

خواب سالم - کودک شاد

راهنمای بهداشت خواب برای کودکان

دکتر فرخنده امین شکروی

دانشیار دانشکده علوم پزشکی دانشگاه تربیت مدرس

دکتر میترا حکیم سوشی

دانشیار دانشکده علوم پزشکی دانشگاه ایران

هدیه شاه حاتمی

دانشجوی کارشناسی ارشد دانشکده علوم پزشکی دانشگاه تربیت مدرس

سرشناسه	: امین شکروی، فرخنده، ۱۳۳۸ -
عنوان و نام پدیدآور	: خواب سالم - کودک شاد : راهنمای بهداشت خواب برای کودکان/ کارتی از فرخنده امین شکروی، میترا حکیم شوشتری، هدیه شاه حاتمی.
مشخصات نشر	: تهران: کتاب اطهر، ۱۳۹۴ .
مشخصات ظاهری	: ۱۱۶ ص .
شابک	: 978-600-95736-6-09
وضعیت فهرست نویسی	: فیا
موضوع	: کودکان -- خواب
موضوع	: کودکان -- پی‌خوابی
شناسه افزوده	: حکیم شوشتری، میترا، ۱۳۴۷ -
شناسه افزوده	: شاه حاتمی، هدیه، ۱۳۵۹ -
رده بندی کنگره	: ۱۲۹۴ الف۸۸/خ۹۰۶/ RJ50۰۶
رده بندی دیویی	: ۶۱۸/۹۲۸۴۹۸
شماره گ شناسایی ملی	: ۳۰۰۵۵۲۷

خواب سالم - کودک شاد

کتاب اطهر

نویسندگان : فرخنده امین شکروی، میترا حکیم شوشتری،

هدیه شاه حاتمی

ویراستار علمی و ادبی : ناهید ندیحت

ناظر فنی : میترا حسین اطهر

شابک : ۹۷۸-۶۰-۹۵۷۳۶-۶-۰

چاپ : اول / ۱۳۹۴

شمارگان : ۱۰۰۰

بها : ۱۴۰۰۰ تومان

آدرس: قصرالدشت نبش بوستان سعدی، پلاک ۵۵۵ واحد همکف

تلفن: ۰۹۳۰۰۰۳۲۰۲۱ - ۶۶۸۷۲۹۵۸

۰۹۳۰۰۰۳۴۰۴۱

۵.....	مقدمه.....
۷.....	😊 فصل اول.....
۷.....	سلسله مراتب نیازها.....
۹.....	😊 فصل دوم.....
۹.....	خواب و مراحل آن.....
۹.....	تعریف خواب.....
۹.....	مراحل خواب.....
۱۳.....	😊 فصل سوم.....
۱۳.....	سیر تکاملی عادات خواب.....
۱۷.....	😊 فصل چهارم.....
۱۷.....	کودکان و خواب.....
۱۷.....	اهمیت خواب در کودکان.....
۱۹.....	😊 فصل پنجم.....
۱۹.....	اختلالات خواب در کودکان.....
۱۹.....	علل مشکلات خواب.....
۲۰.....	دسته بندی اختلالات خواب.....
۲۰.....	آشنایی با تعاریف برخی از اختلالات خواب.....
۲۵.....	والدین چگونه میتوانند به وجود اختلال خواب در کودک پی ببرند؟.....
۲۶.....	درمان.....
۲۷.....	😊 فصل ششم.....
۲۷.....	بهداشت خواب (Sleep hygiene).....
۲۹.....	😊 فصل هفتم.....
۲۹.....	عوامل محیطی.....
۲۹.....	(۱) نور:.....

۳۰.....	(۲) رطوبت:
۳۱.....	(۳) تهویه:
۳۱.....	(۵) سروصدای:
۳۲.....	(۶) دکوراسیون اتاق خواب:
۳۳.....	(۸) جو خانوادگی:
۳۴.....	نکات مهم
۳۵.....	☺ فصل هشتم
۳۵.....	زمان بندی
۳۵.....	زمان بندی مستقیم خواب و بیداری
۳۵.....	چگونه باید زمان مناسب را برای خواب و بیداری فرزندان تعیین کنیم؟
۴۰.....	☺ فصل نهم
۴۰.....	استقلال در زمان خواب
۴۰.....	چرا کودکان باید بیاموزند که به تنهایی خواب بگیرند؟
۴۲.....	☺ فصل دهم
۴۲.....	اعمال پیش از خواب
۴۲.....	برنامه عادات خواب
۴۵.....	ایجاد یک جدول زمان بندی بصری
۴۶.....	پاداش دادن به کودک
۵۰.....	☺ فصل یازدهم
۵۰.....	عوامل فیزیولوژیک
۵۰.....	(۱) ورزش
۵۱.....	(۲) کافئین
۵۴.....	(۳) تغذیه و رژیم غذایی
۵۵.....	توصیه های تغذیه ای برای داشتن خواب بهتر
۵۸.....	(۴) تکنیک های تن آرامی
۶۱.....	(۵) نور طبیعی خورشید
۶۳.....	☺ فصل دوازدهم
۶۳.....	آشنایی با ملاتونین

