|  |
| --- |
| خواب و آرام گیری برای  اوایل طفولیت |
| ورقۀ معلوماتی 9: جلوگیری از نگرانی های خواب: اطفال نوپا 1 تا 3 ساله  (دری) |



# خلاصه

* اطفال نوپا به سرعت در حال کلان شدن، یادگیری و رشد هستند. با درک طفل نوپای تان و ارتباط با وی شما قادر خواهید بود اشاره های او را بفهمید و قادر خواهید بود از الگوهای مثبت خواب پشتیبانی کنید.
* شناسایی علائم و اشاره های خستگی را یاد بفهمید تا بتوانید فرزندتان را تشویق کنید که در زمان مناسب به خواب برود.
* اطفال نوپا معمولا به یک اشاره نیاز دارند تا به آنها بگوید وقت آن است که بخوابند. این معمولاً چیزی در محیط بیرونی آنها مانند وسایل آرامش بخش، حمام یا اتاق تاریک و خاموش است.
* روال منظم روزانه و وقت خواب برای طفل نوپای تان قابل پیش بینی و آرامش بخش است و می تواند از بروز مشکلات خواب جلوگیری کند.

# ارتباط گیری با طفل نوپای تان

درک طفل نوپا به شما کمک می کند تا با وی پیوند برقرار کنید.

اطفال نوپا به سرعت در حال کلان شدن، یادگیری و رشد هستند. اگر آنها نتوانند راه صحیحی را برای برقراری ارتباط با شما پیدا کنند، می توانند ناامید شوند.

با این که آنها می خواهند مستقل باشند، اما وقتی از شما جدا می شوند احساس ترس نیز می کنند.

با درک و ارتباط با طفل نوپای تان شما قادر خواهید بود اشاره های او را بفهمید و قادر خواهید بود از الگوهای مثبت خواب پشتیبانی کنید.

معلومات بیشتر در مورد پیوند با طفل نوپای تان را در وب سایت [Raising Children](https://raisingchildren.net.au/toddlers/connecting-communicating/connecting/connecting-with-your-toddler) در این وبسایت <https://raisingchildren.net.au/toddlers/connaching-communicating/connaching/connaching-with-your-toddler در دسترس است.

## علائم خستگی طفل پیش از سن مکتب تان را بشناسید

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

اطفال نوپای 1 تا 3 ساله اگر یک خواب سبک صبح یا بعد از ظهر را از دست بدهند ممکن است خسته شوند.

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

* جنجالی شدن
* محکم چسپیدن به کسی
* بدخلق بودن
* فریاد زدن یا گریه کردن
* تقاضای توجه
* ملولی از سامان های بازی
* مالیدن چشم ها
* نق نقی بودن با غذا

# ایجاد روال ها و محیط های مثبت خواب

روالها و محیط ها نقش مهمی را در کمک به خوابیدن اطفال بازی می کنند.

اطفال نوپا به یک اشاره نیاز دارند تا به آنها بگوید وقت آن است که بخوابند. این معمولاً چیزی در محیط بیرونی آنهاست.

این می تواند یک اتاق تاریک یا داشتن اشیای آشنا در دور و بر آنها باشد.

اجرای بعضی از روال ها برای مدت طولانی دشوار است زیرا ممکن است باعث ایجاد رفتار و الگوی منفی خواب برای طفل شما شود. این شامل نوازش کردن یا در آغوش نگهداشتن طفل نوپا برای خوابیدن است، زیرا در این صورت وی ممکن است تنها در صورتی بخوابد که نوازش شود یا در آغوش گرفته شود. این مربوط به شماست که تصمیم بگیرید که آیا می توانید این نوع روال ها را ادامه دهید یا خیر.

## محیط خواب

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

* محیط های تاریک و خاموش.
* حمام گرفتن در شب
* زمان های خواب و بیداری ثابت و قابل پیش بینی.
* خاموشی و کاهش تحریکات مانند زمان صفحه نمایش، تلویزیون و بازی پرسر و صدای قبل از خواب
* اشیای آرامش بخش مانند سامان های بازی نرم و لحاف های مخصوص
* روال های مثبت خواب به شمول تداعی های قبل از خواب مانند خواندن، لالایی و بردن طفل نوپا به جایی که وی معمولا می خوابد.

