

|  |
| --- |
| خواب و آرام کردن در  دوران اوان کودکی |
| برگه اطلاع رسانی 3: رفتار معمول خواب: نوزادان 6 تا 12 ماهه |

# خلاصه

* نوزادان در سنین 6 تا 12 ماهگی شروع به تشخیص تفاوت بین شب و روز می کنند. آنها ممکن است نیاز نداشته باشند شب ها زیاد بیدار شوند زیرا شیر خوردن شبانگاهی آنها کاهش پیدا خواهد کرد.
* در این سن، اکثر نوزادان در یک دوره 24 ساعته، 10 تا 14 ساعت می خوابند. بلندترین دوره خواب آنها معمولاً در شب است.
* تا شش تا 12 ماهگی، اگر اتاق را ترک کنید، نوزادان می توانند ناآرام شوند. آنها می دانند که شما فردی هستید که از آنها مراقبت می کنید و آنها را ایمن نگه می دارید.
* کودکتان ممکن است در طول روز دو خواب کوتاه برای یک یا دو ساعت داشته باشد، ولی اگر اینطور نباشد نگران نشوید زیرا هر کودکی با کودک دیگر متفاوت است و الگوهای خواب بسیار متغیر هستند.

# الگوها و رفتارهای خواب

از حدود سن شش ماهگی، الگوهای خواب نوزادتان به تدریج تکامل بیشتری پیدا می کنند.

آنها شروع به تشخیص تفاوت بین شب و روز می کنند.

در حالیکه یاد می گیرند خود را آرام کنند و دوباره به تنهایی به خواب بروند، ممکن است به دفعات از خواب بیدار نشوند.

اکثر نوزادان در یک دوره 24 ساعته، 10 تا 14 ساعت می خوابند.

کودکان با یکدیگر متفاوت هستند، در نتیجه اگر فرزندتان الگوهای خواب متفاوتی از آنچه در اینجا توضیح داده شده دارد، خیلی نگران نشوید. اگر نگران فرزند خود هستید، با پرستار بهداشت مادران و کودکان یا پزشک خود صحبت کنید یا با Maternal and Child Health Line به شماره تلفن 29 22 13 تماس بگیرید.

## روال های خواب

از سن شش تا 12 ماهگی کودکان معمولاً شب ها دوره ای بلند مدت تر می خوابند.

ممکن است شروع کنند حدود دو بار در روز تنها برای یک تا دو ساعت خوابی کوتاه داشته باشند. خواب های کوتاه روزانه همچنان برای رشد و تکامل سالم نوزادتان مهم است.

همه کودکان با هم متفاوت هستند، و کودکتان ممکن است بیشتر یا کمتر بخوابد.

## جدایی و نوزادتان

از شش تا 12 ماهگی، اگر اتاق را ترک کنید، حتی برای مدتی کوتاه، نوزادان می توانند ناآرام شوند. این بدین علت است که شما را به عنوان فردی که از آنها مراقبت می کند و آنها را ایمن نگه می دارد، ارتباط می دهند. این به عنوان **بقای فرد** شناخته می شود. این معمول است و به این معنی نمی باشد که نمی توانید اتاق را ترک کنید.

اگر نوزادتان بیشتر می خواهد در همه زمان نزدیک شما باشد و وقتی از شما جدا می شود، گریه می کند، ما بعضی وقت ها این را اضطراب جدایی می نامیم. اطلاعات بیشتر در مورد اضطراب در کودکان را می توانید در Better Health Channel به نشانی <https://www.betterhealth.vic.gov.au/child-health> پیدا کنید.

این یعنی ممکن است مدت بیشتری طول بکشد تا نوزادان بخوابند.

## آرام شدن

تعداد دفعاتی که کودک شش تا 12 ماهه شما در طول شب بیدار می شود ممکن است به صورت موقت افزایش یابد.

