

حکمت

صحیفه سجادیه - دعای ۱۴
امام سجاده (ع)

خدایا! بر محمد و آلش درود فرست و مرا به پذیرفتن هر سود و زبانی که برایم مقرر کرده‌ای موفق دار و مرا به آنچه از دیگری برای من و از من برای دیگری می‌ستانی، خشنود ساز؛ و به راست‌ترین راه هدایت‌م کن و به سالم‌ترین برنامه به کارم گمار.

چگونه خواب و بیداری کودکان را منظم کنیم؟

بخواب گلبرگ من، دیره!



می‌گویند داشتن خوابی آرام و آسوده در بزرگسالی ارتباط مستقیم با نحوه خواب در بدو تولد و کودکی دارد. موضوعی که برای والدین امری مهم بوده و برای منظم کردن خواب فرزندان شان دچار چالش‌های مختلف می‌شوند. اگر فرزند بد خوابی دارید که با وجود سیر بودن و کثیف نبودن پوشش همچنان برای خواب مقاومت می‌کند، در زمان خوابیدن بی‌تابی دارد یا میزان خوابش نامنظم است در ابتدا توصیه می‌شود با یک روان‌شناس کودک مشورت کنید تا با راهنمایی‌های او بتوانید بهترین شرایط خواب را برایش فراهم کنید. در غیر این صورت این راهنمای کوتاه که با همکاری ژیا علوی‌نژاد، روان‌شناس کودک جمع‌آوری شده می‌تواند به شما کمک کند.

آزاده باقری

خبرنگار

نوزادان چقدر می‌خوابند؟

دانستن میزان خواب کودک از بدو تولد بسیار مهم است. به طور معمول، نوزاد در یک ماهگی بین ۱۴ تا ۱۸ ساعت می‌خوابد و مدت زمان خواب هایش هم بین یک تا سه ساعت است. شب هم معمولاً سه بار به دلیل گرسنگی از خواب بیدار می‌شود. از یک تا سه ماهگی نیز نوزاد به ۱۱ تا ۱۶ ساعت خواب نیاز داشته و طول خواب هایش حدوداً دو ساعت می‌شود. چهار تا شش ماهگی نیز نوزاد به ۱۱ تا ۱۵ ساعت خواب احتیاج دارد و چرت‌های روزانه‌اش به ۴-۳ بار می‌رسد. هفت تا ۹ ماهگی نوزاد ۱۱ تا ۱۴ ساعت می‌خوابد و خواب در طول روز نوزاد به دو بار می‌رسد. کودک از ۱۰ تا ۱۲ ماهگی هم بین ۱۰ تا ۱۴ ساعت در روز می‌خوابد و چرت هایش می‌تواند در طول روز همان دو بار باقی بماند. کودک وقتی به سن ۱۳ تا ۲۴ ماهگی می‌رسد هم بین ۱۰ تا ۱۴ ساعت خواب نیاز داشته و تعداد چرت‌های در طول روزش هم معمولاً به یک بار می‌رسد که اگر مکان خواب طول روز او همان محل خواب در شب باشد بسیار ایده‌آل خواهد بود. در سه سالگی میزان خواب کودک به ۱۰ تا ۱۳ ساعت خواهد رسید و ممکن است خواب در میان روز را ترک کند و در عوض خواب‌های طولانی‌تری در شب داشته باشد. نهایتاً از شش سالگی به بعد ۹ تا ۱۲ ساعت خواب برای کودک کفایت خواهد کرد.

ایجاد محیط مناسب زمان خواب فرزند

فراهم کردن محیطی که در آن نوزاد بتواند با آرامش بخوابد موضوع

ماه خودتان از نتیجه به دست آمده احساس رضایت خواهید کرد.

فراهم کردن مراسم قبل از خواب

البته این روال خواب بر اساس سن و علاقه کودک می‌تواند متفاوت باشد. حمام کردن، مسواک زدن، لباس خواب پوشیدن، بازی کردن، کتاب خواندن، موسیقی گوش دادن و ... می‌تواند از جمله این فعالیت‌ها باشد. در این شرایط خود کودک و والدین نیز به مرور متوجه خواهند شد چه روالی بهتر است. اگر بعد از شش ماهگی فرزندتان پیش خودتان می‌خوابد بهتر است او را به خواب در اتاقش تشویق کنید.

اگر تا الان نوزاد در آغوش می‌خوابیده الان می‌تواند عادت کند سر جای خودش به خواب برود. کودک در این سن، غلت زدن را هم یاد گرفته است و بنابراین فضای خواب او باید برای چنین شرایطی مناسب سازی و امن شود. هفت تا ۹ ماهگی علاوه بر کارهای دیگر می‌توان ماساژ دادن را نیز شروع کرد. برای آن که نوزاد خودش یاد بگیرد بخوابد بهتر است زمانی که در خواب و بیداری است او را به رختخواب خودش برد. چون بیدار شدن‌های شبانه کودک نیز در این زمان به حداقل خود می‌رسد و زمان مناسبی است که در صورت بیدار شدن در شب به او یاد داد خودش بخوابد.

