

مراحل طبیعی خواب در نوزادان

۱- خواب سبک: چشم های نوزاد به سرعت حرکت می کند. در این مرحله از خواب کودک فعال تر است. پیچ و تاب می خورد و حرکات تنفسی نامنظم دارد. گاهی چشم های نوزاد نیمه بسته است و مردمک ها دارای حرکت سریع هستند.

۲- خواب عمیق: در این مرحله بدن نوزاد آرام می گیرد و تنفس های او منظم میشود و دست ها در دو طرف نوزاد رها می شود و به آسانی بیدار نمی شود.



۸۰٪ از خواب نوزادان را خواب سبک تشکیل میدهد. زمان خواب عمیق به تدریج اضافه می شود تا سن ۳ سالگی که که مثل بزرگسالان میشوند. خواب سبک برای تکامل سیستم بینایی نوزاد ضروری است.

گذر از خواب سبک به خواب عمیق در نوزاد حدود ۲۰ دقیقه طول می کشد. برای همین باید به نوزاد کمک

کرد تا وارد خواب عمیق بشود. زیرا خواب عمیق در تکامل سیستم مغزی نوزاد بسیار موثر است.



مشکلات خواب در نوزادان:

مکان خواب:

نوزادان باید محل ویژه برای خواب داشته باشند تا به آن عادت کنند.

جدا کردن شیرخوار از والدین موقع خواب برای داشتن یک خواب آرام لازم است.

دمای اتاق:

دمای مطلوب اتاق نوزاد ۱۸ درجه سانتی گراد باید باشد. تخت خواب نوزاد نباید نزدیک منبع گرما یا نزدیک پنجره باشد.

خواباندن نوزاد و لباس نوزاد:

چون نوزاد توانایی تکان خوردن در حین خواب را ندارد باید دقت شود که ملافه ها و پتوی نوزاد نرم بوده و چروک نداشته باشد و گرنه باعث برهم خوردن خواب خوب نوزاد می شود.

تکان های غیر ارادی هنگام خواب در نوزادان:

نوزادان هنگامی که به تدریج به خواب می روند دچار تکان های شدید در عضلات می شوند که باعث بیدار

شدن آنها از خواب می شود که البته این حرکات در آنها طبیعی است.

پیدا کردن پارچه دور بدن آنها به آنها احساس امنیت در مقابل این تکان ها می دهد و از آنها در مقابل این تکان ها محافظت می کند.



نوزادان در چند ماه اول تولد بین شب و روز تفاوت قائل نمی شوند و بین ۱۸ تا ۲۰ ساعت در طول روز می خوابند. بنابراین باید عادت شیر خوردن آنها با ساعت خواب آنها تنظیم شود.

در صورتیکه شیر خوار شیر کم بخورد ساعت خواب آنها به هم می خورد.

نوزادان در صورتیکه خوب شیر بخورد ۳ الی ۴ ساعت خوب می خوابند.

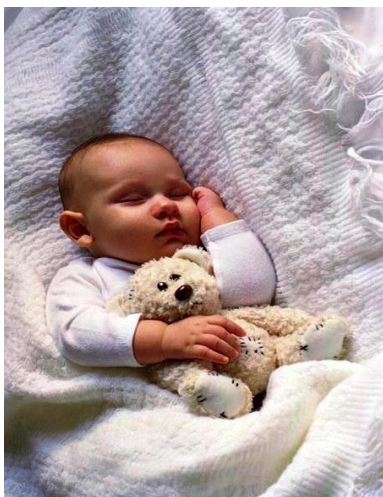




دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی قم

مرکز آموزشی - درمانی حضرت فاطمه معصومه
(س)

خواب در نوزادان



تهیه کننده: سعیده آفاگلی
کارشناسی ارشد پرستاری ویژه نوزادان



۵- همیشه نوزاد را به پشت و بر روی سطح سفت بخوابانید. خواباندن نوزاد روی سطح نرم و شل و یا تهیه شده از پشم چهار پایان باعث خفگی ناگهانی نوزاد می شود.

۶- محیط خواب نوزاد باید تاریک باشد و برای انجام کار های ضروری نوزاد از چراغ خواب یا نور ضعیف استفاده شود.

۷- اگر در طول شب شیر خوار گریه کرد بلافاصله به سراغ او نروید ممکن است به طور کامل بیدار نشده باشد اگر مزاحم او نشوید دوباره به خواب می رود.

۸- اگر در طول شب نوزاد از گرسنگی بیدار شد به او فقط شیر بدهید و با او بازی نکنید چون باعث بی خوابی او می شوید.



چند نکته برای داشتن یک خواب خوب در نوزادان:

اگر نوزاد شما به دفعات از خواب می پرد و خواب سبک طولانی تری دارد این راهکار ها را پیروی کنید:
۱- ممکن است لباس او راحت نباشد. تمام لباس او را واریسی کنید شاید نخ یا دکمه ای او را اذیت می کند.

۲- تکان شدید اعضای بدن او را خواب بیدار میکند بهتر است یک پارچه دور بدن او ببندید.

۳- ممکن است گرسنگی سبب بیدار شدن او می شود در کافی بودن شیر خود مطمئن شوید.

۴- یکی از دلایل بی خوابی در نوزادان دست به دست شدن آنها در هنگام خواب است که باعث تحریک بیش از حد آنها و بی خوابی آنها می شود باید قبل از خواب توسط یکی از والدین مدت کوتاهی نوزاد را در آغوش گرفته و سپس یک ربع مانده به خوابیدن نوزاد را در تخت خواب بگذارد.

