

|  |
| --- |
| خواب و آرام کردن در   دوران اوان کودکی |
| برگه اطلاع رسانی 1: رفتار معمول خواب: نوزادان 0 تا 3 ماهه  (فارسی) |

# خلاصه

* نوزادان عموماً در یک دوره 24 ساعته، 12 تا 16 ساعت می خوابند و تفاوت بین شب و روز را تشخیص نمی دهند.
* نوزادان نیاز دارند مرتب شیر بخورند، در نتیجه معمولاً برای دوره های کمتری می خوابند.
* نوزادان در دوره های کوتاه می خوابند، که به عنوان چرخه های خواب شناخته می شوند که معمولاً حدود 20 تا 50 دقیقه می باشند.
* در سه ماه اول زندگی، نوزادان زیاد گریه می کنند - این روش اصلی آنها برای برقراری ارتباط است.
* از حدود سن دو هفتگی تا سه تا چهار ماهگی، نوزادان دوره ای را طی می کنند که گریه کردن شان شدت می یابد و در سن شش تا هشت هفتگی به بدترین حالت می رسد.

# الگوها و رفتارهای خواب

گریه کردن روشی است که نوزادان با شما ارتباط برقرار می کنند. در سه ماه اول، نوزادان زیاد گریه می کنند زیرا برای شیر خوردن، تعویض پوشک یا آرام شدن برای آنکه بتوانند دوباره بخوابند، به کمک شما نیاز دارند. با وجود آنکه به نظر می رسد وقت زیادی را صرف خوابیدن می کنند، و عموماً در یک دوره 24 ساعته، 12 تا 16 ساعت می خوابند، روال های خواب-بیداری جا افتاده ای مانند ما ندارند. این سه ماه اول زمانی مهم برای شما و نوزادتان می باشد تا شروع به شناسایی و درک یکدیگر کنید.

بعضی وقت ها، نوزادان بدون هیچ دلیل واضحی گریه می کنند، حتی اگر کمک کرده باشید آنها را تسکین بدهید. این عادی است - به شرط آنکه نوزادتان در حال رشد باشد، وزنش بالا برود و سایر اوقات خوشحال باشد. با این وجود، اگر نگران گریه کردن نوزاد خود هستید، لطفاً 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

نوزادان فرق بین روز و شب را نمی دانند. آنها روال های خواب-بیداری جا افتاده ای ندارند.

نوزادان طی شب به دفعات بیدار می شوند، اغلب به این دلیل که نیاز به شیر یا تعویض پوشک دارند.

در حدود سن سه ماهگی، ممکن است شروع به یاد گرفتن چرخه های روز و شب کنند.

شما می توانید از طریق در معرض نور قرار دادن نوزاد تازه متولد شده خود در طول روز و با ملایمت بازی کردن با او، به او یاد بدهید شب ها بیشتر بخوابد. شما همچنین می توانید در شب محیطی تاریک و ساکت را برای او فراهم کنید.

## چرخه های خواب

ما همه چرخه های خواب داریم. این چرخه ها در حالیکه رشد و تکامل پیدا می کنیم، تغییر پیدا می کنند.

نوزادان تازه متولد شده در دوره های کوتاه می خوابند، که به عنوان چرخه های خواب شناخته می شوند. چرخه های خواب معمولاً حدود 20 تا 50 دقیقه می باشند.

چرخه های خواب شامل خواب عمیق و خواب سبک می شوند. طی خواب عمیق، نوزاد ممکن است حرکت کند، بنالد، چشم هایش را باز کند، صدا در آورد یا با سروصدا یا نامنظم نفس بکشد. طی خواب سبک، او نسبتاً بی حرکت دراز می کشد و نفس کشیدنش موزون تر است. تصویر 1، الگوی مدور چرخه های خواب معمول یک نوزاد را نشان می دهد.

برای نوزادان، بیدار شدن در بین چرخه های خواب بخشی از چرخه خواب معمول می باشد. با بالا رفتن سن شان، آنها یاد می گیرند خود را آرام کنند و دوباره بخوابند.

**تصویر 1: چرخه خواب معمول یک نوزاد.**



## آرام شدن

توانایی یک نوزاد برای آرام کردن خود در بین چرخه های خواب، خود آرام کردن نامیده می شود. نوزادان متفاوت، خلق و خوی ها، شخصیت ها و توانایی های خود آرام کردن متفاوت دارند.

