

خواب و استراحت کودک

به تدریج به ثابت شده است که اگر انسان یا حیوانی را مدتی بطور مداوم از خواب و استراحت محروم نمایند تغییرات عمیقی در بدنش ظاهر شده و سرانجام بمرگ منتهی خواهد شد. بنابراین خواب و استراحت برای انسان بخصوص کودکان بی نهایت لازم است گرچه مدت خواب در کودکان مختلف ممکن است فرق کند ولی بطور عموم مدت خواب و استراحتی را که برای یک بچه معمولی لازم است شرح میدهیم:

نوزاد تقریباً تمام ۲۴ ساعت را در خواب بسر میبرد، فقط برای شیر خوردن بیدار میشود. مگر اینکه ناراحتی بدنی داشته باشد در اینصورت با گریه این ناراحتی را ابراز میکند. ولی بتدریج که نوزاد بزرگ میشود خواب مداوم خود را از دست میدهد و بچه مدتی بیدار میماند و بتدریج فاصله خواب و بیداری زیاد میشود. باید سعی نمود تا شش سالگی بچه شبها مدت ۱۲ ساعت بدون بیدار شدن بخوابد. از شش سالگی تا دوران بلوغ بتدریج این مدت کمتر میشود (۱)

اما برای خواب و سطر روز سلیقه و عادت بچهها بسیار متفاوت است. بعضی از مادران بخیال اینکه اگر بچه روز نخوابد شب بهتر خواهد خوابید مانع خواب روزانه او میشوند در صورتیکه اینطور نیست یعنی خواب روز بچهها بشرطی که طولانی نباشد اثری در خواب شبانه ندارد بنابراین بهتر است که در شش سال اول بچه را عادت داد که بعد از ظهر یکی دو ساعت در اطاقیکه هوایش تمیز است بخوابد و پنجره اطاق باید باز باشد مگر در فصل بسیار سرد. حتی اگر بچه خوابش هم نیاید بهتر است او را وادار کرد یکی دو ساعت در رختخواب استراحت کند و اگر در این مدت حتی یک حیرت هم بزند باز هم بی انداز احساس راحتی خواهد کرد.

در صورت اسکان بعد از شش و هفت سالگی نیز باید این برنامه را ادامه داد زیرا کودکان مالیبت زیاد دارند و استراحت روزانه برای آنان خیلی مفید است ولی نباید گذاشت این مدت بیش از ۱۵ تا ۲ ساعت باشد زیرا در اینصورت مسلماً در خواب و استراحت شبانه اثر خواهد گذاشت

(۱) این جدول برای خواب کودکان بزرگتر مناسب است:

۶ تا ۱۰ سالگی $11\frac{1}{2}$ ساعت

۱۱ سالگی ۱۱ ساعت

۱۲ " $10\frac{1}{2}$ ساعت

۱۳ " ۱۰ ساعت

۱۴ - ۱۵ سالگی $9\frac{1}{2}$ ساعت

۱۶ سالگی ۹ ساعت

بجهت تدبیر از بیدار خواب خواهد ماند . در بجهت های بزرگتر باید با آن اطمینان داد که در ساعت معینی آن را بیدار خواهند کرد . در تیرا بصورت از ترس اینکه مبادا مدت درازی بخوابند و به بازیهایشان نرسند در رختخواب بیدار خواهند ماند .

کودکان خردسال را اگر در یک شو و با اقتداف به بیچنه زودتر میخوانند ولی در هر صورت این کار را نباید بیش از چند هفته انجام داد زیرا با قابلیت بدنی کودک سازگار نیست . کودک باید همیشه در وضع راحتی قرار بگیرد . لباسهای باید خشک باشد و لباسهای زیاد نباید به تن بچه کرد . بچه را باید گذاشت تنها در بکه اطاق استراحت نماید . اگر چنانچه بچه بی جهت بیدار شود و گریه کند احتمالاً وضع غیر عادی مثل تر بودن لباس و غیر آن وجود دارد و بعضی بر طرف کردن علت دوباره کودک خواهد خوابید . اما اگر علت معینی برای بیدار شدن بچه نباشد کمی گریه و تولا و فعالیت خواهد نمود و بعلت خستگی دوباره خواهد خوابید و این یک مسأله طبیعی است زیرا بعد از هر فعالیت احتیاج با استراحت است ولی اگر چنانچه خستگی ایجاد در دوران راحتی کند مسلماً خواب و استراحت را نیز مختل خواهد کرد . بنا بر این نباید گذاشت کودک بیش از حد خسته شود . کودک باید احساس خستگی خوش آید بکننده خستگی توأم با کوفتگی و درد .

یکی از علل بیخوابی در کودکان بی گواشی است . حتی غذا کم زیاد و غیر عادی ممکن است یکی از علل بیداری باشد . بنی از غذا نواقص علاوه دارند که بچهها نیز شام را با بزرگسالان بخورند در صورتیکه این کار درست نیست و برای خواب کودک زمان آور است . بیتر است شام کودک را موقع غروب داد و در ساعت معینی نیز او را بر رختخواب فرستاد . راحتی رختخواب و لباس در خواب بچه بسیار مؤثر است و بر عکس هیجانات روحی باعث بیخوابی میشود . بچههایی که از قدر روحی تحریک شده و یا به هیجان آمده باشند بیخوابی خواهند کشید و اگر این هیجانات ادامه داشته باشد هر گز به خواب خوب عادت نخواهند کرد . مثلاً استانهایی هیجان آور و پر از هیجانات را دید و تلویزیون بخصوص برنامههایی که در بچهها ایجاد ترس کنند بسیار زیان آور هستند و چنین سینما برای خواب بجهت است چون در هر صورت در فیلم صحنه های ترس آور و هیجان انگیز نیست به سبب وجود دارد .

