

وقتی کودکان خوب نمی خوابند

درمان اختلالات خواب در کودکان

نویسنده:

وی مارک دوراند

مترجمان:

دکتر باقر حسنونند

معصومه فرزانی

نرگس سادات اخوت

نجمه داودی



انتشارات آوای نور

تهران - ۱۴۰۰

سرشناسه	: دیوراند، وینسنت مارک، ۱۹۵۴ - م.
عنوان و نام پدیدآور	: وقتی کودکان خوب نمی‌خوابند درمان اختلالات خواب در کودکان / نویسنده وی مارک دوراند؛ مترجمان باقر حسنونند...[و دیگران].
مشخصات نشر	: تهران آوای نور، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	: ۱۳۰ ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۳۰۹-۷۸۸-۹
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: مترجمان باقر حسنونند، معصومه فرزانی، نرگس‌سادات اخوت، نجمه داودی.
یادداشت	: عنوان اصلی: When children don't sleep well : interventions for pediatric sleep disorders : therapist guide, ۲۰۰۸.
موضوع	: کودکان -- بی‌خوابی -- درمان
موضوع	: Sleep disorders in children--Treatment
شناسه افزوده	: حسنونند، باقر، ۱۳۶۵ - مترجم
رده بندی کنگره	: ۵۰۶RJ
رده بندی دیویی	: ۹۳۸۴۹۸/۶۱۸

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



نشانی: تهران، میدان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، خیابان شهید وحید نظری،
پلاک ۹۹، طبقه دوم، تلفن: ۶ و ۶۶۹۶۷۳۵۵، نمابر: ۶۶۴۸۰۸۸۲

وقتی کودکان خوب نمی خوابند

درمان اختلالات خواب در کودکان

نویسنده: وی مارک دوراند

مترجمان: دکتر باقر حسنونند- معصومه فرزانی- نرگس سادات اخوت- نجمه داودی

ناشر: آوای نور

صفحه آرا: فاطمه حامدی

چاپ: اول ۱۴۰۰

شمارگان: ۳۰۰ نسخه

شابک: ۹-۷۸۸-۳۰۹-۶۰۰-۹۷۸

قیمت ۴۸۰۰۰ تومان

همه حقوق برای ناشر محفوظ است.

یکی از دشوارترین مشکلات والدین دارای کودکی با اختلالات و بیماری‌های مختلف، یافتن بهترین کمکی است که برای آن‌ها در دسترس باشد. همه از دوستان یا خانواده خود مطلع هستند که از یک پزشک به ظاهر معتبر به دنبال معالجه بوده‌اند، فقط بعداً از پزشک دیگری دریافتند که تشخیص اصلی اشتباه بوده یا درمان‌های توصیه‌شده نامناسب یا شاید حتی مضر بوده‌اند. بیشتر والدین یا اعضای خانواده با خواندن همه آنچه در مورد علائم فرزندان خود دارند، جستجوی اطلاعات در اینترنت یا "پرسیدن از اطراف" برای استفاده از دانش دوستان و آشنایان، این مشکل را برطرف می‌کنند. دولت‌ها و سیاست‌گذاران مراقبت‌های بهداشتی همچنین می‌دانند که افراد نیازمند، همیشه بهترین درمان‌ها را دریافت نمی‌کنند - چیزی که از آن به عنوان "تغییر در شیوه‌های مراقبت‌های بهداشتی" یاد می‌کنند.

اکنون سیستم‌های بهداشت و درمان در سراسر جهان در تلاشند تا با معرفی "تمرین مبتنی بر شواهد" این تنوع را اصلاح کنند. این بدان معنی است که به نفع همه است که بیماران در هر سنی بیشترین و به‌روزترین مراقبت مؤثر از یک مشکل خاص را انجام می‌دهند. همچنین سیاست‌گذاران بهداشتی تشخیص داده‌اند که دادن هرچه بیشتر اطلاعات به مصرف‌کنندگان مراقبت‌های بهداشتی بسیار مفید است، به طوری که آن‌ها می‌توانند در یک تلاش مشترک برای بهبود سلامت و بهداشت روانی تصمیم‌های هوشمندانه بگیرند. این سری برنامه‌های **That Work™** فقط برای کودکان مبتلا به مشکلات بهداشتی رفتاری طراحی شده است. فقط جدیدترین و مؤثرترین مداخلات برای مشکلات خاص به زبان کاربر پسند توصیف شده است. برای اینکه در این مجموعه گنجانده شود، هر برنامه درمانی باید بالاترین استاندارد شواهد موجود را که توسط هیئت مشاور علمی تعیین شده است،

تصویب کند. بنابراین، هنگامی که والدین یا اعضای خانواده کودکانی که از این مشکلات رنج می‌برند، به دنبال یک متخصص بالینی ماهر و آشنا به این مداخلات برآیند و تصمیم بگیرند که مناسب است، اطمینان خواهند داشت که بهترین مراقبت‌های موجود را دریافت می‌کنند. البته فقط متخصص مراقبت‌های بهداشتی شما می‌تواند در مورد ترکیبی از روش‌های درمانی مناسب برای کودک تصمیم بگیرد.

این کتاب کار برای کمک به شما در مدیریت مشکلات خواب کودک شما طراحی شده است. هنگامی که کودکان در خواب مشکل دارند، می‌تواند بر عملکرد آن‌ها در طول روز تأثیر بگذارد. مشکلات خواب کودک همچنین می‌تواند برای کل خانواده آزاردهنده باشد. در حالی که داروها اغلب تجویز می‌شوند، اما ایمنی و اثربخشی آن‌ها در کودکان ثابت نشده است. خوشبختانه مراحل وجود دارد که می‌توانید برای بهبود خواب کودک خود بدون استفاده از داروها انجام دهید. این کتاب کار مداخلات موثر برای انواع مشکلات خواب را بیان می‌کند. این برنامه با همکاری در کار با پزشک متخصص شما به طور مؤثر اعمال می‌شود.

دیوید اچ بارلو ، سر ویراستیار

برنامه های *ThatWork*TM

بوستون، ماساچوست

فهرست

مرور	۱:	فصل کلی
	۹.....	
از	برنامه‌ریزی و ارزیابی	فصل ۲:
قبل	مداخله.....	
	۱۳.....	
خوب	عادت‌های	فصل ۳:
	خواب.....	
	۴۱.....	
وقت	۴:	فصل خواب
	۵۱.....	
۵:		فصل شب‌بیداری
	۵۹.....	
در	وحشت و کابوس	فصل ۶:
	خواب.....	
	۶۷.....	
شب-	۷:	فصل ادراری
	۷۷.....	
به	مشکلات سایر	فصل ۸:
مربوط	خواب.....	
	۸۷.....	
و	مربوط خواب نگرانی‌های	فصل ۹:
سن	به سن والدین.....	
	۹۷.....	

(ASPS)	آلبانی	خواب	مشکلات	مقیاس
		۱۰۱.....		
۱۰۸.....				فرم‌های گزارش خواب.....
گزارش				فرم‌های
	۱۱۱.....			رفتار.....
گزارش		ثبت		فرم‌های
	۱۱۶.....			شب‌اداری.....