

|  |
| --- |
| خواب و آرام کردن در  دوران اوان کودکی |
| برگه اطلاع رسانی 9: پیشگیری از نگرانی های مرتبط با خواب: کودکان نوپای 1 تا 3 ساله(فارسی) |

# خلاصه

* کودکان نوپا به سرعت رشد می کنند، یاد می گیرند و تکامل پیدا می کنند. از طریق درک کردن کودک نوپایتان و ارتباط گیری با او، رفتارهای او را یاد می گیرید و می توانید از الگوهای مثبت خواب حمایت کنید.
* یاد بگیرید علائم یا رفتارهای خستگی کودک نوپای خود را بشناسید تا بتوانید فرزند خود را تشویق کنید در وقت مناسب بخوابد.
* کودکان نوپا نیاز به علامتی دارند که به آنها بگوید وقت خوابیدن است. این معمولاً علامتی در محیط برونی او است مانند اقلامی که با آنها خود را آرام می کند، حمام کردن یا اتاقی تاریک و ساکت.
* روال های زمان خواب برای کودک نوپایتان قابل پیش بینی و آرامش بخش هستند و می توانند از نگرانی های مرتبط با خواب پیشگیری کنند.

# ارتباط گیری با کودک نوپای خود

درک کردن کودک نوپایتان به شما کمک می کند با او ارتباط بگیرید.

کودکان نوپا به سرعت رشد می کنند، یاد می گیرند و تکامل پیدا می کنند. اگر نتوانند روش درست برای برقراری ارتباط با شما را پیدا کنند، می توانند احساس درماندگی کنند.

با وجود آنکه می خواهند مستقل باشند، وقتی از شما جدا می شوند، می ترسند.

از طریق درک کردن کودک نوپایتان و ارتباط گیری با او، رفتارهای او را یاد می گیرید و می توانید از الگوهای مثبت خواب حمایت کنید.

اطلاعات بیشتر در مورد ارتباط گیری با کودک نوپای خود در [وب سایت Raising Children](https://raisingchildren.net.au/toddlers/connecting-communicating/connecting/connecting-with-your-toddler) به نشانی <https://raisingchildren.net.au/toddlers/connecting-communicating/connecting/connecting-with-your-toddler> موجود است.

## شناختن علائم خستگی کودک نوپای خود

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

اگر کودکان نوپای 1 تا 3 ساله خواب کوتاه صبح یا بعدازظهر خود را نکنند، ممکن است خسته باشند.

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

* دست و پا چلفتگی
* سخت جدا شدن
* بدخلقی
* بی تابی یا گریه
* توجه خواستن
* دلزدگی از اسباب بازی ها
* مالیدن چشمان
* وسواس غذایی

# ایجاد روال های خوابیدن و محیط های مثبت

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

کودکان نوپا 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 باشد یا داشتن اشیایی آشنا در اطراف خود.

تکرار بلند مدت برخی از روال ها ممکن است دشوار باشد زیرا ممکن است برای فرزندتان رفتار یا الگوی منفی خواب را ایجاد کنند. این شامل در آغوش گرفتن یا نگه داشتن کودک نوپایتان برای خواباندن او می شود، زیرا آنگاه ممکن است تنها وقتی که شما او را در آغوش بگیرید یا نگه دارید، 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 کودک نوپایتان انجام دهید شامل موارد زیر می شوند:

* محیط های تاریک و ساکت
* حمام شبانگاهی
* وقت های خواب و بیدار شدن منظم و قابل پیش بینی.
* سکوت و کاهش محرک هایی مانند صفحات کامپیوتری، تلویزیون و بازی های پر سر و صدا، پیش از وقت خواب.
* اشیایی که با آنها خود را آرام می کند، مانند اسباب بازی های نرم و پتوهای مخصوص.
* روال های مثبت خواب، از جمله وابستگی هایی پیش از خواب، مانند کتاب خواندن، لالایی ها و بردن کودک نوپایتان به جایی که معمولاً آنجا می خوابد.

## روال های وقت خواب

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

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

آنها برای کودک نوپای شما 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 30 تا 45 دقیقه نباشند.
* استفاده از همان فعالیت های آرامش بخش پیش از خواب هر روز، مانند حمام آب گرم، ماساژ، خواندن داستان ها یا خواندن لالایی ها.
* ایجاد یک محیط آرام، ساکت، تاریک و گرم، بدون تلویزیون.

استفاده از وقت های خواب، زمان های خواب های کوتاه و بیدار شدن منظم برای کمک به اینکه کودک نو پای تان روال خوابیدن-بیدار شدن خوبی را پرورش دهد.

## الگوهای روزانه انعطاف پذیر

پژوهش نشان می دهد استفاده منظم از روال خواب یکسان در حین آنکه کودک نوپایتان رشد و تکامل پیدا می کند خوب است.

**الگوهای روزانه انعطاف پذیر** روال های روزانه ای هستند که می توانید زودهنگام از آنها برای کودکان نوپا و پیش دبستانی برای تشویق الگوها و رفتارهای مثبت خواب استفاده کنید.

* در طول روز وقت **بازی** را تشویق کنید. نمونه هایی از وقت بازی برای کودکان نوپا شامل موارد زیر می شوند:
	+ نقاشی کردن
	+ کتاب خواندن
	+ آواز خواندن
	+ رقصیدن
	+ بازی کردن؛ مانند شوت کردن توپ
	+ دویدن یا راه رفتن
	+ رفتن به پارک
	+ بالا رفتن و پریدن.
* مراقب **علائم خستگی** باشید و وقتی کودک نوپایتان خسته است ولی هنوز بیدار است، او را به تخت خواب ببرید.

**الگوهای روزانه انعطاف پذیر** اگر در طول روز انجام شوند، موثرتر هستند. شما باید بازی کردن شب هنگام را کاهش دهید و محیطی آرام و تاریک را فراهم کنید تا فرزندتان تفاوت میان روز و شب را درک کند.

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

## خوابیدن به صورت ایمن

روش های خواباندن کودک نوپای خود به صورت ایمن شامل موارد زیر می شوند:

* کله و صورت او را نپوشانید؛ کودک نوپای شما نباید با کلاه به تخت خواب برود زیرا ایمن نیست.
* اطمینان حاصل کنید کودک نوپایتان در محیط عاری از دود است.
* کودک نوپای خود را در تخت نوزاد ایمن بخوابانید.
* اطمینان حاصل کنید که کل محیط خواب ایمن است، از جمله اشیای خارج از تخت خواب او که در دسترس می باشند، مانند وسایل برقی و ریسمان های کرکره یا پرده.
* تا زمانی که کودک نوپای شما حداقل دو سال داشته باشد، بالشی را در محیط خواب او قرار ندهید.

## انتقال کودک نوپا از تخت نوزاد به تخت خواب

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

مهم است که اطمینان حاصل کنید خانه و تخت خواب برای کودک نوپایتان ایمن هستند. آنها نباید به چیزهایی مانند پریزهای برق، ریسمان های کرکره یا پرده و پلکان دسترسی داشته باشند زیرا اگر در طول شب بیدار شوند، می توانند به خود آسیب برسانند.

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 <://rednose.org.au/resources/educationhttps> موجود است

|  |
| --- |
| 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**978-1-76069-308-4 (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.  |