|  |
| --- |
| خواب و آرام گیری برای اوایل طفولیت  |
| ورقۀ معلوماتی 1: رفتار خاص خواب: نوزادان 0 تا 3 ماه(دری) |



# خلاصه

* نوزادان به طور کلی در یک دوره 24 ساعته 12 تا 16 ساعت می خوابند و تفاوت روز و شب را نمی دانند.
* نوزادان به تغذیه منظم احتیاج دارند، از این سبب آنها معمولاً به دوره های کوتاه می خوابند.
* نوزادان به وقفه های کوتاه می خوابند، که به نام دوره های خواب یاد می شود و معمولاً در حدود 20 تا 50 دقیقه طول می کشد.
* در سه ماه اول زندگی، نوزادان زیاد گریه می کنند - این اصلی ترین شیوۀ ارتباط گیری آنها است.
* تقریباً از عمر دو هفتگی تا سه تا چهار ماهگی، نوزادان مرحله ای از افزایش گریه را پشت سر می گذارند که شدید ترین آن در حدود سنین شش تا هشت هفتگی است.

# الگوهای خواب و رفتارها

گریه راهی برای برقراری ارتباط نوزادان با شما است. در سه ماه اول، نوزادان زیاد گریه می کنند زیرا جهت تغذیه، تبدیل لته (پوشک) یا آرام گیری به کمک شما ضرورت دارند تا بتوانند دوباره به خواب بروند. گرچه به نظر می رسد که زمان زیادی را در خواب می گذرانند، اما به طور کلی 12 تا 16 ساعت در یک دوره 24 ساعته می خوابند، اما ریتم های خواب و بیداری پابرجا مثل ما ندارند. این سه ماه اول زمان مهمی برای شما و طفل شما است تا یادگیری و درک یکدیگر را آغاز کنید.

بعضی اوقات نوزادان تازه تولد شده بدون هیچ دلیل واضحی گریه می کنند، حتی اگر شما کمک کنید که آرام بگیرند. تا زمانی که طفل شما رشد می کند، وزن خود را افزایش می دهد و در سایر مواقع خوشحال است - این امر طبیعی است. اما اگر نگران گریه های نوزاد تازه تولد شدۀ خود هستید، لطفاً با پرستار صحت طفل و مادر، داکتر صحبت کنید یا با Maternal and Child health Line با شمارۀ 29 22 13 تماس بگیرید.

## ریتم خواب

نوزادان تفاوت روز و شب را نمی دانند. آنها ریتم خواب و بیداری پابرجا ایجاد نکرده اند.

نوزادان اغلب در طول شب بیدار می شوند، بیشتر به دلیل نیاز به تغذیه یا تبدیل لته (پوشک).

در حدود سه ماهگی، آنها ممکن است شروع به یادگیری ریتم روز و شب کنند.

شما می توانید با قرار دادن در معرض نور و به آرامی بازی کردن با وی در طول روز، به نوزاد خود کمک کنید یاد بگیرد که در شب بیشتر بخوابد. شما همچنین می توانید در شب یک محیط کم نور و آرام فراهم کنید.

## دوره های خواب

ما همه دوره های خواب داریم. بارشد و کلان شدن ما این دوره ها تغییر می کنند.

نوزادان به وقفه های کوتاه می خوابند، که به نام دوره های خواب یاد می شود. دوره های خواب به طور معمول حدود 20 تا 50 دقیقه طول می کشد.

دوره های خواب شامل خواب فعال و خواب آرام است. در طول خواب فعال، نوزاد ممکن است حرکت کند، ناله کند، چشمان خود را باز کند، گریه کند یا با صدا یا غیر منظم نفس بکشد. در هنگام خواب آرام، آنها نسبتاً آرام می خوابند و تنفس آنها یکنواخت تر خواهد بود. شکل 1 الگوی دایره وی دوره های خاص خواب یک نوزاد را نشان می دهد.

این بخشی از دوره های خواب عادی نوزادان است که در بین دوره های خواب بیدار شوند. با کلانتر شدن، آنها یاد می گیرند که خود آرام گیرند و دوباره به خواب روند.

**شکل 1: دورۀ خواب خاص یک نوزاد.**



## آرام گیری

به توانایی یک نوزاد برای آرام کردن خود در بین دوره های خواب، خود آرام گیری گفته می شود. نوزادان مختلف خلق و خوی، شخصیت و توانایی های خود آرام گیری متفاوت دارند.

