

|  |
| --- |
| ငယ်စဉ်ကလေးဘဝအချိန် အိပ်စက်ခြင်းနှင့် အိပ်ရာဝင်ခြင်း |
| အချက်အလက်စာရွက် ၁၁- အိပ်စက်ခြင်းဆိုင်ရာစိုးရိမ်မှုများဖြေရှင်းနည်း- ၆-၁၂ လသား ကလေးငယ်များ |

# အကျဉ်းချုပ်

* သင့်ကလေးငယ်၏ အိပ်စက်ပုံများသည် သင် သို့မဟုတ် သင့်မိသားစုအပေါ် အကျိုးဆိုးသက်ရောက်မှုမရှိပါက သင့်တွင် အိပ်စက်ခြင်းဆိုင်ရာစိုးရိမ်မှု မရှိပါ။
* အသက်ခြောက်လခန့်မှ စတင်၍ ကလေးးငယ်၏အိပ်စက်ပုံများသည် တဖြည်းဖြည်း လူကြီးများကဲ့သို့ ဖြစ်လာသည်။ မကြာခဏ ကျွေးမွေးရန် မလိုအပ်သောကြောင့် ညဘက်တွင် အချိန်ကြာကြာ အိပ်လေ့ရှိသည်။
* မိဘများအား သင့်ကလေးငယ်၏လိုအပ်ချက်များကို အလိုက်သင့်ကူညီပေးရန် တိုက်တွန်းပါသည်။ အိပ်ရာဝင်ရန် အလိုက်သင့်ကူညီခြင်းသည် သင့်ကလေးငယ် လိုအပ်သည့်အကူအညီကို သင့်လျော်စွာ အလိုက်သင့်ကူညီခြင်း ဖြစ်သည်။
* သင့်ကလေးငယ် အိပ်ရာဝင်ရာတွင် သင်ကူညီပေးနိုင်သော နည်းလမ်းအချို့ ရှိပါသည်။ သင့်မိသားစု၏ လိုအပ်ချက်များနှင့် ကိုက်ညီပြီး အဆင်ပြေသည်ဟု သင်ထင်သောနည်းလမ်းကို အသုံးပြုပါ။

# အိပ်စက်ခြင်းဆိုင်ရာစိုးရိမ်မှု နှင့် သင့်ကလေးငယ်

သင့်ကလေးငယ်သည် အိပ်စက်ခြင်းဆိုင်ရာ သို့မဟုတ် အိပ်ရာဝင်ခြင်းဆိုင်ရာ စိုးရိမ်မှု ရှိ မရှိကို သိရန် ခက်ခဲနိုင်သည်။ သင့်ကလေးငယ် အိပ်စက်ပုံများသည် သင် သို့မဟုတ် သင့်မိသားစုကို မထိခိုက်သည့်အပြင်၊ သင့်တွင် စီမံနိုင်သော နည်းလမ်းများရှိနေပါက သင့်တွင် အိပ်စက်ခြင်းဆိုင်ရာ စိုးရိမ်မှု မရှိပါ။

သင့်ကလေးငယ် အိပ်စက်ပုံများ**သည်**သင် သို့မဟုတ် သင့်မိသားစုအပေါ် အကျိုးဆိုးသက်ရောက်မှု ရှိပြီး သင့်ကို စိုးရိမ်မှု ဖြစ်စေပါက သင့်တွင် အိပ်စက်ခြင်းဆိုင်ရာ စိုးရိမ်ပူပန်မှု ရှိသည်။

