

දරුවාගේ නින්ද සුවදායකව ලබා දෙමු

ප්‍රශස්ත මානසික හා ශාරීරික වර්ධනයක් සඳහා සුවදායී නින්ද ක් ඔබේ බබාට අවිභාග්‍යම බව ඔබ දන්නවා ඇති.. නමුත් අද දවසේ මව්වරු මුහුණ දෙන ප්‍රධාන ගැටලු අතර, තමන්ගේ බබා ට ලැබිය යුතු නින්ද නිසි පරිදි නොලැබීමත් තෙයෙනවා.

නින්ද... නින්ද අපි හැමෝටම අවශ්‍යම දෙයක්. ඇයි අපි ට නින්ද අවශ්‍ය? නින්ද නිසි පරිදි නොලැබීමට හේතු මොනවාද? බබාගේ නින්ද හොඳින් ලැබෙන්න මව් පියන්ට මොනවාද කරන්න පුළුවන් කියල අද අපි කතා කරමු.

ඇදට ගියාම නින්ද ලඟා නොවීම සහ නින්ද එක දිගටම පවත්වා ගැනීමේ අපහසුව අපි නින්ද නොයාම කියල කියනවා.

අපි හැමෝම නිදියනවා. සාමාන්‍යයෙන් නිදියන පුරුද්ද බබා ඉපදිනාම ලබා ගන්නවා කියල තමයි පිළිගැනීම. ඒ කියන්නේ ඉපදුනායින් පස්සේ ශාරීරික වෙනස් වීම් සහ පාරිසරික වෙනස් වීම් අනුව නිදිය ගන්න එක පුරුදු වෙනවා සහ පුරුදු කල යුතුය කියන කාරණය.

කුඩා ළදරුවෙක් දිනකට පැය 10-19ක් විතර නිදියනවා. මෙය එයා අවස්තා 4-5 කදී තමයි ලබා ගන්නේ. අවුරුද්දක බබෙක් සාමන්තයයෙන් පැය 9-12ක රාත්‍රී ප්‍රධාන නින්දක් සහ දිවා කල කෙටි නින්දකට හුරු වෙනවා. පාසල් දරුවෙක් නම් මේ පැය ගාන ක්‍රමයෙන් අඩුවෙලා නව යව්වනයෙක් වන විට පය 8-10 කාලයක් නිදියන්න ඕන . ඒ වගේම කුඩා කාලේ දිවා රාත්‍රී දෙකේම නිදිය ගත්ත ළදරුවා ලොකු වෙනකොට ප්‍රධාන වශයෙන් රාත්‍රී නින්දකට හුරු වෙනවා. අවුරුදු 5ක් විතර යනකම් දවල්ට කෙටි නින්ද ලබන්න හුරු වෙච්ච ගොඩක් බබාලා පාසල් පටන් ගත්ටයින් පස්සේ දවාලට නිදියන එක ගොඩක් අඩු, නැතිනම් සම්පූර්ණයෙන්ම නවතා දමනවා.

මාස 6 කට වැඩි දරුවන්ට සාමාන්‍යයෙන් පැය 6ක් හෝ 8 ක් නිදියන්න පුළුවන් රාත්‍රී අභාරය හොඳින් ලබා දුන් පසුව. නමුත් සහමහර දරුවන් රාත්‍රියේ ඇහැරිලා කිරි ඉල්ලනවා. මේක පුරුදක් වශයෙන් වෙන දෙයක් . හොඳින් බඩ පිරුනා කියලා දැන දැනත් පුරුද්දක් වශයෙන් රාත්‍රියට කිරි එකක් දීලා නැවත නිදිය

ගන්න හුරුවුනාම මේ වගේ දරුවෝ දිගටම කිරි භෝයනවා නැවත නිදිය ගැනීම පිණිස. මෙය දයාබර මව් වරු තේරුම් ගන්න ඕනේ.

