

# بی‌خوابی بچه‌ها

## کودکان در ۲۴ ساعت به چند ساعت خواب احتیاج دارند

بی‌خوابی بچه‌ها و گریه آنها هنگام شب موضوعی است که تقریباً همه خانواده‌ها را ناراحت میکند در میان نامه‌هایی که به مجلات خانواده و زنان می‌رسد، بیشتر نامه‌ها مربوط به همین بی‌خوابی بچه‌هاست، پدر یا مادر شکایت از این بی‌خوابی و عوارض آن دارند و می‌نویسند که هرکاری میکنند نمیتوانند بی‌خوابی بچه خود را برطرف کنند. مفاد این نامه‌ها خواندنی است و ما برای نمونه به چند نامه اشاره کرده و قسمت‌هایی از آنها را نقل میکنیم:

مادری در نامه خود نوشته است: «دختر من ۱۸ ماهه است و در دو ماهه اخیر یاد ندارم که حتی او یکشب درست خوابیده باشد... و من هم بناچار تا صبح نتوانسته‌ام بخوابم و اعصابم بکلی خراب شده است، هر دو ساعت یکبار بچه بیدار شده و فریاد میکشد و سراکه تازه بخواب رفته‌ام بیدار میکند...»

مادر دیگری در نامه خود نوشته است:

«شربت‌هایی که دکتر برای رفع بی‌خوابی



مجله علمی و مطبوعاتی  
پایه علمی و تخصصی  
پایه علمی و تخصصی



بچه داده است اصلاً اثر نکرده است و پسر دو ساله ام هرشب بیدار شده از تخت خودپائین آمده و روی تخت من و شوهرم سیاید و ما را از خواب بیدار میکنند و نمیگذارند بخوابیم....»  
مادر دیگری نوشته است « من از همسایه‌ها واقماً خجالت میکشم زیرا بچه‌ام طوری شبها داد میکشد و گریه میکند که همه را بیدار میکند...»

پدری هم نوشته است : «بعضی بچه‌ها راحت و آسوده شب‌ها خوابیده و بکسی کار ندارند ولی نمیدانم چرا بعضی دیگر از بچه‌ها و از جمله بچه‌من هرشب پنج، شش بار بیدار میشود و گریه میکند ؟ علت گریه کردن این بچه‌ها چیست ؟



در جواب همه این نامه‌ها باید گفت که هر بچه‌ای یک عادت خاصی در خواب دارد ، عادتی که به بچه دیگر شباهت ندارد، پدر و مادرهایی که چند بچه را بزرگ کرده‌اند میتوانند این موضوع را تأیید بکنند، که بچه اول آنها شب‌ها خیلی خوب خوابیده اصلاً جیغ نمیکشیده‌است و وقتی او را در تخت خواب می‌گذاشتند با آرامی بخواب میرفته است ولی سه سال بعد که صاحب بچه دیگری شده‌اند آن بچه هرشب مزاحمتی تولید کرده که آنها را مستأصل نموده است : ساعت هشت شب او را می‌خوابانند ولی ساعت یازده شب که خودشان می‌خوابند ، کماکان بچه بیدار شده و شروع بگریه و جیغ کشیدن میکند.



ساعت یازده و نیم دوباره بچه آرام میشود ، و ظاهراً بخواب میرود ولی ساعت یک بعد از نیمه شب دوباره بیدار شده یک جیغ گوش‌خراش میکشد بطوریکه همه را از خواب بیدار میکند . مادر خواب‌آلود از جا می‌پرد ، درحالی‌که عصبانی است و از ناراحتی خودش میخواهد گریه کند سعی مینماید بچه را آرام کند . پهلوی تخت اومی نشیند

