

|  |
| --- |
| خواب و آرام کردن در  دوران اوان کودکی |
| برگه اطلاع رسانی 7: پیشگیری از نگرانی های مرتبط با خواب: نوزادان 0 تا 6 ماهگی(فارسی) |

# خلاصه

* ارتباط گیری یا دلبستگی به نوزادتان مهم است. این کار به رشد و تکامل نوزادتان کمک می کند و به شما کمک می کند نوزاد خود و رفتارهای او را درک کنید.
* برای برخی از والدین، ممکن است مدتی طول بکشد تا با نوزادشان ارتباط بگیرند؛ این امری طبیعی است.
* نوزادان تازه متولد شده و نوزادان تا شش ماهه هنوز یاد نگرفته اند به تنهایی خود را آرام کنند، در نتیجه ناآرام بودن آنها معمول است. نوزاد معمولاً به کمک شما نیاز دارد تا آرام شود و دوباره بخوابد.
* نوزادان معمولاً نیاز به علامتی دارند که به آنها بگوید وقت خوابیدن است. این معمولاً علامتی در محیط برونی آنها است، مانند قنداق کردن یا پیچاندن آنها در ملافه، حمام کردن، ماساژ یا اتاقی با نور کم.
* روال های زمان خواب برای نوزادتان قابل پیش بینی و آرامش بخش هستند و می توانند از مشکلات خواب پیشگیری کنند.

# آشنایی پیدا کردن با نوزاد خود

ارتباط گیری، یا دلبستگی، به نوزادتان مهم است. این کار به رشد و تکامل نوزادتان کمک می کند و به شما کمک می کند نوزاد خود و رفتارهای او را درک کنید.

وقتی به نیازهای نوزاد پاسخ می دهید، او احساس ایمنی و مورد علاقه بودن می کند.

شما می توانید به روش های زیر به رشد و تکامل نوزاد خود کمک کنید:

* لمس کردن
* در آغوش گرفتن
* صحبت کردن
* آواز خواندن
* لبخند زدن
* نگاه کردن به چشمان او.

شما ممکن است احساس عشقی شدید نسبت به نوزادتان داشته باشید و ارتباطی آنی و قوی با او برقرار کنید.

اطلاعات بیشتر در مورد آشنایی پیدا کردن با نوزاد خود را می توانید در وب سایت Raising Children [ارتباط گیری با نوزادان](https://raisingchildren.net.au/newborns/connecting-communicating/bonding/bonding-newborns)  به نشانی <https://raisingchildren.net.au/newborns/connecting-communicating/bonding/bonding-newborns> پیدا کنید.

در وب سایت Raising Children ویدئویی کوتاه در مورد چگونگی ارتباط گیری پدران با نوزادشان وجود دارد [ارتباط گیری با نوزادان برای پدران](https://raisingchildren.net.au/grown-ups/videos/bonding-for-dads?gclid=EAIaIQobChMIidKPwobD5QIV1ZGPCh30GAZaEAAYASAAEgI9YvD_BwE)  [<https://raisingchildren.net.au/grown-ups/videos/bonding-for-dads?gclid=EAIaIQobChMIidPwobD5QIV1ZGPCh30GAZaEAAYASAAEgI9YvD\_BwE>](https://raisingchildren.net.au/grown-ups/videos/bonding-for-dads?gclid=EAIaIQobChMIidKPwobD5QIV1ZGPCh30GAZaEAAYASAAEgI9YvD_BwE)

## اگر نتوانم با نوزادم ارتباط بگیرم، چه اتفاقی می افتد؟

برای برخی از والدین، مدتی طول می کشد تا با نوزاد خود ارتباط بگیرند؛ این نیز امری طبیعی است. چنانچه نگران هستید که با نوزاد خود ارتباط نگرفته اید، با پرستار بهداشت مادران و کودکان یا پزشک خود صحبت کنید.

مادر یا پدر بودن برای بسیاری از افراد به صورت طبیعی پیش نمی آید. وفق پیدا کردن با مادر یا پدر بودن می تواند بسته بر اینکه مجرد هستید، در رابطه ای هستید یا مادر، پدر یا شریک زندگی جدید هستید، بسیار متفاوت به نظر رسد. برای مثال، در نخستین روزها، برخی از پدران و شرکای زندگی جدید ممکن است احساس کنند به آنها بی توجهی می شود زیرا به نوزاد خود شیر نمی دهند یا از او پرستاری نمی کنند، ولی روش های دیگری برای ارتباط گیری با نوزادتان وجود دارد، مانند حمام کردن، خواندن داستان، تعویض پوشک یا بیرون بردن نوزاد در کالسکه در زمانی که شریک زندگی تان بی خوابی خود را جبران می کند.

