



مجلس شورای اسلامی ایران

اختلال خواب در کودکان در

طول دوره درمان

کد: GCC-PA-072/09



واحد آموزش همگانی

تاریخ آخرین بازنگری: ۱۴۰۱/۰۵/۰۱

◊ به او یاد بدهید بعد از صرف شام نوشابه و یا تنقلات مانند
آجیل و یا شکلات نخورد.



◊ اگر چرت زدن کودک در طول روز، موجب اختلال در خواب
شب کودک می شود، سعی کنید او را در طول روز سرگرم کنید.



منابع:

◊ برونر. سودارث، بیماری سرطان

◊ مارلو، بیماریهای اطفال ۱

◊ کودک را تشویق کنید صبحها سر ساعت معینی بیدار شود.



◊ برای اینکه گرسنگی، موجب بیدار شدن کودک نشود، بهتر
است پیش از خواب نیز کمی غذا به او داده شود.



◇ اگر روشهای غیر دارویی در تسکین درد موثر نبود، مسکن تجویز شده را طبق دستور و به موقع به او بدهید.

◇ داروهای آرامبخش را طبق دستور و سر ساعت معینی به او بدهید.



◇ هر شب ساعت معینی از کودک خود بخواهید برای خواب به بستر برود.



◇ در زمان بیداری نیز نور و دمای مناسب برای او فراهم کنید تا او احساس سرخوشی کند و از خستگی و کسالت رهایی یابد.
◇ داروهای ضد تهوع را سر ساعت به او بدهید تا حالت تهوع خواب کودک را مختل نکند.



◇ سعی کنید درد او را با روشهای غیر دارویی مثل صحبت کردن و سرگرم کردن کاهش دهید تا درد مانع خواب راحت او نشود.



والدین عزیز:

میدانید که کودکان نیاز به خواب و استراحت کافی دارند. پس بهترین خواب و استراحت کودک دلبندتان را با اقدامات زیر تنظیم و بهبود بخشید:

◇ برای کودک محیطی آرام و مناسب از نظر نور، دما و صدا فراهم کنید تا بتواند خواب آرامی داشته باشد.

