

|  |
| --- |
| خواب و آرام کردن در  دوران اوان کودکی |
| برگه اطلاع رسانی 12: راه حل هایی برای نگرانی های مرتبط با خواب: کودکان نوپای 1 تا 3 ساله |

# خلاصه

* دانستن اینکه آیا کودک نوپایتان نگرانی مرتبط با خواب یا نگرانی مرتبط با آرام شدن را تجربه می کند، می تواند دشوار باشد. اگر الگوهای خواب کودک نوپایتان تأثیری ~~بر~~ شما و خانواده تان ندارند و استراتژی هایی موثر دارید، در این صورت احتمالا نگرانی مرتبط با خواب وجود ندارد.
* والدین تشویق می شوند نسبت به نیازهای کودکان نوپای خود پاسخگو باشند. ایجاد محیط ها و روال های مثبت خواب نیز می تواند از کودک نوپایتان در خود آرام کردن حمایت کند.
* چنانچه نگران خواب کودک نوپای خود هستید، چندین رویکرد را می توانید امتحان کنید. این رویکردها عبارتند از: حضور والدین، اردو زدن، محو کردن وقت خواب و آرام کردن با پاسخگویی. مهم است که روشی که انتخاب می کنید برای خانواده تان مناسب باشد.
* زمانی که متوجه می شوید کودک نوپایتان تلاش می کند از تخت نوزاد خود بیرون آید، وقت آن است که او را به یک تخت خواب انتقال دهید. این کار برای پیشگیری از افتادن و جراحت دیدن می باشد. این معمولاً بین سنین 2 و 3 سال و نیمگی است ولی می تواند زودتر در سن 18 ماهگی هم صورت بگیرد.

# نگرانی های مرتبط با خواب و کودک نوپای شما

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

اگر الگوهای خواب کودک نوپایتان 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 فرزندتان 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 یا 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 داخل تخت خواب شما 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.

# استراتژی هایی برای کمک به خواب و آرام کردن کودک نوپایتان

والدین تشویق می شوند نسبت به نیازهای کودکان نوپای خود پاسخگو باشند. آرام کردن واکنشی یعنی تشخیص اینکه کودک نوپایتان نیاز به کمک دارد و پاسخگویی متناسب.

شما می توانید این کار را از طریق دانستن علامت ها، علائم خستگی (برگه اطلاع رسانی 9: جلوگیری از نگرانی های مرتبط با خواب) و شدت گریه کودک نوپایتان انجام دهید. مهم است که کودک نوپایتان 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 کودک نوپایتان در خود آرام کردن در وقت خواب حمایت کند.

همه خانواده ها متفاوت هستند و شما باید از یک استراتژی که با آن احساس راحتی می کنید و برای کودک نوپا 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 کودک نوپایتان 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 کودک نوپایتان بمانید تا هرگاه کودک نوپایتان بیدار می شود، بداند شما آنجا هستید.

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

* در مورد وقت خواب مناسب تصمیم بگیرید.
* یک روال وقت خواب مثبت را شروع کنید، مانند حمام آب گرم و کتاب خواندن.
* کودک نوپایتان را در تخت نوزاد یا تخت خوابش قرار دهید، ترجیحاً وقتی هنوز بیدار است ولی خواب آلوده.
* به آرامی کودک نوپایتان را نوازش کنید و شب بخیر بگویید.
* در حالیکه چراغ خواب روشن است، بر روی یک تخت خواب یا تشک در اتاق کودک نوپایتان دراز بکشید، در جایی که کودک نوپایتان بتواند شما را ببیند، و وانمود کنید خواب هستید.
* اگر کودک نوپایتان در طول شب بیدار شود و پریشان باشد، به آرامی صدایی در آورید یا حرکت کنید، مانند سرفه یا چرخیدن، تا کودک نوپایتان بداند شما آنجا هستید.
* اگر کودک نوپایتان 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 کودک نوپایتان 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 کودک نوپایتان دوباره دچار اختلال شود، می توانید دوباره این استراتژی را به کار بگیرید.

اگر بعد از دو تا سه هفته وضعیت بهبود پیدا نکند، با پرستار بهداشت مادران و کودکان یا پزشک خود مشاوره کنید.

## اردو زدن

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

این استراتژی ممکن است یک تا سه هفته طول بکشد تا کودک نوپایتان بتواند به تنهایی بخوابد.

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 خواندن.
* وقتی کودک نوپایتان خسته است، ولی هنوز بیدار یا خواب آلوده است او را در تخت خواب 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 فرزندتان به خوابیدن به این روش عادت کند و آنگاه شما بتوانید به مرحله بعدی پیشروی کنید:

* 1. در کنار کودک نوپایتان 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 کودک نوپایتان به خواب برود.
	3. به تدریج فاصله نشستن از تخت خواب یا تخت نوزاد را افزایش دهید. پیش از ترک کردن اتاق، بگذارید کودک نوپایتان به خواب برود.
	4. بالاخره، صندلی را در بیرون در اتاق قرار دهید.

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

## محو کردن وقت خواب

محو کردن وقت خواب را می توان برای کودکان نوپای بزرگتر از سنین 2 تا 3 ساله استفاده کرد. این بر اساس فرضیه فیزیولوژیکی ایجاد خواب از طریق محدود کردن زمان در تخت بودن کودک نوپایتان است. در این روش، کودک نوپایتان تا زمانی که به صورت طبیعی خسته یا خواب آلوده نباشد به تخت خواب نمی رود، که نتیجه آن بیداری کمتر در طول شب می باشد.

