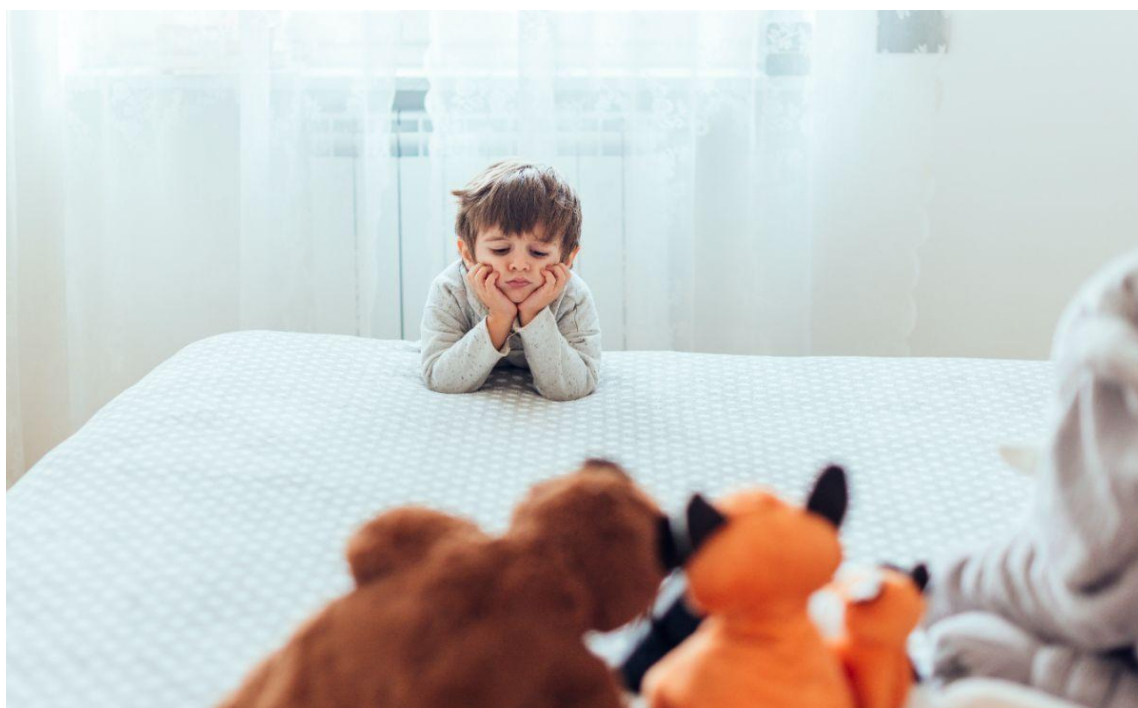




بهترین راهکار برای درمان اختلال خواب در کودکان



تعداد زیادی از والدین، درگیر یک نبرد همیشگی با اختلال خواب در کودکان هستند. اختلال خواب کودکان یک مشکل رایج بین آنهاست که می‌تواند روی عملکردشان در مدرسه، فعالیت‌های فوق برنامه و روابط اجتماعی آنها اثر منفی بگذارد. تقریباً نیمی از کودکان، یکی از انواع اختلال خواب را تجربه می‌کنند؛ حتی کودکانی که قبل از پاندمی

کرونا، مشکلی با خوابیدن نداشتند یا آن را درمان کرده بودند، ممکن است پسرفت کرده باشند.

خوشبختانه روش‌های متنوعی برای درمان اختلال خواب در کودکان و نوجوانان وجود دارند؛ اما نقش والدین در این مسیر چیست؟ اول از همه، باید این مشکل را بشناسید و بعد از آن در صورت لزوم به دکتر اختلال خواب کودکان مراجعه کنید. در این مطلب، قصد داریم بهترین راهکارهای درمان اختلال خواب در کودکان را با هم بررسی کنیم

اختلال خواب در کودکان نشانه چیست؟

تغییرات ذهنی و فیزیکی کودکان در هر مرحله از رشد آن‌ها، می‌تواند مشکلاتی برای خواب کودکان ایجاد کند. ممکن است کودکان مدتی درگیر اضطراب جدایی شود و نیمه‌شب‌ها به آغوش شما نیاز داشته باشد. گاهی کودک در حال یادگیری کلمات است و با هیجان از خواب می‌پرد تا نام همه‌چیز را با صدای بلند بگوید. حتی تمایل به کشش دست و پاها می‌تواند باعث اختلال خواب در کودکان نوبا شود.