အောက်ဖော်ပြပါ 'ညဘက် အလွန်အကျွံ အိပ်ရာထရခြင်း' ၏ အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုချက်သည် လမ်းညွှန်ချက်တစ်ရပ်ကို ပေးနိုင်ပါသည်-သို့သော် သင့်ရင်သွေးငယ်ကို သင်သာ အသိဆုံးဖြစ်ပြီး သင့်အတွက် စိုးရိမ်မှု တစ်စုံတစ်ရာ ရှိပါက သင့်နေရပ်ဝန်းကျင်ရှိ မိခင်နှင့်ကလေးကျန်းမာရေးသူနာပြု၊ ဆရာဝန် သို့မဟုတ် မိခင်နှင့် ကလေးကျန်းမာရေးဖုန်းလိုင်း ၁၃ ၂၂ ၂၉ မှ အကူအညီနှင့် အကြံဉာဏ် ရယူသင့်ပါသည်။

**ညဘက် အလွန်အကျွံ အိပ်ရာထရခြင်း** ဆိုသည်မှာ သင့်ကလေးသည် အောက်ဖော်ပြပါအချက်များမှ အနည်းဆုံးတစ်ချက်ကို တစ်ပတ်လျှင် ငါးကြိမ်နှင့်အထက် တစ်ပတ်မှ နှစ်ပတ်အထိ လုပ်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်-

* တစ်ညလျှင် သုံးကြိမ်ထက်ပို၍ အိပ်ရာထခြင်း
* အိပ်ရာဝင်ရန် ၃၀ မိနစ်ကျော် ကြာခြင်း
* အိပ်ရာထပြီးနောက် ၂၀ မိနစ်အထိ နိုးနေခြင်း
* ‘မိဘ’ သို့မဟုတ် ‘ကလေးထိန်း’ အိပ်ရာသို့ သွားခြင်း
* အိပ်စက်ခြင်း သို့ အိပ်ရာဝင်ခြင်း အခက်အခဲ ရှိပြီး၊ သင် သို့မဟုတ် အခြားမိဘများ/ ကလေးထိန်းများကို သိသိသာသာ ဒုက္ခဖြစ်စေခြင်း

သင့်ကလေး၏ အိပ်စက်ပုံနှင့် စပ်လျဉ်း၍ စိုးရိမ်မှု ရှိပါက ရောဂါတစ်ခုခု မရှိကြောင်း သေချာစေရန် သင့်မိခင်နှင့် ကလေးကျန်းမာရေး သူနာပြု၊ ဆရာဝန်နှင့် ဆွေးနွေးပါ။

# ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဂရုစိုက်ပါ

ကလေးငယ်များအားလုံး ငိုကြွေးတတ်ကြပြီး တစ်ခါတစ်ရံ သူတို့ ငိုကြွေးခြင်းကို ချော့ရန် ခက်ခဲနိုင်သည်။ သင် ခေတ္တအနားယူရန် လိုအပ်ပါက ကလေးငယ်ကို ကလေးခုတင် သို့မဟုတ် အခြားဘေးကင်းသောနေရာတွင် ထား၍ မိနစ်အနည်းငယ်ခန့် အနားယူပါ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ဂရုစိုက်ခြင်းသည် အရေးကြီးပါသည်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဂရုစိုက်မှုအကြောင်း ပိုမိုသိရှိရန် အချက်အလက် စာရွက်၁၄ - မိဘများနှင့် ကလေးထိန်းများအတွက် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စောင့်ရှောက်ခြင်းကို [Better Health Channel](https://www.betterhealth.vic.gov.au/child-health) <https://www.betterhealth.vic.gov.au/child-health> မှ ဒေါင်းလုဒ် ဆွဲပါ။

# သင့်ကလေးငယ် အိပ်စက်ခြင်းနှင့် အိပ်ရာဝင်ခြင်းကို ကူညီမည့် နည်းလမ်းများ

အသက်ခြောက်လခန့်မှ စတင်၍ ကလေးငယ်အိပ်စက်ပုံများသည် တဖြည်းဖြည်း လူကြီးများကဲ့သို့ ဖြစ်လာသည်။ မကြာခဏ ကျွေးမွေးရန် မလိုအပ်သောကြောင့် ညဘက်တွင် အချိန်ကြာကြာ အိပ်လေ့ရှိသည်။

