

کودکان چقدر به خواب نیاز دارند؟

26 مهر 1402

پس از هفته‌ها دیر به خواب رفتن و بیدار شدن، بسیاری از والدین با این چالش مواجه می‌شوند که چگونه فرزندانشان را به روال خواب مدرسه بازگردانند.

اما با کمی برنامه‌ریزی و حوصله می‌توان به کودکان کمک کرد تا عادات‌های خواب سالم را دوباره تجربه کنند.

در این مقاله، نکات عملی را بررسی خواهیم کرد که می‌توانید از آن‌ها برای اطمینان از آمادگی فرزندتان برای شروع سال تحصیلی جدید استفاده کنید.

کودکان چقدر به خواب نیاز دارند؟

میزان خواب مورد نیاز کودک به سن او بستگی دارد. کودکان کوچکتر معمولاً نسبت به کودکانی که به دوران دبیرستان نزدیک می‌شوند به خواب بیشتری نیاز دارند.

آکادمی پزشکی خواب آمریکا (AASM) مدت زمان خواب لازم را برای گروه‌های سنی مختلف این‌گونه توصیه می‌کند:

نوزادان (4 تا 12 ماه): 12 تا 16 ساعت (شامل چرت زدن)
کودکان نوپا (1 تا 2 سال): 11 تا 14 ساعت (شامل چرت زدن)
پیش دبستانی (3 تا 5 سالگی): 10 تا 13 ساعت (شامل چرت زدن)
دبستان / دبیرستان اولیه (6 تا 12 سال): 9 تا 12 ساعت
نوجوانان (13-18 سال): 8-10 ساعت

فواید خواب برای کودکان

همه انسان‌ها برای بهبود عملکرد روزانه خود به خواب خوب شب نیاز دارند، اما این امر به ویژه برای کودکان اهمیت بیشتری دارد. خواب یک جنبه اساسی از رشد و سلامت کلی کودک است و به کودکان کمک می‌کند تا:

رشد کامل داشته باشند. زمانی که می‌خواهیم، ترشح هورمون‌های رشد به رشد، ترمیم و بازسازی بافت‌ها کمک می‌کند.

عملکرد تحصیلی خوبی داشته باشند. در طول خواب، مغز اطلاعاتی را که در طول روز آموخته ایم، تثبیت و سازماندهی می‌کند. خواب زیاد و با کیفیت به مغز کمک می‌کند تا اطلاعات را حفظ کند و به کودکان امکان می‌دهد دانش بلندمدت کسب کنند.

احساسات آن‌ها را تنظیم می‌کند. نداشتن خواب کافی می‌تواند منجر به نوسانات خلقی، تحریک پذیری و

طغیان‌های عاطفی شود. کودکانی که به خوبی استراحت کرده‌اند نیز بهتر می‌توانند رفتار و توجه خود را مدیریت کنند.

سلامت سیستم ایمنی حفظ می‌شود. بدن هنگام خواب سیتوکین تولید می‌کند که برای مبارزه با عفونت‌ها و ارتقای سلامت کلی ضروری است. خواب به کودکان کمک می‌کند تا در برابر بیماری‌ها مقاوم‌تر شوند.

مهارت‌های حرکتی توسعه می‌یابد. خواب کافی هماهنگی فیزیکی را افزایش می‌دهد که می‌تواند تأثیر مثبتی بر عملکرد ورزشی و فعالیت‌های بدنی داشته باشد.

توانایی شناختی بهبود می‌یابد. خواب ارتباط نزدیکی با عملکردهای شناختی مانند حافظه، توجه، حل مسئله و خلاقیت دارد.

نکاتی برای بازگشت به روال عادی خواب

1. تغییر تدریجی ایجاد کنید

تغییر ناگهانی در زمان خواب می‌تواند برای کودکان استرس‌زا باشد و ممکن است شما را با مقاومت آن‌ها روبه‌رو کند!

این روند را با تنظیم تدریجی زمان خواب و بیدار شدن زودتر (مثلاً 15 دقیقه زودتر) هر چند شب یک‌بار شروع کنید.

ایده خوبی است که این روند را حدود دو هفته قبل از شروع مدرسه شروع کنید. این روند به بدن کودک شما اجازه می‌دهد تا به طور طبیعی‌تری تنظیم و در آخرین روز تعطیلات استرس کمتری به فرزندان‌تان وارد شود.

