|  |
| --- |
| خواب و آرام گیری برای اوایل طفولیت |
| ورقۀ معلومات 5: رفتار خاص خواب: اطفال نوپای 2 تا 3 ساله  (دری) |



# خلاصه

* بعضی از اطفال نو پا ممکن است هنوز شب ها بیدار شوند و شما باید او را دلداری بدهید بخصوص اگر در شب ترس داشته باشد.
* در این سن، اطفال نوپا به طور کلی در طی 24 ساعت 12 تا 13 ساعت می خوابند، به شمول خواب های سبک روزانه یک تا دو ساعت.
* هنگامی که متوجه شدید که طفل نوپای شما برای ببیرون شدن از تختواب طفلانه اش تلاش می کند، زمان آن فرا رسیده است که او را به تختخواب منتقل کنید. این تلاش معمولاً در حدود 2 تا ½3 سالگی اتفاق می افتد، اما می تواند در 18 ماهگی هم اتفاق افتد.

# الگوهای خواب و رفتارها

بین سنین دو تا سه سال، اطفال نوپا معمولاً در یک دوره 24 ساعته 12 تا 13 ساعت می خوابند.

این مدت، یک تا دو ساعت خواب سبک در طول روز را نیز شامل می گردد که به ارتقاء یادگیری و رشد به بهترین صورت کمک می کند.

تعدادی از تغییرات مرتبط با خواب معمولاً در این گروه سنی رخ می دهد. این تغییرات شامل این ها می گردد:

* کاهش یافتن خواب های سبک در روز
* طولانی تر شدن دوره های خواب در طول شب
* بیدار شدن در شب اغلب کاهش می بابد

## ریتم خواب

در دور و بر این زمان، طفل نوپای شما ممکن است تعداد و طول خواب های سبک روزانه را کاهش دهد.

چون مغز اطفال نوپا به سرعت در حال رشد است، ممکن است ترس های شب هنگام در آنها ایجاد شود و ممکن است نیاز به دلداری اضافی داشته باشند.

آنها ممکن است هنوز در مقابل خوابیدن در شب مقاومت کنند و بخواهند با خانواده بمانند.

## آرام گیری

با درک طفل نوپای تان و برقراری ارتباط با وی شما قادر خواهید بود اشاره های او را بفهمید و 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 و بر آنها باشد.

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

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

* 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**
* سعی کنید با استفاده از تمایل طبیعی طفل تان به خوابیدن به طول مدت مناسب (به نام هموستاز خواب یاد می شود)، بیدار شدن در شب را در اطفال نوپای کلانتر با هر شب 15 دقیقه به تاخیر انداختن زمان خواب، کاهش دهید به این منظور که مدت زمانی را که طفل نوپای شما در خواب می گذراند کم کنید - **پژمردگی زمان خواب**

اگر در مورد خواب و آرام گیری طفل نوپای تان نگران هستید، به مدت یک هفته هر روز طفل نوپای تان را زیر نظر بگیرید 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 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 و ورقۀ معلومات 12: راهای حل 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.

## انتقال از تختخواب طفلانه به تختخواب (Cot to bed)

هنگامی که متوجه شدید که طفل نوپای شما برای بیرون شدن از تختخواب طفلانه اش تلاش می کند، زمان آن فرا رسیده است که او را به تختخواب منتقل کنید. این تلاش معمولاً بین عمر 2 تا ½3 سالگی صورت می گیرد اما می تواند پیشتر در 18 ماهگی هم صورت گیرد.

این مهم است که اطمینان حاصل کنید که خانه و تختخواب برای طفل نوپای تان مصون است. این موارد شامل اقلامی مانند طناب های کرکره، سویچ های برق و زینه ها می گردد. از آنها باید محافظت شود تاهنگامی که شما خواب هستید از تختخواب بیرون آمدن طفل تان و دسترسی به آنها و صدمه زدن به خودش، جلوگیری شود.

معلومات در مورد چگونگی انتقال محفوظ طفل نوپا در وب سایت Red Nose در دسترس است، [انتقال از تختخواب طفلانه به تختخواب](https://rednose.org.au/downloads/RN3356_Cot_Bed_DL_Oct2018_web.pdf) <https://rednose.org.au/downloads/RN3356\_Cot\_Bed\_DL\_Oct2018\_web.pdf>

انتقال از تختخواب طفلانه به تختخواب می تواند در هنگام خواب تکلیف های جدیدی به وجود آورد و اطفال نوپا در این گروۀ سنی ممکن است وارد مرحله ای از صدا کردن یا بیرون شدن از تختخواب شوند.

|  |
| --- |
| برای دریافت این فورم به یک شکل قابل دسترس به [صحت طفل و مادر و فرزند داری 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** 978-1-76069-276-6 **(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. |