

|  |
| --- |
| خواب و آرام کردن در  دوران اوان کودکی |
| برگه اطلاع رسانی 6: رفتارهای معمول خواب: کودکان پیش دبستانی 3 تا 5 ساله (فارسی) |

# خلاصه

* کودکان پیش دبستانی به طور کلی در یک دوره 24 ساعته، 10 تا 13 ساعت می خوابند، و برخی از کودکان دیگر در طول روز خواب کوتاه ندارند.
* بسیاری از کودکان پیش دبستانی کابوس ها یا ترس های شبانگاهی خواهند داشت و ممکن است بخواهند برای تسکین پیدا کردن به تخت خواب شما بیایند. چندین رویکرد و استراتژی برای کمک به خانواده شما وجود دارد.
* شب ادراری در این سن رایج است، زیرا بسیاری از کودکان پیش دبستانی دیگر در طول شب پوشک نمی پوشند.

# الگوها و رفتارهای خواب

کودکان پیش دبستانی بین سه و پنج سال در یک دوره 24 ساعته، بین 10 تا 13 ساعت می خوابند.

تعداد خواب های کوتاه روزانه به تدریج کاهش پیدا می کند و تا زمانی که کودک پیش دبستانی مدرسه را شروع می کند، متوقف می شود.

## ترس های شبانگاهی

بسیاری از کودکان پیش دبستانی کابوس ها و ترس های شبانگاهی را تجربه می کنند. این می تواند به خواب رفتن را دشوارتر کند. این بدین معنی است که کودکان پیش دبستانی ممکن است همچنین در طول شب به دفعات بیدار شوند و شما را صدا بزنند.

فرزند شما ممکن است از طریق خوابیدن در تخت خواب شما، جویای تسکین پیدا کردن از این ترس های شبانگاهی شود.

این بستگی به خانواده ها دارد که آیا این کار نگران کننده است یا خیر.

## آرام کردن

از طریق درک کردن کودک پیش دبستانی خود و یاد گرفتن رفتارهای او، می توانید از الگوهای مثبت خواب حمایت کنید.

برخی از کارهایی که می توانید برای پرورش رفتار مثبت خواب انجام دهید، شامل موارد زیر می شوند:

* شناسایی و پاسخگویی به **علائم خستگی**
* استفاده از **روال های وقت خواب** مثبت و منظم
* سعی کنید بیدار شدن شبانه در کودکان نوپای بزرگتر را از طریق استفاده از تمایل طبیعی خوابیدن فرزندتان برای مدت زمان مناسب (که هم ایستایی خواب نام دارد) با به تعویق انداختن وقت خواب به مدت 15 دقیقه در شب کاهش دهید تا زمان خوابیدن کودک نوپای خود را کاهش دهید - **محو سازی وقت خواب**
* اگر متوجه می شوید کودک پیش دبستانی تان تلاش می کند از تخت نوزاد خود بیرون آید، وقت آن است که او را به یک تخت خواب انتقال دهید - **انتقال از تخت نوزاد به تخت خواب**
* ابزارهایی که برای تغییر دادن رفتار فرزندتان استفاده می کنید ممکن است شامل پوسترهای دیواری یا آپ ها شوند. آنها رفتار مثبت یا هدفی که کودک پیش دبستانی تان باید به آن دستیابی پیدا کند را نشان می دهند - **جداول پاداش**.

برای یادگیری بیشتر در مورد هر یک از موارد این فهرست، "برگه اطلاع رسانی 10: پیشگیری از نگرانی های مرتبط با خواب: کودکان پیش دبستانی 3 تا 5 ساله" و " برگه اطلاع رسانی 13: راه حل هایی برای نگرانی های مرتبط با خواب: 3 تا 5 ساله" را از [Better Health Channel](https://www.betterhealth.vic.gov.au/child-health) به نشانی <://betterhealth.vic.gov.au/child-healthhttps> دانلود کنید.

## محیط های خواب مثبت

مهم است که کودک پیش دبستانی تان احساس امنیت کرده و بداند که او را دوست دارید. شما می توانید از طریق پاسخگویی به او به روشی گرم و مثبت، این کار را انجام دهید.