تجربه هیجان‌ات زیاد یا خستگی بیش از حد در یک روز، می‌تواند کودک را به‌حدی مضطرب کند که در پایان آن روز، خواب آرام برای او ممکن نباشد. معمولاً مصرف خوراکی‌های کافئین‌دار هم خوابیدن کودکان را دشوارتر می‌کند. ورود به یک محیط جدید یا تغییرات قابل توجه در روتین زندگی، یکی از دلایل اصلی افزایش اضطراب و بروز انواع مشکلات رفتاری در کودکان است؛ خواب هم از این قاعده مستثنی نیست. سایر دلایل اختلال خواب عبارتند از:

- بیماری؛
- حساسیت‌ها؛
- آپنه خواب؛
- هراس شبانه؛
- خواب‌گردی؛
- سندرم پای بی‌قرار (RLS).

اختلال خواب در کودکان یک ساله

کودکان نوپا نسبت به محیط اطرافشان حساسیت بالایی دارند و هر عامل حواس‌پرتی، می‌تواند خواب آن‌ها را مختل کند. کودک یک‌ساله شاید شب‌ها به دلیل درد رویش دندان یا اضطراب جدایی خفیف بیدار شود. جالب است بدانید تخیلات کودکان نوپا در حال رشد است و آن‌ها نمی‌توانند به‌طور کامل، تخیل را از واقعیت تشخیص دهند. بعضی وقت‌ها، رویاها و کابوس‌های شبانه، باعث اختلال خواب در کودکان نوپا می‌شوند.

بهتر است محتوای کتاب‌ها و برنامه‌کودک فرزندتان، مناسب سن او باشد. کارشناسان بهداشت توصیه می‌کنند که زمان استفاده کودکان از تلویزیون، تبلت و گوشی موبایل را محدود کنید و این وسایل را داخل اتاق خواب او قرار ندهید. کودکان معمولاً پتوی خود را کنار می‌زنند؛ بنابراین، در ماه‌های سردتر، لباس گرم به کودکان بپوشانید. همچنین ممکن است صدای بلند تلویزیون و مکالمه افراد در سالن پذیرایی، مانع خوابیدن فرزندتان شود.

اختلال خواب در کودکان بیش فعال



مشکل تمرکز حواس، فراموشی و رفتارهای تکانشی کودکان، از علائم شایع اختلال نقص توجه و بیش‌فعالی (ADHD) هستند؛ اما می‌توانند نشانه‌ای از کمبود خواب هم باشند. از آنجا که بسیاری از کودکان مبتلا به ADHD دچار مشکلات خواب هستند، گاهی اوقات تفکیک این دو مسئله از هم دشوار است. گاهی سوال والدین از متخصص اختلال خواب کودکان این است که آیا کودکانشان واقعا ADHD ندارد و علائم او به دلیل کمبود خواب است؟

انواع اختلال خواب در کودکان چیست؟

اختلال خواب معمولا تعداد زیادی از کودکان را درگیر می‌کند. محققان تخمین زده‌اند حدود ۵۰ درصد کودکان، اختلال خواب را تجربه می‌کنند. بر اساس تحقیقات، انواع رایج اختلالات خواب به‌صورت زیر است:

- آپنه انسدادی خواب؛
- خواب‌گردی؛
- پریشان‌خوابی؛
- هراس شبانه؛
- کابوس شبانه؛
- بی‌خوابی یا اینسامنیا در کودکان؛
- اختلال تاخیر در فاز خواب؛
- سندرم پای بی‌قرار.

علائم اختلال خواب در کودکان چیست؟

احتمال دارد که فرزندتان موقع خواب مشکلاتی داشته باشد؛ اما از کجا بدانیم که این نشانه‌ها از علائم اختلال خواب کودکان است؟ چند نشانه‌ای که ممکن است ناشی از اختلال خواب در کودکان باشند، عبارتند از:

- کودکان روی تخت‌خواب دراز می‌کشند؛ اما نمی‌خوابد و تا چند ساعت از شما می‌خواهد که برای او کتاب یا لالایی بخوانید، نوشیدنی و خوراکی بیاورید یا او را به دستشویی ببرید.

- طول خواب کودکان هر بار حدود ۹۰ دقیقه بیشتر نیست؛ حتی شب‌ها.
- فرزندان شب‌ها به دلیل خارش پا، احساس ناراحتی می‌کند.