در دیوار باید خوب درک کنند که آنچه برای آنان مهم نیست ممکن است برای کودک فوق العاده باشد . مثلاً در یک صحنه فیلم بازیگری با دیگر دیگرها هدف گلوله قرار میدهد و آن او را باعث دردناکی میکند این عمل چندان هیجانی در بزرگسالان بوجود نمیآورد و برای بچهها آنان میدانند صحنه خستگی است ولی طفل به این مباحثی بودن آگاه نیست و اگر هم گوشزد شود بجهت نمیتواند در ذهن خود آن را قبول کند قطراً آنچه در یک بکنند اینست که انسانی انسان دیگر را با وضع دردناک و محروم کننده وجهی با این فکر در رختخواب خواب از چشمش ببرد و یا در وسط خواب با ترس و هیجان بیدار شود . فیلمهایی از قبیل زدی ، و روده بیدار در خانه دیگری ، زود خورد و کشند گشتار اثر بسیار زیان آور و در طفل میگذارد خصوصاً اگر این داستانها و فیلمهای هیجان انگیز پلانها قبل از خواب باشند . اما در عوض داستانهای بسیار شیرین

کودکانه هست که مادران نمیتوانند قبل از خواب به کودک خود بگویند و خواب آرام و راحتی برای لطف خود فراهم سازند . شب هنگام مباحثات دراز و مخصوص گفتگوهای تند بزرگسالان اثر ناگواری در روحیه کودک میگذارد و نباید گذاشت که کودک در این بحثهای دراز حضور پیدا کرده و خسته شود . بعضی از مادران بعنوان تنبیه بچه را وادار میکنند که بر رختخواب برود و بخوابد و این عا خوش آید تر بین تنبیهها است . زیرا در بعضی از کودکان روح عصیان ایجاد می کند و این کودکان هرگز حاضر نیستند بقبل خود بر رختخواب بروند .

تکان دادن گاهواره ، ولاتالی و آوار ، ای خوابیدن بجهت فسادت و بجهت زود می خوابد ولی قطریک ایراد دارد و آن اینست که بجهت زود عادت میکند عادتی که خیلی دیر هم ترک میشود . یعنی از کودکی عادت میکند و با سایر اسباب بازیهای خودشان را با خود بر رختخواب میبرند . بسا چنان عادت میکنند که بی وجود آنها خوابشان نمیبرد اینکار مایس ندارد ولی نباید آتد در هم مبالغه نمود که زندگی برای کودک بدون این اسباب بازیها مشکل گردد . بعضی از مادران علاقه دارند که حتی بچه در بکه محیط ساکت و آرام بخوابد این کار تا اندازه ای خوب است ولی از آنجا که زندگی آنها سرزده سکوت و آرامش را بیفشان و سرزوداً تبدیل کرده است و همیشه ممکن است محیط آرام بر سر نشود لذا برای اینکه بچه در محیط پرسر صدا دچار بی خوابی نشود بهتر است او را طوری عادت داد که در محیط خاواوده ای که نسبتاً پرسر صداست بر راحتی بتواند بخوابد . مخصوصاً در خانوادهاهاییکه چندین بچه دارند این عمل فسادت زیرا نمیتوان کودک را در بگردن از سرزوداً باز داشت بنا بر این در مواقعی که بچه های دیگر حرف میزنند و آواز میخوانند و حتی را دیو با آواز باید کودک خردسال عادت کند که بر راحتی بخوابد و مخصوصاً کودک خردسال بزودی این سرزودها عادت خواهد کرد . شاعره مثال شیر خوار گاهها هستند که با وجود سرزودای فراوان کودکان بر راحتی میخوابند . بعلت همسایگی با خیابان آنها ممکن است صداهای غیر عادی صدای ترنوا تو میبیل باعث ناراحتی بشود ولی بزودی کودک و این صداهای عادت میکند .

نور نیز در خواب بجهت مؤثر است بعضی از بچه های بزرگ اگر اطاق تاریک نباشد نمیتوانند بخوابند . اینکار نیز مربوط به عادت است اگر چنانچه عادت بکنند که روز در روشنایی بخوابد عصر ها نیز حتی قبل از غروب آفتاب بر راحتی میتواند خواب با نرا شروع کند . بطور خلاصه باید کودک را از روز تولد به خواب خوب عادت داد و این خواب خوب باید در تمام دوران کودکی ادامه یابد بیخوابی یکی از عوارض دردناک است علامت بیخوابی عبارتند از مرتب تب بخوابیدن و کم شدن اشتها . بچه های کم خواب خیلی عصبانی و تند خواهند شد . کودک خردسال همساده ترین تحریک گریه می کند و گاهی به محبت پدر و مادر چنان با گریه و فریاد خواب میدهد که گویی غم بیهوشانند بچههایی که در اثر بیخوابی خسته شوند و یا بر عکس خستگی آنان را بی خواب نماید بدنتان را رنجور شده و نداد بیدار شتی کمتر در آنها مؤثر خواهد شد و در نتیجه این بیخوابی ، سنگه زیر بنای بیماریهای مختلف خواهد شد بنا بر این بپیر نحوی هست باید کودک بقدر کافی و بطور طبیعی بخوابد .