ကလေးငယ်တိုင်းသည် ကွဲပြားကြပြီး အချို့သည် တစ်ညလုံးပင် ဆက်လက် နိုးနေနိုင်သည်။

မိဘများအား သင့်ကလေး၏လိုအပ်ချက်များကို အလိုက်သင့်ကူညီပေးရန် တိုက်တွန်းပါသည်။ အိပ်ရာဝင်ရန် အလိုက်သင့်ကူညီခြင်းသည်  သင့်လျော်သောနည်းလမ်းများ အသုံးပြု၍ ကလေးစိတ်ချမ်းသာစေမည့် လိုအပ်ချက်ကို အလိုက်သင့် လုပ်ပေးသည်နှင့် တစ်ချိန်တည်းတွင် ကလေးအိပ်မောကျစေရန် ကူညီပေးပါသည်။

သင့်ကလေးငယ်၏ အရိပ်အကဲများ၊ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်မှု အမူအရာများ ([Better Health Channel](https://www.betterhealth.vic.gov.au/child-health) <https://www.betterhealth.vic.gov.au/child-health> တွင် ရရှိနိုင်သော အချက်အလက် စာရွက်၇ သို့မဟုတ် ၈- အိပ်စက်ခြင်းဆိုင်ရာစိုးရိမ်မှုများ ကာကွယ်ခြင်း) နှင့် ကလေးငိုကြွေးသံ သိရှိခြင်းဖြင့် သင် လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။ သင့်ကလေးငယ် အခက်အခဲ ရှိပါက သင်သည် စိတ်ရော ကိုယ်ပါ အသင့်ရှိသည်ကို သူသိရန် အရေးကြီးပါသည်။

အိပ်စက်သည့်နေရာကောင်းနှင့် ပုံမှန်အကျင့်ကောင်းများကို ပြုစုပျိုးထောင်ခြင်းသည် သင့်ကလေးငယ်အား ကိုယ်တိုင်အိပ်ရာဝင်နိုင်ရန် အထောက်အကူ ဖြစ်စေပါသည်။

ကလေးငယ်နှင့် မိသားစုတိုင်းသည် ကွဲပြားကြပြီး သင့်ကလေး၊ သင့်မိသားစု၏ လိုအပ်ချက်များနှင့် ကိုက်ညီပြီး အဆင်ပြေသည်ဟု သင်ထင်သောနည်းလမ်းကို အသုံးပြုရန် လိုအပ်ပါသည်။

## မိဘရှိနေခြင်း။

မိဘရှိနေခြင်းသည် သင့်ရှိနေခြင်းကို အသုံးပြု၍ သင့်ကလေးအား သူကိုယ်တိုင် အိပ်ရာဝင်ရန် ကူညီပေးသည့် နည်းလမ်းတစ်ခုအဖြစ် ရည်ရွယ်ပါသည်။

သုတေသနပြုချက်များအရ ဤနည်းသည် ထိရောက်မှုရှိသော်လည်း၊ အိပ်စက်ခြင်းဆိုင်ရာ စိုးရိမ်မှုများကို လျှော့ချရာတွင် အခြားနည်းများထက် ပိုကြာနိုင်ပါသည်။

သင့်ကလေး နိုးလာသည့်အချိန်တိုင်း သင်ရှိနေကြောင်း ပြသနိုင်ရန် သင့်ကလေးအခန်းတွင် ခုနစ်ရက်မှ ၁၀ ရက်အထိ နေရန် လိုအပ်သောကြောင့် မိဘများအတွက်လည်း အလုပ်ပိုနိုင်ပါသည်။

သို့သော် မိဘရှိခြင်းကို အသုံးပြုသောအခါ သင်သည် သင့်ကလေးနှင့် မဆက်ဆံရပါ။ ရည်ရွယ်ချက်မှာ ကလေး၏ အိပ်စက်သည့်အမူအကျင့်နှင့် သင့်ဂရုစိုက်ခြင်းအကြား ဆက်စပ်မှုကို ချေဖျက်ရန် ဖြစ်ပါသည်။