* هر شب به مدت یک هفته ساعتی که کودک نوپایتان به تخت خواب می رود را ثبت کنید.
* آخرین ساعت را شناسایی کنید و آن را به عنوان وقت خواب او تنظیم کنید.
* هر دو روز یکبار، به تدریج وقت خواب را 15 دقیقه به عقب بیاندازید.
* وقتی کودک نوپایتان بعد از رفتن به تخت، به راحت و سریع خوابیدن عادت کند، با استفاده از این رویکرد (در صورت نیاز) می توانید وقت خواب را جلو نیز بیاندازید، هر دو روز یکبار، می توانید وقت خواب را 15 دقیقه به جلو بیاندازید.
* این کار را ادامه دهید تا کودک نوپایتان سریع بخوابد و حداقل بیداری در شب را داشته باشد، تا به وقت خوابی مناسب برسید.

## 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.

وقتی به تدریج کمک برای آرام شدن را کاهش دهید، کودکان نوپا و پیش دبستانی به احتمال بیشتر به آسانی آرام شده و زودتر به خواب می روند.

نکات بیشتری در مورد آرام کردن واکنشی برای کودکان نوپا 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>>

# انتقال از تخت نوزاد به تخت خواب

وقتی مشاهده می کنید 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. این معمولاً بین سنین 2 و 3 سال و نیمگی است ولی می تواند زودتر در سن 18 ماهگی هم صورت بگیرد.

اطمینان حاصل کنید که مبلمان و محیط خواب کودک نوپایتان ایمن می باشند. این خصوصاً برای زمانی که شما خواب هستید و کودک نو پایتان شب به طور اتفاقی از تخت خواب بیرون می آید، مهم است. از طریق دور نگه داشتن اشیای خطرناک مانند ریسمان های کرکره و پریزهای برق از دسترس کودک نوپایتان و محدود کردن امکان دسترسی او به جاهایی که ممکن است بیفتد، مانند پلکان و پنجره ها، خطر جراحت دیدن او را کاهش دهید.

اطلاعات در مورد انتقال ایمن کودک نوپای خود [از تخت نوزاد به تخت خواب](https://rednose.org.au/resources/education) در وب سایت Red Nose به نشانی <https://rednose.org.au/resources/education> موجود است

### استراتژی هایی برای کمک به انتقال از تخت نوزاد به تخت خواب

* کودک نوپای خود را در روند گرفتن تخت خوابی جدید مشارکت دهید. با او در این مورد صحبت کنید و از او بخواهید در سر هم کردن تخت خواب کمک کند.
* به صورت مثبت او را تشویق کنید تا این انتقال را هیجان انگیز و لذتبخش کنید، برای مثال، تحسین او برای بزرگ بودن و انتقال از تخت نوزاد به تخت خواب.
* روال وقت خواب مثبت را حفظ کنید.
* بگذارید کودک نوپا پتویی از تخت نوزاد خود بردارد، که ممکن است به او کمک کند احساس امنیت و راحتی بیشتر کند.

### استراتژی هایی برای برخورد با صدا زدن

انتقال از تخت نوزاد به تخت خواب می تواند مشکلات جدیدی را در وقت خواب به همراه داشته باشد، و کودکان نوپا ممکن است مرحله صدا زدن شما را طی کنند.

اگر روال وقت خواب مثبت و یکنواخت مانع صدا زدن کودک نوپایتان نمی شود، و این امر دارد تبدیل به یک نگرانی می شود، می توانید گزینه های زیر را امتحان کنید. یکنواخت بودن بسیار مهم است.

#### گزینه 1: بازگرداندن کودک نوپایتان به تخت خواب

* وقتی با کودک نوپای خود صحبت می کنید از نام او استفاده کنید، و از او بخواهید در تخت خوابش بماند. فقط یکبار با کودک نوپایتان صحبت کنید.
* کودک نوپایتان را بلافاصله، با ملایمت و آرامی به تخت خواب بازگردانید. صحبت نکنید، تماس چشمی نداشته باشید یا کودک نوپایتان را به هیچ وجه سرزنش نکنید. این کار را هر چند بار که لازم است انجام دهید تا کودک نوپایتان در تخت خواب بماند.
* ممکن است چندین بار او را بازگردانید تا کودک نوپایتان در تخت خواب بماند. شما باید بسیار صبور باشید. اگر این کار شما را عصبانی یا ناراحت می کند، ممکن است بهترین گزینه نباشد.

#### گزینه 2: محدود کردن کودک نوپایتان به اتاق خواب

* وقتی با کودک نوپای خود صحبت می کنید از نام او استفاده کنید، از او بخواهید در تخت خوابش بماند و اتاق را ترک نکند. فقط یکبار با کودک نوپایتان صحبت کنید.
* اگر کودک نوپایتان دوباره از تخت خواب خارج شود، به او بگویید که در تخت خواب نمانده است و حال در اتاق را خواهید بست. به او بگویید اگر در تخت خواب بماند در اتاق را دوباره باز خواهید کرد. کودک نوپایتان را به تخت خواب بازگردانید و در را ببندید. بهتر است در نزدیک در اتاق بمانید تا اطمینان حاصل کنید کودک نوپایتان پریشان به علت بسته بودن در، پریشان نشده است.
* گزینه ای دیگر، نصب در حفاظ کودک است تا از خارج شدن او از اتاق خواب پیشگیری کنید، یا چنانچه فکر می کنید کودک نوپایتان از تاریکی می ترسد، از چراغ خواب استفاده کنید.
* به صدا زدن های مجدد بی توجهی کنید.

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. |