|  |
| --- |
| خواب و آرام گیری برای  اوایل طفولیت |
| ورقۀ معلومات 4: رفتار خاص خواب: طفل نوپای 1 تا 2 ساله  (دری) |



# خلاصه

* در این سن، اطفال نوپا به طور کلی در طی 24 ساعت 10 تا 14 ساعت می خوابند، به شمول خواب های سبک روزانه یک تا سه ساعت.
* بعضی از اطفال نو پا ممکن است هنوز شب ها بیدار شوند و به شما ضرورت دارند که او را دلداری بدهید بخصوص اگر در شب ترس داشته باشند.
* در حدود 18 ماهگی، بعضی از اطفال نوپا پسرفت در خواب را تجربه می کنند - اگر آنها معمولاً خوب می خوابیدند، ممکن است به طور ناگهانی از رفتن به خواب خودداری کنند یا در طول شب از خواب بیدار شوند. این موقتی است و معمولاً با کلانتر شدن طفل تان برطرف می شود.

# الگوهای خواب و رفتارها

از حدود عمر 12 ماهگی، اطفال نوپا به طور کلی طولانی تر می خوابند، کمتر از خواب بیدار می شوند و در شب بیشتر می خوابند.

اطفال نوپا از 12 ماهگی تا دو سال اغلب 10 تا 14 ساعت در یک دورۀ 24 ساعته می خوابند، به شمول یک تا سه ساعت خواب سبک.

این کمک می کند تا اطمینان حاصل شود که آنها انرژی لازم را برای رشد و کارکرد خود به بهترین صورت دارا هستند.

هر طفلی متفاوت است، بنابراین اگر طفل نوپای شما الگوهای خواب متفاوت با آنچه در اینجا شرح داده شد دارد، زیاد نگران نباشید. اگر در مورد طفل خود نگرانی دارید، با پرستار محلی صحت طفل و مادر، داکتر تان صحبت کنید یا با Maternal and Child Health Line با شمارۀ 29 22 13 تماس بگیرید.

## ریتم های خواب

در دور و بر این زمان، طفل نوپای شما ممکن است تعداد و طول خواب های سبک روزانه را از دو به یک خواب سبک طولانی تر در روز کاهش دهد.

طفل نوپای شما معمولاً به دوره های طولانی تر در شب می خوابد، اما بیدار شدن از خواب در شب هنوز در بعضی از اطفال نوپا شایع است.

به وجود آمدن ترس های شبانه در اطفال نوپا طبیعی است. به همین دلیل طفل نوپای شما ممکن است ضرورت به دلداری بیشتری داشته باشد.

همچنین ممکن است وی از نظر عاطفی به والدین یا مراقبت کنندگان دلبسته شود، که این باعث اضطراب جدایی و پریشانی در زمان خواب شده می تواند. معلومات بیشتر در مورد اضطراب در اطفال را می توان در Better Health Channel یافت: <https://www.betterhealth.vic.gov.au/child-health>

وی ممکن است در مقابل خوابیدن در شب مقاومت کند و بخواهد با خانواده بماند. این حالت عموماً در حدود 18 ماهگی به اوج خود می رسد و با افزایش سن تمایل به از بین رفتن دارد.

## آرام گیری

بعضی از والدین و مراقبت کنندگان ممکن است دریابند که مسئله خواب یا آرام گیری باعث نگرانی آنها می شود.

عوامل محیطی و روابط خانوادگی در این گروه سنی به طور خاص اهمیت دارد تا به اطفال نوپا کمک کند که بخوابند و از بروز نگرانی های خواب جلوگیری کند. کوشش کنید که پاسخگوی ضرورت های طفل خود باشید - این مهم است که طفل نوپای شما بداند که در صورتی که پریشان گردد شما از نظر عاطفی و فزیکی در دسترس او هستید. شما می توانید با دانستن اشارت ها، علائم خستگی و شدت گریه اطفال نوپا این کار را انجام دهید. با درک و ارتباط با طفل نوپای تان شما قادر خواهید بود از الگوهای مثبت خواب پشتیبانی کنید.