شما می توانید به طریقه های ذیل به آرام گیری نوزاد تان کمک کنید:

* قرار دادن در تختخواب هنگامی که نوزاد خسته اما هنوز بیدار است
* شناختن و پاسخ دادن به **علائم خستگی**
* استفاده از یک روال ملایم، مثبت و منسجم مانند **تغذیه، بازی،** **خواب**
* استفاده از روش های مختلف برای آرام کردن نوزاد تان

مهم این است که تداعی های مثبت خواب برای نوزاد تان ایجاد کنید. انجام دادن بعضی از روشهای آرام کردن ممکن است برای طولانی مدت دشوار باشد، مانند در بغل نگهداشتن نوزاد تان تا زمانی که به خواب رود. این ها می توانند یک ارتباط منفی خواب برای نوزاد شما ایجاد کنند، که به احتیاج در بغل نگهداشتن جهت به خواب رفتن منجر می شود. شما باید تصمیم بگیرید که چه چیزی برای شما و خانواده تان مناسب است.

برای کسب معلومات بیشتر در مورد هر یک از این چیزهای موجود در این لیست، "ورقۀ معلومات 7: جلوگیری از نگرانی های خواب: نوزادان 0 - 6 ماه را از [Better Health Channel](https://www.betterhealth.vic.gov.au/child-health) از این وبسایت <https://www.betterhealth.vic.gov.au/child-health> دانلود کنید.

# تغذیه

نوزادان به تغذیه منظم احتیاج دارند، از این سبب آنها معمولاً به دوره های کوتاه می خوابند.

سه ماه اول زمان مهمی برای شما و نوزاد شما است که یاد بگیرید که چگونه غذا بدهید و یک روال را با هم ایجاد کنید.

تغذیه با شیر مادر یا با شیر خشک مخصوص نوزادان، روی سنی که در آن نوزاد شما در طول شب خواهد خوابید، تأثیر نمی گذارد.

مهم استفاده از یک روال خواب است كه نيازهاي تغذيه نوزاد تان را در اولويت قرار دهد، نه تلاش براي برقرار سازي یک روال سخت گیرانه خواب.

# گریه کردن

یک نوزاد معمولی تا حدود سن سه تا شش ماهگی تقریباً سه ساعت در روز گریه می کند و نق می زند. بعضی از نوزادان بیش از این گریه می کنند.

نوزادان معمولاً در طول سه ماه اول ناآرام ترین هستند. آنها همچنین طولانی ترین مدت گریه خود را در این مدت دارند.

بسیاری از این گریه ها و نق زدن ها در اواخر بعد از ظهر و شام اتفاق می افتد.

گریه راه اصلی برقراری ارتباط نوزاد است، شما باید با آرامی و طور منظم پاسخ دهید.

بعضی اوقات دلیل مشخصی وجود ندارد که چرا یک نوزاد گریه می کند. گریۀ وی ممکن است متوقف نشود، با وجود آن که شما سعی می کنید به وی در آرام گیری کمک کنید.

تقریباً از عمر دو هفتگی تا سه تا چهار ماهگی، نوزادان مرحله ای از افزایش گریه را پشت سر می گذارند که در حدود سنین شش تا هشت هفتگی به اوج می رسد.

آرام کردن گریه ممکن است مشکل باشد. در صورتی که ضرورت به وقفه داشته باشید، نوزاد خود را در تختخواب یا جای امن دیگر بگذارید و چند دقیقه استراحت کنید. مراقبت از خود تان مهم است. 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.

این یک قسمت کاملاً طبیعی از رشد نوزاد است. تا زمانی که طفل شما رشد می کند، وزن خود را افزایش می دهد و در سایر مواقع خوشحال است - این امر طبیعی است.

اما اگر نگران گریه های نوزاد تازه تولد شدۀ خود هستید، لطفاً با پرستار صحت طفل و مادر، داکتر صحبت کنید یا با Maternal and Child health Line با شمارۀ 29 22 13 تماس بگیرید.

|  |
| --- |
| برای دریافت این فورم به یک شکل قابل دسترس به Maternal and Child Health and Parenting 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. **MS word)/آنلاین** **ISBN** 978-1-76069-272-8 **(pdf/** 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 بر اساس تحقیقی است که توسط KPMG به نمایندگی از وزارت صحت و خدمات انسانی انجام شده است. این تحقیق شامل یک مرور کلی از تحقیقات معاصر و رویکردها و مداخلات براساس شواهد برای خواب و آرام گیری در اوایل طفولیت است. 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. |
|  |