تکانش میدهد تا دوباره پس از ساعتی بخواب رود. اما ساعت ۵/۴ بعد از نیمه شب از نو صدای فریاد بچه بلند میشود این بار پدر بچه‌ها با عصبانیت بلند میشود. او از دست گریه بچه از سرشب خوابش نبرده است ناچار بچه را بلند میکند و آنقدر دور اطاق سیگرداند و راه میرود تا شاید بچه بخواب رود و او را دوباره روی تخت خود بگذارد. هرشب تقریباً همین تأثر و کمندی تکرار میشود، آیا این وضع قابل تحمل است؟، پدر و مادر ناچارند دائماً از همسایه‌ها عذر خواهی کنند که بچه مانع از خواب آنها شده است و همسایه‌ها تعجب میکنند که این چه جور بچه‌ایست زیرا بچه خودشان راحت می‌خوابد و این گرفتاریها را ندارد، خانم همسایه فقط اول کار که بچه‌اش را میخواهد بخواباند سواحه با اشکال میشود، بچه‌اش دیر می‌خوابد ولی وقتی خوابید دیگر بیدار نمیشود...

بهر حال یکبار دیگر باید بگوئیم که هر بچه‌ای یکطور است و عادات مخصوص بخود را دارد، گریه بچه‌ها علل کاملاً مختلفی میتواند داشته باشد، عللی که بهیچوجه بیکدیگر شباهت ندارد، بعضی از این علل را بدن نیست بطور نمونه شرح دهیم:

- بچه عادت دارد جایش گرم یا اینکه سرد باشد تا بخواب برود و اگر این گرما و سرما تغییر کند از خواب بیدار میشود.  
- شامی که بچه خورده است سنگین بوده و برای معده ظریف و کوچک او هضم آن دشوار بوده است.

- صدای زیاد بلندی او را از خواب بیدار کرده است (صداهای معمولی کودک را از خواب بیدار نمیکند و پدر و مادر لازم نیست که وقتی بچه خواب است روی پنجه پا راه بروند که سبب آدا کودکشان از خواب بیدار شود).

- جای بچه ناراحت شده است یا اینکه او در گوشه‌ای از تخت گیر کرده است و بهمین علت او از خواب بیدار شده است.  
- بچه احتمالاً گرسنه‌اش هست و احتیاج به شیر یا غذائی دارد که شب باو داده شود.  
- بچه را زودتر از معمول خوابانیده‌اید و او باندازه کافی خسته نبوده است که از خواب بیدار نشود.

ولی باید اعتراف کنیم که بسیاری از پدران و مادران هستند که رعایت همه این نکات را هم میکنند معهداً با اینحال بچه آنها شب خوابش نمیبرد و بیدار میشود و اینجاست که باید گفت این بیخوابی عادی نیست. حالا به بینیم این بیخوابی‌ها بچه‌کسانی لطمه میزنند؟ بخود بچه یا والدین او؟ غالباً اینطور است که در چنین مواردی پدر خانواده صبح‌ها با چشمان فرورفته و فرسوده و با اوقات تلخ ناچار است سرکار خود برود و مادر هم بهمین ترتیب کاملاً خسته و فرسوده است... اما در این میان بچه کاملاً خوب و سر حال است.

روانشناسان و پزشکان در این مورد عقیده دارند که بیخوابی بچه‌ها با همه عوارض ناگوار، یک عارضه بدنی و بیماری نیست بلکه یک جریان عادی رشد و تکامل بچه است. بدین معنی که مغز کودک کان کوچک بسیاری از چیزهای جدید را باید بفهمند و در خود جا بدهند و روزها هرچیز تازه‌ای که مغز کودک با آن مشغول شده و برخورد نماید، شب‌ها هم بآن خواهد پرداخت. بسیاری از پدیده‌های عادی زندگی مانند بالا و پائین رفتن از پله‌ها و یا چند ساعت دوری مادر برای کودک کان اهمیت خاصی دارد و ذهن آنها را بخود مشغول میکند و وقتی که بخواب هم میرود این پدیده‌ها از نو در نظرشان مجسم میشود، به خوابشان سیاید و آنها را از خواب بیدار

میکنند ما بزرگسالان هم غالباً شب‌ها بیدار شده و از یک دنده به دنده دیگر می‌غلتیم و دوباره بخواب می‌رویم، کودکان نیز درست مانند ما شب‌ها از خواب بیدار میشوند ولی چون خود را تنها حس میکنند و پدر و مادر را برخلاف اوقات بیداری نزد خود نمی‌بینند باسانی بخواب نمی‌روند و گریه و فریاد را سر میدهند.

