

چه کار کنیم بچه‌ها شب‌ها دیر نخوابند؟



کودکان دبستانی به طور متوسط در مقایسه با کودکان یک قرن پیش، حدود 1 ساعت کمتر از خواب شبانه برخوردارند یعنی زمان خواب شبانه کودکان در مقایسه با صدسال پیش، یک ساعت کاهش یافته است. حتی کودکان ما نسبت به دوران کودکی خودمان نیز کمتر می‌خوابند.

کودکان دبستانی به طور متوسط در مقایسه با کودکان یک قرن پیش، حدود 1 ساعت کمتر از خواب شبانه برخوردارند یعنی زمان خواب شبانه کودکان در مقایسه با صدسال پیش، یک ساعت کاهش یافته است. حتی کودکان ما نسبت به دوران کودکی خودمان نیز کمتر می‌خوابند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از زندگی آنلاین، اینکه به کودک خود اجازه دهید تا دیروقت بیدار بماند و مشغول بازی کردن باشد، باعث خستگی مفرط در او می‌شود و خستگی زیاد باعث می‌شود دیرتر به خواب برود و حتی خواب راحت و آسوده‌ای نیز نداشته باشد. بنابراین تا پاسی از شب بیدار ماندن کودکان خود علت بی‌قراری و ناآرامی آنها در طول شب و زمانی که در خواب هستند، می‌شود.

بنابراین همواره ساعت خواب منظمی برای کودک خود در نظر بگیرید. حتی زمان‌های مربوط به چرت‌های روزانه را نیز در نظر داشته باشید. اگر دیر به خواب می‌رود، سعی کنید زودتر از زمانی که در نظر گرفته‌اید، او را به تخت‌خوابش ببرید. حتی 15-20 دقیقه خواب بیشتر نیز می‌تواند کمک زیادی در این زمینه کند. متخصصان بر این باورند که یک کودک نوبا معمولا در طول شب لازم است تا 12 ساعت بخوابد. کودکان دبستانی نیز 13 ساعت خواب نیاز دارند و کودکانی که در آستانه نوجوانی هستند 10 ساعت.

از برخی حرکات برای آرام کردن کودکان کمک بگیرید

می‌توانید قبل از خواب او را کمی ماساژ بدهید. اینکار کمک می‌کند تا خواب عمیق و با کیفیت‌تر داشته باشد. ماساژ دادن، نوازش کردن و... شرایط مساعدتری را برای خواب ایجاد می‌کند.

تمام موانع را برطرف کنید

از خواب بیدار شدن‌های مکرر، خر و پف کردن، مشکلات تنفسی در حین خواب و... از جمله مواردی هستند که در خواب فرزند شما اختلال ایجاد می‌کنند. گاهی اوقات عدم برخورداری از سلامت کامل مثل بیماری باعث مشکلات مربوط به خواب می‌شود. بنابراین لازم است که ابتدا این موانع را برطرف کنید.

به غذای قبل از خواب نیز توجه کنید

کودکان نیاز به خوردن میان‌وعده‌های بیشتری دارند. قبل از خواب غذای مختصر و سبکی به او بدهید. برای این منظور سعی کنید انتخاب‌های سالمی نیز داشته باشید. غذاهای سنگین و پرچرم روی خواب کودکان مخصوصا کودکان در سنین بالاتر تاثیر بدی دارند شکم خالی و شکم پر هر دو باعث بدخوابی و یا بی‌خوابی می‌شوند.

دمای اتاق و پوشش کودک خود را نیز در نظر بگیرید

همه ما در اتاق‌های خنک‌تر بهتر می‌خوابیم اما نه خیلی سرد. لباس راحت تن کودکان کنید و مطمئن باشید که دمای اتاق در حدی است که باعث مریض شدن او نمی‌شود و از طرفی بیش از اندازه هم گرم نیست. تاریک بودن محیط خواب نیز مهم

است. چگونه می‌توان در یک اتاق پر از وسایل با انواع صداها و نورهای مزاحم، به یک خواب عمیق رفت. اگر کودکان نسبت به خواب در اتاق تاریک واکنش نشان می‌دهد و آن را دوست ندارد، یک چراغ خواب کوچک برایش روشن بگذارید یا اینکه در اتاق را باز نگه دارید.

قبل از خواب کاری که دوست دارد را برایش انجام دهید

بسیاری از کودکان به بوسه، در آغوش کشیدن، رفتن به دستشویی، نوشیدن آب و شنیدن قصه شب و لالایی قبل از خواب بسیار اهمیت می‌دهند. اگر کودک شما نیز در جرگه همین کودکان است، پس به خواسته‌هایش اهمیت دهید و سعی کنید از این طریق شرایط بهتری را برای خواب او فراهم کنید.

حداقل دو ساعت قبل از زمان خواب تلویزیون را خاموش کنید

تحقیقات نشان می‌دهند که نوری که از صفحه تلویزیون ساطع می‌شود، مستقیماً روی هورمون ملاتونین تأثیر می‌گذارد و تولید آن را کاهش می‌دهد. ملاتونین، هورمونی است که در چرخه خواب اهمیت زیادی دارد. وقتی که میزان ملاتونین در بالاترین حد آن است، فرد دچار خواب‌آلودگی می‌شود و خود را برای رفتن به رختخواب آماده می‌کند. فقط نیم‌ساعت تماشای تلویزیون قبل از خواب نظم برنامه خواب کودک شما را بر هم می‌زند.

استرس‌های کودک خود را قبل از خواب کم کنید

یک هورمون دیگر که نقش بسیار مهمی در خواب ایفا می‌کند، هورمون کورتیزول است. وقتی که میزان ترشح این هورمون در بدن بالاست، بدن کودک شما خاموشی و رفتن به رختخواب را نمی‌پذیرد. بنابراین با انجام برخی فعالیت‌ها، او را پیش از رفتن به رختخواب آرام کنید. نورها را کم کنید، محیط را آرام کنید و به او کمک کنید تا هورمون کورتیزول کمتری در بدنش تولید شود. اگر کودکان دوست دارد یک اسباب‌بازی نرم را بغل بگیرد و بخوابد، اجازه دهید تا این کار را انجام دهد. البته اینکه دور و برش وسایل و اسباب‌بازی‌های متعدد جمع کند نیز کار درستی نیست.

بیش از حد روی مقوله خواب متمرکز نشوید

با توجه بسیار زیاد به این مساله، نگرانی‌های خود را به او منتقل می‌کنید و در واقع اوضاع بدتر از قبل می‌شود. بنابراین با تمرکز زیاد روی این موضوع، به ایجاد اختلال بیشتر روی خواب فرزندتان دامن نزنید بلکه به او کمک کنید تا آرام‌تر شود و دلهره‌هایش رفع شود.

کلیه وسایل الکترونیکی را تا حد امکان از اتاق خوابش دور کنید

کامپیوتر، لپ‌تاپ، گوشی تلفن، ویدئو، تلویزیون و سایر وسایل الکترونیکی می‌توانند قبل از خواب اختلالاتی را ایجاد کنند، حتی اگر مورد استفاده نباشند نیز وجودشان به نوعی مزاحمت ایجاد می‌کند.