|  |
| --- |
| خواب و آرام گیری برای  اوایل طفولیت |
| ورقۀ معلوماتی 8: جلوگیری از نگرانی های خواب: نوزادان 6 - 12 ماهه.  (دری) |



# خلاصه

* برای تقویت پیوند با طفل تان با انکشاف و کلان شدن وی، شما باید عشق، توجه و تجربیات مختلف را فراهم کنید.
* درک کردن طفل و علائم خستگی وی به آرام کردن طفل تان کمک می کند. آنها معمولاً برای آرام گیری و به خواب رفتن دوباره به کمک شما نیاز دارند.
* اطفال معمولا به یک اشاره ای نیاز دارند تا به آنها بگوید وقت آن است که بخوابند. این معمولاً چیزی از محیط بیرونی آنها است نظیر زمان خواب و بیداری منظم و قابل پیش بینی، حمام کردن یا فضای آرام با نور کم.
* روال خواب برای طفل شما قابل پیش بینی و آرامش بخش است و می تواند از بروز تکلیف های خواب جلوگیری کند.

# در مورد طفل خود بیاموزید

برای تقویت پیوند با طفل تان در حین کلان شدن وی، شما باید عشق، توجه و تجربیات مختلفی را ارائه دهید.

چگونگی پیوند با طفل تان با رشد و کلانتر شدن وی تغییر خواهد کرد.

وی همچنین شروع به ایجاد دلبستگی به افراد دیگر و اشیاء خاص مانند سامان های بازی می کند.

در نوزادان همچنین می تواند ترس از افرادی که نمی شناسند بوجود آید یا هنگامی که آنها را با افراد دیگر می گذارید ناراحت شوند.

مهم این است که با طفل خود صحبت کنید، ارتباط چشمی برقرار سازید و با وی بازی کنید.

با درک طفل تان شما قادر خواهید بود اشاره های او را بفهمید و قادر خواهید بود از الگوهای مثبت خواب پشتیبانی کنید.

معلومات بیشتر در مورد پیوند با طفل تان در وب سایت Raising Children [پیوند با نوزاد تان](https://raisingchildren.net.au/babies/connecting-communicating/bonding/bonding-babies) وجود دارد <https://raisingchildren.net.au/babies/connaching-communicating/bonding/bonding-babies

# آرام کردن پاسخگویانه

درک کردن طفل و علائم خستگی آنها به آرام کردن طفل تان کمک می کند. شناخت علائم خستگی طفل می تواند به پاسخگویی به نیازهای خواب و آرام گیری وی کمک کند.

نوزادان در طول شب بین دوره های خواب و زمانی که ضرورت به تغذیه یا تبدیل لته (نپی) دارند از خواب بیدار می شوند.

آنها برای آرام گیری و به خواب رفتن دوباره معمولاً به کمک شما نیاز دارند.

هر طفل متفاوت است توانایی طفل شما در آرام گیری به خلق و خوی فردی وی تعلق می گیرد.

آرام کردن بعضی از نوزادان بسیار دشوار است. این می تواند استرس زا و ناراحت کننده باشد. مراقبت از خود تان مهم است. در صورت ضرورت به وقفه کوتاه، طفل خود را در بسترش قرار دهید و چند دقیقه پیاده روی کنید. برای کسب معلومات بیشتر در مورد مراقبت از خود، ورقۀ معلومات 14: مراقبت از خود برای والدین و مراقبت کنندگان را از [Better Health Channel](https://www.betterhealth.vic.gov.au/child-health) از این آدرس "https://www.betterhealth.vic.gov.au/child-health" دانلود کنید.

## علایم خستگی

وقتی طفل شما خسته است، وی اشاره ها یا علایم خستگی را از خود نشان می دهد. اگر شناسایی این علائم را یاد بگیرید، می توانید طفل تان را تشویق کنید که در زمان مناسب به خواب برود.

اطفال 6 تا 12 ماهه ممکن است بعد از دو تا سه ساعت بیدار بودن خسته شوند.

