

|  |
| --- |
| خواب و آرام کردن در  دوران اوان کودکی |
| برگه اطلاع رسانی 11: راه حل هایی برای نگرانی های مرتبط با خواب: نوزادان 6 تا 12 ماهه |

# خلاصه

* اگر الگوهای خواب نوزادتان تأثیری منفی بر شما و خانواده تان ندارند، در این صورت شما نگرانی مرتبط با خواب ندارید.
* از حدود سن شش ماهگی، الگوهای خواب نوزاد به تدریج بیشتر مانند الگوهای خواب بزرگسالان می شوند. آنها معمولاً شب ها برای مدتی طولانی تر می خوابند زیرا نیاز ندارند به دفعات شیر بخورند.
* والدین تشویق می شوند نسبت به نیازهای نوزادشان پاسخگو باشند. آرام کردن واکنشی یعنی تشخیص اینکه نوزادتان نیاز به کمک دارد و پاسخگویی متناسب.
* برخی از استراتژی ها را می توانید برای کمک به آرام کردن نوزادتان امتحان کنید. از یک استراتژی استفاده کنید که با انجام آن راحت هستید و متناسب با نیازهای خانواده تان است.

# نگرانی های مرتبط با خواب و نوزاد شما

دانستن اینکه آیا نوزادتان نگرانی مرتبط با خواب یا نگرانی مرتبط با آرام شدن را تجربه می کند، می تواند دشوار باشد. اگر الگوهای خواب نوزادتان تأثیری بر شما و خانواده تان ندارند و استراتژی هایی موثر دارید، در این صورت شما نگرانی مرتبط با خواب ندارید.

اگر الگوهای خواب نوزادتان تأثیری منفی بر شما و خانواده تان **دارند** و این شما را نگران کرده است، در این صورت شما نگرانی مرتبط با خواب دارید.

تعریف "شب بیداری وخیم" زیر راهنمایی برای شما فراهم می کند - با این وجود، شما بهتر از همه نوزادتان را می شناسید، و اگر موردی شما را نگران کرده است، باید از پرستار بهداشت مادران و کودکان یا پزشک محلی خود کمک و مشاوره بخواهید یا با Maternal and Child Health Line به شماره تلفن 29 22 13 تماس بگیرید.

**شب بیداری وخیم** وقتی است که فرزندتان حداقل یکی از موارد زیر را پنج بار یا بیشتر در هفته برای یک تا دو هفته انجام می دهد:

* بیش از سه بار در شب بیدار می شود
* بیش از 30 دقیقه طول می کشد تا آرام شود
* بعد از بیدار شدن به مدت 20 دقیقه بیدار می ماند
* به تخت خواب والدین یا مراقبت کننده خود می رود
* مشکلاتی در خوابیدن و آرام شدن دارد که موجب پریشانی قابل توجه شما یا سایر والدین / مراقبت کنندگان می شوند.

اگر در ارتباط با رفتار خواب فرزندتان نگران هستید، باید با پرستار بهداشت مادران و کودکان و پزشک خود صحبت کنید تا اطمینان حاصل کنید مسئله سلامتی نهفته ای وجود ندارد.

# مراقبت از خود

همه نوزادان گریه می کنند و بعضی وقت ها تسکین گریه های آنها ممکن است دشوار باشد. اگر نیاز به استراحت دارید، نوزاد خود را در تخت خواب نوزاد یا جای ایمن دیگری قرار دهید و چند دقیقه استراحت کنید. مراقبت از خود مهم می باشد. برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد مراقبت از خود، برگه اطلاع رسانی 14: مراقبت از خود برای والدین و مراقبت کنندگان را از [Better Health Channel](https://www.betterhealth.vic.gov.au/child-health) به نشانی <https://www.betterhealth.vic.gov.au/child-health> دانلود کنید.

