

نخوا بیدن کودکی و ۱۰ دلیل اصلی روانشناسی آن

علت نخوا بیدن نوزاد در شب چیست ؟

انتظار می رود کودکان ۱۲ ساعت در شب و ۴ یا ۵ ساعت در طول روز بخواند آن ها از شش هفتگی شروع می کنند که در شب بخوابند. آن ها در رختخواب خود بیدار می شوند و براحتی دوباره می خوابند؛ خب این خیلی ایده آل است. بچه ها به طور کلی نیاز به خواب زیادی دارند اما لزوما این بدان معنا نیست که آن ها بتواند به راحتی تا حد ممکن از این همه ساعت خواب استفاده کنند. دلایل زیادی برای نخوا بیدن بچه ها، در خواب وجود دارد که عبارتند از:

گرسنگی از دلایل نخوا بیدن کودک

این شایع ترین دلیل برای بیدار شدن یک کودک است و عمدتاً همین دلیل، بیداری می آورد. هر کودک بسته به این که از شیر مادر تغذیه می شود یا خیر باید هر چهار ساعت یک بار به طور کامل به او غذا برسد. ممکن است در شب یا درست قبل از خوابیدن در رختخواب احساس گرسنگی کند .

آن ها ممکن است در یک مقطع زمانی یک پروسه رشد را طی کنند. برخی از کودکان که از شیر مادر تغذیه می شوند ممکن است هر دو ساعت نیاز به شیر داشته باشند چون زود هضم می شود و آن ها نیاز دارند که مکرراً با وعده های کوچک تغذیه شوند. اما توجه کنید که این یک دلیل بیداری است، بنابراین سعی نکنید رفتار بیدار ماندن کودک را با غذا کنترل کنید .



تشنگی

تصور کنید بیشتر ما وقتی خوابیم ممکن است از تشنگی بیدار شویم به خصوص اگر دما، گرم باشد. ۱۲ ساعت زمان کمی نیست که بدون خوردن و آشامیدن خواب مانده باشی، به ویژه هنگامی که کودک شما هنوز خیلی نوزاد است. سعی کنید در طول روز کودک خود را هیدراته کنید و در طول شب، اگر زیر شش ماه نیست به او آب نوشیدنی بدهید و اگر هست که یا با شیر او را بنوشانید یا اینکه درباره مصرف آب، با پزشک در میان بگذارید .

خستگی بیش از حد یکی دیگر از دلایل نخوابیدن کودک در شب

ببینید با مطالب پیش گفته، آوردیم که کودکان در شب، بسته به سنشان نیاز به حدود یازده ساعت خواب دارند اگر کودک از خواب بیدار شود یا این که، کودک شب خواب بدی داشته باشد یا نخوابد یا با اسباب بازی یا سر و صدا تحریک شده باشد، اما خواب آلود باشد، شروع به گریه کردن و بهانه گیری و رفتارهایی از این قبیل می کند .

بعضی از کودکان از ناحیه پوست بسیار حساس هستند آن ها را آرام لمس کنید و ماساژ بدون فشار بدهید. یا حمام بردن گزینه آرامش بخشی برای خواب راحت آن هاست در هر صورت شما باید آرامش خود را حفظ کنید، در صورتی که آرام باشید کودک، بر

خستگی بیش از حد خود، غلبه می کند و با عشق و توجه شما، می خوابد .

نیاز به جابجایی و حرکت

نوزدان و کودکان نیاز زیاد به تعامل حسی دارند که از طریق جابجایی، نگهداری و راه های مختلف زیادی بدست می آید. آن ها سیستم عصبی بسیار شکننده ای دارند. توانایی مقاومت احساسی و فیزیکی در برابر احساساتی مثل گرسنگی، خستگی و درد را ندارند. گاهی نیاز دارند شما آن ها را در بغل بگیرید جابجا کنید آن ها را بی فشار لمس کنید گاهی از وسایلی مثل آغوش کودک استفاده کنید تا آن ها را به خود وصل کنید و آن ها را جابجا کنید سیستم عصبی کودک به این ها نیاز دارد .

کودکان نیاز به مکیدن دارند

کودکان نیاز فیزیکی به تغذیه با شیر دارند. اما گاهی نمی خواهند تغذیه شوند، فقط می خواهند بمکند. شما می توانید برای یک پستان ساختگی درست کنید، یا پستانک، بطری یا هر چیزی که می تواند به آن ها لذت مکیدن را بدهد بدون آن که باد داشته باشد. این به آرامش سیستم عصبی آن ها برای خوابیدن کمک می کند .



وقتی کودک، در حال دندان درآوردن است

تصور کنید یک اتفاقی در لثه شما در حال افتادن است، چیزی می ریزد و چیز دیگری جایگزین آن می شود، انگار با یک جراحی شبانه مواجهیم، سعی کنید در این مواقع برای آرام کردن کودکان از پودرهای التیام بخش، برای رشد دندان کودک استفاده کنید .

آن ها در حال یادگیری یک مهارت جدید هستند

کودک در طول روز یاد می گیرد بنشیند، بجود، بایستد، راه برود و غیره . بعضی از نوزادان هنگامی که شب از خواب بیدار می شوند اما بی تابی ندارند، در حال مرور یک مهارت هستند و واقعا می خواهند آن را همان موقع تمرین کنند . چرا که، فرصت های فراوانی را که در طول روز فراگرفته اند، بخاطر می آورند.

درد و ناراحتی جسمی می تواند از دلایل نخوابیدن کودک باشد

بچه ها به چیزهای کمی حساس هستند، درد شکم، دندان درد، ریفلکس اسید، سرماخوردگی، باد ضبط شده، از موارد معمولی است که باعث ناراحتی نوزاد می شود. بدیهی است که اگر به بیماری خاصی مشکوک هستید، با دکتر خود مشورت کنید .

تغییر روتین و روال خواب

برنامه خواب کودکان به تدریج تغییر می کنند، مثلا گاهی ۵ ساعت می خوابند اما بعد یک مدت سه ساعت می خوابند هر چه سن آن ها بالاتر می رود این روال تغییر می کند، بنابراین به هوش باشید که خودتان را با آن ها تنظیم کنید .

آن ها می خواهند نزدیک شما بخوابند

کودکان دوست دارند نزدیک والدینشان به خصوص مادرشان بخوابند. توجه کنید در طول تاریخ این اتفاق همیشه افتاده و کودک از مادرش برای خواب جدا نمی شده است اما تغییراتی که الان اتفاق افتاده، این است که کودک و مادر و پدر از هم جدا می خوابند. اگر به هر دلیلی مشکل دارید که کودکان کنارتان بخوابد سعی کنید تا خواب او کنارش باشید. آن ها بسیار کوچک و حساسند. قدرت مقاومت ندارند. سعی کنید به آن ها لذت بدهید .

در هر صورت در کنار این ده آیتمی که برای بی خوابی کودک ذکر شد ، این نکته را فراموش نکنید که هنگام گریه کودک، برای بیخوابی، با ناراحتی و بی اعصابی با او برخورد نکنید، او را ترک نکنید، سعی کنید با آرامش و لبخند این مساله را حل