موضوع دیگری را باید در اینجا تذکر دهیم و آن اینست که از هزاران سال قبل عادت و عرف کلیه خانواده‌ها چنین بود که شب‌ها کودکان را در کنار خود می‌خوابانیدند، و بچه‌ها نزد یک پدر یا مادر و یا پدر بزرگ و مادر بزرگ می‌خوابیدند ولی در سالهای اخیر خانواده‌ها این سنت قدیمی را بهم زده‌اند و کودکان را از خود جدا کرده و در اطاعتی که مخصوص آنها درست کرده‌اند می‌خوابانند و بدین ترتیب کودکان احساس تنهایی میکنند و همین احساس است که این دشواریها را بار می‌آورد.

اینکه به بینیم وقتی که یک کودک شب‌ها از خواب بیدار میشود چه احساسی دارد و چرا گریه میکند؟ بچه در وهله اول حس میکند که تنه‌است و با گریه و جیغ کشیدن میخواهد ناراحتی خود را از تنهایی با اطلاع بزرگترها برساند. بدون تردید او می‌ترسد، ترس او یا از خوابی است که دیده است و یا اینکه بزرگترها ممکن است او را تنها بگذارند و نیایند و همین ترس است که او را وادار به فریاد کشیدن میکند بعضی از پدر و مادرها به گریه بچه‌ها وقتی نمی‌نهند و می‌گذارند که بچه‌ها هر قدر دلشان بخواد گریه کنند و متأسفانه بعضی از پزشکان هم به پدر و مادرها توصیه میکنند که این روش را بکار بندند ولی باید گفت که این پدران و مادران دچار اشتباه بزرگی میشوند زیرا این کار ضربه بزرگی به روحیه بچه می‌زند. بعضی از پدر و مادرها با عصیانیت و خشم

زیاد سراغ بچه رفته و سر او داد میکنند که چرا نمی‌خوابد. آنها با این کار خود هم لطمه بزرگی به کودکشان می‌زنند زیرا کودک اگر هم کوچک باشد خیلی حساس است و زود متوجه ناراحتی و عصیانیت پدر و مادر خود میشود و این ناراحتی در روحیه او اثر بسیار ناگواری می‌گذارد.

هر قدر کودک حساس‌تر باشد در این مورد شدت عمل زیادتری بخرج میدهد یعنی وقتی از خواب بیدار شد بیشتر خود را تنها می‌بیند و زیادتر می‌ترسد و شدیدتر گریه میکند و در مقابل وقتی هم که او را بغل و نوازش کردند بهمان سرعت هم آرام می‌گیرد و خوب میشود. ولی بطور کلی آسانترین و بهترین راه برای حل این موضوع آنست که پدر و مادر این موضوع را بپذیرند که کودک آنها حق دارد گریه کند و گریه‌اش هم بخاطر آنست که پدر و مادر خود را دوست دارد و میخواهد نزد آنها باشد و بهر حال باید این گریه را تحمل کنند و سختی آنرا بناچار قبول نمایند و وقتی بچه گریه کرد با خونسردی از جای خود بلند شوند نزد بچه بروند و او را ساکت کنند. در این موارد بعضی آنکه بچه‌ها به بینند که کسی نزد آنهاست، با آرامی و خونسردی بخواب می‌روند و به گریه خود خاتمه میدهند، در هر حال پدر و مادر چند سالی را باید آماده برای گریه بچه باشند و این آماده‌باش آنها هم یک نوع فداکاریست که در ردیف فداکاریهای دیگر باید برای کودک خود بکنند و ارزش هم دارد.