### မိဘရှိနေခြင်းကို အသုံးပြုပုံ

* သင့်လျော်သော အိပ်ချိန်ကို ဆုံးဖြတ်ပါ။
* ရေနွေးနှင့် ရေချိုးခြင်း၊ စာအုပ်ဖတ်ခြင်းကဲ့သို့သော ပုံမှန်အိပ်ချိန်အကျင့်ကောင်း စတင်ပါ။
* ဖြစ်နိုင်က နိုးနေချိန် သို့မဟုတ် ငိုက်မျဉ်းနေချိန်တွင် ကလေးအား ကလေးအိပ်ယာတွင် ချထားပါ။
* ကလေးကို ညင်သာစွာ ပုတ်ပြီး ကောင်းသောညဟု ပြောပါ။
* ညမီးဖွင့်ထားသည့် ကလေးအခန်းတွင်းရှိ ခုတင် သို့မဟုတ် မွေ့ရာပေါ်တွင် လှဲလျောင်းပြီး ကလေးငယ်က သင့်ကို မြင်နိုင်သောနေရာတွင် အိပ်ချင်ယောင်ဆောင်ပါ။
* ညအချိန်တွင် ကလေး အိပ်ရာနိုးလာပြီး အခက်အခဲရှိနေပါက၊ ချောင်းဆိုးခြင်း သို့မဟုတ် ကိုယ်စောင်းခြင်းကဲ့သို့ အသံ သို့မဟုတ် လှုပ်ရှားမှုအနည်းငယ်ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် ကလေးအား သင်ရှိနေသည်ကို သိပါစေ။
* ကလေးသည် အခက်အခဲများစွာ ရှိလာပါက၊ သူတို့ကို ညင်ညင်သာသာ စကားပြောခြင်း၊ လှမ်းပုတ်ခြင်းဖြင့် ချော့ပါ - သို့သော် ကလေးကို မချီမိရန် ကြိုးစားပါ။
* တစ်မိနစ်မှ နှစ်မိနစ်အကြာတွင် လှဲလျောင်းပြီး အိပ်ချင်ယောင်ဆောင်ပါ။
* သင့်ကလေး နိုး၍ အခက်အခဲရှိတိုင်း ဤသို့ ဆက်လုပ်ပါ။ နေ့ခင်းအိပ်ချိန်နှင့် ခေတ္တခဏအိပ်ချိန်အတွက် ဤအတိုင်း လုပ်ပါ။
* ဤနည်းကို ခုနစ်ညဆက်တိုက် ဆက်လုပ်ပါ။
* အိပ်ရေးပျက်မှု သုံးညဆက်တိုက် အနည်းငယ်သာ ရပြီးလျှင်၊ သင်သည် သင့်အခန်းသို့ ပြန်နိုင်ပါသည်။
* ကလေး အိပ်စက်ခြင်း နောက်တစ်ကြိမ် အနှောင့်အယှက် ဖြစ်ပါက၊ သင်သည် ဤနည်းလမ်းကို ပြန်လည်သုံးနိုင်သည်။

## ခေတ္တအတူနေပေးခြင်း

ခေတ္တအတူနေပေးခြင်းသည် မိဘရှိနေခြင်းနည်းလမ်းနှင့် တူပါသည်။ သင် ကလေးအခန်းတွင် မအိပ်လိုပါက အသုံးဝင်နိုင်သော်ငြားလည်း၊ ကလေးအား မိနစ်အနည်းငယ်မျှ ငိုကြွေးနေလျက် ထားခဲ့ရန်မှာ ခက်ခဲပါသည်။

