

## اختلالات خواب کودکان و تاثیر آن در سلامت کودک

خواب کودکان از جمله مباحث بسیار مهم و حائز اهمیت در پرورش کودکان است . زیرا خواب مفید لازمه انجام فعالیت‌های روزمره می‌باشد. نوزادان و کودکان نوپا و حتی کودکان و نوجوانان در سن مدرسه، برای حضور مفید، مؤثر و سالم به خواب کافی نیاز دارند. خواب مناسب و کافی در کودکان دغدغه بسیاری از والدین است. اگرچه این موضوع اثبات شده است که خواب کافی و میزان نیاز به خواب در فردی با فرد دیگر متفاوت است. اما، اصل خواب مؤثر و مفید، همواره مورد تاکید متخصصان است.

دستورالعمل خواب کودکان توسط آکادمی پزشکی خواب آمریکا (AASM) راهنمایی‌های مفیدی در مورد میزان خواب کافی ارائه می‌دهد. بنابراین در صورتی که فرزند شما در طول روز مدام چرت می‌زند یا خستگی عمومی دارد، لازم است که خواب در کودک دل‌بندتان را مورد ارزیابی قرار دهید. کودکان ممکن است از مشکل در به خواب رفتن یا در خواب ماندن رنج ببرند که والدین باید آن را تشخیص دهند.

### الزامات خواب سالم

به مقدار کافی خوابیدن - خواب بدون وقفه و باکیفیت مناسب - یک برنامه مشخص و با ریتم سلامت خواب کودک، به کودک این امکان را می‌دهد تا به هنگام بیداری، عملکرد بهینه داشته باشد و آنچه را که درجه هوشیاری مطلوب نامیده می‌شود، در کودک مشاهده نماییم. منظور از هوشیاری مطلوب، بیشترین میزان توجه را در برمی‌گیرد که در مورد کودکان شامل توجه و کنجکاوی نسبت به اطراف و محیط به همراه جنب‌وجوش دوران کودکی می‌گردد.

### میزان مناسب خواب کودکان در سنین مختلف

برای بیشتر والدین این سؤال پیش می‌آید که کودکانشان چند ساعت باید بخوابند؟ این موضوع برای والدین کودکانی که به مدرسه می‌روند، اهمیت بالایی دارد. در ادامه این مقاله در ارتباط با میزان مناسب خواب کودک صحبت خواهیم کرد. مقدار خواب موردنیاز کودکان مختلف با هم متفاوت بوده و به عوامل مشخصی، همچون سن کودک بستگی دارد:

**نوزادان** معمولاً ۱۵ تا ۱۸ ساعت شبانه‌روز را در خواب سپری می‌کنند. ولی هر بار تنها در دوره‌های کوتاه دو تا چهارساعته می‌خوابند. نوزادان نارس بیشتر و کودکان مبتلا به کولیک، کمتر از این مدت‌زمان در خواب بسر می‌برند. با رسیدن به **۶ هفتگی**، نوزاد آرام‌تر شده و الگوی خواب منظم‌تری پدیدار می‌شود. طولانی‌ترین دوره خواب در

این سن به ۴ تا ۶ ساعت رسیده و معمولاً به صورت منظم در زمان غروب آفتاب رخ می‌دهد. در این سن اشتباه گرفتن شب و روز به پایان می‌رسد.

**کودکان در چهار تا دوازده ماهگی معمولاً ۱۴ تا ۱۵ ساعت** در شبانه‌روز نیاز به خواب دارند. درحالی‌که تا ۱۵ ساعت زمان ایده آل به نظر می‌رسد. بیشتر نوزادان بالای یازده ماه تنها ۱۲ ساعت در روز می‌خوابند. رسیدن به یک الگوی خواب ثابت، هدف اصلی این دوره است. چرا که در این سن، کودک اجتماعی‌تر شده و الگوهای خوابش هم به والدین شبیه‌تر می‌شود.

در حول و حوش **شش ماهگی**، کودک ۲ یا ۳ بار در طول روز چرت می‌زند. در این زمان و یا حتی زودتر کودک قادر است که به صورت کامل در طول شب بخوابد. زمانی که ساعت زیستی داخل بدن به صورت کامل به تکامل برسد، الگوی چرت عصرگاهی کودک هم، به ثبات خواهد رسید.

زمانی که کودک **یک‌سالگی** را پشت سر می‌گذارد و با رسیدن به ۱۸ تا ۲۱ ماهگی، کم‌کم تمایل به چرت صبحگاهی و غروب خود را از دست داده و تنها یک‌بار در روز چرت می‌زند. درحالی‌که خواب کودکان نوپا باید ۱۴ ساعت در روز باشد، اما آن‌ها معمولاً تا ۱۰ ساعت به خواب می‌روند.

بیشتر کودکان **۲۱ تا ۲۶ ماهه**، کم‌کم به یک خواب کوتاه نیم‌روز نیاز دارند. مدت‌زمان این خواب بین یک تا سه و نیم ساعت متفاوت است. کودکان در این سن معمولاً بین ساعت ۷ و ۹ شب به رختخواب رفته و صبح‌ها بین ساعت ۶ و ۸ از خواب بیدار می‌شوند.