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

* قرار دادن او در تخت نوزاد وقتیکه خسته است، ولی هنوز بیدار است
* شناسایی و پاسخگویی به **علائم خستگی**
* استفاده از روالی ملایم، مثبت و منظم، مانند **شیر دادن، بازی،** **خواب**
* استفاده از روش های متفاوت برای آرام کردن نوزاد خود

ایجاد وابستگی های خواب مثبت برای نوزادتان مهم است. ادامه انجام برخی از روش های آرام کردن او در بلند مدت ممکن است دشوار باشد، مانند در بغل نگه داشتن نوزادتان تا خوابش ببرد. این کارها می توانند وابستگی ها خواب منفی را برای نوزادتان ایجاد کنند، و منجر به آن شوند که برای آنکه بخوابد نیاز داشته باشد او را در بغل نگه دارید. شما باید تصمیم بگیرید چه چیزهایی برای شما و خانواده تان مناسب است.

برای یادگیری بیشتر در مورد هر یک از موارد این فهرست، "برگه اطلاع رسانی 7: جلوگیری از نگرانی های مرتبط با خواب: نوزادان 0 تا 6 ماهه" را از [Better Health Channel](https://www.betterhealth.vic.gov.au/child-health) به نشانی <://betterhealth.vic.gov.au/child-healthhttps> دانلود کنید.

# شیر دادن

نوزادان نیاز دارند مرتب شیر بخورند، در نتیجه معمولاً برای دوره های کمتری می خوابند.

سه ماه اول زمانی مهم برای شما و نوزادتان می باشد تا یاد بگیرید چگونه به او شیر بدهید و با هم روالی را ایجاد کنید.

خوردن شیر مادر یا شیر خشک، بر سنی که نوزادتان تمام شب می خوابد تأثیری نخواهد داشت.

استفاده از یک روال خواب که به نیازهای شیر خوردن نوزادتان اولویت می دهد، به جای تلاش برای ایجاد یک روال خواب جدی، مهم است.

# گریه کردن

یک نوزاد تا حدود سن سه تا شش ماهگی، در روز تقریباً سه ساعت به طور متوسط گریه و بدخلقی می کند. برخی از نوزادان بیش از این گریه می کنند.

نوزادان معمولاً در سه ماه اول بیشتر ناآرام هستند. طی این زمان، طولانی ترین دوره های گریه را نیز دارند.

بیشتر این گریه ها و بدخلقی ها معمولاً در بعدازظهرها و عصرها اتفاق می افتد.

گریه کردن روش اصلی نوزاد برای برقراری ارتباط با شما است، و شما باید با آرامی و به صورت منظم پاسخگو باشید.

بعضی وقت ها، دلیل واضحی برای گریه کردن نوزاد وجود ندارد. حتی اگر تلاش کنید به او کمک کنید آرام شود، ممکن است گریه کردن او متوقف نشود.

از حدود سن دو هفتگی تا سه تا چهار ماهگی، نوزادان دوره ای را طی می کنند که گریه کردن شان شدت می یابد و در سن شش تا هشت هفتگی به بدترین حالت می رسد.

تسکین گریه ممکن است دشوار باشد. اگر نیاز به استراحت دارید، نوزاد خود را در تخت نوزاد یا جای ایمن دیگری قرار دهید و چند دقیقه استراحت کنید. مراقبت از خود مهم می باشد. برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد مراقبت از خود، برگه اطلاع رسانی 14: مراقبت از خود برای والدین و مراقبت کنندگان را از [Better Health Channel](https://www.betterhealth.vic.gov.au/child-health) به نشانی <.betterhealth.vic.gov.au/child-healthwww//:https> دانلود کنید.

این بخش کاملاٌ معمولی از رشد و تکامل نوزاد می باشد. جای نگرانی وجود ندارد - به شرط آنکه نوزادتان در حال رشد باشد، وزنش بالا برود و سایر اوقات خوشحال باشد.

اگر نگران گریه کردن نوزاد خود هستید، لطفاً 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](mailto:MCH@dhhs.vic.gov.au) به نشانی <.vic.gov.audhhs@MCH> ارسال کنید.  تصویب و منتشر شده توسط دولت ویکتوریا، Melbourne ,Treasury Place1 .  © ایالت ویکتوریا، استرالیا، اداره بهداشت و خدمات انسانی سپتامبر 2019.  **ISBN**978-1-76069-300-8 (pdf/آنلاین/MS word)  موجود در [Better Health Channel](https://www.betterhealth.vic.gov.au/child-health) به نشانی <.betterhealth.vic.gov.au/child-healthwww//:https>.  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. |