

|  |
| --- |
| ငယ်စဉ်ကလေးဘဝအချိန်  အိပ်စက်ခြင်းနှင့် အိပ်ရာဝင်ခြင်း |
| အချက်အလက်စာရွက် ၁၂- အိပ်စက်ခြင်းစိုးရိမ်မှုများ ဖြေရှင်းနည်းများ- လမ်းလျှောက်စကလေး ၁–၃ နှစ် |

# အကျဉ်းချုပ်

* လမ်းလျှောက်စကလေးသည် အိပ်စက်ခြင်းဆိုင်ရာ သို့မဟုတ် အိပ်ရာဝင်ခြင်းဆိုင်ရာ စိုးရိမ်မှု ရှိ မရှိကို သိရန် ခက်ခဲနိုင်သည်။ လမ်းလျှောက်စကလေး၏ အိပ်စက်ပုံများသည် သင် သို့မဟုတ် သင့်မိသားစု~~ကို~~မထိခိုက်သည့်အပြင်၊ သင့်တွင် စီမံနိုင်သော နည်းလမ်းများရှိနေပါက သင့်တွင် အိပ်စက်ခြင်းဆိုင်ရာ စိုးရိမ်မှု မရှိပါ။
* မိဘများအား လမ်းလျှောက်စကလေး၏လိုအပ်ချက်များကို အလိုက်သင့်ကူညီပေးရန် တိုက်တွန်းပါသည်။ အိပ်စက်သည့်နေရာကောင်းနှင့် ပုံမှန်အကျင့်ကောင်းများကို ပြုစုပျိုးထောင်ခြင်းသည် လမ်းလျှောက်စကလေးအား ကိုယ်တိုင်အိပ်ရာဝင်နိုင်ရန်အထောက်အကူ ဖြစ်စေပါသည်။
* လမ်းလျှောက်စကလေး၏ အိပ်စက်ပုံနှင့် စပ်လျဉ်း၍ စိုးရိမ်မှု ရှိပါက သင် စမ်းလုပ်ကြည့်နိုင်သည့် နည်းလမ်းအနည်းငယ်ရှိပါသည်။ ၎င်းတို့တွင်- မိဘရှိနေခြင်း၊ ခေတ္တအတူနေပေးခြင်း၊ အိပ်ချိန်နောက်ဆုတ်ခြင်းနှင့် အိပ်ရာဝင်ရန် အလိုက်သင့်ကူညီခြင်းတို့ ပါဝင်သည်။ သင်ရွေးချယ်သော နည်းလမ်းသည် သင့်မိသားစုအတွက် ကိုက်ညီရန် အရေးကြီးသည်။
* သင့်ကလေး ကလေးခုတင်ထဲမှ ကျော်ထွက်ရန် ကြိုးစားသည်ကို သတိပြုမိသည်နှင့် သူ့ကို အိပ်ရာပေါ်သို့ ပြောင်းရွှေ့သိပ်ရမည့် အချိန်ဖြစ်သည်။ ဤနည်းဖြင့် ပြုတ်ကျခြင်းနှင့် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရခြင်းမဖြစ်ရန် ကာကွယ်ပေးသည်။ အများအားဖြင့် အသက် နှစ်နှစ်နှင့် သုံးနှစ်ခွဲကြားအရွယ်တွင် ဖြစ်လေ့ရှိပြီး အသက် ၁၈ လအရွယ်မှာလည်း ဖြစ်တတ်ပါသည်။

# အိပ်စက်ခြင်းဆိုင်ရာစိုးရိမ်မှုများနှင့် သင့်လမ်းလျှောက်စကလေး

လမ်းလျှောက်စကလေးသည် အိပ်စက်ခြင်းဆိုင်ရာ သို့မဟုတ် အိပ်ရာဝင်ခြင်းဆိုင်ရာ စိုးရိမ်မှု ရှိ မရှိကို သိရန် ခက်ခဲနိုင်သည်။ သင့်ကလေး၏ အိပ်စက်ပုံများသည် သင် သို့မဟုတ် သင့်မိသားစုကို မထိခိုက်သည့်အပြင်၊ သင့်တွင် စီမံနိုင်သော နည်းလမ်းများရှိနေပါက သင့်တွင် အိပ်စက်ခြင်းဆိုင်ရာ စိုးရိမ်မှု မရှိပါ။

