

|  |
| --- |
| خواب و آرام گیری برای  اوایل طفولیت |
| ورقۀ معلوماتی 13: راه حل های نگرانی های مربوط به خواب: اطفال پیش از سن مکتب 3 تا 5 ساله  (دری) |

# خلاصه

* دانستن این که طفل پیش از سن مکتب تان نگرانی های خواب یا آرام گیری را تجربه می کند می تواند دشوار باشد. اگر الگوهای خواب طفل پیش از سن مکتب تان تأثیری بر روی شما یا خانواده شما ندارد یا شما راهبردهایی دارید که خوب کار می کنند، در این صورت شما ممکن است نگرانی در مورد خواب نداشته باشید.
* والدین تشویق می شوند که پاسخگوی ضرورتهای طفل پیش از مکتب شان باشند. آرام کردن پاسخگویانه این است که ضرورت های طفل پیش از مکتب تان را بشناسید و بطور مناسب جواب بدهید.
* برای اطفال پیش از سن مکتب چند روش وجود دارند که می توانید برای نگرانی های خواب در نظر بگیرید، این روش ها عبارتند از: پژمردن زمان خواب (fading)، نمودار جوایز و پاسهای رایگان. مهم است که روشی را که شما انتخاب می کنید مناسب خانواده شما و طفل پیش از سن مکتب تان باشد.
* هنگامی که متوجه شدید طفل پیش از سن مکتب تان در تلاش برای بیرون شدن از تختخواب طفلانه اش است، زمان آن رسیده است که وی را به تختخواب منتقل کنید. مطمئن شوید خانه شما محفوظ است تا خطر آسیب دیدن کاهش یابد.

# نگرانی های خواب و طفل پیش از سن مکتب شما

دانستن این که طفل پیش از مکتب تان نگرانی های خواب یا آرام گیری را تجربه می کند می تواند دشوار باشد. اگر الگوهای خواب طفل پیش از مکتب تان تأثیری بر روی شما یا خانواده شما ندارد یا شما راهبردهایی دارید که مؤثر اند، در این صورت شما ممکن است نگرانی در مورد خواب نداشته باشید.

تعریف زیر از "بیدار شدن جدی در شب" یک راهنمایی به شما می دهد - اما، شما طفل خود را به بهترین صورت می شناسید، و اگر چیزی شما را نگران می کند، باید از پرستار صحت طفل و مادر محلی، داکتر یا از Maternal and Child health Line به شمارۀ 29 22 13 کمک و مشوره بگیرید.

**بیدار شدن جدی در شب** هنگامی است که طفل شما به مدت یک یا دو هفته پنج بار در هفته یا بیشتر از آن کارهای زیر را انجام می دهد:

* به طور مداوم بیشتر از سه بار در شب بیدار می شود
* به طور مداوم بیشتر از 30 دقیقه طول می کشد تا آرام شود
* بعد از بیدار شدن از خواب برای 20 دقیقه بیدار می ماند
* به بستر والدین یا مراقبت کنندگان می رود
* با خواب و آرام گرفتن مشکلاتی دارد که سبب اضطراب قابل توجه در والدین/ مراقبت کنندگان می شود.

اگر در مورد خواب طفل تان نگرانی دارید، باید با پرستار صحت طفل و مادر و داکتر تان صحبت کنید تا مطمئن شوید که کدام مشکل صحی نهفته وجود ندارد.

# راهبردهایی جهت کمک به خواب و آرام گرفتن طفل پیش از سن مکتب شما

هر طفل پیش از سن مکتب متفاوت است و بعضی از اطفال ممکن است به بیدار شدن در طول شب ادامه دهند.

والدین تشویق می شوند که پاسخگوی ضرورتهای طفل پیش از سن مکتب شان باشند. آرام کردن پاسخگویانه این است که ضرورت های طفل پیش از مکتب تان را بشناسید و بطور مناسب جواب بدهید.

شما می توانید با دانستن نشانه ها، علائم خستگی و شدت گریۀ او این کار را انجام دهید. این مهم است که طفل پیش از سن مکتب شما بداند که در صورتی که او ناراحت شود شما از نظر عاطفی و فزیکی در دسترس هستید.

ایجاد محیط ها و روال های مثبت خواب نیز می تواند به طفل پیش از مکتب تان در زمان خواب کمک کند. معلومات بیشتر در ورقۀ معلوماتی 10: جلوگیری از نگرانی های خواب در [Better Health Channel](https://www.betterhealth.vic.gov.au/child-health) در <https://www.betterhealth.vic.gov.au/child-health> موجود است.

هر خانواده متفاوت است و شما باید از راهبردی استفاده کنید که با آن احساس راحتی کنید و مناسب طفل پیش از سن مکتب و خانواده تان باشد.