ဤနည်းလမ်းကို အသုံးပြုပါက သင့်ကလေးသည် သူ့ဘာသာ အိပ်ပျော်နိုင်သည်အထိ တစ်ပတ်မှ သုံးပတ်အထိ ကြာနိုင်သည်။

### ခေတ္တအတူနေပေးခြင်းကို အသုံးပြုပုံ

ခေတ္တအတူနေပေးခြင်း အဆင့်တိုင်းတွင် တိုးတက်မှုရစေရန် ကြိုတင်စီစဉ်ကာ အချိန်ယူပါက သင်သည် ပိုမိုအောင်မြင်နိုင်မည်-

* သင့်လျော်သော အိပ်ရာဝင်ချိန်ကို ဆုံးဖြတ်ပါ။
* ရေနွေးနှင့် ရေချိုးခြင်း၊ စာအုပ်ဖတ်ခြင်းကဲ့သို့သော ပုံမှန်အိပ်ချိန်ကောင်းအကျင့် စတင်ပါ။
* ကလေး ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ပြီး မအိပ်သေးသောအချိန်တွင် ကလေးအား ကလေးခုတင်တွင် ချထားပြီး ကောင်းသောညဟု ပြောပါ။

အောက်ပါအဆင့်တိုင်းကို အစဉ်လိုက် ကြိုးစားပါ။ ကလေး အိပ်ပျော်သွားသည်အထိ အဆင့်တစ်ဆင့်လျှင် နှစ်ညမှ သုံးညအထိ ကြာနိုင်ပြီး၊ ထို့နောက် နောက်တစ်ဆင့်သို့ ဆက်သွားနိုင်သည်-

* 1. သင့်ကလေးဘေးတွင် လှဲလျောင်း သို့မဟုတ် ထိုင်ပြီး၊ ကလေး အိပ်ပျော်သည်အထိ ညင်သာစွာ ပုတ်ပါ သို့မဟုတ် ပွတ်သပ်ပေးပါ။ ပြီးမှ အခန်းထဲမှ ထွက်ပါ။
  2. ထိုင်ခုံကို ကလေးကုတင်ဘေးတွင် ထားပြီး ကလေးကို မထိဘဲ ထိုင်နေပါ။ အခန်းထဲမှ မထွက်ခင် ကလေး အိပ်ပျော်ပါစေ။
  3. ကလေးခုတင်နှင့် တဖြည်းဖြည်း ပိုဝေးသော နေရာအကွာအဝေးတွင် ထိုင်ပါ။ အခန်းထဲမှ မထွက်ခင် ကလေး အိပ်ပျော်ပါစေ။
  4. နောက်ဆုံးတွင် ထိုင်ခုံကို အိပ်ခန်းတံခါးအပြင်ဘက်တွင်ထားပါ။

သင့်ကလေး အိပ်ရာနိုးလာပါက၊ အိပ်ရာဝင်ချိန်တွင် သူတို့ကိုယ်တိုင် အိပ်ရာဝင်တတ်အောင် ကူညီရာတွင် သင် အသုံးပြုခဲ့သည့် အဆင့်ကို ပြန်လုပ်ပါ။

## အိပ်ရာဝင်ရန် အလိုက်သင့်ကူညီခြင်း - အိပ်ရာဝင်အကူအညီ လျှော့ချပုံ

အိပ်ရာဝင်ရန် အလိုက်သင့်ကူညီခြင်းသည် ကလေးစိတ်ချမ်းသာစေမည့် လိုအပ်ချက်ကို အလိုက်သင့် လုပ်ပေးသည်နှင့် တစ်ချိန်တည်းတွင် ကလေးအိပ်မောကျစေရန် ကူညီပေးပါသည်။ ၆ လမှ ၉ လအရွယ်တွင် လက်ရှိ အိပ်ရာဝင်ခြင်းဖြေရှင်းနည်းမှ တဖြည်းဖြည်း မပြင်းထန်သောနည်းလမ်းများဆီသို့ ကူးပြောင်းခြင်းဖြင့် သင့်ကလေးကို ပေးနေသော အိပ်ရာဝင်ရန် အလိုက်သင့်ကူညီခြင်း လျှော့ချနိုင်သည်။ ဤ ညင်သာသော ဖြေရှင်းနည်းသည်း ကလေးအား အိပ်ရာဝင်ရန် နည်းလမ်းသစ်များကို ပိုမိုလွယ်ကူစွာ သင်ကြားနိုင်စေရန် ကူညီပေးပါသည်။