# استراتژی هایی برای کمک به خواب و آرام کردن نوزادتان

از حدود سن شش ماهگی، الگوهای خواب نوزادان به تدریج بیشتر مانند الگوهای خواب بزرگسالان می شوند. آنها معمولاً در طول شب برای مدتی طولانی تر می خوابند زیرا نیاز ندارند به دفعات شیر بخورند.

همه نوزادان با هم متفاوت هستند، و بعضی از نوزادان به بیدار شدن در طول شب ادامه می دهند.

والدین تشویق می شوند نسبت به نیازهای نوزادشان پاسخگو باشند. آرام کردن واکنشی به معنی  واکنش نشان دادن به نیاز فرزندتان برای آرامش همزمان با کمک به او برای به خواب رفتن با استفاده از استراتژی های مناسب، می باشد.

شما می توانید این کار را از طریق دانستن علامت ها و علائم خستگی نوزادتان و شدن گریه آنها، انجام دهید (برگه های اطلاع رسانی 7 و 8: جلوگیری از نگرانی های مرتبط با خواب موجود در [Better Health Channel](https://www.betterhealth.vic.gov.au/child-health) به نشانی <https://www.betterhealth.vic.gov.au/child-health>). مهم است که نوزادتان بداند اگر پریشان می شود، شما از نظر احساسی و جسمانی موجود هستید.

ایجاد محیط ها و روال های مثبت خواب نیز می تواند از نوزادتان در وقت خواب حمایت کند.

همه نوزادان و خانواده ها متفاوت هستند و شما باید از یک استراتژی که با آن احساس راحتی می کنید و برای نوزاد و خانواده تان مناسب هستند، استفاده کنید.

## حضور والدین

هدف از حضور والدین استفاده از حضور شما به عنوان روشی برای کمک به خود آرام کردن نوزادتان می باشد.

پژوهش نشان می دهد این استراتژی موثر است، ولی برای کاهش نگرانی های مرتبط با خواب ممکن است بیشتر از سایر استراتژی ها طول بکشد.

این همچنین برای والدین به منزله کار بیشتر است، زیرا باید برای هفت تا 10 روز در اتاق نوزادتان بمانید تا هرگاه نوزادتان بیدار می شود، بداند شما آنجا هستید.

با این حال، هنگام استفاده از حضور والدین، شما با نوزرادتان ارتباطی برقرار نمی کنید. هدف این است که رابطه بین رفتار خواب نوزاد و توجه خود را از میان بردارید.

### چگونه باید از حضور والدین استفاده کنید

* در مورد وقت خواب مناسب تصمیم بگیرید.
* یک روال وقت خواب مثبت را شروع کنید، مانند حمام آب گرم و کتاب خواندن.
* نوزادتان را در تخت خوابش قرار دهید، ترجیحاً وقتی هنوز بیدار است ولی خواب آلوده.
* به آرامی نوزادتان را نوازش کنید و شب بخیر بگویید.
* در حالیکه چراغ خواب روشن است، بر روی یک تخت خواب یا تشک در اتاق نوزادتان دراز بکشید، در جایی که نوزادتان بتواند شما را ببیند، و وانمود کنید خواب هستید.
* اگر نوزادتان در طول شب بیدار شود و پریشان باشد، به آرامی صدایی در آورید یا حرکت کنید، مانند سرفه یا چرخیدن، تا نوزادتان بداند شما آنجا هستید.
* اگر نوزادتان بسیار پریشان باشد، با صدایی ملایم و با لمس کردن او، تسکینش دهید - ولی سعی کنید او را بلند نکنید.
* بعد از یک یا دو دقیقه، دراز بکشید و وانمود کنید خواب هستید.
* هر بار نوزادتان بیدار می شود و پریشان است، به انجام این کار ادامه دهید. این روند را برای خواب ها و خواب های کوتاه روزانه تکرار کنید.
* این استراتژی را برای هفت شب ادامه دهید.
* بعد از سه شب متوالی با حداقل اختلالات خواب، می توانید به اتاق خود بازگردید.
* اگر خواب نوزادتان دوباره دچار اختلال شود، می توانید دوباره این استراتژی را به کار بگیرید.