လမ်းလျှောက်စကလေး၏ အိပ်စက်ပုံများသည် **သင်** သို့မဟုတ် သင့်မိသားစုအပေါ် အကျိုးဆိုးသက်ရောက်မှု ရှိပြီး သင့်ကို စိုးရိမ်မှု ဖြစ်စေပါက သင့်တွင် အိပ်စက်ခြင်းဆိုင်ရာ စိုးရိမ်ပူပန်မှု ရှိသည်။

အောက်ဖော်ပြပါ 'ညဘက် အလွန်အကျွံ အိပ်ရာထရခြင်း' ၏ အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုချက်သည် လမ်းညွှန်ချက်တစ်ရပ်ကို ပေးနိုင်ပါသည် သို့သော် သင့်ကလေးကို သင် အသိဆုံး ဖြစ်ပြီး 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
* သင့် အိပ်ရာသို့ သွားခြင်း။
* အိပ်စက်ခြင်း သို့ အိပ်ရာဝင်ခြင်း အခက်အခဲ ရှိပြီး၊ သင် သို့မဟုတ် အခြားမိဘများ/ ကလေးထိန်းများကို သိသိသာသာ ဒုက္ခဖြစ်စေခြင်း။

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

# လမ်းလျှောက်စကလေးငယ် အိပ်စက်ခြင်းနှင့် အိပ်ရာဝင်ခြင်းကို ကူညီမည့် နည်းလမ်းများ

မိဘများအား လမ်းလျှောက်စကလေး၏လိုအပ်ချက်များကို အလိုက်သင့်ကူညီပေးရန် တိုက်တွန်းပါသည်။ အိပ်ရာဝင်ရန် အလိုက်သင့်ကူညီခြင်းသည် လမ်းလျှောက်စကလေး အကူအညီ လိုအပ်နေသည်ကို သင့်လျော်စွာ အလိုက်သင့်ကူညီခြင်း ဖြစ်သည်။

သင့်ကလေး၏ အရိပ်အကဲများ၊ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်မှု အမူအရာများ (Better Health Channel <https://www.betterhealth.vic.gov.au/child-health> တွင် ရရှိနိုင်သော အချက်အလက် စာရွက် ၉- အိပ်စက်ခြင်းဆိုင်ရာစိုးရိမ်မှုများ ကာကွယ်ခြင်း) နှင့် ကလေးငိုကြွေးသံ သိရှိခြင်းဖြင့် သင် လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။ သင့်ကလေး အခက်အခဲ ရှိပါက သင်သည် စိတ်ရော ကိုယ်ပါ အသင့်ရှိသည်ကို လမ်းလျှောက်စကလေး သိရန် အရေးကြီးပါသည်။

အိပ်စက်သည့်နေရာကောင်းနှင့် ပုံမှန်အကျင့်ကောင်းများကို ပြုစုပျိုးထောင်ခြင်းသည် လမ်းလျှောက်စကလေးအား ကိုယ်တိုင်အိပ်ရာဝင်နိုင်ရန် အထောက်အကူ ဖြစ်စေပါသည်။

ကလေးနှင့် မိသားစုတိုင်းသည် ကွဲပြားကြပြီး ကလေး၊ သင့်မိသားစု၏ လိုအပ်ချက်များနှင့် ကိုက်ညီပြီး အဆင်ပြေသည်ဟု သင်ထင်သောနည်းလမ်းကို အသုံးပြုရန် လိုအပ်ပါသည်။

## မိဘရှိနေခြင်း။

မိဘရှိနေခြင်းသည် သင့်ရှိနေခြင်းကို အသုံးပြု၍ ကလေးအား သူကိုယ်တိုင် အိပ်ရာဝင်ရန် ကူညီပေးသည့် နည်းလမ်းတစ်ခုအဖြစ် ရည်ရွယ်ပါသည်။

