

|  |
| --- |
| خواب و آرام گیری برای اوایل طفولیت |
| ورقۀ معلوماتی 12: راه حل های نگرانی های مربوط به خواب: اطفال 1 تا 3 ساله |

# خلاصه

* دانستن این که طفل نوپای شما نگرانی های خواب یا آرام گیری را تجربه می کند می تواند دشوار باشد. اگر الگوهای خواب طفل شما تأثیری ~~بر~~ روی شما یا خانواده شما ندارد یا شما راهبردهایی دارید که موثر اند، در این صورت شما نگرانی در خواب ندارید.
* والدین تشویق می شوند که پاسخگوی ضرورتهای طفل نوپای خود باشند. ایجاد محیط ها و روال خواب مثبت نیز می تواند بر خود آرام گیری طفل نوپای شما کمک کند
* اگر نگران خواب اطفال نوپای تان هستید، چند روش وجود دارد که می توانید آنها را آزمایش کنید. این موارد عبارتند از: حضور والدین، کمپینگ، آرامش قبل از خواب و آرام گیری پاسخگو. مهم این است روشی را که شما انتخاب می کنید مناسب برای خانواده شما باشد.
* هنگامی که متوجه شدید که طفل نوپای شما برای بیرون شدن از تختخواب طفلانه اش تلاش می کند، زمان آن فرا رسیده است که او را به تختخواب منتقل کنید. این برای جلوگیری از افتادن و آسیب دیدن است. این تلاش معمولاً بین سن 2 تا ½3 سالگی صورت می گیرد اما می تواند پیشتر در 18 ماهگی هم صورت گیرد.

# نگرانی خواب و طفل نوپای شما

تشخیص اینکه آیا طفل نوپای شما نگرانی خواب یا آرام گیری را تجربه می کند، می تواند دشوار باشد. اگر الگوهای خواب طفل نوپای تان بر شما یا خانواده تان تأثیر منفی نمی گذارد، و تدابیری دارید که جواب می دهند، پس شما نگرانی در مورد خواب ندارید.

اگر الگوهای خواب طفل نوپای شما تأثیر منفی بر روی شما یا خانواده شما **دارد** و این سبب نگرانی شما می شود، در این صورت شما نگرانی در مورد خواب دارید.

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 محلی صحت طفل و مادر، داکتر یا از خط تلفون صحت طفل و مادر به شمارۀ 29 22 13 کمک و مشوره بگیرید.

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

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

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

# راهبردهایی جهت کمک به خواب و آرام گرفتن طفل نوپای شما

والدین تشویق می شوند که پاسخگوی ضرورتهای طفل نوپای خود باشند. آرام کردن پاسخگو این است که ضرورت های طفل نوپای خود را بشناسید و بطور مناسب جواب بدهید.

شما می توانید این کار را با دانستن اشارات، علائم خستگی اطفال نوپای تان (ورقۀ معلوماتی 9: جلوگیری از نگرانی خواب) و شدت گریه آنها انجام دهید. این مهم است که طفل نوپای شما بداند که در صورتی که او پریشان گردد شما از نظر عاطفی و فزیکی در دسترس هستید.

ایجاد محیط های مثبت و روال خواب نیز می تواند بر خود آرام گیری طفل نوپای شما کمک کند.

هر خانواده متفاوت است و شما باید از تدابیری استفاده کنید که با آن احساس راحتی کنید و مناسب طفل نوپا و خانواده تان باشد.

## حضور والدین

هدف از حضور والدین این است که از حضور تان به عنوان راهی برای کمک به طفل تان که خود آرام بگیرد، استفاده کنید.

تحقیقات نشان می دهد که این راهبرد مؤثر است، اما ممکن است مدت طولانی تری را نسبت به سایر راهبردها بگیرد تا نگرانی های مربوط به خواب را کاهش دهد.

این راهبرد از والدین نیز کار بیشتری می خواهد، زیرا هر باری که طفل نوپای شما بیدار می شود باید هفت تا 10 روز در اتاق طفل نوپای خود بمانید، تا او بداند که شما در آنجا هستید.

با این حال، هنگام استفاده از حضور والدین، با طفل نوپای تان تعامل نداشته باشید. هدف این است که پیوند بین رفتار خواب طفل نوپای تان و توجه شما را قطع کند.

