|  |
| --- |
| خواب و آرام گیری برای  اوایل طفولیت |
| ورقۀ معلوماتی 7: جلوگیری از نگرانی های خواب: نوزادان 0 - 6 ماهه.  (دری) |



# خلاصه

* پیوند یا دلبستگی با طفل تان مهم است. این به طفل شما کمک می کند که انکشاف کند و به شما کمک می کند که طفل خود و اشاره های او را درک کنید.
* برای بعضی از والدین ممکن است برقرار کردن پیوند با طفل شان مدتی طول بکشد، این طبیعی است.
* نوزادان و اطفال از بدو تولد تا سن شش ماهگی هنوز نیاموخته اند که خودشان آرام بگیرند، بنابراین ناآرام بودن برای آنها معمول است. آنها معمولاً برای آرام گرفتن و دوباره به خواب رفتن به کمک شما نیاز دارند.
* اطفال معمولا به یک اشاره ای نیاز دارند تا به آنها بگوید وقت آن است که بخوابند. این معمولاً یک چیزی در محیط بیرونی آنها مانند قنداق کردن یا پیچیدن، حمام دادن، ماساژ یا اتاق با نور کم است.
* روال خواب برای طفل شما قابل پیش بینی و آرامش بخش است و می تواند از بروز تکلیف های خواب جلوگیری کند.

# طفل خود را درک کنید

پیوند یا دلبستگی با طفل تان مهم است. این به طفل شما کمک می کند که رشد کند و به شما کمک می کند که طفل خود و اشاره های او را درک کنید.

نوزادان هنگام پاسخگویی به نیازهای شان، احساس مصونیت و دوست داشتن می کنند.

شما می توانید به طریقه های ذیل به انکشاف طفل تان کمک کنید:

* لمس کردن
* در آغوش گرفتن
* گپ زدن
* آواز خواندن
* تبسم کردن
* نگاه کردن به چشمان اش

ممکن است یک احساس فراگیر عشق به طفل خود احساس کنید و یک رابطه فوری و سریع ایجاد کنید.

معلومات بیشتر در مورد درک طفل تان را می توانید در وب سایت Raising Children [پیوند با نوزادان](https://raisingchildren.net.au/newborns/connecting-communicating/bonding) پیدا کنید. https://raisingchildren.net.au/newborns/connecting-communicating/bonding>

در وب سایت Raising Children یک ویدئوی کوتاه در مورد این که چگونه پدرها می توانند با طفل خود پیوند برقرار کنند، وجود دارد  [پیوند با نوزادان برای پدران](https://raisingchildren.net.au/newborns/connecting-communicating/bonding/bonding-parent-stories). ویدیو را در این آدرس می توانید ببینید: <https://raisingchildren.net.au/newborns/connecting-communicating/bonding/bonding-parent-stories?gclid=EAIaIQobChMIidKPwobD5QIV1ZGPCh30GAZaEAAYASAAEgI9YvD\_BwE>

## اگر نتوانم با طفل خود پیوند برقرار کنم چه؟

برای بعضی از والدین ممکن است برقرار کردن پیوند با طفل شان مدتی طول بکشد، این طبیعی است. اگر نگران این هستید که با طفل خود نمی توانید ارتباط برقرار کنید، با پرستار صحت طفل و مادر یا داکتر تان صحبت کنید.

برای اکثر مردم پدر یا مادر بودن به طور طبیعی بدست نمی آید. سازگاری با فرزندداری بسته به این که مجرد، در رابطه یا یک مادر، پدر جدید یا شریک زندگی هستید، می تواند متفاوت به نظر آید. طور مثال، در روزهای اولیه بعضی از پدران و شرکای زندگی ممکن است احساس کنند که کنار گذاشته شده اند، زیرا نوزاد شان را تغذیه و پرستاری نمی کنند. اما راه های دیگری برای برقراری پیوند با طفل وجود دارند، مانند حمام دادن، خواندن داستان، تبدیل کردن لته (پوشک) یا بردن طفل به قدم زدن هنگامی که شریک زندگی تان خواب است.

به یاد داشته باشید، از هیچ کس انتظار نمی رود که متخصص باشد و برقراری پیوند با طفل تان، واقعاً موضوع آزمایش و خطاست.