သုတေသနပြုချက်များအရ ဤနည်းသည် ထိရောက်မှုရှိသော်လည်း၊ အိပ်စက်ခြင်းဆိုင်ရာ စိုးရိမ်မှုများကို လျှော့ချရာတွင် အခြားနည်းများထက် ပိုကြာနိုင်ပါသည်။

ကလေးနိုးလာသည့်အချိန်တိုင်း သင်ရှိနေကြောင်း ပြသနိုင်ရန် သင့်ကလေးအခန်းတွင် ခုနစ်ရက်မှ ၁၀ ရက်အထိ နေရန် လိုအပ်သောကြောင့် မိဘများအတွက်လည်း အလုပ်ပိုနိုင်ပါသည်။

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

* သင့်လျော်သော အိပ်ချိန်ကို ဆုံးဖြတ်ပါ။
* ရေနွေးနှင့် ရေချိုးခြင်း၊ စာအုပ်ဖတ်ခြင်းကဲ့သို့သော ပုံမှန်အိပ်ချိန်အကျင့်ကောင်း စတင်ပါ။
* ဖြစ်နိုင်က နိုးနေချိန် သို့မဟုတ် ငိုက်မျဉ်းနေချိန်တွင် လမ်းလျှောက်ခါစကလေးအား အိပ်ယာ သို့မဟုတ် ကလေးခုတင်တွင် ချထားပါ။
* လမ်းလျှောက်စကလေးကို ညင်သာစွာ ပုတ်ပြီး ကောင်းသောညဟု ပြောပါ။
* ညမီးဖွင့်ထားသည့် ကလေးအခန်းတွင်းရှိ ခုတင် သို့မဟုတ် မွေ့ရာပေါ်တွင် လှဲလျောင်းပြီး ကလေးက သင့်ကို မြင်နိုင်သောနေရာတွင် အိပ်ချင်ယောင်ဆောင်ပါ။
* ညအချိန်တွင် ကလေး အိပ်ရာ နိုးလာပြီး 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။
* သုံးညဆက်တိုက် အိပ်စက်ခြင်းအနှောင့်အယှက် အနည်းဆုံးဖြစ်လာပြီးနောက်တွင် သင့်အခန်းတွင် သင်ပြန်အိပ်နိုင်ပြီဖြစ်သည်။
* အိပ်ရေးပျက်မှု သုံးညဆက်တိုက် အနည်းငယ်သာ ရပြီးလျှင်၊ သင်သည် သင့်အခန်းသို့ ပြန်နိုင်ပါသည်။

နှစ်ပတ် သုံးပတ်အကြာ တိုးတက်မှုမရှိပါက သင်၏ မိခင်နှင့်ကလေး ကျန်းမာရေး သူနာပြု သို့မဟုတ် ဆရာဝန်နှင့် တိုင်ပင်ပါ။

## ခေတ္တအတူနေပေးခြင်း

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

ဤနည်းလမ်းကို အသုံးပြုပါက သင့်ကလေးသည် သူ့ဘာသာ အိပ်ပျော်နိုင်သည်အထိ တစ်ပတ်မှ သုံးပတ်အထိ ကြာနိုင်သည်။

ခေတ္တအတူနေပေးခြင်း အဆင့်တိုင်းတွင် တိုးတက်မှုရစေရန် ကြိုတင်စီစဉ်ကာ အချိန်ယူပါက သင်သည် ပိုမိုအောင်မြင်နိုင်မည်-

