

مشکلات خواب در کودکان و نوجوانان

<https://raisingchildren.net.au/pre-teens/healthy-lifestyle/sleep/sleep-problems-solutions>

تا 40 درصد کودکان و نوجوانان نوعی مشکل خواب دارند. مشکلات خواب مشکلاتی در به خواب رفتن یا در خواب ماندن هستند. شما می توانید بسیاری از مشکلات خواب در فرزندان را با استفاده از راهبردهای رفتاری رایج مدیریت کرده و بر آنها غلبه کنید.

مشکلات خواب

همه کودکان می توانند در به خواب رفتن و در خواب ماندن مشکل داشته باشند. این مشکلات خواب می توانند علل مختلفی داشته باشند.

روال ساعت خواب و محیط خواب

فرزند شما حدود یک ساعت زمان آرام لازم دارد تا برای خواب آرامش و استراحت داشته باشد. هیجان، سر و صدا و فعالیت بیش از حد قبل از خواب می تواند بچه ها را فعال کند و به خواب رفتن را برای آنها در موقع خواب دشوار سازد.

به همین ترتیب، محیط خوابی که بیش از حد پر سر و صدا، نورانی، سرد یا گرم است می تواند به خواب رفتن را برای کودکان دشوار تر سازد.

گاهی اوقات تغییر در روال ساعت معمول خواب یا محیط کودکان می تواند بر اینکه به چه راحتی آرام می گیرند تاثیر بگذارد. به عنوان مثال، صرفه جویی در نور روزانه (تغییر ساعت ها) Day light saving، تغییر ساعت بخاطر مسافرت Jet lag، اتاق خواب نا آشنا یا خوابیدن در خانه دوستان sleepover می تواند باعث شود کودکان در زمانی که معمولاً به خواب می روند، بالا و پائین بپرند.

تغذیه

آنچه که فرزند شما می خورد و می نوشد، می تواند بر آرام گرفتن او در شب تاثیر بگذارد.

برای مثال، اگر بچه ها کافئین - در نوشابه های انرژی زا ، قهوه، چای ، شکلات و کوکا - به خصوص در اواخر بعد از ظهر و شب مصرف کنند ، این ممکن است آنها را در موقع شب بیدار نگه دارد.

دهشت شبانه ، کابوس و راه رفتن در خواب

اگر فرزند شما گاهی اوقات جیغ زنان یا گریه کنان از خواب بیدار می شود، این می تواند یک دهشت شبانه باشد. دهشت های شبانه در کودکان 4 تا 12 مساله ای طبیعی است، و اکثر بچه ها تا زمان نوجوانانی از دست آنها رها می شوند.

فرزند شما همچنین ممکن است کابوس داشته باشد .کابوس یا خوابهای بد می توانند کودکان را بیدار کنند و به خواب برگشتن را برای آنها سخت کنند.

فرزند شما ممکن است خوابگردی بکند - یعنی، در اطراف خانه راه برود گویی که بیدار است در حالیکه در واقع در خواب عمیق می باشد. خوابگردی به فرزند شما صدمه نمی زند، اما می تواند خواب خانواده شما را بهم بزند. برخی از والدین خوابیدن را مشکل می یابند چون نگران هستند که کودکان ممکن است در موقع خوابگردی بیافتند و به خودشان صدمه بزنند.

اگرچه دهشت شبانه، کابوس و خوابگردی همه کاملاً طبیعی هستند، اما اگر نگران هستید یا اگر رفتار فرزندتان جدی به نظر می رسد بهتر است با پزشک خود صحبت کنید. خوابگردی گاهی اوقات می تواند نشانه یک بیماری یا ناراحتی پزشکی باشد.

خیس کردن تختخواب و رفتن به دستشویی

اگر فرزند شما در شب خشک نیست، ممکن است از خواب بیدار شود چون تختخوابش را خیس کرده است. یا ممکن است برای رفتن به توالت، از خواب بیدار شود و بعد به خواب رفتن برایش دشوار باشد.

اگر آموزش توالت رفتن و خیس کردن تختخواب مشکلاتی برای فرزند شما هستند می توانید با پزشک فرزندتان صحبت کنید.

