

|  |
| --- |
| خواب و آرام کردن در  دوران اوان کودکی |
| برگه اطلاع رسانی 2: رفتار معمول خواب: نوزادان 3 تا 6 ماهه(فارسی) |

# خلاصه

* در این سن، نوزادان عموماً در یک دوره 24 ساعته، 10 تا 18 ساعت می خوابند و برای آرام شدن و خوابیدن به کمک شما نیاز دارند.
* نوزادان سه تا شش ماهه هنوز نیاز دارند بیدار شوند تا مرتب شیر بخورند.
* نوزادتان در حال حاضر در سن سه تا شش ماهگی برای مدتی طولانی تر می خوابد، معمولاً برای دوره هایی که دو تا سه ساعت طول می کشند.
* از سه تا شش ماهگی؛ نوزادتان ممکن است در طول روز سه خواب کوتاه داشته باشد، ولی اگر اینطور نباشد نگران نشوید زیرا هر نوزاد از نوزادی دیگر متفاوت است و الگوهای خواب می توانند بسیار متغیر باشند.

# الگوها و رفتارهای خواب

تا حدود سن سه ماهگی، نوزادان معمولاً شروع به لبخند زدن و ارتباط گرفتن با شما می کنند.

برخی از نوزادان دوره های خواب طولانی تری پیدا می کنند، و چرخه های خواب آنها بیشتر روال منظمی را پیدا می کنند.

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

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

همه کودکان با هم متفاوت هستند، در نتیجه اگر فرزندتان الگوهای خواب متفاوتی با 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

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

نوزادان عموماً سه بار در طول روز خواب کوتاه دارند - ولی همه نوزادان با هم متفاوت هستند و الگوهای خواب می توانند بسیار متغیر باشند.

نوزاد شما سریع رشد می کند، ولی هنوز باید برای شیر خوردن بیدار شود.

اکثر نوزادان در این سن برای آرام شدن و خوابیدن نیاز به کمک دارند.

## آرام شدن

شما به روش های زیر می توانید به نوزادتان یاد بدهید شب ها چگونه خود را آرام کند:

* قرار دادن او در تخت نوزاد وقتیکه خسته است، ولی هنوز بیدار است
* شناسایی و پاسخگویی به **علائم خستگی**
* استفاده از روالی مثبت و منظم، مانند **شیر دادن، بازی، خواب**
* استفاده از **روال های وقت خواب** مثبت و منظم

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 کارهایی برای شما و خانواده تان مناسب می باشند.

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 سه تا شش ماهه هنوز نیاز دارند مرتب شیر بخورند.

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

اگر نوزادتان شیر مادر می خورد، دادن شیر خشک یا شروع زودهنگام غذاهای جامد (شیر مادر یا شیر خشک) به بهتر خوابیدن او کمک نمی کند.

نوزادان، چه شیر مادر بخورند چه شیر خشک، می توانند یاد بگیرند خواب را به شیر خوردن ارتباط بدهند. با گذشت زمان، ممکن است به شیر خوردن برای اینکه آسان تر به خواب بروند، وابستگی پیدا کنند.

برای جلوگیری از اینکه نوزادتان شیر خوردن را به خواب ارتباط ندهد، بعد از اینکه شیر دادن و بازی کردن با او تمام می شود، وقتی علائم خستگی را از خود نشان می دهد، او را برای خوابیدن در تخت خوابش بگذارید.

اگر نگران گریه کردن نوزادتان هستید یا اگر نمی خوابد یا آرام نمی شود، می توانید 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 <.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**978-1-76069-301-5 (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. |