* در مورد زمان مناسب خواب تصمیم بگیرید.
* یک روال مثبت وقت خواب مانند حمام گرم و خواندن کتاب را شروع کنید.
* طفل نوپای خود را ترجیحاً در حالی که هنوز بیدار یا خواب آلود است در تختخواب طفلانه یا تختخواب اش قرار دهید.
* به آرامی طفل نوپای خود را نوازش داده و شب بخیر بگویید.
* در اتاق طفل نوپای خود در روشنی یک چراغ شب روی تخت یا تشک در جایی که طفل نوپای شما می تواند شما را ببیند، دراز بکشید و وانمود کنید که می خوابید.
* اگر طفل شما در طول شب بیدار و پریشان می شود، صداها یا حرکت خفیف ایجاد کنید، مانند سرفه یا چرخش تا طفل شما بداند که در آنجا هستید.
* اگر طفل شما خیلی پریشان شود، او را با کلمات ملایم و با لمس کردن آرام کنید - اما سعی کنید او را از جایش برندارید.
* بعد از یک یا دو دقیقه دراز بکشید و وانمود کنید که می خوابید.
* به این کار هر بار که طفل نوپای شما از خواب بیدار و پریشان می شود، ادامه دهید. این روند را برای خواب های روزانه و خواب های سبک تکرار کنید.
* برای هفت شب به این راهبرد ادامه دهید.
* بعد از سه شب پیهم با حداقل اختلال خواب، می توانید به اتاق خود برگردید.
* اگر خواب طفل شما دوباره مختل شود، می توانید این راهبرد را دوباره شروع کنید.

اگر بعد از دو تا سه هفته بهبودی حاصل نشد، با پرستار صحت طفل و مادر یا داکتر تان مشوره کنید.

## بیرون رفتن (Camping out)

بیرون رفتن مانند تدبیر حضور والدین است. این تدبیر ممکن است مفید باشد در صورتی که شما نخواهید در اتاق طفل خود بخوابید، اما برای شما مشکل است که بگذارید طفل شما حتی برای چند دقیقه گریه کند.

اگر از این راهبرد استفاده می کنید، ممکن است یک تا سه هفته را دربر گیرد تا طفل نوپای شما بتواند به تنهایی بخوابد.

اگر از پیش برنامه ریزی کنید و برای پیشرفت در هر مرحله از بیرون رفتن، زمان بیشتری اختصاص دهید موفق تر خواهید بود:

* در مورد زمان مناسب خواب تصمیم بگیرید.
* یک روال مثبت وقت خواب مانند حمام گرم و خواندن کتاب را شروع کنید.
* وقتی طفل نوپای شما خسته است، اما هنوز بیدار است او را در تختخواب اش قرار دهید و شب بخیر بگویید.

هر یک از مراحل زیر را به ترتیب به کار ببرید. هر مرحله ممکن است دو تا سه شب طول بکشد تا طفل شما به این صورت به خواب رود و شما بتوانید به مرحله بعدی پیشرفت کنید:

* 1. در کنار طفل نوپای خود دراز بکشید یا بنشینید و به آرامی او را نوازش دهید یا ضربات آهسته بزنید تا زمانی که به خواب رود، سپس از اتاق خارج شوید.
	2. یک چوکی را کنار تختخواب طفل بگذارید و بدون دست زدن به طفل بر آن بنشینید. بعد از آن که طفل نوپای شما به خواب رفت اتاق را ترک کنید.
	3. به فاصله نشستن خود از تختخواب به تدریج اضافه کنید. بعد از آن که طفل نوپای شما به خواب رفت اتاق را ترک کنید.
	4. درنهایت چوکی را بیرون از در اتاق خواب بگذارید.

اگر طفل نوپای شما از خواب بیدار شد، همان مرحلۀ را که وقت خوابیدن استفاده کرده اید تکرار کنید تا به آنها در یادگیری خود آرام سازی کمک کند.

## پژمردگی زمان خواب (Bedtime fading)

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

* وقتی را که طفل نوپای شما 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 وقت رفتن به تختخواب را به عقب ببرید.
* وقتی طفل نوپای شما عادت کرد که به آسانی و به سرعت به خواب رود، شما همچنین می توانید با استفاده از این روش وقت رفتن به تختخواب را پیشتر بیاورید (در صورت لزوم). شما می توانید هر دو روز یکبار 15 دقیقه وقت رفتن به خواب را به پیش بیاورید.
* به این کار تا زمانی ادامه دهید که طفل نوپای شما به سرعت به خواب رود، حداقل بیداری های شبانه داشته باشد و به وقت خواب مطلوب برسید.

## آرام کردن پاسخگو(Responsive settling): کاهش کمک به آرام کردن

آرام کردن پاسخگو  جواب دادن به ضرورت طفل شما به آرام کردن است در عین حالی که با استفاده از روش های مناسب به او کمک می کنید که به خواب برود.

هنگامی که به تدریج کمک به آرام گیری را کاهش می دهید، اطفال نوپا و پیش از سن مکتب به احتمال زیاد به راحتی آرام می گیرند و زودتر به خواب می روند.

راهنمایی های بیشتر در مورد آرام کردن پاسخگو برای اطفال نوپا را می توان در raisingchildren.net.au یافت:

< <https://raisingchildren.net.au/babies/sleep/settling-routines/responsive-settling-at-6-18-months-reducing-settling-help>>

# انتقال از تختخواب طفلانه به تختخواب (Cot to bed)

هنگامی که متوجه شدید که طفل نوپای شما در تلاش برای بالا رفتن از تختواب طفلانۀ خود است، زمان آن رسیده است که او را به تختخواب منتقل کنید. این تلاش معمولاً بین سن 2 تا ½3 سالگی صورت می گیرد اما می تواند پیشتر در 18 ماهگی هم صورت گیرد.

