



## ژن‌ها در خواب شبانه نوزاد نقش دارند

والدینی که نوزادان‌شان مشکل خواب شبانه دارند، ممکن است از نتیجه یک بررسی جدید احساس آرامش کنند که نشان می‌دهد عامل عمده تعیین‌کننده خواب شبانه نوزاد صرفاً ژن‌های به ارث رسیده است.

همشهری آنلاین: والدینی که نوزادان‌شان مشکل خواب شبانه دارند، ممکن است از نتیجه یک بررسی جدید احساس آرامش کنند که نشان می‌دهد عامل عمده تعیین‌کننده خواب شبانه نوزاد صرفاً ژن‌های به ارث رسیده است.

به گزارش لایوساینس پژوهشگران در کانادا در بررسی سوابق خواب از حدود 1000 دوقلوی همسان و ناهمسان در کبک دریافتند که عمدتاً ژن‌ها هستند که تعیین‌کننده وضعیت خواب شبانه نوزادان هستند. اما توانایی کودکان برای چرت زدن در طول روز بیشتر بوسیله محیط‌شان کنترل می‌شود.

با اینکه برخی از والدین ممکن است خودشان را به خاطر داشتن نوزادی که شب‌ها به آرامی می‌خوابد، خوش‌شانس تصور کنند، به گفته این پژوهشگران راه‌هایی وجود دارد تا به کودک کمک کرد راحت‌تر بخوابد.

اولین تاجت، پژوهشگر روانشناسی در دانشگاه لاول در کبک، سرپرست این بررسی، می‌گوید: "تاثیر ژنتیکی فقط جزئی از معادله‌ای است که زمان خواب را کنترل می‌کند. والدین نباید از سعی برای تصحیح زمان ناکافی خواب یا عادات بد خواب در دوران کودکی دست بردارند."

به گفته تاجت این پژوهشگران دریافتند که زمان به طور خاص حساسی از لحاظ تاثیر مداخلات والدین در عادات خواب کودک در حدود 18 ماهگی وجود دارد. او می‌گوید: "این هنگام موقع خوبی برای به اجرا درآوردن راهبردهای خواب برای بهبود بخشیدن به عادات خواب شبانه کودک در مواردی است که این عادات هنوز به وجود نیامده باشند."

به گفته تاجت والدین نباید گمان کنند که کودکی به نظر می‌رسد به اندازه کافی نمی‌خوابد، نیاز به خواب بیشتری ندارد.

او می‌گوید فقط 5 درصد کودکان در این بررسی "کم‌خواب‌های مداوم" نامید، به این معنا که به نظر می‌رسد که نیاز به کمتر از 10 ساعت خواب در شب دارند. به گفته تاجت پیش از اینکه نتیجه گرفت کودکی حقیقتاً کم‌خواب است باید احتیاط به خرج داد. اما در اغلب موارد اینگونه نیست و کودکان به دلایلی دیگر خواب کافی ندارند.

در این بررسی پژوهشگران به دنبال یافتن ژن‌هایی خاصی نبودند که به خواب ارتباط دارد، بلکه هدف آنها این بود دریابند که آیا دوقلوهای همسان با احتمال بیشتری نسبت به دوقلوهای ناهمسان دارای الگوهای مشترک خواب هستند یا نه.

دکتر دنیس روزن، معاون مدیر بالینی مرکز اختلالات خواب کودکان در بیمارستان کودکان بوستون می‌گوید در حالیکه کودکان ممکن است عادات خواب متفاوتی داشته باشند، برخی از شاخص‌های کلیدی در این زمینه را باید در نظر داشت.

به گفته او نوزادان در 6 هفتگی دو تا سه بار در روز چرت می‌زنند، و در شش ماهگی نوزاد دوبار در روز چرت می‌زند. یک کودک نوپا در 18 ماهگی باید یک بار در طول روز چرت بزند.

او می‌گوید: "اغلب کودکان تا زمانی که به پنج سالگی برسند دیگر چرت‌های روزانه نخواهند داشت، اما بسیاری از کودکان هم زودتر از این زمان چرت زدن را متوقف می‌کنند."

در بررسی کبک، فقط در 4 درصد کودکان تا چهار سالگی چرت زدن را متوقف شد، اما در یک بررسی مشابه که در ایتالیا انجام شد، این رقم به 68 درصد بود، تفاوتی که نشان می‌دهد فرهنگ تا حدی بر زمان‌های چرت زدن کودکان در روز موثر است.

به گفته روزن مهم این است که تعادلی به وجود آید که کودک زمان کافی در تختخواب بگذراند، اما این زمان از بیش از حد هم نباشد.

کودکانی که به آنها زمان کافی برای خواب داده نمی‌شود، اغلب تحریک‌پذیر و بدعق می‌شوند، اما کودکانی که مدتی بیش از حد مورد نیازشان در تختخواب می‌مانند، به خواب نمی‌روند یا بارها در طول شب بیدار خواهند شد.

هم روزن و هم تاچت می‌گویند مهم این است که یک برنامه روتین برای خواب کودک برقرار شود که به کودک اجازه دهد در خواب کردن خودشان اختیار داشته باشند.

تاچت می‌گوید: "من توصیه می‌کنم از حدود شش ماهگی کودکان را هنگامی که خواب‌آلوده اما هنوز بیدار است، در تختخواب بگذارید، تا آنها خودشان تداعی‌های شروع خواب مناسب را برای خودشان ایجاد کنند." او می‌افزاید که این کار همچنین به کودکان کمک می‌کند هنگامی در میانه شب بیدار می‌شوند به سرعت به خواب روند.

همچنین والدین باید به دنبال مشکلات احتمالی خواب مانند خرخر کردن با صدای بلند، دندان قروچه کردن یا وقفه‌های تنفسی در حین خواب باشند. اما حتی اگر مسائل دیگری باعث شوند که کودک به طور مداوم از خواب بیدار شود، والدین ممکن است دچار مشکلات زیادی شوند.

روزن می‌گوید: "این امور موضوعاتی پزشکی نیستند، اما ممکن است کاملاً زندگی خانواده را مختل کنند. والدین هم نیاز دارند به اندازه کافی بخوابند."

به گفته او مشاوره با شخصی مانند متخصص اطفال یا متخصص خواب که درباره خواب در کودکان با اطلاع باشد، می‌تواند برای این والدین بسیار سودمند باشد.