2. یک برنامه روتین قبل از خواب تنظیم کنید

تنظیم یک برنامه خوب قبل از خواب برای خواب بهتر ضروری است. یک برنامه آرام‌بخش قبل از خواب به بدن ما یادآوری می‌کند که زمان آرام شدن و آماده شدن برای خواب است.

برخی از نمونه‌هایی از فعالیت‌های آرامش‌بخش برای گنجاندن در روال زندگی کودک عبارتند از:

کم کردن نور

مدیتیشن و یا یادداشت برداری روزانه

حمام یا دوش آب گرم

در آغوش گرفتن پدر و مادر

خواندن یا شنیدن داستان قبل از خواب

با فرزندان تمرین کنید و روتین خوابی بسازید که او مشتاقانه منتظر آن باشد تا از آن لذت ببرد

3. زمان استفاده از وسایل الکترونیک را محدود کنید

دستگاه‌های الکترونیکی نور آبی ساطع می‌کنند و در تولید هورمون ملاتونین اختلال ایجاد می‌کنند.

برای کمک به فرزندتان در خواب با کیفیت، قانونی را برای محدود کردن استفاده از صفحه نمایش حداقل یک ساعت قبل از خواب ایجاد کنید. با ارایه فعالیت‌های سرگرم‌کننده مانند خواندن کتاب، نقاشی، پازل و اسباب‌بازی، به آن‌ها کمک کنید.

4. یک محیط خواب آلود ایجاد کنید

اطمینان حاصل کنید که اتاق خواب کودک شما راحت و بدون حواس پرتی است.

پرده‌های تیره برای جلوگیری از ورود بیش از حد نور (به ویژه در فصل تابستان)

یک تشک و بالش راحت

دور نگه داشتن اسباب‌بازی‌ها از دید

خنک نگه داشتن اتاق



5. به داشتن فعالیت بدنی تشویق‌شان کنید

ورزش منظم برای سلامت جسمانی ضروری است و به عنوان یک راه مفید برای خسته کردن کودکان قبل از خواب مفید است! فرزندتان را تشویق کنید تا بیرون از خانه بازی کند یا در فعالیت‌های خانوادگی که شامل حرکات فیزیکی است شرکت کند.

اطمینان حاصل کنید که کودک شما از ورزش شدید نزدیک به زمان خواب اجتناب می‌کند، زیرا ممکن است اثر معکوس داشته باشد و به او انرژی بدهد. بدن حدود 90 دقیقه بعد از ورزش نیاز دارد تا سطح اندورفین و دمای مرکزی بدن به سطح قبل از فعالیت بازگردد.

6. از خوردن وعده‌های غذایی سنگین خودداری کنید

بهتر است از خوردن یک وعده غذایی کامل یا سنگین در نزدیکی زمان خواب خودداری کنید. بدن برای هضم صحیح غذا به زمان نیاز دارد تا از علایمی مانند سوء هاضمه، سوزش سر دل و رفلاکس اسید جلوگیری کند.

در حالت ایده آل، کودک شما نباید تا 2 ساعت قبل از رفتن به رختخواب یک وعده غذایی سنگین مصرف کند. اگر کودک شما هنوز گرسنه است، یک میان وعده سبک مانند یک ماست یا یک تکه میوه توصیه می‌شود.

7. الگوی او باشید

کودکان اغلب رفتار والدین خود را تقلید می‌کنند و عادات خواب نیز از این قاعده مستثنی نیست!

با تنظیم برنامه خواب خود، الگوی مثبتی برای فرزندتان بگذارید. در حالی که بدون شک زمان خواب شما کاملاً با زمان خواب کودکان متفاوت است، مطمئن شوید که بر اهمیت داشتن یک خواب خوب شبانه تأکید می‌کنید. نظرات مثبت روز بعد به فرزندتان ("امروز صبح احساس خوبی دارم چون دیشب زودتر به رختخواب رفتم") به تقویت کیفیت خواب کمک می‌کند.

8. صبور باشید

به یاد داشته باشید که تطبیق با یک برنامه خواب جدید می‌تواند زمان بر باشد. صبور باشید و زمانی که فرزندتان با تغییرات سازگار می‌شود درک خود را نشان دهید. مهم است که در طول این فرآیند او را تشویق و حمایت کنید و اگر فرزندتان در تلاش است که بخوابد، از سرزنش او خودداری کنید.