شما می توانید به روش های زیر به نوزادتان کمک کنید آرام شود:

* وقتی نوزادتان خسته است، ولی هنوز بیدار است او را در تخت خوابش قرار دهید
* شناسایی و پاسخگویی به **علائم خستگی**
* استفاده از **روال های وقت خواب** مثبت و منظم
* استفاده از حضور خود به عنوان نشان ایمنی برای کاهش اضطراب نوزادتان از طریق خوابیدن در اتاق آنها **حضور والدین**
* ماندن در اتاق او تا بخوابد و بعد ترک اتاق -  **اردو زدن**
* واکنش نشان دادن به نیازهای آرامش پیدا کردن نوزادتان حین کمک به آنها برای آرام شدن و خوابیدن - [**آرام کردن واکنشی**](https://urldefense.com/v3/__http%3A/raisingchildren.net.au/responsivesettling__;!!C5rN6bSF!HHU8PIzuJ2-xQmw3f354pcMlXD7qs0DF9df6ZjTOKjF5Fec973JZaech8nughDZm01U5XxwIPRM9qI3ljTvQnrrHstT9USWOFo5QBjrk920$)

چندین استراتژی متفاوت را می توانید برای کمک به خواب و آرام کردن نوزادتان به کار بگیرید. تا سن شش ماهگی، شما شروع به تشخیص نشان ها و علامت های او می کنید.

همه کودکان و خانواده ها با یکدیگر متفاوت هستند و این به عهده شما می باشد که تصمیم بگیرید کدام استراتژی برای شما راحتتر است و برای شما و کودکتان کارآیی دارد.

برای یادگیری بیشتر در مورد هر یک از موارد این فهرست، "برگه اطلاع رسانی 8: جلوگیری از نگرانی های مرتبط با خواب: کودکان 6 تا 12 ماهه" و " برگه اطلاع رسانی 11: راه حل هایی برای نگرانی های مرتبط با خواب: کودکان 6 تا 12 ماهه" را از [Better Health Channel](https://www.betterhealth.vic.gov.au/child-health) به نشانی <https://www.betterhealth.vic.gov.au/child-health> دانلود کنید.

اگر نگران خواب و آرام شدن کودک خود هستید، مدت زمان و وقت خواب کودکتان را هر روز برای یک هفته یا بیشتر کنترل کنید.

این می تواند به شما ایده ای واضح در مورد اینکه چه اتفاقی دارد می افتد، بدهد.

اگر رویکردهای متفاوت را برای یک یا دو هفته امتحان کرده اید، و همچنان نگران هستید، با پرستار بهداشت مادران و کودکان یا پزشک خود صحبت کنید یا با Maternal and Child Health Line به شماره تلفن 29 22 13 تماس بگیرید.

|  |
| --- |
| برای دریافت این فرم در فرمتی قابل دسترسی، ایمیلی به Maternal and Child Health and Parenting به نشانی <MCH@dhhs.vic.gov.au> ارسال کنید.تصویب و منتشر شده توسط دولت ویکتوریا، 1 Treasury Place, Melbourne.© ایالت ویکتوریا، استرالیا، اداره بهداشت و خدمات انسانی سپتامبر 2019. موجود در [Better Health Channel](https://www.betterhealth.vic.gov.au/child-health) به نشانی <https://www.betterhealth.vic.gov.au/child-health>.این برگه اطلاع رسانی بر اساس پژوهش انجام شده توسط KPMG از جانب اداره بهداشت و خدمات انسانی می باشد. پژوهش، شامل نگرشی جامع بر پژوهش های معاصر، و رویکردها و مداخلات بر مبنای شواهد در ارتباط با خواب و آرام کردن در دوران اوان کودکی بود. این پژوهش، استراتژی های پرورشی مناسب و گوناگونی فرهنگی را مد نظر گرفت. گزارش کامل پژوهش را از [صفحه وب سایت MCH Service](https://www2.health.vic.gov.au/maternal-child-health) به نشانی <https://www2.health.vic.gov.au/maternal-child-health> دانلود کنید. |