အိပ်ရာဝင်ရန် အလိုက်သင့်ကူညီခြင်းဆိုင်ရာ နောက်ထပ် အကြံပြုချက်များကို raisingchildren.net.auတွင် တွေ့ရှိနိုင်သည်-

< [https://raisingchildren.net.au/babies/sleep/settling-routines/responsive-settling-at-6-18-မmonths-reducing-settling-help](https://raisingchildren.net.au/babies/sleep/settling-routines/responsive-settling-at-6-18-months-reducing-settling-help)>

ဤဖြေရှင်းနည်းများ နှစ်ပတ်မှ သုံးပတ်ကြာအသုံးပြုပြီးနောက် တိုးတက်မှုမရှိပါက၊ သင့်မိခင်နှင့် ကလေးကျန်းမာရေး သူနာပြု၊ ဆရာဝန်နှင့် ဆွေးနွေးပါ သို့မဟုတ် မိခင်နှင့်ကလေးကျန်းမာရေးဖုန်းလိုင်း - ၁၃ ၂၂ ၂၉ သို့ ဖုန်းခေါ်ဆိုပါ။

|  |
| --- |
| ဤစာရွက်ကို ဖတ်ရှုနိုင်သော အခြားပုံစံတစ်ခုဖြင့် ရယူရန် [Maternal and Child Health and Parenting](mailto:MCH@dhhs.vic.gov.au)<MCH@dhhs.vic.gov.au> သို့ အီးမေးလ်ပေးပို့ပါ။  ဗစ်တိုးရီးယား အစိုးရ၊ 1 Treasury Place, Melbourne က ခွင့်ပြုပြီး ထုတ်ဝေသည်။  © ဗစ်တိုးရီးယားပြည်နယ်၊ ဩစတြေးလျ၊ကျန်းမာရေးနှင့် လူသားဝန်ဆောင်မှုဌာန စက်တင်ဘာ၊ ၂၀၁၉။  [Better Health Channel](https://www.betterhealth.vic.gov.au/child-health) <https://www.betterhealth.vic.gov.au/child-health> တွင် ရရှိနိုင်ပါသည်။  ဤအချက်အလက်စာရွက်သည် ကျန်းမာရေးနှင့် လူသားဝန်ဆောင်မှု ဦးစီးဌာနကိုယ်စား KPMG မှ လုပ်ဆောင်သော သုတေသနအပေါ် အခြေခံထားပါသည်။ ဤသုတေသနတွင် ကလေးငယ်များအတွက် အိပ်စက်ခြင်းနှင့် အိပ်ရာဝင်ခြင်းအပေါ် မျက်မှောက်ခေတ်သုတေသနနှင့် အထောက်အထားအခြေပြု ချဉ်းကပ်မှုများနှင့် ကြားဝင်ဆောင်ရွက်ပေးခြင်းများကို ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် ခြုံငုံသုံးသပ်ချက် ပါဝင်သည်။ ၎င်းတွင် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုအရ သင့်လျော်သော နည်းဗျူဟာများနှင့် ယဉ်ကျေးမှုမတူကွဲပြားမှုကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားခဲ့သည်။ သုတေသနအစီရင်ခံစာ အပြည့်အစုံကို [MCH Service webpage](https://www2.health.vic.gov.au/maternal-child-health) <https://www2.health.vic.gov.au/maternal-child-health> တွင် ဒေါင်းလုပ်ရယူပါ။ |