بهداشت و تندرستی

بعضی از کودکان می توانند از بیماری رنج ببرند - برای مثال، سرماخوردگی یا عفونت گوش - که آرام گرفتن یا خوب خوابیدن را برای آنها مشکل می سازد. بیماری های مزمن از قبیل آسم یا صرع نیز می توانند بر خواب کودکان تاثیر بگذارند.

بعضی از کودکان خروپف می کنند. اگر فرزند شما تمام مدت خروپف می کند، حتی زمانی که حالش خوب است، صحبت با پزشک فرزندتان را مورد ملاحظه قرار دهید . خروپف گاهی اوقات می تواند نشانه آپنه خواب باشد.

گاهی اوقات مشکلات خواب کودکان به دلیل مشکلات مستمر خواب ایجاد می شود. مشکلات مستمر خواب مسائل رفتاری یا مسائل پزشکی هستند که بر خواب کودکان تاثیر می گذارند و فعالیت آنها را در طول روز مشکل می سازند. اگر نگران هستید با پزشک فرزندتان صحبت کنید.

مشکلات گاهی اوقات مشکلات خواب کودکان به دلیل مشکلات مستمر خواب ایجاد می شود
مستمر خواب مسائل رفتاری یا مسائل پزشکی هستند که بر خواب کودکان تاثیر می گذارند و
اگر نگران هستید با پزشک فرزندتان صحبت کنید فعالیت آنها را در طول روز مشکل می سازند.

مدیریت مشکلات خواب

برخی مشکلات خواب مسائلی رفتاری هستند که شما می توانید با ترویج عادات خوب خواب آنها را مدیریت کنید. اینها عبارتند از روال مثبت ساعت خواب برای تشویق به آرام گرفتن و خوابیدن ، محیط خواب ساکت و آرام ، برخورداری از سلامت، تغذیه و فعالیت در طول روز.

مشکلات خواب اغلب پس از هفته اول شروع عادتهای بهتر خواب کم کم بهتر میشود. اگر شما هیچ گونه بهبودی نمی بینید، ممکن است برای مشکلات خواب فرزند شما دلایل پزشکی وجود داشته باشد. صحبت کردن با پزشک تان در مورد این وضعیت مفید است.

اگر فرزندتان بیمار بوده است، شما احتمالاً در طول شب بدفعات بیدار شده اید تا او را تسکین دهید و آرام کنید. موقعی که حالش بهتر می شود، ممکن است بخواهد همه آن توجه اضافی در طول شب را هنوز دریافت کند. اگر وضعیت شما مشابه این هست ، شاید لازم باشد که در مورد برگشتن دوباره به روال خواب طبیعی فرزندتان جدی و محکم باشید.

اما اگر فکر می کنید بدخوابی فرزندتان مربوط به یک مشکل پزشکی است - برای مثال ، آسم یا صرع- حتماً با پزشک او صحبت کنید.

برخی از مشکلات خواب مانند تغییر ساعت بخاطر مسافرت و تطبیق یافتن با زمان صرفه جویی در نور روزانه (تغییر ساعتها) معمولاً در حدود یک هفته، وقتی که چرخه خواب فرزندتان با زمان خواب جدید تنظیم می شود، خودبخود از بین می روند.

مشکلات مستمر خواب یادگیری درست را برای کودکان مشکل می سازد و زمانی که کودکان خوب نمی خوابند، پدر و مادر آنها احتمالاً دچار بدخوابی و میزان بالایی از استرس و افسردگی می شوند. بنابراین دلایل خوبی برای کار کردن روی عادات خواب فرزندتان وجود دارد.

کمک گرفتن

اگر عاداتهای خوب خواب را امتحان کرده اید و به نظر نمی رسد کمکی کرده باشند با پزشک خود صحبت کنید. شما ممکن است به یک متخصص اطفال، روانشناس یا متخصص بهداشتی دیگر ارجاع شوید که در درمان مشکلات مستمر خواب کودکان تجربه دارند.

دارو

اگر چه دارو بهترین راه حل برای مشکلات خواب نیست، اما می تواند در برخی از موارد شدید کمک کند.

به عنوان مثال، تحقیقات امیدوار کننده ای نشان می دهند که **ملاتونین** ممکن است به برخی از کودکان مبتلا به **بی خوابی** کمک کند. ملاتونین فقط توسط پزشک تجویز می شود. آنرا نباید بدون مشاوره و نظارت پزشکی به کودکان داد.