ارتباط گیری مثبت افراد با کودکان پیش دبستانی تان نشان می دهد که او مهم بوده و بزرگسالان برای او ارزش قائل هستند.

با درک کردن و برقراری ارتباط با کودک پیش دبستانی خود، در حالیکه رشد و تکامل پیدا می کند، رفتارهای او را فرا خواهید گرفت. این کار به حمایت از رابطه ها و الگوهای مثبت خواب کمک می کند.

اگر با مشکلاتی روبرو می شوید، کنترل کردن مدت زمان و زمان خوابیدن کودک پیش دبستانی خود، هر روز به مدت یک هفته یا بیشتر، می تواند مفید باشد. این می تواند به شما ایده ای واضح بدهد که چه اتفاقی می افتد.

اگر استراتژی های بالا را برای یک یا دو هفته امتحان کرده اید، و همچنان نگران خواب کودک پیش دبستانی خود هستید، با پرستار بهداشت مادران و کودکان یا پزشک خانواده خود صحبت کنید یا با Maternal and Child Health Line به شماره تلفن 29 22 13 تماس بگیرید.

# شب ادراری

شب ادراری مسئله ای رایج است که توسط کودکان پیش دبستانی تجربه می شود زیرا آنها احتمالاً دیگر در طول شب پوشک نمی پوشند.

شب ادراری همچنین می تواند باعث بیدار شدن بیشتر در طول شب شود.

چندین علت متفاوت برای شب ادراری وجود دارد، از جمله:

* برخی از کودکان خوابی عمیق دارند و وقتی مثانه های آنها پر می شود، بیدار نمی شوند
* برخی از کودکان شب ها مقادیر ادرار بیشتر از معمولی تولید می کنند، و به موقع بیدار نمی شوند تا به توالت بروند
* برخی از کودکان مثانه هایی کوچک دارند، که بدین معنی است که احتمال شب ادراری بیشتر است
* شب ادراری اغلب در خانواده ها ارثی است. اگر والدین در کودکی شب ادراری داشتند، کودکان آنها نیز به احتمال زیاد ممکن است شب ادراری داشته باشند.
* کودکان دارای اختلال کم توجهی بیش فعالی (ADHD) به احتمال بیشتر شب ادراری دارند.

به یاد داشته باشید، شب ادراری بخشی از تکامل جسمانی و احساسی فرزندتان است و اکثر کودکان، وقتی بزرگتر می شوند، دیگر شب ادراری نخواهند داشت.

برای اطلاعات بیشتر در مورد شب ادراری، لطفا برگه  [اطلاع رسانی در مورد شب ادراری en's HospitalRoyal Childr](https://www.rch.org.au/kidsinfo/fact_sheets/Bedwetting/) به نشانی <https://www.rch.org.au/kidsinfo/fact\_sheets/Bedwetting/> مراجعه کنید.

|  |
| --- |
| برای دریافت این فرم در فرمتی قابل دسترسی، ایمیلی به Maternal and Child Health and Parenting به نشانی <.vic.gov.audhhs@MCH> ارسال کنید.تصویب و منتشر شده توسط دولت ویکتوریا، Melbourne ,Treasury Place1 .© ایالت ویکتوریا، استرالیا، اداره بهداشت و خدمات انسانی سپتامبر 2019. **ISBN**978-1-76069-305-3 (pdf/آنلاین/MS word)موجود در [Better Health Channel](https://www.betterhealth.vic.gov.au/child-health) به نشانی <://betterhealth.vic.gov.au/child-healthhttps>.این برگه اطلاع رسانی بر اساس پژوهش انجام شده توسط KPMG از جانب اداره بهداشت و خدمات انسانی می باشد. پژوهش، شامل نگرشی جامع بر پژوهش های معاصر، و رویکردها و مداخلات بر مبنای شواهد در ارتباط با خواب و آرام کردن در دوران اوان کودکی بود. این پژوهش، استراتژی های پرورشی مناسب و گوناگونی فرهنگی را مد نظر گرفت. گزارش کامل پژوهش را از [صفحه وب سایت MCH Service](https://www2.health.vic.gov.au/maternal-child-health) به نشانی https:www2.health.vic.gov.au/maternal-child-health>> دانلود کنید. |