قانونی کردن روال خواب کودک

مقاومت برای نخوابیدن بعد از ۱۳ ماهگی بسیار دیده می‌شود. اگر الگوی خواب مناسب را تا قبل از رسیدن به این سن برای کودک فراهم کرده باشید در این زمان با مشکل کمتری مواجه خواهید شد. ثابت نگه داشتن ساعت‌های خواب کودک مهم‌ترین فاکتور است که نباید به سادگی از آن عبور کرد. باید روال زندگی در این زمان به صورتی باشد که در همان زمان مقرر، کودک دیگر آماده خواب باشد. اگر کودک برای نشان دادن مقاومتش در برابر خواب گریه می‌کند بهتر است او را با چیزهایی که دوست دارد در تختش سرگرم کرد و او را از محیط خواب خارج نکرد. چون دیگر می‌داند اگر گریه کند والدین او را از تخت و محل خوابش بیرون خواهند آورد.

آغاز تلاش برای تنها و مستقل خوابیدن فرزند

از شش ماهگی به بعد اگر کودک در طول روز تغذیه مناسبی داشته باشد دیگر نیاز به تغذیه در شب ندارد و از این رو بهتر است تلاش برای این باشد تا محل خواب و تغذیه کودک را مجزا کرد اما در هر صورت، شیردادن به فرزند در زمان خواب وجود خواهد داشت و همچنان این موضوع امری طبیعی است. ۱۰ تا ۱۲ ماهگی قبل از خواب می‌توان با او بازی کرد، کتاب خواند و سپس او را به تختش راهنمایی کرد تا بعد از این فعالیت‌ها به خواب برود. در این سن می‌توان شیرخوردن در زمان خواب را حذف کرد.

کمک کردن به تنهایی خوابیدن کودک شاید در کوتاه مدت کار دشواری باشد اما در طولانی مدت خودتان از نتیجه به دست آمده لذت خواهید برد. وابستگی مادر و فرزند در زمان خواب امری دوطرفه است و تلاش باید بر این باشد تا این وابستگی به وجود نیاید که اگر بیاید ترک آن کار ساده‌ای نخواهد بود.

اگر در زمینه خواب منظم فرزندتان بتوانید موفقیت‌هایی به دست آورید در زمینه رشد مغز، یادگیری بیشتر، تقویت سیستم ایمنی بدن، تغذیه مناسب و کم شدن بداخلاقی کودک مهم‌ترین و اصلی‌ترین گام را خواهید برداشت. بنابراین موضوع خواب کودک را جدی گرفته و سعی کنید به آن نظم قاعده‌مند و اصولی بدهید.

مهمی است. این شرایط را هم می‌توان با کم کردن نور محیط، شستن دست و صورت نوزاد قبل از خواب و قرار دادن او روی سطحی صاف و از پشت بدون بالش به وجود آورد. بهترین دما برای اتاق خواب کودک بین ۲۰ تا ۲۲ درجه سانتی‌گراد است اما این نکته را هم فراموش نکنید که در طول روز نور و سروصدا را برای خواب نوزاد کم نکنید و این شرایط را تنها برای خواب شب ایجاد کنید. در روز نوزاد را از نور روز بهره‌مند کرده و شب با کم کردن صدا و نور، فضا را به سمت محیطی آرام سوق دهید. اگر خواب نوزاد به هر دلیلی در شبانه روز به هم ریخت به دلیل خواب او در روز سروصدا و نور خانه را کم نکنید و سعی کنید به مرور زمان نظم خواب شبانه را مجدداً مدیریت کنید.

به دست آوردن روال خواب کودک

بهترین زمان برای اجرایی کردن روال خواب نوزاد از اوایل سه ماهگی شروع می‌شود. روال خواب باید تا جایی که امکان دارد همیشگی باشد و با رعایت آن فرزند را نیز به این روال عادت داد. به عقیده بسیاری از متخصصان، بهترین روال خواب از ۷ تا ۸ شب شروع می‌شود. این زمان بهترین فرصت است برای آن که کارهایی انجام شود تا باعث آرامش فرزند قبل از خواب گردد. همچنین ممکن است نوزاد در این سن بیشتر از قبل بیدار شود. بنابراین باید تلاش کنید در صورت سیر بودن و تمیز بودن پوشک او کاری کنید تا مجدداً خودش به خواب برود. این عادت‌ها شاید در ابتدا سخت باشد اما بعد از گذشت چند