|  |
| --- |
| خواب و آرام گیری برای  اوایل طفولیت |
| ورقۀ معلومات 6: رفتار خاص خواب: طفل پیش از سن مکتب 3 تا 5 ساله  (دری) |



# خلاصه

* اطفال پیش از سن مکتب به طور کلی طی یک دوره 24 ساعته 10 تا 13 ساعت می خوابند و بعضی از اطفال دیگر خواب سبک روزانه نخواهند داشت.
* بسیاری از اطفال پیش از سن مکتب کابوس و وحشت شبانه دارند و ممکن است بخواهند برای دلداری در بستر شما بخوابند. روش ها و رویکردهای چندی برای کمک به خانوادۀ شما وجود دارد.
* مرطوب کردن بستر در شب در این سن رایج است، زیرا بسیاری از اطفال پیش از سن مکتب دیگر در طول شب لته (پوشک) نمی پوشند.

# الگوهای و رفتارهای خواب

اطفال پیش از سن مکتب بین سه تا پنج سال در یک دوره 24 ساعته بین 10 تا 13 ساعت می خوابند.

زمانی که طفل پیش از سن مکتب تان شروع به مکتب رفتن می کند، تعداد خواب های سبک روزانه به تدریج کاهش می یابد و متوقف می شود.

## ترس های شبانه

بسیاری از اطفال پیش از سن مکتب کابوس و وحشت شبانه را تجربه می کنند. این مسئله خوابیدن را دشوارتر می کند. این بدان معناست که اطفال پیش از سن مکتب ممکن است بیشتر در شب از خواب نیز بیدار شوند و شما را صدا بزنند.

ممکن است طفل شما با خوابیدن در بستر شما از این ترس های شبانه تسلی بخواهد.

مایۀ نگرانی بودن یا نبودن این موضوع بستگی به هر خانوادۀ جداگانه دارد.

## آرام گیری

با درک طفل پش از سن مکتب تان و فهمیدن اشاره های او شما قادر خواهید بود از الگوی مثبت خواب پشتیبانی کنید.

بعضی چیزهایی که می توانید برای ایجاد رفتار مثبت خواب اانجام دهید عبارتند از:

* شناختن و پاسخ دادن به **علائم خستگی**
* استفادۀ مثبت و منسجم از **روالهای وقت خواب**
* سعی کنید با استفاده از تمایل طبیعی طفل تان به خوابیدن به طول مدت مناسب (به نام هموستاز خواب یاد می شود)، بیدار شدن در شب را در اطفال نوپای کلانتر با هر شب 15 دقیقه به تاخیر انداختن زمان خواب،کاهش دهید به این منظور که مدت زمانی را که طفل نوپای شما در خواب می گذراند کم کنید - **پژمردگی زمان خواب**
* هنگامی که متوجه شدید طفل پیش از سن مکتب تان در تلاش برای بیرون شدن از تختخواب طفلانه اش است، زمان آن رسیده است که وی را به تختخواب منتقل کنید - **انتقال از تختخواب طفلانه به تختخواب**.
* ابزارها برای تغییر رفتار فرزند شما ممکن است شامل پوسترهای دیواری یا اپ ها شود. این ها رفتار یا هدف مثبت را نشان می دهند که فرزند شما باید به آن برسد - **نمودار پاداش**.

برای کسب معلومات بیشتر در مورد هر یکی از این چیزهای موجود در این لیست، "ورقۀ معلومات 10: جلوگیری از نگرانی های خواب: اطفال نوپا 3 - 5 سال و ورقۀ معلومات 13: راهای حل نگرانی های خواب: اطفال نوپا 3 - 5 سال 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.

## محیط های مثبت خواب

این مهم است که طفل پیش از سن مکتب تان احساس کند که مصون و دوست داشتنی است. شما می توانید این کار را با پاسخ دادن به وی به یک شیوۀ گرم و مثبت انجام دهید.

تعامل مثبت افراد با اطفال پیش از سن مکتب نشان می دهد که آنها مهم و از نظر بزرگسالان با ارزش هستند.

با درک طفل پیش از سن مکتب تان و برقراری ارتباط با او، شما با کلان شدن و رشد وی اشاره های وی را یاد می گیرید. این در ایجاد روابط و الگوهای مثبت خواب کمک می کند.

اگر در این مورد مشکلاتی دارید، مفید خواهد بود که هر روز برای یک هفته یا همین حدود طفل پیش از سن مکتب تان را زیر نظر بگیرید که چه زمانی و برای چه مدت می خوابد. این می تواند یک ایده روشن را از آنچه ممکن است در جریان باشد به شما بدهد.

اگر برای یک تا دو هفته استفاده از راهبردهای فوق هنوز در مورد طفل پیش از مکتب خود نگرانی دارید، با پرستار صحت طفل و مادر، داکتر تان صحبت کنید یا با Maternal and Child Health Line به شماره تلفون 29 22 13 زنگ بزنید.

# مرطوب کردن بستر

مرطوب کردن بستر موضوعی رایج است که توسط اطفال پیش از سن مکتب تجربه می شود زیرا احتمال دارد که دیگر شب ها پوشک نپوشند.

مرطوب کردن بستر ممکن است باعث افزایش بیدار شدن از خواب در طول شب شود.

چندین دلیل مختلف برای مرطوب کردن بستر وجود دارد، از جمله:

* بعضی از اطفال عمیق می خوابند و هنگامی که مثانه آنها پر است از خواب بیدار نمی شوند
* بعضی از اطفال شبانه بیشتر از حد معمول ادرار تولید می کنند و برای رفتن به تشناب به موقع از خواب بیدار نمی شوند
* بعضی از اطفال مثانه های خرد دارند، این به این معنی است که آنها احتمال بیشتری دارند که شب ها تختخواب خود را مرطوب کنند
* مرطوب کردن تختخواب اغلب در خانواده ها ادامه می یابد. اگر والدین در طفولیت، تختخواب خود را مرطوب کنند، با احتمال بیشتر ممکن است که فرزندان شان نیز بستر شان را مرطوب کنند.
* اطفالی که دچار اختلال کمبود توجه بیش فعالی هستند (ADHD) بیشتر احتمال دارد که بستر شان را مرطوب کنند.

به یاد داشته باشید، مرطوب کردن بستر بخشی از رشد جسمی و عاطفی طفل شما است و اغلب اطفال با کلانتر شدن جلو مرطوب کردن بستر را می گیرند.

برای معلومات بیشتر در مورد مرطوب کردن بستر، لطفاً به [ورقۀ معلومات مربوط به مرطوب کردن بستر شفاخانۀ رویال چیلدرن](https://www.rch.org.au/kidsinfo/fact_sheets/Bedwetting/) به https://www.rch.org.au/kidsinfo/fact\_sheets/Bedwetting مراجعه کنید.

|  |
| --- |
| برای دریافت این فورم به شکل قابل دسترس به [Maternal and Child Health and Parenting](mailto:MCH@dhhs.vic.gov.au) به این آدرس H@dhhs.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.  **MS word)/آنلاین** **ISBN** 978-1-76069-277-3 **(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 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://www2.health.vic.gov.au/maternal-child-health) از این آدرس <https://www2.health.vic.gov.au/maternal-child-health> دانلود کنید. |