



اختلالات خواب در شیر خوارگی و نوپایی  
سيزد همين همایش روانپزشکی کودک و نوج  
وان

اردیبهشت ۱۴۰۳

دکتر مریم کوشا

دانشگاه علوم پزشکی گیلان



❑ خواب خوب برای رشد و تکامل کودکان ضروری است

❑ اختلالات خواب اثرات منفی به خانواده و کودک می گذارد

❑ *Lifetime prevalence* انواع *parasomnia* در کودکان ۴-۶۷٪

❑ ۵۰٪ از کودکان نوعی از اختلالات خواب را تجربه می کنند



# Normal sleep Development

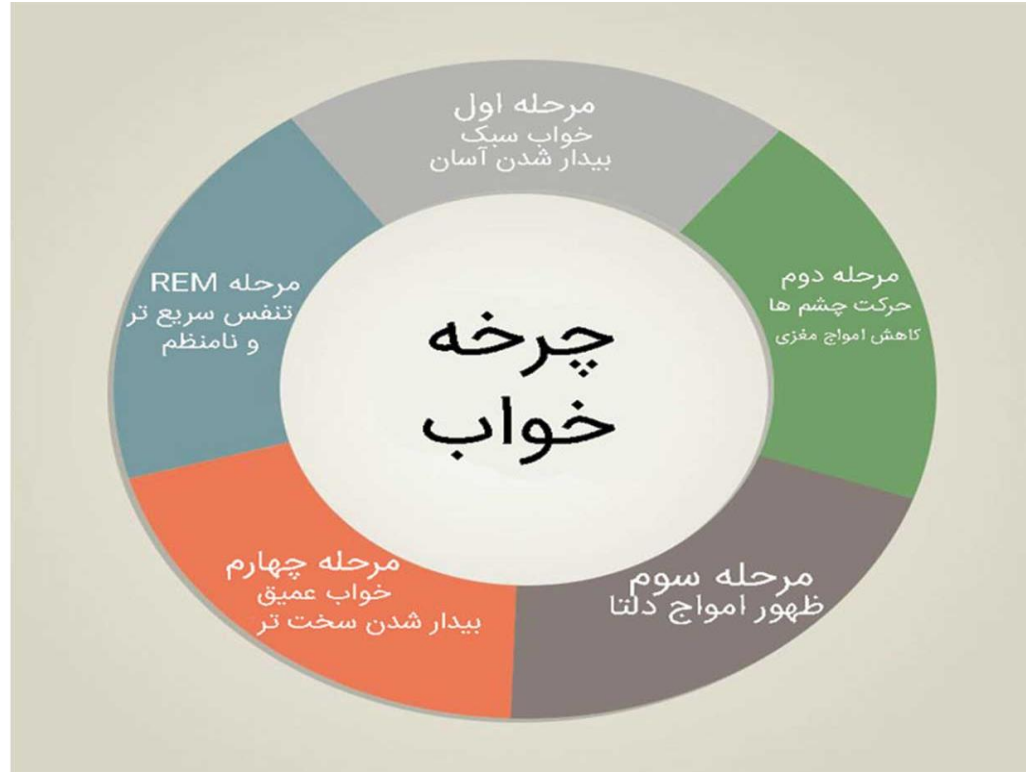
- ❑ ساختار خواب کودک طی تکامل تغییر می کند
- ❑ از نوزادی تا کودکی و نوجوانی ساعت خواب کاهش پیدا می کند و نیاز به چرت روزانه کم می شود
- ❑ میزان خواب REM بتدریج کم می شود
- ❑ سندرم مرگ ناگهانی نوزاد
- ❑ تا یکسالگی نوزادان به پشت خوابانده شوند





سن	تعداد نیاز به چرت روزانه	میزان خواب شب	جمع ساعات مورد نیاز برای خوابیدن
2 تا 3 سالگی	1 بار	10 تا 11 ساعت	12 تا 14 ساعت
3 تا 5 سالگی	0 تا 1 بار	10 تا 11 ساعت	11 تا 13 ساعت
5 تا 12 سالگی	0	10 تا 11 ساعت	10 تا 11 ساعت

# مراحل خواب طبیعی



# Primary sleep Disorders

Dyssomania

Parasomnia



# Dyssomniya

- ❑ Insomnia
- ❑ 10-30% GP
- ❑ Behavior Insomnia

رفتار آموخته شده توسط کودک که از طرف والدین تقویت می شوند



# □ Obstructive sleep Apnea

شایعترین علت آپنه انسدادی در کودکان بزرگی لوزه سوم است.





# Restless leg syndrome

2-4% prevalence

❑ احساس درد، بی قراری، تمایل به حرکت دادن پا که مانع خوابیدن می شود

❑ افتراق از ADHD

❑ ارزیابی از نظر آهن خون



# parasomnia

رفتارهای ناخواسته که بصورت دوره ای در خواب اتفاق  
می افتد

- Arousal problem
- REM or NREM





**Table 2**

**Classification of parasomnias according to International Classification of Sleep Disorders-3**

NREM: non-rapid eye movement, REM: rapid eye movement

<b>A</b>	<b>NREM-related parasomnia</b>
1.	Confusional arousals
2.	Sleepwalking
3.	Sleep terrors
4.	Sleep-related eating disorder
<b>B</b>	<b>REM-related parasomnia</b>
1.	REM sleep behavior disorder
2.	Recurrent isolated sleep paralysis
3.	Nightmare disorder
<b>C</b>	<b>Other parasomnias</b>
1.	Exploding head syndrome
2.	Sleep-related hallucinations
3.	Sleep enuresis
4.	Parasomnia due to a medical disorder
5.	Parasomnia due to medical or substance abuse
6.	Parasomnia, unspecified



# NREM

- Confessional Arousal
- Sleep walking
- Sleep talking
- Sleep terror

# REM

- Night mare





بلند شدن از جا  
چشم‌ها باز یا بسته  
حالت گیجی

نالہ، گریہ، جیغ، حرف‌های مفہوم یا نا مفہوم  
راہ رفتن، دستشویی کردن  
رفتارهای پیچیدہ بندرت دیدہ می شوند

در وحشت خواب کودکان وحشت زده هستند، قرمز می شوند، عرق می کنند  
و مردمک‌ها گشاد می شود و طپش قلب و تنفس تند دارند

# علت پاراسومنیا

□ زمینه ژنتیک

□ محرومیت خواب مثل RLS, OSA، ریفلاکس و یا استرس ، هیجان زیاد

□ پاراسومنیا ها خطرناک نیستند

□ اغلب خود بخود خوب می شوند

□ 4% تا نوجوانی ادامه پیدا می کند

□ در صورت نیاز ارزیابی از نظر تشنج

□ حفظ سلامتی کودک