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

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

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

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

## အိပ်ချိန်နောက်ရွေ့ခြင်း

အိပ်ချိန်နောက်ရွေ့ခြင်းကို အသက် ၂နှစ်-၃နှစ်ထက်ကြီးသောကလေးများအတွက် အသုံးပြုနိုင်သည်။ ယင်းမှာ သင့်ကလေး၏ အိပ်ရာထဲရှိချိန်ကို ကန့်သတ်ခြင်းဖြင့် အိပ်စက်ခြင်းကို ဖြစ်စေသည့် ဇီဝကမ္မသီအိုရီပေါ်တွင် အခြေခံသည်။ ဤနည်းလမ်းဖြင့် သင့်ကလေးသည် ၎င်းဘာသာ သဘာဝအတိုင်း ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ချိန် သို့မဟုတ် ငိုက်မျဉ်းနေချိန်မတိုင်မီ မအိပ်ခြင်းကြောင့် ညဘက်နိုးချိန် နည်းသွားစေပါသည်။

* ညတိုင်း သင့်ကလေးအိပ်ရာဝင်ချိန်ကို တစ်ပတ်ခန့် မှတ်သားထားပါ။
* နောက်ဆုံးအချိန်ကို ရွေးပြီး အိပ်ချိန်အဖြစ် သတ်မှတ်ပါ။
* အိပ်ချိန်ကို နှစ်ရက်တစ်ခါ ၁၅ မိနစ်ခန့် နောက်သို့ ရွေ့ပါ။
* ဤနည်းလမ်းကို သုံးပြီး ကလေး အိပ်ရာထဲရောက်ချိန်တွင် မြန်ဆန်လွယ်ကူစွာ အိပ်ပျော်သည့် အလေ့အကျင့် ရသွားသောအခါ (လိုအပ်ပါက) အိပ်ချိန်ကို ရှေ့သို့ ပြန်ရွှေ့နိုင်သည်။ သင်သည် အိပ်ချိန်ကို နှစ်ရက်တစ်ခါ ၁၅ မိနစ်ခန့် ရှေ့သို့ တိုးနိုင်သည်။
* သင့်ကလေး မြန်မြန်ဆန်ဆန် အိပ်ပျော်ပြီး ညဘက်နိုးချိန် အနည်းဆုံးဖြစ်သည့် အကောင်းဆုံး အိပ်ချိန်ရောက်သည်အထိ ဆက်လုပ်ပါ။

## အိပ်ရာဝင်ရန် အလိုက်သင့်ကူညီခြင်း - အိပ်ရာဝင်အကူအညီ လျှော့ချပုံ

အိပ်ရာဝင်ရန် အလိုက်သင့်ကူညီခြင်းသည်  ကလေးစိတ်ချမ်းသာစေမည့် လိုအပ်ချက်ကို အလိုက်သင့် လုပ်ပေးသည်နှင့် တစ်ချိန်တည်းတွင် ကလေးအိပ်မောကျစေရန် ကူညီပေးပါသည်။

တဖြည်းဖြည်း အိပ်ရာဝင်အကူအညီ လျှော့ချရာတွင် လမ်းလျှောက်စကလေးများနှင့် မူကြိုကလေးများသည် အလွယ်တကူ အိပ်ရာဝင်ပြီး မကြာခင် အိပ်ပျော်နိုင်ဖွယ်ရှိပါသည်။

လမ်းလျှောက်စကလေးများအတွက် အိပ်ရာဝင်ရန် အလိုက်သင့်ကူညီခြင်းအတွက် အခြားအကြံပြုချက်များကို raisingchildren.net.auဝဘ်ဆိုက်တွင် တွေ့နိုင်ပါသည်

< [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)>

# ကလေးခုတင်မှ အိပ်ရာသို့ ပြောင်းခြင်း

သင့်ကလေးက ကလေးခုတင်မှ ကျော်ထွက်နေသည်ကို သင်သတိပြုမိသည်နှင့် သူ့ကို အိပ်ရာသို့ ပြောင်းရွှေ့သိပ်ရမည့် အချိန်ဖြစ်သည်။ ယင်းမှာ အများအားဖြင့် အသက် နှစ်နှစ်နှင့် သုံးနှစ်ခွဲအရွယ်ကြားတွင် ဖြစ်လေ့ရှိပြီး အသက် ၁၈ လအရွယ်မှ စ ဖြစ်တတ်ပါသည်။