سعی کنید که رویکرد شما به فرزندداری مثل یک تلاش تیمی باشد. والدین مجرد می توانند برای به اشتراک گذاشتن مسئولیت ها با خانواده و دوستان تماس بگیرند، تا فرزند شان ارتباطات مهمی را با دیگران در اطراف اش برقرار کند.

اگر نگران این هستید که با طفل خود نمی توانید ارتباط برقرار کنید، با پرستار صحت طفل و مادر یا داکتر صحبت کنید.

اگر در روابط خود تکلیف هایی دارید، از یک مشاور کمک بگیرید. با پشتیبانی مناسب، اوضاع اغلب می تواند بهبود یابد.

# آرام کردن پاسخگویانه

نوزادان از بدو تولد تا سه ماهگی هنوز نیاموخته اند که خودشان آرام بگیرند. با کمک شما آنها یاد می گیرند که خود شان آرام گیرند.

ناآرام بودن برای آنها معمول است.

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

آنها معمولاً برای آرام گیری و به خواب رفتن دوباره به کمک شما نیاز دارند. ما این را آرام کردن پاسخگویانه می نامیم.

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

آرام کردن بعضی از نوزادان بسیار دشوار است. این می تواند استرس زا و ناراحت کننده باشد. مراقبت از خود بسیار مهم است، در صورت نیاز به وقفه، 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.

کارهایی که می توانید برای آرام کردن طفل خود انجام دهید عبارتند از:

* طفل تان را در تختخواب طفلانه اش به آرامی لمس کنید، مانند نوازش کردن یا ضربات آهسته زدن.
* از صداهای هیس آرام ،موسیقی آرام بخش یا صداهای سفید (صدای زمینه) استفاده کنید.
* 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 از آخرین خوراک وی دو تا سه ساعت بیشتر سپری نشده باشد.

اگر یک رویکرد بعد از پنج دقیقه کار ندهد، 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.

## علایم خستگی

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

نوزادان از بدو تولد تا سه ماهگی ممکن است بعد از 30 دقیقه بیدار بودن علائم خستگی را نشان دهند.

طفل سه تا شش ماهه ممکن است بعد از 1.5 تا 3 ساعت بیدار بودن خسته شود.

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

* حرکت سریع
* ترش رویی
* باهم فشردن مشت ها
* خمیازه کشیدن
* خیره نگاه کردن
* تماس چشمی ضعیف
* پلک زدن
* مالیدن چشم ها
* مکیدن انگشتان
* خم کردن پشت، نالیدن و گریه کردن،که علائم دیررس اند.

بعضی از این علائم ممکن است بدان معنی باشد که طفل شما بی علاقه است و با تغییر محیط آرام می گیرد.

اما، اگر طفل شما بیش از 30 دقیقه (نوزاد) یا بیش از 90 دقیقه (سه - شش ماهه) بیدار بوده باشد، احتمالاً وی خسته شده است.

# 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 ای نیاز دارند تا به آنها بگوید وقت آن است که بخوابند. این معمولاً چیزی در محیط بیرونی آنهاست.

این می تواند یک اتاق تاریک، قنداق کردن یا پیچیدن باشد (اگر هنوز نمی تواند بغلتد).

برای کسب معلومات بیشتر در مورد چگونگی قنداق کردن و پیچیدن محفوظ طفل، به [راهنمای پیچیدن محفوظ](https://rednose.org.au/resources/education) Red Nose به این آدرس <https://rednose.org.au/resources/education> مراجعه کنید.

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 یک تداعی منفی خواب برای طفل تان ایجاد کند. وی ممکن است تنها در صورتی بتواند به خواب رود که او را نوازش دهید یا در آغوش گیرید. این بر عهده شماست که تصمیم بگیرید که آیا می توانید این نوع روال ها را ادامه دهید یا نه.

## محیط خواب

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

* تحریکات اطراف طفل تان را کاهش دهید - برای مثال، در یک اتاق خاموش با روشنایی کم بنشینید
* طفل خود را قنداق کنید یا بپیچانید (اگر هنوز نمی تواند بغلتد)
* طفل خود را در شب حمام بدهید
* طفل خود را ماساژ ملایم بدهید
* روال قبل از خواب، مثل خواندن لالایی ایجاد کنید.