به یاد داشته باشید، از هیچ فردی انتظار نمی رود متخصص باشد و ارتباط گیری با نوزادتان در حقیقت آزمون و خطا می باشد.

سعی کنید روش همکاری تیمی را نسبت به مادر یا پدر بودن داشته باشید. والدین مجرد می توانند از خانواده یا دوستان خود بخواهند که در مسئولیت ها با آنها سهیم شوند، تا فرزندتان ارتباطات مهم با سایر افراد اطراف خود را ایجاد کند.

چنانچه نگران هستید که با نوزاد خود ارتباط نگرفته اید، با پرستار بهداشت مادران و کودکان یا پزشک خود صحبت کنید.

چنانچه مشکلاتی را در روابط خود تجربه می کنید، دریافت کمک از یک مشاور را مد نظر بگیرید. با دریافت حمایت مناسب، مسائل اغلب بهبود پیدا می کنند.

# آرام شدن واکنشی

نوزادان بین صفر تا سه ماه هنوز یاد نگرفته اند به تنهایی خود را آرام کنند. با کمک شما، آنها خود آرام کردن را یاد خواهند گرفت.

ناآرام بودن آنها معمول است.

آنها اغلب در طول شب بین چرخه های خواب و زمانی که نیاز به شیر یا تعویض پوشک دارند، بیدار می شوند.

نوزاد معمولاً به کمک شما نیاز دارد تا آرام شود و دوباره بخوابد. ما این را آرام شدن واکنشی می نامیم.

هر نوزاد با نوزادی دیگر متفاوت است. توانایی آرام شدن نوزادتان به خلق و خوی فردی او بستگی دارد.

آرام کردن برخی از نوزادان بسیار دشوار است. این کار می تواند تنش زا و ناراحت کننده باشد. مراقبت از خود مهم است، اگر نیاز به استراحت دارید، نوزاد خود را در تخت خواب نوزادش بگذارید و چند دقیقه راه بروید. 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 <://betterhealth.vic.gov.au/child-healthhttps> دانلود کنید.

کارهایی که می توانید برای کمک به آرام شدن نوزادتان انجام دهید، شامل موارد زیر می شوند:

* با ملایمت نوزادتان را لمس کنید، برای مثال، نوزادتان را در تخت خوابش با ملایمت ناز و نوازش کنید.
* استفاده از صداهای هیس ملایم، موسیقی آرام کننده یا صداهای چند بسامدی
* چک کنید آیا نیاز به تعویض پوشک دارد
* چک کنید بیش از حد گرم یا بیش از حد سرد نباشد
* چک کنید که از زمان آخرین شیر خوردنش بیش از دو یا سه ساعت نگذشته باشد

اگر یک روش بعد از پنج دقیقه موثر واقع نشود، روش متفاوتی را به کار بگیرید.

به این روش ادامه دهید تا نوزاد آرام شود، ولی نخوابیده باشد.

وقتی نوزادتان خسته است، ولی هنوز بیدار است او را تخت نوزاد بگذارید.

این کار به نوزادتان کمک می کند یاد بگیرد خودش را آرام کند و مانع آن می شود که او برای خوابیدن به این روش ها تکیه کند.

## علائم خستگی

وقتی نوزادتان خسته است، علائم یا رفتارهای خسته بودن را از خود نشان می دهد. اگر یاد بگیرید این علائم را بشناسید، می توانید نوزاد خود را تشویق کنید در وقت مناسب بخوابد.

نوزادان صفر تا سه ماهه ممکن است بعد از 30 دقیقه بیدار بودن، علائم خستگی را از خود نشان بدهند.

نوزادان سه تا شش ماهه ممکن است بعد از 1.5 تا 3 ساعت بیدار بودن، خسته باشند.

علائم خستگی برای این گروه های سنی می توانند شامل موارد زیر شوند:

* تکان های ناگهانی
* اخم کردن
* مشت کردن دست ها
* خمیازه کشیدن
* خیره شدن
* تماس چشمی ضعیف
* لرزش پلک ها
* مالیدن چشمان
* مکیدن انگشتان
* قوس دادن پشت، غر زدن و گریه کردن، که علائمی دیرتر می باشند.

برخی از این علائم ممکن است به این معنی باشند که حوصله نوزادتان سر رفته و او با تغییر محیط آرام می شود.

با این وجود، اگر نوزادتان بیش از 30 دقیقه (نوزاد تازه متولد شده) یا بیش از 90 دقیقه (سه تا شش ماهه) بیدار بوده است، احتمالاً خسته است.