## اردو زدن

اردو زدن مشابه استراتژی حضور والدین است. اگر نمی خواهید در اتاق نوزادتان بخوابید، ولی برایتان دشوار است بگذارید نوزادتان گریه کند، حتی برای چند دقیقه، این روش می تواند مفید باشد.

اگر از این استراتژی استفاده می کنید، ممکن است یک تا سه هفته طول بکشد تا نوزادتان بتواند به تنهایی بخوابد.

### چگونه باید از اردو زدن استفاده کنید

اگر از پیش برنامه ریزی کنید و زمانی را صرف پیشروی در هر مرحله از اردو زدن کنید، موفق تر خواهید بود:

* در مورد وقت خواب مناسب تصمیم بگیرید.
* یک روال وقت خواب مثبت را شروع کنید، مانند حمام آب گرم و کتاب خواندن.
* وقتی نوزادتان خسته است، ولی هنوز بیدار است او را در تخت خواب نوزاد قرار دهید و شب بخیر بگویید.

هر یک از مراحل زیر را به ترتیب امتحان کنید. هر مرحله ممکن است دو تا سه شب طول بکشد تا نوزادتان به خوابیدن به این روش عادت کند و شما بتوانید به مرحله بعدی پیشروی کنید:

* 1. در کنار نوزادتان دراز بکشید یا بنشینید و با ملایمت آنها را ناز و نوازش کنید تا بخوابد، آنگاه اتاق را ترک کنید.
	2. یک صندلی را در کنار تخت خواب نوزاد قرار دهید و بدون آنکه او را لمس کنید، آنجا بنشینید. پیش از ترک کردن اتاق، بگذارید نوزادتان به خواب برود.
	3. به تدریج فاصله نشستن از تخت خواب را افزایش دهید. پیش از ترک کردن اتاق، بگذارید نوزادتان به خواب برود.
	4. بالاخره، صندلی را در بیرون در اتاق قرار دهید.

اگر نوزادتان بیدار شود، مرحله استفاده شده در وقت خواب را تکرار کنید تا به او کمک کنید خود آرام کردن را یاد بگیرد.

## آرام کردن واکنشی: کاهش کمک جهت آرام کردن

آرام کردن واکنشی به معنی  واکنش نشان دادن به نیاز فرزندتان برای آرامش همزمان با کمک به او برای به خواب رفتن می باشد. در سن 6 تا 9 ماهگی، می توانید از طریق انتقال از روش کنونی آرام کردن به روش های به تدریج کم شدت تر، کاهش کمک آرام کردن واکنشی برای فرزندتان را آغاز کنید. این  رویکرد ملایم  به فرزندتان کمک می کند روش های جدید آرام شدن را با آسانی بیشتر یاد بگیرد.

نکات بیشتری در مورد آرام کردن واکنشی را می توانید در raisingchildren.net.au پیدا کنید:

< <https://raisingchildren.net.au/babies/sleep/settling-routines/responsive-settling-at-6-18-months-reducing-settling-help>>

اگر پس از دو تا سه هفته استفاده از این رویکردها، وضعیت بهبود پیدا نکند، با پرستار بهداشت مادران و کودکان یا پزشک خود صحبت کنید یا با Maternal and Child Health Line به شماره تلفن 29 22 13 تماس بگیرید.

|  |
| --- |
| برای دریافت این فرم در فرمتی قابل دسترسی، ایمیلی به Maternal and Child Health and Parenting به نشانی <MCH@dhhs.vic.gov.au> ارسال کنید.تصویب و منتشر شده توسط دولت ویکتوریا، 1 Treasury Place, Melbourne .© ایالت ویکتوریا، استرالیا، اداره بهداشت و خدمات انسانی سپتامبر 2019. موجود در [Better Health Channel](https://www.betterhealth.vic.gov.au/child-health) به نشانی <https://www.betterhealth.vic.gov.au/child-health>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. |