|  |
| --- |
| خواب و آرام گیری برای اوایل طفولیت |
| ورقۀ معلوماتی 2: رفتار خاص خواب: نوزادان 3 تا 6 ما(دری) |



# خلاصه

* در این سن نوزادان به طور کلی در طی 24 ساعت 10 تا 18 ساعت می خوابند و برای آرام گرفتن و خوابیدن به کمک شما نیاز دارند.
* نوزادان سه تا شش ماهه هنوز ضرورت دارند که برای تغذیه منظم از خواب بیدار شوند.
* طفل شما در سه تا شش ماهگی اکنون کمی طولانی تر می خوابد، معمولاً در دوره هایی که دو تا سه ساعت طول می کشد.
* از سه تا شش ماهگی طفل شما ممکن است سه خواب سبک روزانه داشته باشد، اگر این گونه نیست نگران نباشید زیرا هر طفل متفاوت است و الگوهای خواب می تواند خیلی متفاوت باشد.

# الگوهای خواب و رفتارها

در حدود سه ماهگی، نوزادان معمولاً شروع به لبخند زدن و تعامل با شما می کنند.

بعضی از نوزادان شروع به طولانی تر شدن خواب شان می کنند و دوره های خواب آنها بیشتر به یک ریتم انکشاف می کند.

در این سن، اکثر نوزادان طی یک دوره 24 ساعته 10 - 18 ساعت می خوابند.

آنها غالباً در دوره هایی که دو تا سه ساعت طول می کشند می خوابند.

هر طفلی متفاوت است، بنابراین اگر طفل شما الگوهای خواب متفاوتی با آنچه در اینجا شرح داده شد دارد، زیاد نگران نباشید. اگر در مورد طفل خود نگرانی دارید، با پرستار صحت طفل و مادر، داکتر صحبت کنید یا با Maternal and Child Health Line با شمارۀ 29 22 13 تماس بگیرید.

## ریتم خواب

ما همه دوره های خواب داریم. با رشد و کلان شدن ما این دوره ها تغییر می کنند.

نوزادان معمولاً در طول روز سه بار خواب سبک دارند- اما هر طفل متفاوت است و الگوهای خواب بسیار متفاوت است.

طفل شما به سرعت کلان می شود، و هنوز هم ضرورت دار که برای تغذیه بیدار شود.

در این سن اکثر نوزادان برای آرام گرفتن و رفتن به خواب نیز به کمک ضرورت دارند.

## آرام گیری

شما می توانید به طفل تان کمک کنید یاد بگیرد که با این روش ها بیشتر در شب آرام بگیرد:

* قرار دادن طفل در تختخواب هنگامی که خسته اما هنوز بیدار است
* شناختن و پاسخ دادن به **علائم خستگی**
* استفاده از یک روال مثبت و منسجم مانند **تغذیه، بازی، خواب**
* استفاده مثبت و منسجم از **روالهای وقت خواب**

مهم این است که تداعی های مثبت خواب برای طفل تان ایجاد کنید. انجام دادن بعضی از روشهای آرام کردن ممکن است برای طولانی مدت دشوار باشد، مانند در بغل نگهداشتن نوزاد تان تا زمانی که به خواب رود. این ها می توانند ارتباط های منفی خواب برای نوزاد شما ایجاد کنند، که به احتیاج در بغل گرفتن جهت به خواب رفتن منجر می شود. شما باید تصمیم بگیرید که چه چیزی برای شما و خانواده تان مناسب است.

برای کسب معلومات بیشتر در مورد هر یکی از این چیزهای موجود در این لیست، "ورقۀ معلومات 7: جلوگیری از نگرانی های خواب: نوزادان 0 - 6 ماه را از [Better Health Channel](https://www.betterhealth.vic.gov.au/child-health) از این وبسایت <https://www.betterhealth.vic.gov.au/child-health> دانلود کنید.

# تغذیه

نوزادان سه تا شش ماهه هنوز ضرورت به تغذیه منظم دارند.

تغذیه با شیر مادر یا با شیر خشک (پودر) خاص نوزادان، روی سنی که در آن نوزاد شما در طول شب خواب کرد، تأثیر نمی گذارد.

اگر طفل شما با شیر مادر تغذیه می شود، دادن شیر خشک خاص نوزادان یا زودتر شروع کردن به دادن غذای جامد(تغذیه با شیر مادر یا شیر خشک خاص نوزادان) در بهتر خوابیدن به وی کمک نخواهد کرد.

چه نوزادان با شیر مادر تغذیه شوند یا با چوشک، آنها می توانند یاد بگیرند که خواب را با تغذیه ارتباط دهند. با گذشت زمان، آنها ممکن است وابسته به تغذیه شوند تا به آسانی به خواب روند.

برای جلوگیری از تداعی طفل با تغذیه، هنگامی که تغذیه طفل به پایان رسید و با وی بازی کردید، هنگامی که علائم خستگی را نشان داد، او را در تختخوابش قرار دهید تا به خواب رود.

اگر نگران گریه های طفل خود هستید یا نمی خوابد و آرام نمی گیرد، لطفاً با پرستار صحت طفل و مادر، داکتر تان صحبت کنید یا با Maternal and Child Health Line با شمارۀ 29 22 13 تماس بگیرید.

|  |
| --- |
| برای دریافت این فورم به یک شکل قابل دسترس به Maternal and Child Health and Parenting  ایمیل بفرستید CH@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. **MS word)/آنلاین** **ISBN** 978-1-76069-273-5 **(pdf/** در [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. |