သင့်ကလေး၏ ပစ္စည်းများနှင့် အိပ်ရာပတ်ဝန်းကျင်ကို ဘေးကင်းအောင်ထားပါ။ အထူးသဖြင့် သင် ညဘက်အိပ်ပျော်နေချိန် ကလေး အိပ်ရာထဲမှ ထွက်သွားနိုင်ပါက အရေးကြီးသည်။ လိုက်ကာကြိုးများ၊ မီးခလုတ်များကဲ့သို့ အန္တရာယ်ရှိသောအရာများကို မမီနိုင်သောနေရာတွင် ထားခြင်းနှင့် လှေကားများ နှင့် ပြတင်းပေါက်များစသည်ဖြင့် လမ်းလျှောက်ခါစကလေး ပြုတ်ကျနိုင်သည့်နေရာများသို့ မဝင်စေရန် ကန့်သတ်ထားခြင်းတို့ဖြင့် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရနိုင်သည့် အန္တရာယ်ကို လျှော့ချပါ။

သင်၏ လမ်းလျှောက်စကလေး ဘေးကင်းစွာ ကူးပြောင်းပုံနှင့်စပ်လျဉ်းသည့် အချက်အလက်များကို Red Nose ဝဘ်ဆိုက်၊ [ကုလေးခုတင်မှ အိပ်ရာသို့ ပြောင်းခြင်း](https://rednose.org.au/resources/education) <https://rednose.org.au/resources/education> တွင် လေ့လာနိုင်ပါသည်

### ကလေးခုတင်မှ အိပ်ရာသို့ပြောင်းရာတွင် အထောက်အကူဖြစ်စေမည့် နည်လမ်းများ

* သင့်ကလေးကို အိပ်ရာသစ်နှင့် အသားကျပါစေ။ အိပ်ရာအကြောင်း ကလေးအား ပြောပြပြီး အိပ်ရာပြင်ဆင်ရာတွင် သူ့ကိုပါ ကူညီပါစေ။
* အကူးအပြောင်းကို စိတ်လှုပ်ရှားပြီး ပျော်စရာကောင်းအောင် ပြုလုပ်ပေးရန် အပြုသဘောဆောင်စွာ အားပေးးပါ။ ဥပမာ အရွယ်ရောက်လာပြီး ကူးပြောင်းနိုင်ခြင်းအတွက် ချီးကျူးစကားပြောပေးခြင်း။
* အိပ်ချိန်ကောင်းအကျင့်တစ်ခုကို ထိန်းသိမ်းပါ။
* ကလေးကို ကလေးခုတင်ထဲမှ စောင်ကို ယူပါစေ။ ၎င်းက ကလေးကို ပို၍ လုံခြုံပြီး သက်သောင့်သက်သာ ရှိစေရန် ကူညီပေးနိုင်ပါသည်။

### အော်ခေါ်ခြင်းကို ဖြေရှင်းရန် နည်းလမ်းများ

ကလေးခုတင်မှ အိပ်ရာသို့ ပြောင်းခြင်းသည် အိပ်ရန် အခက်အခဲသစ်များ ဖြစ်စေနိုင်ပြီး ကလေးသည် အော်ခေါ်သည့် အဆင့်ကို ကြုံရနိုင်သည်။

တစ်သတ်မတ်တည်းဖြစ်သော အိပ်ချိန်ကောင်းသည် သင့်ကလေး အော်ခေါ်ခြင်းကို မရပ်တန့်စေဘဲ ပြဿနာဖြစ်လာပါက အောက်ပါတို့ကို သင်စမ်းကြည့်နိုင်ပါသည်။ တစ်သမတ်တည်းဖြစ်ရန် အရေးကြီးသည်။