## 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 تکلیف های 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.

روال های وقت خواب برای طفل شما قابل پیش بینی و آرامش بخش است.

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 فرزندتان کمک کنید که یک ریتم خوبی برای خواب و بیداری ایجاد کند.

## تغذیه، بازی، خواب

بهتر این است که با کلان شدن و رشد طفل تان به استفاده از روال خواب یکسان ادامه دهید.

**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.

* طفل خود را متناسب با سن وی**غذا بدهید.**
* در طول روز زمان **بازی** را تشویق کنید. مثال هایی از زمان بازی برای اطفال عبارتند از:
  + آواز خواندن
  + با ملایمت با طفل تان گپ بزنید
  + خواندن
  + زمان روی اتاق
  + نشاندن در گادیگگ (پرم) در بیرون
* متوجۀ اولین **علائم خستگی** طفل خود باشید و سپس او 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 گیردکه به تنهایی آرام گیرد و به خواب رود.

اگر شما یاد بگیرید که چگونه این راهبرد ها را انجام دهید، طفل شما یاد می گیرد که چگونه از سه ماهگی با داشتن روال خواب و محیط های مثبت خود آرام گیرد.

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

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

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

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

* اطمینان یابید که اتاق تاریک و خاموش است
* طفل خود را قنداق کنید یا بپیچانید (اگر هنوز نمی توانند لول بخورد)
* هنگامی که خسته اما هنوز بیدار است او را در تختخوابش بگذارید. این به وی کمک می کند تا بین بودن در بستر با آرام گرفتن و خوابیدن تداعی ایجاد کند.

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

* سعی کنید او را در گادیگگ گذاشته به پیاده روی بروید
* به طفل خود حمام یا ماساژ بدهید
* طفل خود را نوازش کنید یا در آغوش بگیرید.

## به طفل خود کمک کنید تا مصون بخوابد

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.

برای کمک به طفل خود که مصون بخوابد، این قوانین ساده را از Red Nose دنبال کنید:

* نوزاد را به پشت بخوابانید
* سر و روی او را نپوشانید
* اطمینان حاصل کنید که محیط زیست طفل بدون دود باشد
* یک محیط خواب امن 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، با آنهم 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

تعداد قابل توجهی از SUDI هنگامی اتفاق می افتد که والدین یا مراقبت کنندگان با طفل از یک سطح خواب مشترک استفاده کنند. 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 طفل در تختخواب طفلانه خودش 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>

# نگرانی های خواب و آرام گیری

مشکلات بیداری و آرام گیری برای نوزادان و اطفال کمتر از شش ماه بسیار طبیعی است. به حیث یک پدر یا مادر جدید، مهم است که مراقب صحت و رفاه خود باشید. 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 h>https://www.betterhealth.vic.gov.au/child-healt< دانلود کنید.

ممکن است نوزاد شما در طول شب بطور مکرر برای تغذیه از خواب بیدار شود و ممکن است به کمک شما ضرورت داشته باشد تا بتواند دوباره به خواب رود.

برای نوزادان و اطفال خردسن غیر معمول نیست که تا حدود یک سالگی در شب نخوابند.

اگر در مورد خواب و آرام گیری طفل خود نگرانی دارید، با پرستار محلی صحت طفل و مادر، داکتر تان صحبت کنید یا با خط تلفونی Maternal and Child Health با شمارۀ 29 22 13 تماس بگیرید.

|  |
| --- |
| برای دریافت این فورم به شکل قابل دسترس به [Maternal and Child Health and Early Parenting](mailto:MCH@health.vic.gov.au) به این آدرس <MCH@health.vic.gov.au> ایمیل بفرستید.  تصویب و منتشر شده توسط حکومت ویکتوریا، 1 Treasury Place, Melbourne  © ایالت ویکتوریا، استرالیا، وزارت صحت و خدمات انسانی سپتمبر 2019.  **ISBN** 978-1-76069-278-0 (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://www.health.vic.gov.au/primary-and-community-health/maternal-and-child-health-service) از این آدرس <https://www.health.vic.gov.au/primary-and-community-health/maternal-and-child-health-service> دانلود کنید. |