بعلاوه پدران و مادران میتوانند بتدریج عادت بد خوابی را از سر کودک بیاندازند، بدین معنی که در اوایل کار وقتی کودک گریه کرد او را از تخت بلند نکنند، بلکه سعی کنند با نوازش او را همانطور که روی تخت است بخواب برند و شب‌های بعد از دور با حرف زدن با کودک نشان دهند که تنها نیست و



بوی دلگرمی بدهند و بدین ترتیب کم کم کودک اطمینان پیدا میکند که او را تنها نگذاشته‌اند و وقتی بیدار شد دوباره بخواب می‌رود، بعضی از بچه‌ها هم عادت دارند که شب‌ها از روی تخت‌خواب بلند شده و به تخت‌خواب پدر یا مادر خود بروند و در این مورد که آیا اصولاً اینکار از نظر پرورشی صحیح است یا نه زیاد مطلب گفته و نوشته شده است و بطور کلی نمی‌توان جواب صریحی باین سؤال داد. پدران و مادرانی هستند که وقتی بچه به‌بستر آنها برود ناراحت می‌شوند و پدر و مادرهایی هم هستند که باینکار عادت دارند و بدشان نمی‌آید و خیلی‌ها هم بچه خود را عادت داده‌اند که صبح زود متکا و بالشت خود را زیر بغل گذاشته باطاق خواب آنها سیاید و کنارشان می‌خوابد و آنها هم از کار بچه‌هایشان لذت می‌برند. ولی در هر حال قدر مسلم آنست که کودک را در سن چهارده سالگی باید عادت داد که در اطاق خواب جداگانه خود بخوابد و مزاحم پدر و مادر نشود.

در پایان بحث بد نیست به‌بینیم که کودکان اصولاً به‌چقدر خواب در ۲۴ ساعت احتیاج دارند این موضوع از اهمیت خاصی برخوردار است زیرا بیشتر بچه‌هایی که شب‌ها بخواب نمی‌روند بعلمت آنست که خواب معمول ۲۴ ساعته خود را کرده‌اند و دیگر بخواب احتیاج ندارند. بطور کلی بچه‌های کوچک به خواب کمتری از آنچه که پدر و مادرشان تصور میکنند احتیاج دارند طبق تحقیقاتی که پزشکان متخصص کودکان کرده‌اند بچه‌ها در نخستین ماه تولد خود احتیاج به ۱۰ تا ۱۶ ساعت خواب در شبانه‌روز دارند. خواب آنها بتدریج که بزرگتر میشوند کاهش می‌یابد و در یکسالگی به ۱۲ تا ۱۴ ساعت می‌رسد. بچه‌های دو تا سه ساله بطور عادی در شبانه‌روز ۱۲ تا ۱۴ ساعت می‌خوابند و بچه‌های ۴

تا ۶ ساله مقدار خوابشان کمتر شده و ۱۱ تا ۱۲ ساعت می‌شود. البته این آزاری که ذکر شد عمومیت ندارد و بچه‌های سالم دو ساله‌ای را میتوان یافت که بیش از ۹ ساعت در شبانه‌روز نمی‌خوابند و به‌هیچوجه هم بیمار نبوده و نقص جسمانی ندارند.

یک سؤال دیگری که در این مورد غالباً از طرف پدر و مادرها مطرح می‌شود اینست که



کودکان بوجود می‌آورد و فقط در موارد خیلی استثنائی می‌توان به کودکان داروهای خواب‌آور داد. این مورد استثنائی در مواقعی است که کودک بر اثر بیماری دچار عارضه بیخوابی شده باشد یا بر اثر مسافرت خسته و فرسوده شده باشد، ولی در هر حال در هیچ موردی نباید داروی خواب‌آور جنبه استمرار و مداوم پیدا کند.

آیا باید به بچه‌هایی که بدخواب هستند دو داده شود و با داروی خواب‌آور آنها را بخواب برد؟ متأسفانه پزشکان زیادی وجود دارند که در این موارد بعضی آنکه بآنها مراجعه شود متوسل به قرص‌های خواب‌آور یا داروهای دیگر میشوند ولی بیشتر از پزشکان با دادن داروی خواب‌آور بکودکان موافق نیستند و عقیده دارند که این دارو عوارض بعدی در