اطمینان حاصل کنید که فرنیچر و محیط خواب طفل نوپای شما محفوظ است. این موضوع به خصوص زمانی اهمیت دارد که طفل هنگامی که شما خواب هستید در شب از تختخواب خارج شود. با دور از دسترس نگهداشتن وسایل خطرناک مانند طناب کرکره ها و سیم های برق و محدود کردن دسترسی به مناطقی که طفل نوپای شما ممکن است بیفتد مانند زینه ها و کلکین ها، خطر آسیب دیدگی آنها را کاهش دهید.

معلومات در مورد چگونگی انتقال محفوظ طفل نوپا در وب سایت Red Nose در دسترس است، [انتقال از تختخواب طفلانه به تختخواب](https://rednose.org.au/resources/education) <https://rednose.org.au/page/education-resources>

### راهبردهای کمک به انتقال از تختخواب طفلانه به تختخواب

* طفل نوپای خود را در روند گرفتن تختخواب جدید دخالت بدهید. در مورد آن به او بگویید و از او بخواهید تا در قرار دادن تختخواب کمک کند.
* تشویق مثبت کنید تا انتقال را مهیج و سرگرم کننده جلوه دهید، مثلا کلان شدن و انتقال او را تحسین کنید
* روال مثبت خواب را حفظ کنید.
* بگذارید طفل نو پا یک لحاف را از تختخواب بگیرد، که ممکن است به او کمک کند احساس امنیت و راحتی بیشتر کند.

### راهبردهایی جهت مقابله با صدا زدن

انتقال از تختخواب طفلانه به تختخواب می تواند در هنگام خواب مشکلات جدیدی به وجود آورد و اطفال نوپا ممکن است وارد مرحله ای از صدا زدن شوند.

اگر روال مثبت و مداوم وقت خواب، صدا زدن طفل نوپای شما را متوقف نکند و این سبب نگرانی شود، می توانید گزینه های زیر را به کار ببرید. مهم این است که ثابت قدم باشید.

#### گزینه 1: طفل نوپای خود را به تختخواب برگردانید

* هنگام صحبت با وی، از نام طفل نوپای خود استفاده کنید و از او بخواهید که در تختخواب خود بماند. فقط یک بار با طفل نوپای خود گپ بزنید.
* طفل نوپای خود را فوری، به آرامی و ملایمت به تختخواب برگردانید. صحبت نکنید، ارتباط چشمی برقرار نکنید یا طفل نوپای خود را به هیچ طریقی سرزنش نکنید. این کار را هرقدر که لازم باشد انجام دهید تا طفل نوپای شما در تختخواب بماند.
* قبل از اینکه طفل نوپای شما در تختخواب بماند، ممکن است چندین بار برگردد. شما باید بسیار با حوصله باشید. در صورتی که شما را عصبانی یا ناراحت کند، این ممکن است بهترین گزینه نباشد.

#### گزینه 2: طفل نوپای تان را به اتاق خواب محدود کنید

* هنگام صحبت با آنها، از نام طفل نوپای خود استفاده کنید و از او بخواهید که در تختخواب خود بماند و از اتاق بیرون نشود. فقط یک بار با طفل نوپای خود گپ بزنید.
* اگر طفل نوپا شما باردیگر از تختخواب بیرون بیاید، به او بگویید که او در تختخواب نمانده و اکنون شما در را می بندید. به او بگویید که وقتی در باز خواهد شد که او در تختخواب بماند. طفل نوپای تان را به تختخواب برگردانید و در را ببندید. بهتر است که در نزدیکی در بمانید تا طفل نوپای شما از بسته شدن در پریشان نشود.
* گزینه دیگر نصب دروازه طفل است تا از بیرون آمدن او جلوگیری کند یا چراغ خواب است اگر فکر می کنید که طفل نوپای شما از تاریکی می ترسد.
* صدا زدن بیشتر او را نا دیده بگیرید.

اگر بعد از دو تا سه هفته استفاده از این روشها بهبودی حاصل نشد، با پرستار صحت طفل و مادر، داکتر تان صحبت کنید یا با خط تلفونی صحت طفل و مادر به شمارۀ 29 22 13 زنگ بزنید.

|  |
| --- |
| برای دریافت این فورم به یک شکل قابل دسترس به صحت طفل و مادر و فرزند داری ایمیل بفرستید MCH@health.vic.gov.au>.تصویب و منتشر شده توسط حکومت ویکتوریا، 1Treasury Place, Melbourne© ایالت ویکتوریا، استرالیا، وزارت صحت و خدمات انسانی سپتمبر 2019. 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 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 تدابیر 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. |