

|  |
| --- |
| خواب و آرام گیری برای اوایل طفولیت |
| ورقۀ معلوماتی 3: رفتار خاص خواب: اطفال 6 تا 12 ماه |

# خلاصه

* نوزادان در 6 تا 12 ماهگی به دانستن تفاوت بین شب و روز شروع می کنند. آنها ممکن است ضرورت به بیدار شدن زیاد در شب نداشته باشند زیرا خوراک شب کاهش می یابد.
* در این سن، اکثر اطفال طی یک دوره 24 ساعته 10 - 14 ساعت می خوابند. طولانی ترین دوره خواب آنها در شب است.
* در 6 تا 12 ماهگی، اگر از اتاق خارج شوید، اطفال ممکن است ناراحت شوند. آنها می دانند که شما کسی هستید که از آنها مراقبت می کنید و آنها را ایمن نگه می دارید.
* طفل شما ممکن است دو خواب سبک روزانه برای یکی دو ساعت داشته باشد، اگر این گونه نیست نگران نباشید زیرا هر طفل متفاوت است و الگوهای خواب می تواند خیلی متفاوت باشد.

# الگوهای خواب و رفتارها

از حدود عمر شش ماهگی، الگوهای خواب طفل شما به تدریج انکشاف می یابد.

وی شروع به تشخیص دادن تفاوت روز و شب می کند.

چون وی خود آرام گیری و دوباره خود به خواب رفتن را یاد می گیرد، ممکن است آن قدر زیاد از خواب بیدار نشود.

اکثر اطفال طی یک دوره 24 ساعته 10 - 14 ساعت می خوابند.

هر طفلی متفاوت است، بنابراین اگر طفل 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 صحبت کنید یا با خط تلفونی صحت طفل و مادر با شمارۀ 29 22 13 تماس بگیرید.

## ریتم های خواب

از سن شش تا 12 ماهگی، اطفال میل به طولانی ترین دوره خواب در شب دارند.

آنها ممکن است فقط دو بار در روز به مدت یک تا دو ساعت شروع به خواب سبک کنند. خواب سبک روزانه، هنوز هم برای رشد سالم طفل شما مهم است.

همه نوزادان متفاوت هستند و ممکن است طفل شما کم یا زیاد بخوابد.

## جدایی و طفل شما

از شش تا 12 ماهگی، اگر اتاق را ترک کنید، نوزادان می توانند ناراحت شوند، حتی اگر برای یک مدت زمانی کوتاه باشد. این به این دلیل است که آنها شما را به حیث شخصی که از او مراقبت می کنید و او را محفوظ نگه می دارید به خاطر می آورند. این به **ماندگاری شخص** معروف است. این طبیعی است و به این معنی نیست که شما نمی توانید اتاق را ترک کنید.

اگرطفل شما اکثر اوقات می خواهد در کنار شما بماند و هنگام جدا شدن از شما گریه می کند، ما گاهی اوقات به این اضطراب جدایی می گوییم. معلومات بیشتر در مورد اضطراب در اطفال را می توان در Better Health Channel یافت: <https://www.betterhealth.vic.gov.au/child-health>

این بدان معناست که به خواب رفتن ممکن است برای اطفال وقت بیشتر بگیرد.

## آرام گیری

تعداد دفعاتی که طفل شش تا 12 ماهۀ شما در طول شب بیدار می شود بطور موقت ممکن است زیاد شود.

شما می توانید به طریقه های ذیل به آرام گیری طفل تان کمک کنید:

* قرار دادن او در تختخواب هنگامی که خسته اما هنوز بیدار است
* شناختن و پاسخ دادن به **علائم خستگی**
* استفاده از **روالهای وقت خواب** مثبت و منسجم
* استفاده کردن از حضور تان به عنوان یک علامت مصونیت جهت کاهش اضطراب طفل با خوابیدن در اتاق او - **حضور والدین**
* تا زمان به خواب رفتن طفل در اتاق او بمانید و بعد از آن خارج شوید - **بیرون شدن**
* پاسخگویی به ضرورت های آرام کردن طفل در عین حالی که به او کمک می کنید تا آرام شود و بخوابد - [**آرام سازی پاسخگو**](https://urldefense.com/v3/__http%3A/raisingchildren.net.au/responsivesettling__;!!C5rN6bSF!HHU8PIzuJ2-xQmw3f354pcMlXD7qs0DF9df6ZjTOKjF5Fec973JZaech8nughDZm01U5XxwIPRM9qI3ljTvQnrrHstT9USWOFo5QBjrk920$)

چند راهبرد متفاوت وجود دارند که می توانید جهت کمک به خواب و آرام گیری طفل تان به کار ببرید. تا شش ماهگی شما می توانید اشاره ها و نشانه های اورا بشناسید.

هر طفل و خانواده متفاوت است و این وظیفه شماست که تصمیم بگیرید با کدام راهبرد راحت هستید و برای شما و طفل تان کار می دهد.

برای کسب معلومات بیشتر در مورد هر یکی از این چیزهای موجود در این لیست، "ورقۀ معلومات 8: جلوگیری از نگرانی های خواب: اطفال 6 - 12 ماه و "ورقۀ معلومات 11: راه های حل نگرانی های خواب: اطفال 6 - 12 ماه 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.

اگر در مورد خواب و آرام گیری طفل تان نگران هستید، به مدت یک هفته هر روز طفل تان را دنبال کنید که چه زمانی و برای چه مدتی می خوابد.

این می تواند یک ایده روشن از آنچه ممکن است در جریان باشد به شما بدهد.

اگر بعد از یک تا دو هفته استفاده از روشهای متفاوت هنوز نگرانی دارید، با پرستار صحت طفل و مادر، داکتر تان صحبت کنید یا با Maternal and Child Health Line به شمارۀ 29 22 13 زنگ بزنید.

|  |
| --- |
| برای دریافت این فورم به یک شکل قابل دسترس به صحت طفل و مادر و فرزند داری ایمیل بفرستید CH@dhhs.vic.gov.au>.تصویب و منتشر شده توسط حکومت ویکتوریا، 1Treasury Place, Melbourne© ایالت ویکتوریا، استرالیا، وزارت صحت و خدمات انسانی سپتمبر 2019. در وبسایت [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. |