ඇත්තටම අපට අවශ්‍ය අයි? මෙට හරිම පිළිතුරක් දෙන්න අමාරු වුනත්, අවදි වී සිටින විට මොලයේ ඇතිවන අනවශ්‍ය රසායන ඉවත් වීම ප්‍රධාන වශයෙන් සිදු වන්නේ නින්දෙන්. ඒ වගේම නිදි වර්ජිත කෙනෙක් තුල දක්නට ලැබෙන ලක්ෂණ අනුව නින්ද , විශේෂයෙන්ම මොලයේ ක්‍රියා කාරිත්වය මනාව පවත්වා ගැනීමට , ස්මරණ ශක්තිය තහවුරු කර ගැනීමට, හානි වූ මොලයේ සෛල අලුත්වැඩියා කිරීම ආදියට වැදගත්. පර්යේෂණ වලින් සොයාගෙන තිබෙන අනෙකුත් කරුණු අතර ධනීර්ය සම්පන්න ලෙස ගැටළු වලට මුහුණ දීම, හාෂා නිපුණත්වය, වැනි දේ පවා හොඳ නින්දක් ලැබීම තුලින් දියුණු කල හැකි ගුණාංග. ශාරීරික වර්ධනය සඳහාත් විශේෂයෙන්ම පළමු අවුරුදු දෙක තුලදී නින්ද අවශ්‍ය බව සොයා ගෙන තියෙනවා.

නිදි වර්ජිත වූ විට දක්නට ලැබෙන ලක්ෂණ

දිගටම නිදිය ගන්නේ නැති වුනාම එම අඩුව එකතු වෙලා එකතුවෙලා එක් අවස්තාවකදී පුද්ගලයාගේ කැමැත්ත නැතුව ලබා ගැනීමට මොලය පෙලඹෙනවා. මෙවිට දිවා කාලයේ තැන නොතැන නිදියා ගැනීම , එමෙන්ම ඉතා කෙටි නින්දවල් , තත්පර කිහිපයක ලබා ගැනීම දකින පුළුවන්. මේවාට අපි මයික්‍රෝ ස්ලීප්ස්[micro sleeps] කියලා කියනවා. එම පුද්ගලයා නිමේෂයක කාලයක් නිදියනවා කියා එයා දන්නේ නැහැ. සමහර වැඩිහිටියන් වාහන එලවන විට නින්ද ගොස් අනතුරු සිදු කරගන්නේ මෙවැනි ඉතා කෙටි නින්දවල් ලැබීම, ඔහුගේ නොදැනුවත්කමින් සිදු වුනාමයි.

දිගින් දිගට අවශ්‍ය තරම් නිදිය ගන්න ඕනේ අවම කාලය නොලැබෙන දරුවෙක් තුල පහත ලක්ෂණ දකින්න පුළුවන්. දිවා කල නිදීමක බව,ඇනුම් යාම, මහන්සිය, කම්මැලිකම, වැඩට ඇති අවධානය අඩුකම සහ තීරණ ගැනීමේදී දුෂ්කරතා, නුරුස්තාව, කේන්ති, හිසරදය , මස් පිඩු වේදනාව, පාසැල් වැඩවල පසුබෑම, සමහර දරුවන් තුල මෙවැනි විටෙක අධි ක්‍රියා කාරී දරුවෙකුගේ[Attention deficit hyperactivity disorder-ADHD] ලක්ෂණ දකින්න පුළුවන්. මෙවැනි දරුවන් , ඉතා කලබලකාරී, වහා වෙනස් වනපුළු සිත්

ඇති දරුවන්. මෙම රෝගී තත්වය ගැන වැඩිදුර මෙහිදී ලියන්න අදහස් කරන්නේ නැහැ..