علائم خستگی برای این گروپ های سنی می تواند شامل این ها باشد:

* جنجالی شدن
* محکم چسپیدن به کسی
* فریاد زدن یا گریه کردن
* تقاضای توجه
* ملولی از سامان های بازی
* نق نقی بودن با غذا

## کمک به آرام گیری طفل تان

کارهایی که می توانید برای آرام گیری طفل تان انجام دهید عبارتند از:

* به آرامی طفل خود را لمس کنید، مانند نوازش کردن یا ضربات آهسته زدن به طفل در تختخواب طفلانه اش.
* از صداهای هیس آرام ،موسیقی آرام بخش یا صداهای سفید (صدای زمینه) استفاده کنید.
* از یک آدمک استفاده کنید (اگر طفل شما هم اکنون از آن استفاده می کند)، اما اگر طفل شما هنگام رها کردن آن از خواب بیدار شود، ممکن است انجام این کار برای مدت طولانی دشوار باشد. برای معلومات بیشتر در مورد خواب محفوظ، ما توصیه می کنیم که [جزوه خواب محفوظ](https://rednose.org.au/resources/education) Red Nose را در <https://rednose.org.au/resources/education>بخوانید.

اگر یک رویکرد بعد از پنج دقیقه کار نمی کند، به رویکرد دیگری بروید.

با این رویکرد و روش تا وقتی ادامه دهید که طفل ساکت شود، اما به خواب نرود.

هنگامی که خسته اما هنوز بیدار است او را در تختخواب بگذارید.

این به طفل شما کمک می کند تا یاد بگیرد که خودش آرام بگیرد و اتکا به این روش ها را برای خوابیدن متوقف سازد.

### اگر با وجود آن طفل شما آرام نمی گیرد،

اگر با وجود آن طفل شما هنوز آرام نمی گیرد، شما می توانید:

* بررسی کنید که آیا نیازی به تبدیل لته (نپی) دارد یا نه
* بررسی کنید که وی خیلی گرم یا خیلی سرد نباشد
* بررسی کنید که وی گرسنه نباشد
* سعی کنید او را در گادیگگ (پرم) گذاشته به پیاده روی بروید
* به طفل خود حمام یا ماساژ بدهید

انجام دادن بعضی کارها مانند نوازش دادن یا نگه داشتن طفل تا زمانی که به خواب رود برای مدت طولانی ممکن است دشوار باشد، زیرا این امر ممکن است الگوهای منفی خواب و رفتار را برای طفل تان ایجاد کند. او ممکن است تنها در صورتی بتواند به خواب رود که او را نوازش دهید یا در آغوش گیرید. این مربوط به شماست که تصمیم بگیرید که آیا می توانید این نوع روال ها را ادامه دهید یا نه.

# ایجاد روال ها و محیط های مثبت خواب

روالها و محیط ها نقش مهمی را در کمک به خوابیدن اطفال بازی می کنند.

اطفال معمولا به یک اشاره نیاز دارند تا به آنها بگوید وقت آن است که بخوابند. این معمولاً چیزی در محیط بیرونی آنهاست.

این می تواند یک اتاق تاریک یا داشتن اشیای آشنا در دور و بر آنها باشد.

## محیط خواب

بعضی از چیزهایی که می توانید انجام دهید تا یک محیط خواب خوب را برای طفل تان ایجاد کنید عبارتند از:

* محیط های تاریک و خاموش.
* حمام گرفتن در شب
* زمان های خواب و بیداری ثابت و قابل پیش بینی.
* روال های مثبت خواب به شمول تداعی های قبل از خواب مانند خواندن، لالایی و بردن طفل به جایی که وی معمولا می خوابد.

## روال های وقت خواب

روال های منظم وقت خواب به طفل شما کمک می کند تا الگوهای خواب و رفتار مثبتی را ایجاد کند و می تواند از مشکلات خواب جلوگیری کند.

روال های منظم هنگام روز و وقت خواب می توانند به طفل شما کمک کنند که به خواب رود و در خواب بماند. این روال ها به طفل شما اطلاع می دهند که خواب در حال آمدن است.

آنها برای فرزند شما قابل پیش بینی و آرامش بخش هستند.

بعضی از چیزهایی که می توانید انجام دهید شامل موارد زیر می شود:

* روال را کوتاه نگهدارید - بیش از 15 تا 30 دقیقه نباشد.
* از فعالیت های آرامش بخش یکسان در هر روز قبل از خواب مانند حمام گرم، ماساژ، داستان خواندن یا لالایی خواندن استفاده کنید.
* یک محیط آرام، خاموش، تاریک و گرم، بدون تلویزیون ایجاد کنید.

از زمان های منظم وقت خواب، وقت خواب سبک و وقت بیداری استفاده کنید تا به فرزند تان کمک کنید که یک ریتم خوبی برای خواب و بیداری ایجاد کند.

## تغذیه، بازی، خواب

تحقیقات نشان می دهد که بهتر این است که با کلان شدن و رشد طفل تان از روال خواب یکسان استفاده کنید.