# ایجاد روال های خوابیدن و محیط های مثبت

روال ها و محیط ها در کمک به خوابیدن نوزادان نقش بزرگی ایفا می کنند.

نوزادان نیاز به علامتی دارند که به آنها بگوید وقت خوابیدن است. این معمولاً علامتی در محیط برونی او است.

این می تواند یک اتاق تاریک، در قنداق بودن یا در ملافه پیچیدن (اگر هنوز نمی تواند غلت بزند) باشد.

برای اطلاعات بیشتر در مورد اینکه چگونه نوزاد خود را به صورت ایمن قنداق کنید یا بپیچانید، به Red Nose [راهنمای قنداق کردن ایمن](https://rednose.org.au/resources/education) <://rednose.org.au/resources/educationhttps> مراجعه کنید.

ادامه برخی از کارها، مانند در آغوش گرفتن یا نگه داشتن نوزاد تا زمانی که بخوابد می تواند در بلند مدت دشوار باشد، زیرا ممکن است ارتباطات منفی خواب را برای نوزادتان ایجاد کند. او ممکن است تنها اگر در آغوش باشد یا او را نگه داشته باشید، بتواند بخوابد. به عهده شما است که تصمیم بگیرید آیا می توانید این نوع روال ها را حفظ کنید یا خیر.

## محیط خواب

برخی از کارهایی که می توانید برای ایجاد یک محیط خواب خوب برای نوزادتان انجام دهید شامل موارد زیر می شوند:

* کاهش دادن محرک ها در اطراف نوزادتان - برای مثال، در یک اتاق ساکت با نور کم بنشینید
* نوزاد خود را قنداق کنید یا در ملافه بپیچانید (اگر هنوز نمی تواند غلت بزند)
* حمام کردن نوزادتان در شب
* ماساژ دادن ملایم نوزادتان
* ایجاد یک روال پیش از خواب، مانند لالایی خواندن.

## روال های وقت خواب

روال های وقت خواب به نوزاد شما کمک می کنند الگوها و رفتارهای مثبت خواب را پرورش دهد و می توانند از مشکلات مرتبط با خواب پیشگیری کنند.

روال های منظم روزانه و شبانگاهی می توانند به نوزادتان کمک کنند به خواب برود و خواب بماند. این روال ها به نوزادتان آگاهی می دهند که وقت خواب است.

روال های وقت خواب برای نوزادتان قابل پیش بینی و آرامش بخش هستند.

برخی از کارهایی که می توانید انجام دهید شامل موارد زیر می شوند:

* کوتاه نگه داشتن روال ها - بیش از 15 تا 30 دقیقه نباشند.
* استفاده از فعالیت های آرامش بخش یکسان پیش از خواب، مانند حمام آب گرم، ماساژ، خواندن داستان ها یا خواندن لالایی ها، به صورت روزمره.
* ایجاد یک محیط آرام، ساکت، تاریک و گرم، بدون تلویزیون.

استفاده از وقت های خواب، خواب های کوتاه و بیدار شدن منظم برای کمک به اینکه نوزادتان روال خوابیدن-بیدار شدن خوبی را پرورش دهد.

## غذا خوردن، بازی کردن، خوابیدن

استفاده منظم از روال خواب یکسان در حین آنکه نوزادتان رشد و تکامل پیدا می کند خوب است.

**غذا خوردن، بازی کردن، خوابیدن** روال هایی روزانه هستند که می توانید از آنها برای نوزادان، کودکان نوپا و پیش دبستانی برای ایجاد الگوها و رفتارهای مثبت خواب استفاده کنید.

* **غذایی**  متناسب با سن فرزندتان به او بدهید.
* در طول روز وقت **بازی** را تشویق کنید. نمونه هایی از وقت بازی برای نوزادان شامل موارد زیر می شوند:
	+ آواز خواندن
	+ صحبت کردن با ملایمت با نوزادتان
	+ کتاب خواندن
	+ گذراندن زمان بر روی زمین
	+ نشستن در کالسکه در بیرون از خانه
* مواظب اولین **علائم خستگی** باشید و بعد نوزاد خود را به تخت خواب ببرید.

**غذا خوردن، بازی کردن، خوابیدن** اگر در طول روز انجام شود موثرتر است. شما باید بازی کردن شب هنگام را کاهش دهید و محیطی آرام و تاریک را فراهم کنید تا نوزادتان تفاوت میان روز و شب را درک کند.

**غذا خوردن** بخش مهمی از این روال ها می باشد. با رژیم غذایی سالم و کافی، نوزاد شما انرژی بازی کردن خواهد داشت، که به نوبه خود رفتارهای مثبت خواب را تشویق می کند.