۶۳.....	ملاتونین.....
۶۳.....	نقش ملاتونین در بدن.....
۶۵.....	راه های افزایش هورمون ملاتونین.....
۶۷.....	☺ فصل سیزدهم.....
۶۷.....	یادداشت های خواب (Sleep diary).....
۶۷.....	تعریف.....
۶۷.....	اهمیت و کاربرد.....
۶۸.....	نمونه ای؛ یک جدول یادداشت خواب.....
۷۲.....	☺ فصل چهاردهم.....
۷۲.....	اختلال بیش فعالی - نقص توجه (ADHD).....
۷۲.....	علائم و تشخیص.....
۷۳.....	اختلالات خواب در ADHD.....
۷۴.....	ارتباط میان ADHD و اختلالات خواب.....
۷۴.....	مدیریت اختلالات خواب در کودکان مبتلا به ADHD.....
۷۶.....	☺ فصل پانزدهم.....
۷۶.....	توصیه های اسلام در زمینه بهداشت خواب.....
۸۰.....	پی نوشت.....
۸۰.....	سخنی با مادران.....

ضمیمه. راهنما و یادداشت خواب کودکان.

منابع

به نام خدا

مقدمه

خواب بخش زیادی از زندگی هر فرد را به خود اختصاص می دهد و انسان ها حدود یک سوم از زندگی خود را در خواب سپری می کنند. خواب همانند تغذیه امری غریزی است.

وقتی شما خواب هستید، سیستم های بدنی تنظیم و قوای جسمی تجدید می شود، آنچه که در طول روز آموخته اید مجدداً مرور می شود و خاطرات طبقه بندی و ذخیره می گردند، سیستم ایمنی بدن مواد جدیدی برای مبارزه با عفونت ها می سازد و هورمون رشد ترشح می شود. خواب کارکردی تعادلی و ترمیمی دارد، در سطح انرژی و دمای بدن موثر است و برای سلول های مغزی فرصتی را فراهم می کند تا خستگی روزانه را پس از طول روز را جبران کند. همچنین ارتباط محکمی بین خواب، یادگیری و حافظه وجود دارد شاید بتوان به همین دلایل گفت که خواب تأثیری عمده بر سلامت فرد دارد.

ما در طول زندگی خود همواره با این بازسازی، سر و کار داریم، در آن دخیل و تصرف می کنیم و آن را جزء ضروری زندگی خود می دانیم.

امروزه اختلالات خواب از مسائل عمده روانپزشکی محسوب می شود، زیرا که خواب نامناسب و اختلال در خواب باعث می شود که بیداری نیز از کیفیت مناسبی برخوردار نباشد و می تواند زمینه ساز بروز مشکلات جسمانی و روانی متعددی گردد.

بنابراین اهمیت استثنایی خواب، علیرغم این که ما به آن بی توجه هستیم، از هر رویه ای که آن را مورد بررسی قرار دهیم و از هر جنبه ای که به آن بنگریم یک واقعیت است، از آنجائیکه کودکان در سنین رشد و تکامل هستند، داشتن خوابی مطلوب (چه از لحاظ کمی و چه از لحاظ کیفی)، برای آنان از اهمیت بیشتری نیز برخوردار می باشد.

می توان گفت، خواب شبانه مطلوب یک جزء ضروری از سبک زندگی سالم است.

ما مهارت های زیادی را در طول زندگی به فرزندانمان آموزش می دهیم، اما، اغلب فراموش می کنیم که گاهی کودکان نیاز دارند تا به آنها آموزش داده شود که چگونه می توانند خوب بخوابند. توجه به خواب و شناخت بهتر آن و عوامل تأثیرگذار بر آن اولین قدم برای داشتن خوابی مطلوب است. مطالب

و راه کارهای مطرح شده در این کتابچه نیز در این راستا بوده و نه تنها تضاد و مخالفتی با هیچیک از روش های درمانی ندارد، بلکه آنها را تکمیل می کند.

www.ketab.ir