

## اختلالات خواب در کودکان

خواب برای کودک همانند تغذیه لازم و ضروری است، بسیاری از کودکان برای به خواب رفتن مشکل دارند و به موقع نمی خوابند. در کودکان معمولاً بی خوابی اوایل شب اتفاق می افتد و به اصطلاح به آن بی خوابی شبانه گفته می شود. عوامل بسیاری وجود دارد که در دیر به خواب رفتن کودکان نقش دارند که شما باید برای حفظ سلامت فرزندتان، دلیل آن را کشف و نسبت به رفع آن اقدام کنید. واقعیت این است که برای ایجاد خواب راحت و آرام در شب برای کودک تنها یک روش وجود ندارد، راه حل ها و توصیه های گوناگونی در این زمینه وجود دارد.

خواب ناراحت کودکان مانند بد خوابی، کم خوابی، جدا خوابیدن از والدین و... از جمله مسائلی است که ممکن است روی خانواده تاثیر منفی زیادی بگذارد. به همین خاطر والدین همواره در تلاشند با یافتن راه های جدید از بروز این اختلالات در فرزندان خود جلوگیری کنند.



شایع ترین اختلالات خواب عبارت است از بیدار شدن مکرر در طول شب و مقاومت در برابر رفتن به رختخواب که بیشتر در سنین کودکان نوپا و پیش دبستانی دیده می شود.

مشکلات خواب ( در کودکان)

شب ادرازی ، راه رفتن در خواب ، حرف زدن در خواب ، وحشت در خواب و اضطراب مربوط به خواب رفتن می باشند.

### اختلالات شروع و تداوم خواب

این اختلالات در کودکان نوپا و پیش دبستانی بیشتر دیده میشود . برای کودکانی که در به خواب رفتن پس از رفتن به رختخواب مشکل دارند می توان از عادت های مطلوب زمان خواب با موفقیت استفاده کرد ، از جمله گفتن داستان ، خواندن آواز ، یک نوشیدنی یا مالش دادن پشت کودک .

### توصیه های درمانی

از زمانهای بسیار دور استفاده از داروهای خواب آور برای درمان بیخوابی مرسوم بوده است . امروزه بیش از همه از دسته دارویی بنزو دیازپین ها استفاده می شود . داروهای خواب آور دیگر کلرال هیدرات ، زولپیدم ، آنتی هیستامین ها ، ال - تریپتوفان و به تازگی ملاتونین می باشند . ولی به عنوان یک درمانگر باید همیشه به خاطر داشته باشید که : **داروهای خواب آور باید برای مدت کوتاه استفاده شود .**

✓ مصرف دراز مدت آن باعث ایجاد وابستگی شده و قطع مصرف را با مشکل مواجه می کند و ممکن است باعث بدتر شدن بی خوابی اولیه شود.

✓ از سویی دیگر مصرف این داروها به همراه الکل و یا سایر داروهای مضعف سیستم اعصاب مرکزی خطرناک است و در صورتی که بیمار حامله باشد عوارضی را برای جنینش به همراه دارد .

✓ در صورت لزوم با کم ترین دوز موثر ، دارو را شروع کنید و بیش از دو هفته آن را ادامه ندهید و مصرف دارو را با

سایر توصیه های درمانی از جمله بهداشت خواب همراه نمایید .

اگر پس از قطع دارو هنوز بیمار از بی خوابی رنج می برد ، علل ثانویه ایجاد کننده بیخوابی مانند افسردگی ، اضطراب یا سایر اختلال های زمینه ای را دوباره مرور کنید .

✓ به خاطر داشته باشید که استفاده طولانی مدت از داروی خواب آور میتواند باعث تداوم مشکلات خواب و از نظر دور ماندن اختلال زمینه ای ایجاد کننده بی خوابی شود

### استفاده از دارو برای اختلالات خواب کودکان ممنوع

به طور معمول پزشکان تلاش می کنند رفتار کودک را در ابتدا مورد بررسی قرار دهند . به طور کلی تجویز قرص های خواب برای استفاده در کودکان مورد تایید FDA نیستند ، چرا که استفاده از آنها ممکن است برای کودک اعتیاد آور باشد

کودک شما نباید به هیچ میزانی از قرص های خواب تجویز شده یا خارج از نسخه استفاده کند .

اثرات جانبی استفاده از قرصهای خواب آور می تواند برای کودکان خطر زا باشد . از دادن هرگونه دارو برای مقابله با هرگونه اختلال خواب در کودکان اجتناب کنید . در این میان **ملاتونین** هورمونی طبیعی است که معمولاً برای کنترل اختلالات خواب مورد استفاده قرار می گیرد . ملاتونین که توسط غده پینه ال به وجود می آید در طول شب به اوج خود می رسد ، زیرا ترشح آن در تاریکی افزایش و در روشنایی کاهش می یابد . حتی با اینکه ملاتونین برای کمک به حل اختلالات خواب مورد توجه است ، مطالعات در مورد مزایای ملاتونین هنوز ناقص است .



مرکز آموزشی درمانی امین

## اختلالات خواب در

## کودکان



شوید که او به خوبی و با آرامش کامل در رخت خواب خود قرار گرفته است.

✓ سعی کنید با گفتن برو به اتاق خوابت ، مثل یک عمل تنبیهی رفتار نکنید ، به جای آن می توانید به کودک بگویید که لازم نیست بخوابی ، بلکه باید در تخت خود استراحت کنی

✓ وقتی جنبه اجبار برای خواب از بین برود ، احساس آرامش و خواب خود به خود به وجود می آید .

| شناسنامه پمفلت آموزشی |                         |
|-----------------------|-------------------------|
| موضوع                 | اختلالات خواب در کودکان |
| تهیه کننده            | واحد آموزش سلامت        |
| تأیید کننده علمی      | آقای دکتر حق شناس       |
| سمت                   | روان پزشک               |
| تاریخ تهیه            | 1400                    |
| کد پمفلت              | PE-PSY-02               |

منبع: خلاصه روان پزشکی کاپلان

جهت استفاده از مطالب آموزشی به سایت بیمارستان مراجعه نمایید.

[www.amin.mui.ac.ir](http://www.amin.mui.ac.ir)



### هرگز بدون دستور صریح پزشک متخصص اطفال به

**کودک خود ملاتونین ندهید** . به طور کلی باید گفت رسیدگی به مشکلات خواب در کودکان ممکن است به یک چالش تبدیل شود و حتی زمانی که کودکان در شب از خواب بیدار می شود ، نا امید شدن امری بسیار طبیعی است .

✓ سعی کنید الگوی منظمی را برای ساعات خواب و بیداری کودک اجرا کنید .

✓ به کودک خود اجازه دهید که آزادانه و تنها بخوابد ، اگر آنها سر و صدا کردند ، سریعاً با آنها برخورد نکنید و البته در کنار این عمل آنها را تنها نگذارید .

✓ محیط اطراف را ساکت نگه دارید . این امر می تواند به کودک یاد دهد که شب با روز متفاوت است و او می تواند به هنگام شب استراحت کند .

✓ محرکهای هیجان آور را در ساعت نزدیک به خواب محدود کنید . همچنین پیش از خواب رفتن کودک ، مطمئن