## خود آرام کردن

خود آرام کردن زمانی است که نوزادتان یاد می گیرید خودش را آرام کند و بخوابد.

اگر یاد بگیرید چگونه این استراتژی ها را انجام دهید، نوزادتان از سه ماهگی از طریق داشتن روال ها و محیط های مثبت خواب، خود آرام کردن را یاد می گیرد.

وقتی نوزادتان خود آرام کردن را یاد می گیرد، نیاز ندارد برای آرام شدن به شما تکیه کند.

اگر در طول شب بیدار شود، او خودش می تواند دوباره بخوابد (به جز وقتی که نیاز به شیر داشته باشد).

خود آرام کردن می تواند به نوزادتان کمک کند شب ها برای مدت های طولانی تری بخوابد.

برای کمک به فرزندتان برای یادگیری خود آرام کردن، شما می توانید:

* اطمینان حاصل کنید اتاق تاریک و ساکت است
* نوزاد خود را قنداق کنید یا در ملافه بپیچانید (اگر هنوز نمی تواند غلت بزند)
* وقتی نوزادتان خسته است، ولی هنوز بیدار است او را در تخت نوزاد بگذارید. این کار به او کمک می کند یاد بگیرد در تخت خواب بودن را به آرام شدن و خوابیدن ارتباط دهد.

اگر نوزادتان همچنان آرام نشده باشد، می توانید:

* سعی کنید با کالسکه پیاده روی کنید
* نوزاد خود را حمام کنید یا ماساژ دهید
* نوزادتان را در آغوش بگیرید یا او را نگه دارید

## کمک کردن به ایمن خوابیدن نوزادتان

بسیاری از والدین نگران آن هستند که نوزادشان در معرض خطر سندرم مرگ ناگهانی نوزاد (SUDI) قرار گیرد. این زمانی است که نوزاد به صورت ناگهانی و غیر منتظره از دنیا می رود. اگر چه این می تواند در هر زمان اتفاق افتد، SUDI اغلب در زمان خواب اتفاق می افتد.

برای کمک به ایمن خوابیدن نوزادتان، از این دستورات ساده Red Nose پیروی کنید:

* نوزاد را بر پشتش بخوابانید
* کله و صورت او را نپوشانید
* اطمینان حاصل کنید محیط نوزاد عاری از دود است
* محیط خوابی ایمن داشته باشید
* نوزاد را در تخت نوزاد ایمن در اتاق خود بخوابانید
* شیر پستان به او بدهید

با اینکه SUDI در استرالیا در حال کاهش است، عامل اصلی مرگ های غیرمنتظره در نوزادان بین سنین 4 هفته و 12 ماهه است.

برای اطلاعات بیشتر در مورد ایمن خوابیدن، توصیه می کنیم [بروشور خواب ایمن](https://rednose.org.au/resources/education) Red Nose به نشانی <://rednose.org.au/resources/educationhttps> را مطالعه کنید.

### سهیم بودن در سطحی که روی آن می خوابید

میزان قابل توجهی از SUDI زمانی اتفاق می افتد که والدین یا مراقبت کنندگان سطحی که روی آن می خوابند را با نوزادی سهیم می شوند. این کار هم-خوابیدن یا سهیم شدن در استفاده از تخت خواب نیز نام دارد.

Red Nose توصیه می کند که ایمن ترین مکان برای خوابیدن نوزاد در 6 تا 12 ماه اول زندگی اش، تخت نوزاد خودش در کنار تخت خواب شما است.

Red Nose یک [راهنمای هم خوابیدن ایمن تر](https://rednose.org.au/resources/education) برای والدین که حاوی نکاتی در مورد هم خوابیدن ایمن تر است، دارد. <://rednose.org.au/resources/educationhttps>

# نگرانی های مرتبط با خواب و آرام شدن

مسائل بیدار شدن و آرام شدن برای نوزادان و کودکان زیر شش ماه بسیار معمول است. به عنوان مادر یا پدری جدید، مهم است که شما مراقب سلامت و تندرستی خود باشید. 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 <://betterhealth.vic.gov.au/child-healthhttps> دانلود کنید.

نوزاد تازه متولد شده شما ممکن است برای شیر خوردن شب ها به دفعات بیدار شود و ممکن است برای آرام شدن و دوباره خوابیدن نیاز به کمک داشته باشد.

اینکه نوزادان تازه متولد شده و نوزادان تا سن یک سالگی تمام شب را نخوابند، غیر طبیعی نمی باشد.

اگر نگران خواب و آرام شدن نوزاد خود هستید، 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 <.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**978-1-76069-306-0 (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. |