

راه‌های درمان بی‌خوابی

نوزادان و کودکان نوپا

به زبان آدمیزاد

اثر آرتور لوین، سوزان بی. گلیسر

ترجمه‌ی عطیه سادات میرخانی



هیرومند

فهرست کوتاه

۱۹.....	مقدمه.....
۲۷.....	بخش ۱: از سیر تا پیاز؛ اصول ابتدایی خواب.....
۲۹.....	برعهده گرفتن مسئولیت گروه خواب.....
۴۳.....	فهم مراحل و اهمیت خواب.....
۶۳.....	شخصیت: تکه‌ی بزرگ معما.....
۱۳.....	بخش ۲: رؤیایی دارم؛ برنره شرن.....
۸۵.....	رشد و تغییر: از بدو تولد تا شش ماهگی.....
۱۰۳.....	قلق خواب کودکان شش تا دوازده ماهه.....
۱۱۹.....	کودکان به حرکت افتاده: خواب کودکان دوازده تا هجده ماهه.....
۱۳۱.....	زنگ بیدارباش: خواب کودکان هجده ماهه تا دوساله.....
۱۴۷.....	بزرگ‌ترین کشمکش: خواب از دوسالگی تا سه سالگی.....
۱۶۵.....	بخش ۳: ترمیماتی در باره‌ی خواب که کل خانواده را درگیر می‌کند.....
۱۶۷.....	نگهداری از کودک در کنار خود: هم‌تختی با کوچولویتان.....
۱۸۷.....	عزیزم، برو کنار! زمانی که خواهر یا برادری اضافه می‌شود.....
۲۱۱.....	گروه دلخواهتان از راه می‌رسد: پیش‌دبستانی، مهدکودک و پرستار.....
۲۲۹.....	بخش ۴: کنار آمدن با رویدادهای ویژه.....
۲۳۱.....	نکاتی در مورد خواب برای خانواده‌هایی که کودک نارس دارند.....
۲۴۹.....	عطسه، فین‌فین و درد.....
۲۶۹.....	وقتی تغییرات زندگی جلوی خواب کودکان را می‌گیرد.....
۲۹۳.....	بخش ۵: ده تایی‌ها.....
۲۹۵.....	ده نکته برای خواباندن کودکان.....
۳۰۱.....	اجتناب از ده اشتباه در زمان خواب.....
۳۰۷.....	بیش از ده داستان و شعر برای پیش از خواب.....
۳۱۳.....	پیوست.....
۳۱۳.....	دفتر گزارش خواب.....

مقدمه

آیا در این فکرید که دیگر هرگز نمی‌توانید شب‌ها بخوابید؟ اگر چنین است، باید بگویم فقط شما نیستید که به این مسئله فکر می‌کنید! پدر و مادر شدن بسیار لذت‌بخش و هیجان‌انگیز است اما از طرف دیگر، شب‌های بی‌خوابی را نیز با خود به همراه می‌آورد، شب‌هایی بسیار طولانی و عذاب‌آور که در آن‌ها هیچ‌چیز نمی‌تواند خوابسته‌ی فرشته‌ی کوچولوی شما را برآورده کند تا راحت بخوابد.

خوشبختانه، این وضعیت تغییر می‌کند. در کتاب راه‌های درمان بی‌خوابی نوزادان و کودکان نوپا به زبان آدمیزاد قصد داریم روش‌های آزمایش‌شده‌ای را ارائه کنیم که با استفاده از آن‌ها حتی فرزند کوچک کاملاً هوشیار شما تمام شب را به راحتی بخوابد. با کمک راهکارهای آسان و مرحله به مرحله‌ی ما کشمکش‌های وقت خواب شما جای خود را به رؤیاهای شیرین می‌دهد تا شما و کودک‌تان بتوانید خوب استراحت کنید و برای کارهای روزانه پرانرژی شوید.

چنانچه کاملاً در خدمت آن موجود کوچک داخل گهواره هستید، این کتاب به شما راه‌هایی را نشان می‌دهد تا بتوانید عاشقانه و در عین حال قاطعانه کنترل برنامه‌ی خواب را در منزل به دست بگیرید. اگر فرزند دل‌بندتان به محض اینکه او را در رختخواب می‌گذارید جاروجنجال به پا می‌کند، تمام شش را جیغ می‌زند یا از تختش بیرون می‌پرد و به تخت شما می‌آید، ما راه‌حلی داریم که به شما کمک می‌کند کنترل شب‌ها (و همین‌طور خواب‌های نیم‌روزی را) به دست بگیرید. خوب، خوشحال باشید! کمک رسید، شب‌های آرامش پیش روی شماست!

درباره‌ی این کتاب

اگر حس می‌کنید دیگر راهی برای خواباندن فرزند دل‌بندتان به نظر‌تان نمی‌رسد، بدانید که تنها نیستید. میلیون‌ها پدر و مادر هستند که از راه‌حل‌های معمولی که برای همه تجویز می‌شود استفاده می‌کنند — احتمالاً حدس می‌زنید چه اتفاقی می‌افتد. این راه‌حل‌ها را نمی‌توان برای هر پدر و مادر یا هر کودکی به کار برد.