#### ရွေးချယ်စရာ ၁ -သင့်ကလေးကို အိပ်ရာထဲသို့ ပြန်ပို့ပါ

* သင်စကားပြောသည့်အခါ ကလေးအမည်ကို သုံးပြီး သူ့အိပ်ရာထဲတွင် နေခိုင်းပါ။ ကလေးကို စကားတစ်ကြိမ်သာပြောပါ။
* ကလေးကို အိပ်ရာထဲသို့ ချက်ချင်း ငြင်သာ တည်ငြိမ်စွာ ပြန်ပို့ပါ။ ကလေးကို တစ်နည်းနည်းဖြင့် စကားပြောခြင်း၊ ကြည့်ခြင်း သို့မဟုတ် အပြစ်တင်ခြင်း မလုပ်ပါနှင့်။ သင့်ကလေး အိပ်ရာထဲတွင် နေသည်အထိ လိုအပ်သည်အထိ များများလုပ်ပါ။
* သင့်ကလေး အိပ်ရာထဲတွင် ရောက်သည်အထိ အကြိမ်ပေါင်းများစွာ အိပ်ရာထဲ ပြန်ပို့ရခြင်းများ ရှိနိုင်သည်။ သင် စိတ်ရှည်ရှည်ထားရန် လိုအပ်ပါသည်။ ယင်းမှာ သင် ဒေါသဖြစ်လျှင် သို့မဟုတ် စိတ်ညစ်လျှင် အကောင်းဆုံး ရွေးချယ်မှု မဖြစ်နိုင်ပါ။

#### ရွေးချယ်မှု 2- သင့်ကလေးကို အိပ်ခန်းထဲတွင် ကန့်သတ်ခြင်း

* သင်စကားပြောသည့်အခါ ကလေးအမည်ကို သုံး၍ သူ့အိပ်ရာထဲတွင် နေခိုင်းပြီး အခန်းထဲမှ မထွက်ရန် ပြောပါ။ ကလေးကို စကားတစ်ကြိမ်သာပြောပါ။
* ကလေး အိပ်ရာထဲမှ နောက်တစ်ကြိမ်ထွက်လာပါက ၎င်းက အိပ်ရာထဲတွင် မနေပါက အိပ်ခန်းတံခါးကို ပိတ်မည့် အကြောင်း ပြောပါ။ အိပ်ရာထဲတွင် နေပါက တံခါးပြန်ဖွင့်ပေးမည့်အကြောင်း ပြောပါ။ သင့်ကလေးကို အိပ်ရာထဲသို့ ပြန်ပို့ပြီး တံခါးပိတ်လိုက်ပါ။ တံခါးပိတ်လိုက်ခြင်းကြောင့် သင့်ကလေး စိတ်မကြည်မလင် မဖြစ်ကြောင်း သေချာစေရန် တံခါးအနီးတွင် နေခြင်းသည် အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။
* အခြားနည်းလမ်းတစ်ခုမှာ ကလေး အိပ်ရာထဲမှ ထွက်မရစေရန် ကလေးတံခါးတစ်ခု တပ်ဆင်ခြင်း သို့မဟုတ် သင့်ကလေးသည် အမှောင်ကိုကြောက်သည်ဟု ထင်ပါက ညမီးတပ်ပေးခြင်း ဖြစ်သည်။
* နောက်ထပ်အော်ခေါ်ခြင်းများကို လျစ်လျူပြုထားပါ။

ဤနည်းလမ်းများ သုံးပြီး နှစ်ပတ်မှ သုံးပတ်ကြာသည်အထိ တိုးတက်မှုမရှိပါက သင်၏ မိခင်နှင့် ကလေးကျန်းမာရေး သူနာပြု၊ ဆရာဝန်နှင့် ဆွေးနွေးပါ၊ သို့မဟုတ် မိခင်နှင့်ကလေး ကျန်းမာရေးဖုန်းလိုင်း- ၁၃ ၂၂ ၂၉ ကို 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 လူသားဝန်ဆောင်မှုဦးစီးဌာနစက်တင်ဘာလ၊ ၂၀၁၉ခုနှစ်။  [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 ဝဘ်စာမျက်နှာ](https://www2.health.vic.gov.au/maternal-child-health) <https://www2.health.vic.gov.au/maternal-child-health> တွင် ဒေါင်းလုပ်ရယူပါ။ |