## روال های وقت خواب

روال های منظم وقت خواب به طفل نوپای شما کمک می کند تا الگوهای خواب و رفتار مثبتی را ایجاد کند و می تواند از نگرانی های خواب جلوگیری کند.

روال های منظم هنگام روز و وقت خواب می توانند به طفل نوپای شما کمک کنند که به خواب رود و در خواب بماند. این روال ها به طفل نوپای شما اطلاع می دهند که خواب در حال آمدن است.

آنها برای طفل نوپای شما قابل پیش بینی و آرامش بخش هستند.

بعضی از چیزهایی که می توانید انجام دهید شامل موارد زیر می شود:

* کوتاه نگهداشتن روال - بیش از 30 تا 45 دقیقه نباشد.
* استفاده از فعالیت های آرامش بخش یکسان هر روز قبل از خواب مانند حمام گرم، ماساژ، داستان خواندن یا لالایی خواندن.
* ایجاد یک محیط آرام، خاموش، تاریک و گرم بدون تلویزیون.

از زمان های منظم وقت خواب، وقت خواب سبک و وقت بیداری استفاده کنید تا به طفل نوپای تان کمک کنید که یک ریتم خوبی را برای خواب و بیداری ایجاد کند.

## الگوهای روزانه انعطاف پذیر

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

**الگوهای انعطاف پذیر روزانه** یک روال روزانه 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.

* در طول روز زمان **بازی** را تشویق کنید. مثال هایی از زمان بازی برای اطفال نوپا عبارتند از:
  + نقاشی
  + خواندن
  + آواز خوانی
  + رقص کردن
  + بازی کردن، مانند پا زدن به توپ
  + دویدن و قدم زدن
  + رفتن به پارک
  + بالا رفتن و خیز زدن
* مواظب اولین **علائم خستگی** باشید و بعد او را وقتی که خسته اما هنوز بیدار است به بستر بگذارید.

**الگوهای انعطاف پذیر روزانه** اگر در طول روز انجام شوند خیلی مؤثر اند. 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 صرف غذا بخش مهمی از روال است. با داشتن یک رژیم غذایی صحی و کافی، طفل نوپای تان انرژی لازم را برای بازی خواهد داشت، که این به نوبه خود رفتارهای مثبت خواب را تقویت می کند.

## خواب محفوظ

راه های خواب محفوظ طفل نو پا شامل موارد زیر است:

* سر و صورت او را نپوشانید، طفل نوپای تان نباید با پوشیدن کلاه به بستر رود زیرا این کار مصون نیست.
* اطمینان حاصل کنید که محیط طفل نوپای تان بدون دود باشد.
* طفل نوپای خود را در یک تختخواب خاص اطفال خواب بدهید.
* از مصون بودن کل محیط خواب، از جمله وسایل بیرون از تختخواب اما در دسترس، مانند وسایل برقی و طناب های کرکره یا پرده، اطمینان حاصل کنید.
* تا زمانی که طفل نوپای شما حداقل دو ساله شود، بالش را وارد محیط خواب او نکنید.

## انتقال طفل نوپای تان از یک تختخواب طفلانه به تختخواب

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 تلاش معمولاً بین عمر 2 تا ½3 سالگی صورت می گیرد اما می تواند پیشتر در 18 ماهگی هم صورت گیرد.

این مهم است که اطمینان حاصل کنید که خانه و تختخواب برای طفل نوپای تان محفوظ است. او نباید به چیزهایی مانند سویچ های برق، طناب های کرکره و پرده و زینه ها دسترسی داشته باشد زیرا در صورت برخاستن از بستر در شب می تواند به خودش آسیب برساند.

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

|  |
| --- |
| برای دریافت این فورم به یک شکل قابل دسترس به [Maternal and Child Health and Parenting](mailto:MCH@dhhs.vic.gov.au) ایمیل بفرستید <MCH@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.  **ISBN** 978-1-76069-280-3 (pdf/**نلاین**/MS word)  در وبسایت [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. |