کودکان در **سه تا شش سالگی**، ۱۰ تا ۱۲ ساعت در شبانه‌روز نیاز به خواب دارند. کودکان در این سن معمولاً بین ساعت ۷ تا ۹ شب به خواب رفته و بین ساعت ۶ تا ۷ صبح از خواب بیدار می‌شوند. این الگوی خواب درست مانند الگوی خواب کودک در سنین پایین‌تر است. در سه‌سالگی هنوز کودکان خواب کوتاه روزانه را دارند درحالی‌که در پنج‌سالگی بیشتر آن‌ها دیگر در هنگام روز به خواب نمی‌روند. چرت روزانه به تدریج کوتاه‌تر می‌شود. مشکلات خواب جدید بعد از سن سه‌سالگی معمولاً ایجاد نمی‌شود.

کودکان در **هفت تا دوازده سالگی**، ۱۰ تا ۱۱ ساعت در شبانه‌روز نیاز به خواب دارند. کودکان در این سنین، به دلیل فعالیت‌های اجتماعی، فعالیت‌های خانوادگی و روتین مدرسه، ساعت خواب کودک به تدریج دیر و دیرتر می‌شود. بیشتر دوازده‌ساله‌ها تقریباً ساعت ۹ شب به رختخواب می‌روند. با این‌همه ساعت به خواب رفتن کودکان در این سن متفاوت بوده و بین ساعت ۷ تا ساعت ۱۰ خواهد بود. کل ساعت خواب کودک در این سن ۹ تا ۱۲ ساعت و به صورت میانگین ۹ ساعت خواهد بود.

نوجوانان در **دوازده تا هجده سالگی**، ۸ تا ۹ ساعت در شبانه‌روز نیاز به خواب دارند. نیاز به خواب برای سلامت و کیفیت زندگی نوجوانان بسیار ضروری و حیاتی است. در این سن بسیاری از نوجوانان به ساعت‌های خواب بیش‌تری نسبت به سال‌های گذشته احتیاج دارند. با این‌همه بسیاری از نوجوانان و جوانان در این سنین به دلیل افزایش فشارهای اجتماعی، به مقدار کافی و موردنیاز نمی‌خوابند.

### **علائم مشکلات خواب کودکان**

اگر کودکتان هر یک از علائم ناشی از مشکلات خواب زیر را نشان داد، با متخصص اطفال خود صحبت کنید:

- خروپف کردن
- توقف تنفس در هنگام خواب
- مشکل در به خواب رفتن
- مشکل در خوابیدن در تمام طول شب
- مشکل در بیدار ماندن در طول روز
- کاهش عملکرد اجرایی در طول روز بدون هیچ دلیل مشخص
- وقایع غیرمعمول در طول خواب، مانند راه‌رفتن در خواب یا کابوس دیدن

### **توصیه‌هایی برای خواب بهتر کودک شما**

یک‌زمان مشخص برای به خواب رفتن تعیین کنید و آن را تغییر ندهید. همین‌طور، زمان بیدارشدن در روزهای طول هفته با زمان بیدارشدن در آخر هفته نباید بیشتر از یک تا یک و نیم ساعت تفاوت داشته باشد:

1. یک‌زمان مشخص برای به خواب رفتن تعیین کنید و آن را تغییر ندهید. همین‌طور، زمان بیدارشدن در روزهای طول هفته با زمان بیدارشدن در آخر هفته نباید بیشتر از یک تا یک و نیم ساعت تفاوت داشته باشد.
2. یک مراسم آرام‌بخش برای به خواب رفتن ایجاد کنید؛ مانند حمام گرم کودک یا خواندن داستان برای او.
3. ۶ ساعت پیش از به خواب رفتن کودکتان، به او غذا یا نوشیدنی‌های حاوی کافئین ندهید.
4. مطمئن شوید که دمای اتاق خواب کودک مناسب است و اتاق تاریک است.
5. مطمئن شوید که سروصدا در خانه کم است.
6. نزدیک به زمان خواب، به کودکان وعده‌های غذایی بزرگ ندهید.

7. زمان بازی بعد از شام را تبدیل به یک زمان آرامبخش کنید، زیرا فعالیت بیش از حد پیش از زمان خواب، کودک را بیدار نگه می‌دارد.
8. در زمان به خواب رفتن کودک، تلویزیون، کامپیوتر، موبایل و رادیو نباید روشن باشند یا موسیقی نباید در حال پخش باشد. تلویزیون و بازی‌های ویدئویی باید حداقل یک ساعت قبل از زمان خواب، خاموش شوند.
9. نوزادان و کودکان باید زمانی که خسته به نظر می‌رسند ولی هنوز بیدارند، به تخت برده شوند (نه زمانی که در یک اتاق دیگر یا در آغوش والدین خود به خواب رفته‌اند).
10. از تکنیک ماساژ با روغن‌های طبیعی استفاده کنید، این تکنیک به کودک شما آرامش را منتقل می‌کند و در ایجاد یک خواب راحت به او کمک می‌کند.

در آخر شما عزیزان می‌توانید برای درمان کامل اختلالات خواب کودک خود به روان‌شناسان کودک و نوجوان نیز مراجعه کنید. این عزیزان که در زمینه‌های [مشاوره روان‌شناسی](#) کودک تخصص دارند می‌توانند شما را راهنمایی کنند. مرکز مشاوره راز ماندگار با همکاری مشاوران متخصص خود در این زمینه می‌تواند شما عزیزان را راهنمایی کند تا بتوانید یک خواب بی‌نظیر را برای کودکان خود رقم بزنید.