اگر فرزندان هر کدام از علائم زیر را داشت، حتماً به متخصص بیماری‌های کودکان مراجعه کنید:

- خرناس کشیدن یا خروپف کردن؛
- وقفه تنفسی در طول خواب؛
- مشکل در به خواب رفتن؛
- اختلال خواب در طول شب؛
- مشکل بیدار ماندن در طول روز؛
- کاهش بی‌دلیل انرژی و کارایی روزانه؛
- وقوع موارد غیر معمول در خواب مانند خواب‌گردی یا کابوس دیدن؛
- دندان‌قروچه؛
- شب‌ادراری؛
- بی‌قراری در خواب؛
- عدم توانایی در بیدار شدن اول صبح



شما با رعایت یک سری نکات ساده، می‌توانید کیفیت خواب فرزندتان را بهتر کنید. نیازهای هر کودک، متفاوت از دیگری است؛ پس کاری انجام دهید که مناسب فرزند خودتان باشد. یکی از نیازهای اولیه هر کودکی برای خواب راحت، داشتن رختخواب و تشک مناسب است. در صورت بی‌خوابی مداوم کودکان، فقط متخصص بیماری‌های کودکان اجازه تجویز دارو یا شربت اختلال خواب کودکان را دارد. چند مورد از توصیه‌های متخصصان کودک برای بهبود کیفیت خواب آن‌ها عبارتند از:

- زمان خواب مشخصی تعیین کنید و هر شب در همان ساعت، کودکان را به اتاق خواب ببرید. زمان بیدار شدن کودک هم نباید بیش از یک الی یک‌ونیم ساعت با بقیه روزها فرق کند.

- یک روتین قبل از خواب برای فرزندتان در نظر بگیرید؛ مانند خواندن داستان، دوش آب گرم یا خواندن لالایی.
- ۶ ساعت قبل از خواب به کودکان نوشیدنی کافئین دار ندهید.
- نور و دمای اتاق خواب کودک را تنظیم کنید.
- زمان خواب کودک، محیط خانه را امن و ساکت نگه دارید.
- قبل خواب به کودکان غذای سنگین ندهید.
- بعد از شام، بازی‌های پرهیجان انجام ندهید؛ زیرا فعالیت زیاد در این زمان، مانع خواب کودک می‌شود.
- زمان خواب کودک، تلویزیون و گوشی موبایل را خاموش یا بی‌صدا کنید.
- کودکان حداقل یک ساعت قبل خواب، نباید بازی‌های کامپیوتری انجام دهند.
- زمانی که نوزادان و کودکان خواب‌آلود هستند، به جای اینکه در آغوش شما یا در اتاق دیگری بخوابند، باید در رختخواب خودشان استراحت کنند.
- برای اینکه فرزندتان را بخوابانید، با او به رختخواب نروید.
- زمانی که فرزندتان را در رختخواب قرار می‌دهید، مدت‌زمان محدودی در کنار او بمانید؛ مثلاً یک داستان بخوانید و شب به‌خیر بگویید.
- عروسک، بالش یا اسباب‌بازی مورد علاقه کودک‌تان را قبل خواب در آغوش او قرار دهید.
- اگر فرزندتان از تاریکی می‌ترسد، یک چراغ خواب کم‌نور در اتاق او بگذارید.
- اگر کودک وسط خواب بیدار شد، با کمترین سروصدا او را دوباره به رختخواب ببرید.
- به این برنامه‌ها پایبند باشید و اگر لازم بود، آن‌ها را چندین شب ادامه دهید.

جمع‌بندی:

اختلال خواب در کودکان انواع مختلفی دارد و ممکن است به دلایل متفاوتی بروز کند. الگوی خواب کودکان در مراحل مختلف رشدشان تغییر می‌کند. درمان اختلال خواب کودکان به صبر، پشتکار و مسئولیت‌پذیری شما بستگی دارد؛ اما خبر خوب، این است که اغلب مشکلات خواب کودکان، قابل حل است. اگر با وجود اجرای نکات گفته‌شده برای بهبود خواب فرزندتان، همچنان مشکل خواب دارد، حتماً با متخصص اطفال سرکار خانم دکتر فرشته روحی مشورت کنید. ممکن است پزشک، روش‌های دیگری برای رفع مشکل اختلال خواب کودکان پیشنهاد کند یا شما را به یک کلینیک خواب کودکان ارجاع دهد.

با تشکر از حسن توجه شما