**تغذیه، بازی، خواب** یک روال هنگام روز است که می توانید برای نوزادان، اطفال نوپا و پیش از سن مکتب به منظور تشویق زود هنگام الگوهای مثبت خواب و رفتار از آن استفاده کنید.

* به طفل تان متناسب به مرحله رشد وی ر**ژیم غذایی بدهید.**
* در طول روز زمان **بازی** را تشویق کنید. مثال هایی از زمان بازی برای اطفال عبارتند از:
  + زمان نشستن در کف اتاق
  + خواندن
  + آواز خواندن
  + نشاندن در گادیگگ در بیرون
* مراقب اولین **علائم خستگی** باشید و سپس طفل خود را به تختخواب بگذارید.

**تغذیه، بازی، خواب** اگر در طول روز انجام شود موثر ترین است. شما باید در شب ها بازی را کاهش دهید و یک محیطی آرام و کم نور را فراهم کنید تا طفل شما تفاوت روز و شب را درک کند.

**زمان غذا دادن** بخش مهمی از روال است. با داشتن یک رژیم غذایی صحی و کافی، طفل تان انرژی لازم را برای بازی خواهد داشت، که این به نوبه خود رفتارهای مثبت خواب را تشویق می کند.

## خود آرام گیری

خود آرام گیری به زمانی گفته می شود که طفل شما یاد می گیرد که به تنهایی آرام گیرد و به خواب رود.

شما می توانید به طفل تان کمک کنید که یاد بگیرند که چگونه خود آرام بگیرند

وقتی طفل شما خود آرام گیری را یاد می گیرد، وی نیازی ندارد که برای آرام گیری بر شما متکی باشد.

در صورت بیدار شدن از خواب وی می تواند خودش دوباره به خواب رود (به جز در صورتی که ضرورت به تغذیه داشته باشد).

خود آرام گیری ممکن است به طفل تان کمک کند تا در شب به مدت طولانی تر بخوابد.

جهت کمک به طفل تان در یادگیری خود آرام گیری شما می توانید:

* اطمینان یابید که اتاق تاریک و خاموش است
* هنگامی که طفل تان خسته اما هنوز بیدار است او را در تختخوابش بگذارید. این به وی کمک می کند تا یاد گیرد که بین بودن در بستر با آرام گرفتن و خوابیدن تداعی ایجاد کند.

## خواب محفوظ

بسیاری از والدین در مورد خطر مرگ ناگهانی نوزاد در دوران نوزادی (SUDI) نگران هستند. این زمانی است که یک طفل به صورت ناگهانی و غیرمنتظره می میرد. اگرچه ممکن است در هر زمان اتفاق بیفتد، SUDI اغلب در جریان خواب اتفاق می افتد.

جهت کمک به طفل تان که محفوظ بخوابد، این قواعد ساده را از Red Nose دنبال کنید:

* نوزاد را به پشت بخوابانید
* سر و روی او را نپوشانید
* محیط خواب نوزاد را عاری از دود نگهدارید
* یک محیط خواب ایمن و محفوظ داشته باشید
* طفل را در یک تختخواب طفلانۀ ایمن در اتاق خود خواب دهید
* باشیر مادر تغذیه کنید

اگرچه SUDI در استرالیا رو به کاهش است، اما یک علت عمدۀ مرگ غیر منتظره در نوزادان بین چهار هفته تا 12 ماه است.

برای معلومات بیشتر در مورد خواب محفوظ، ما توصیه می کنیم که [جزوه خواب محفوظ](https://rednose.org.au/resources/education) Red Nose را در <https://rednose.org.au/resources/education> بخوانید.

### به اشتراک گذاری سطح خواب

بخش قابل توجهی از SUDI هنگامی اتفاق می افتد که والدین یا مراقبت کنندگان سطح خواب را با طفل بطور مشترک مورد استفاده قرار دهند. به این حالت یکجا خوابیدن یا اشتراک تختخواب نیز گفته می شود.

Red Nose توصیه می کند که برای شش تا 12 ماه اول زندگی، امن ترین جا برای خواب دادن اطفال در تختخواب طفلانه خودشان در کنار تختخواب شما است.

Red Nose یک [راهنمای یکجا خوابی محفوظ تر](https://rednose.org.au/resources/education) برای والدین دارد که حاوی نکاتی در مورد یکجا خوابی محفوظ تر است. <https://rednose.org.au/resources/education>

|  |
| --- |
| برای دریافت این فورم به یک شکل قابل دسترس به [Maternal and Child Health and Parenting](mailto:MCH@dhhs.vic.gov.au) ایمیل بفرستید 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** 978-1-76069-279-7 (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> 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. |