## پژمردگی زمان خواب (Bedtime fading)

پژمردگی در زمان خواب می تواند برای اطفال از 2 - 3 سالگی مورد استفاده قرار گیرد. این روش مبتنی بر تئوری فیزیولوژی ایجاد خواب با محدود کردن زمان بودن طفل شما در تختخواب است. در این روش، طفل پیش از مکتب شما تا زمانی که بطور طبیعی احساس خستگی یا خواب آلودگی نکند، به رختخواب نمی رود و در نتیجه باعث می شود که در شب کمتر از خواب بیدار شود.

* وقتی را که طفل هر شب به تختخواب می رود برای یک هفته ثبت کنید.
* آخرین وقت راشناسایی کنید و آن را به عنوان وقت خواب قرار دهید.
* به تدریج هر دو روز یکبار 15 دقیقه زمان رفتن به بستر خواب را به عقب ببرید.
* همچنین می توانید با استفاده از این روش، زمان رفتن به خواب را زود تر سازید (در صورت لزوم). هنگامی طفل شما عادت کرد که وقتی به بستر گذاشته شد به زودی و آسانی به خواب رود، وقت خواب او را هر دو روز 15 دقیقه به جلو بیاورید.
* به این کار تا زمانی ادامه دهید که طفل پیش از مکتب شما به سرعت به خواب رود و حداقل بیداری های شبانه داشته باشد و به وقت خواب مطلوب برسید.

## نمودارهای پاداش و پاس های رایگان

هنگامی که طفل شما بتواند مکالمه را درک و درآن اشتراک کند، می توانید از یک نمودار پاداش یا پاس های رایگان برای تشویق رفتار مثبت خواب استفاده کنید.

### نمودارهای پاداش

نمودارهای پاداش ابزاری برای تغییر رفتار فرزند شما است و ممکن است شامل پوسترهای دیواری یا اپ ها باشد. آنها رفتار یا هدف مثبت را نشان می دهند که فرزند شما برای رسیدن به آن نیاز دارد.

تحقیقات نشان می دهد که نمودار پاداش در تشویق رفتار مثبت شبانه مؤثر است.

مهم این است که پاداش پس از دستیابی به رفتار خوب داده شود نه قبل از آن (که بیشتر به رشوه شباهت دارد). همچنین مهم است که در صورت دریافت نکردن پاداش فرزند خود را تنبیه نکنید.

به عنوان مثال، اگر در طول شبانه روز طفل شما صدا نکرد، می توانید به فرزندتان یک برچسپ در موقع صبح پاداش بدهید.

وقتی که پنج برچسپ بدست آورد می تواند پاداش دریافت کند (مانند بایسکل سواری فامیلی، شب فلم یا وقت خاص با والدین یا مراقبت کنندگان).

### پاس های رایگان

پاس های رایگان راه دیگری برای تقویت رفتار مثبت خواب است. برای استفاده موثر از این راهبرد باید ثابت قدم باشید.

به طفل پیش از سن مکتب تان مبلغی را بدهید که می تواند هر شب برای یک درخواست قابل قبول استفاده کند، مثلاً نوشیدنی آب یا یک بوسه.

به طفل تان توضیح دهید که پس از استفاده از پاس، باید آن را به شما بدهد و بدون تقاضا یا صدا زدن بیشتر، آرام بگیرد.

اگر طفل شما چیزی بخواهد که غیرقابل قبول باشد (مانند شیریخ یا تا دیر بیدار ماندن) یا با صدای بلند و مداوم شروع به اعتراض کند، شما نباید پاسخ دهید زیرا این باعث ایجاد رفتار دشوار خواهد شد.

# محیط مصون خواب

تختخواب طفلانه یک محیط خواب مصون برای طفل پیش از مکتب شما نیست اگر او تلاش می کند یا می تواند از آن خارج شود. راهبردهایی وجود دارند كه به او كمك می كنند تا از یك تختخواب طفلانه به تختخواب منتقل شود. معلومات بیشتر در ورقۀ معلوماتی 12: جلوگیری از نگرانی های خواب در [Better Health Channel](https://www.betterhealth.vic.gov.au/child-health) در <https://www.betterhealth.vic.gov.au/child-health> موجود است.

این مهم است که مطمئن شوید خانه شما و محیط خواب اطفال پیش از مکتب بی خطر است.

آنها نباید به چیزهایی مانند طناب ها، وسایل برقی، سویچ های برق و به زینه ها و کلکین ها دسترسی داشته باشند زیرا در صورت بلند شدن از بستر در شب می توانند آسیب ببینند.

|  |
| --- |
| 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.  **ISBN** 978-1-76069-284-1 (pdf/**نلاین**/MS word)  در [Better Health Channel](https://www.betterhealth.vic.gov.au/child-health) به آدرس <https://www.betterhealth.vic.gov.au/child-health> موجود است.  این ورقۀ معلوماتی مبتنی بر تحقیق است که توسط KPMG به نمایندگی از وزارت صحت و خدمات انسانی انجام شده است. این تحقیق شامل یک مرور کلی از تحقیقات معاصر و رویکردها و مداخلات براساس شواهد برای خواب و آرام گیری در اوایل طفولیت است. 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. |