යහපත් නිදි පුරුදු දරුවන් තුළ ඇති කරමු

දරුවන්ගේ නින්ද අවශ්‍යතා හඳුනාගෙන ඒ අනුව කටයුතු කිරීම තමයි ඔවුන් තුළ නිදියා ගැනීමේ හොඳ පුරුදු ඇති කරලීමේ පළමු පියවර . හොඳ නිදි පුරුදු සඳහා , දවසේ අවසන් කාලයේදී එනම් සැන්දෑ වරුවේ සිට එකම දින වරිවාකට දරුවා හුරු කරවීම වැදගත්. ඒ වගේම නින්ද නොයන රෝග ඇතිනම් ඒවා හඳුනා ගැනීමත් වැදගත්.

ඔබේ දරුවාගේ යහපත් නිදි පුරුදු ඇතිකලරීමට ඔබට කළ හැකි දේ

දවසේ සෑම දිනකම එකම ලෙස මේ පිළිවෙත් අනුගමනය කරන්න

ටීවී , ෆෝන්,ලැප්ටොප් ඇතුළු විද්‍යුත් තිර නින්ද ලැබීමට පැය දෙකකට පෙර නිවා දමන්න. නිවසේ ඇති අධික ඵලිය වන ලාම්පු(LED) අඬවන්/ නිවා දමන්න. කොහොමත් නිතරම විද්‍යුත් තිර වල දරුවා රැඳී සිටීම එයාගේ නින්දට විතරක් නෙමෙයි, මානසික සහ සමාජයීය සංවර්ධනයටත් බාධාවක් කියලා ආදරංඵඵඵය මව්පියන් තේරුම් ගන්න ඕනේ.

රාත්‍රී දත් මද්දවන්න,රාත්‍රී දරුවාගේ ඇඟ සෝදවන්න. දැන් ඔයා නිදියන වෙලාව ඇවිත් යන පණිවුඩය දරුවාට අඟවන්න.

දරුවා රාත්‍රියට ඇඳිය යුතු ඇඳුම නියමිත වෙලාවේදී අන්දවන්න

රාත්‍රියට, වයසට ගැලපෙන සුදුසු කතාවක් දරුවාට කියා දෙන්න

රාත්‍රියට තබා ගන්න වයට ගැලපෙයි නම් ටෙඩ් කෙනෙක් හෝ වෙනත් සෙල්ලම් බඩුවක් ළඟ තබා ගැනීමට ඉඩ දෙන්න.

බබා ට නිදිමත දැනුන විට දරුවා ඇඳට යාමට හුරු කරවන්න. එවිට ඔහු නිදා ගැනීමට පෙළඹේවි. නින්ද ගිය පසුව ඇඳට දැමීම නිවැරදි නොවේ. දරුවා නින්දෙන් අවදි වූ විට ද විශේෂ හේතුවක් නොමැති නම් කිරි දී නිදි කරවීම වැනි දේ නුසුදුසුය. එවිට එය පුරුද්දක් ලෙස සිදු වීමට ඉඩ ඇත. වඩාත් සුදුසු දෙය නම් කිසිදු බාහිර අධාරයක් නැතිම තනිවම දරුවාට නැවත නිදියා ගැනීමට හුරු කරවීමයි.

නිදිය ගන්න වෙලාව නිතිපතා නියමිත වෙලාවකදී සිදු කරන්න

ඇඳ නින්ද සඳහා පමණක් යොදා ගන්න. සෙල්ලම් කිරීම, ටීවී / ෆෝන් බැලීම සඳහා ඇඳ සුදුසු නොවේ.

ගුණාත්ම ආහාර දරුවාට ලබා දෙන්න . කැලෙන් අධික කෝපි, තේ, වොකොලට් වැනි ආහරපාන නින්දට පෙර ලැබීම සැප නින්දකට හාධාවකි.

නින්ද ලබන කාමරය සිසිල් වීම සුදුසුය. අවශ්‍ය නම් ෆෑන් පාවිච්චි කරන්න

නිෂ්චල පරිසරයක් නින්ද සඳහා වැදගත් . එසේ නොමැති නම් ඒකාකාරී ශබ්දයක්[White noise] ලැබීම හොඳ නින්දකට උදව්වකි. ඒකාකාරී ශබ්දයක හඬ උස් පහත වීම් සිදු නොවේ. චතුර ගලන ශබ්ද,වැස්ස, ෆෑන් ශබ්ද මේ සඳහා උදාහරණ වේ.