روالها و محیط ها نقش بزرگی در کمک به خوابیدن اطفال نوپا بازی می کنند - آنها به یک اشاره نیاز دارند تا به آنها بگوید که زمان خواب است که معمولاً چیزی در محیط بیرونی آنها است. این می تواند یک اتاق تاریک یا داشتن اشیای آشنا در دور وبر آنها باشد.

محدود کردن زمان صفحه نمایش در شب و داشتن روال منظم وقت خواب، مانند حمام کردن، خواندن کتاب، آواز خواندن و تختخواب، نیز می توانند به جلوگیری و کاهش مشکلات آرام گیری و بیدار شدن در شب کمک کنند.

## پسرفت خواب

از حدود سن 18 ماهگی، بعضی از اطفال نوپا که معمولاً خوب می خوابیدند ناگهان از خوابیدن خودداری می کنند، یا در طول شب بیدار می شوند و به تنهایی به خواب نمی روند.

این به عنوان **پسرفت خواب** شناخته می شود.

پسرفت خواب معمولاً موقتی است و می تواند در بسیاری از مراحل زندگی طفل رخ دهد.

غالباً همراه با دوره های رشد و نموی زیاد است، اما عوامل زیر نیز موجب آن شده می توانند:

* دندان کشیدن
* تغییرات در روال
* مریضی
* سفر
* تشویش

اگر طفل نوپای شما پسرفت خواب را تجربه می کند، با روالهای وقت خواب ثابت قدم بمانید. آرام باشید و در صورت ضرورت به طفل خود آرامش و اطمینان دهید، اما ثابت قدم بمانید که زمان خواب به معنای زمان رفتن به خواب است.

برخی از راهبردهایی که می توانید برای ایجاد رفتار مثبت در وقت خواب استفاده کنید عبارتند از:

* برقراری ارتباط با طفل نوپای تان - با ایجاد یک رابطه قوی تا او احساس کند که مصون و محفوظ است.
* شناختن و پاسخ دادن به **علائم خستگی**
* استفاده از **روالهای وقت خواب** مثبت و منسجم
* **انتقال از تختخواب طفلانه به تختخواب** - اگر طفل نوپای شما تلاش می کند که از تختخواب خود بیرون شود، طفل نوپای تان را از تختخواب طفلانه به تختخواب منتقل کنید. اطمینان حاصل کنید که اثاث خانه و محیط خواب محفوظ است.

برای کسب معلومات بیشتر در مورد هر یکی از این چیزهای موجود در این لیست، "ورقۀ معلومات 9: جلوگیری از نگرانی های خواب: اطفال نوپا 1 - 3 سال را از [Better Health Channel](https://www.betterhealth.vic.gov.au/child-health) از این وبسایت <https://www.betterhealth.vic.gov.au/child-health> دانلود کنید.

|  |
| --- |
| برای دریافت این فورم به یک شکل قابل دسترس به [Maternal and Child Health and Parenting ایمیل بفرستید](mailto:MCH@dhhs.vic.gov.au) <CH@dhhs.vic.gov.au>.  تصویب و منتشر شده توسط حکومت ویکتوریا، 1 Treasury Place, Melbourne  © ایالت ویکتوریا، استرالیا، وزارت صحت و خدمات انسانی سپتمبر 2019.  **MS word)/آنلاین** **ISBN** 978-1-76069-275-9 **(pdf/**  در [Better Health Channel](https://www.betterhealth.vic.gov.au/child-health) به آدرس <https://www.betterhealth.vic.gov.au/child-health> در دسترس است.  این ورقۀ معلوماتی براساس تحقیقی است که توسط KPMG به نمایندگی از وزارت صحت و خدمات انسانی انجام شده است. این تحقیق یک مرور جامع از تحقیقات معاصر و رویکردها و مداخلات مبتنی بر شواهد برای خواب و آرام گیری در اوایل طفولیت را شامل می گردد. این ورقۀ معلوماتی راهبردهای مناسب به رشد طفل و تنوع فرهنگی را در نظر گرفته است. گزارش کامل این تحقیق را از [MCH Service webpage](https://www2.health.vic.gov.au/maternal-child-health) از این آدرس <https://www2.health.vic.gov.au/maternal-child-health> دانلود کنید. |