රාත්‍රියේදී දරුවා කළුවරට හුරු කරවන්න. එක්වර අපහසු නම් dim light එකක් මුලින් පාවිච්චි කරන්න. රාත්රියේදී එනම් කලුවරෙහි නින්ද සඳහා අවශ්‍ය වන Melatonin හෝර්මෝනය නිදහස් වන බව සොයා ගෙන ඇත.

දිවා කාලයේ ක්‍රියාකාරීව ගත කිරීමට ඉඩදීම රාත්‍රී නින්දට රුකුලක්. ඒ නිසා දරුවා අවශ්‍ය පරිදි ක්‍රීඩා , සෙල්ලම් ආදියේ ඔහුට හෝ ඇයට ඉඩ දෙන්න .

නින්ද නොයාමට හේතුවන රෝග තිබේද?

ඔබේ දරුවා ශාරීරික හෝ මානසික රෝගයකින් පෙළේ නම් එය සුව නින්දකට බාධාවක් වීමට ඉඩ ඇත. මෙවැනි තත්ත්වයක් ඇති බවට සැක නම් ඒ සඳහා නොපමාව වෛද්‍ය උපදෙස් ලබා ගන්න.

කෙටි කාලීන හෝ දීර්ඝ කාලීන ස්වසන අපහසුතා සැපවත් නින්දකට බාධාවකි. පිනස[Rhinitis] , නාසය සිරවීම[Nasal blok, septal deviation,polyps] , ඇදුම[Asthma] රෝගය මේ සඳහා නිදසුන්ය. මීට අමතරව දරුවා කවර රෝගයකින් හෝ පෙළෙයි නම් එය,එවැනි දරුවන්ගේ නින්දට එය බාධාවකි. රෝගවලට ලබා දෙන සමහර ඖෂධ වර්ගද නින්දට බාධා පමුණුවයි.

නින්දේදී ගෙරවීම[Snoring] මෙහිදී විශේෂයෙන්ම සඳහන් කළ යුතුය. සමහර දරුවන් නින්දෙන් ගෙරවීම සිදු කලත් එසේ ශබ්ද කරන අතර ඔවුහු නිශ්චලව නිදියති. එනම් ස්වසන ක්‍රියාවලියට නින්දෙන් ගෙරවීම බාධාවක් නොවේ. නමුත් සමහර දරුවන් නින්දෙන් ගොරවන ගමන් නින්දෙන්ම අසහනකාරී ලෙස හැසිරෙති. ඔබේ දරුවා මෙසේ ගෙරවීම සිදු කරන ගමන් නින්දෙන්ම ඇදේ දඟලනවානම් , සරින් සැරේ හුස්ම ගැනීම නවත්වනවානම්, නින්දට බාධා වී නිතර අවදි වෙනවානම් , දහවල් කාලයේ දී නිදි මතින් පෙළෙයි නම්, මෙම තත්ත්වය ස්ලීප් ඇප්නියා[Obstructive sleep apnoea] යන රෝගී තත්ත්වය වීමට ඉඩ ඇත. නින්දේදී ස්වසන මාර්ගයේ උගුර ප්‍රදේශයේ ඇතිවන අවහිරතා නිසා මෙම තත්ත්වය ඇතිවේ. මේ සඳහා අවශ්‍ය පරීක්ෂණ සහ ප්‍රතිකාර සඳහා උගුර කන නාසය හෝ ළමා විශේෂඥ සහය පතන්න.

ඔබගේ දරුවා යම් මානසික රෝගයකින් පෙළෙයි නම් එයද දරුවා ගේ නින්දට බාධාවක් විය හැකිය. කලින් සඳහන් කළ අධි ක්‍රියාකාරී දරුවන්[ADHD], ඔටිසම්[Autism] වැනි රෝග මීට උදාහරණ වේ.

