

|  |
| --- |
| خواب و آرام کردن در   دوران اوان کودکی |
| برگه اطلاع رسانی 4: رفتارهای معمول خواب: کودکان نوپای 1 تا 2 ساله  (فارسی) |

# خلاصه

* در این سن، کودکان نوپا در یک دوره 24 ساعته، معمولاً 10 تا 14 ساعت می خوابند، که شامل خواب های کوتاه روزانه یک تا سه ساعت می شود.
* برخی از کودکان نوپا ممکن است همچنان شب ها از خواب بیدار شوند و نیاز به آن داشته باشند که شما آنها را آرام کنید، خصوصاً اگر ترس های شبانگاهی داشته باشند.
* در حدود سن 18 ماهگی، برخی از کودکان نوپا پسرفت در خوابیدن را تجربه می کنند - اگر معمولاً خوب می خوابند، ممکن است ناگهان از خوابیدن امتناع کنند یا در طول شب بیدار شوند. این موقتی است و معمولاً با بزرگتر شدن فرزندتان برطرف می شود.

# الگوها و رفتارهای خواب

از حدود سن 12 ماهگی، کودکان نوپا عموماً بیشتر می خوابند، به دفعات کمتری بیدار می شوند و شب ها بیشتر می خوابند.

کودکان نوپای 12 ماهه تا دو ساله اغلب در یک دوره 24 ساعته، 10 تا 14 ساعت می خوابند، که شامل خواب های کوتاه یک تا سه ساعت می شود.

این به حصول اطمینان از این امر کمک می کند که انرژی برای رشد کردن و بهترین عملکرد را داشته باشند.

کودکان با یکدیگر متفاوت هستند، در نتیجه اگر کودک نوپایتان 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

در حدود این زمان، کودک نوپایتان ممکن است تعداد و مدت خواب های کوتاه روزانه خود را از دو خواب کوتاه به یک خواب بلند مدت تر در طول روز، کاهش دهد.

کودک نوپایتان در طول شب برای مدت بیشتری می خوابد، ولی بیدار شدن شبانگاهی همچنان در برخی از کودکان نوپا رایج است.

داشتن ترس های شبانگاهی برای کودکان نوپا معمول است. کودک نوپایتان ممکن است به این علت نیاز به آرام کردن بیشتر داشته باشد.

او همچنین ممکن است از نظر احساسی وابستگی بیشتری به والدین یا مراقبت کنندگان خود پیدا کند، که می تواند موجب اضطراب جدایی و پریشانی در وقت خواب شود. اطلاعات بیشتر در مورد اضطراب در کودکان را می توانید در Better Health Channel به نشانی <://betterhealth.vic.gov.au/child-healthhttps> پیدا کنید.

او ممکن است شب ها شروع کند به مقاومت در برابر خوابیدن و بخواهد همراه خانواده بیدار بماند. این کار عموماً در حدود سن 18 ماهگی به اوج خود می رسد و با بالاتر رفتن سن محو می شود.

## آرام کردن

خواب و آرام کردن ممکن است برای برخی از والدین و مراقبت کنندگان تبدیل به یک نگرانی شود.

عوامل محیطی و روابط خانوادگی در این سن برای کمک به خوابیدن کودکان نوپا و جلوگیری از بروز نگرانی های خواب به خصوص مهم می باشند. سعی کنید پاسخگوی نیازهای فرزندتان باشید - مهم است که کودک نوپایتان بداند اگر پریشان می شود، شما از نظر احساسی و جسمانی حضور دارید. شما می توانید این کار را از طریق دانستن علامت ها، علائم خستگی و شدت گریه کودک نوپایتان انجام دهید. از طریق درک کردن کودک نوپایتان و ارتباط گیری با او، می توانید از الگوهای مثبت خواب حمایت کنید.

روال ها و محیط ها نقشی بزرگ در کمک به خوابیدن کودکان نوپا ایفا می کنند - آنها نیاز به علامتی دارند که به آنها بگوید وقت خواب است، که این علامت معمولاً چیزی در محیط برونی آنها است. این می تواند یک اتاق تاریک باشد یا داشتن اشیایی آشنا در اطراف خود.

محدود کردن زمان استفاده از صفحات الکترونیک و داشتن یک روال منظم برای خوابیدن، مانند حمام، کتاب، آواز و تخت خواب، نیز می تواند به جلوگیری از مشکلات آرام کردن و کاهش بیدار شدن شب هنگام کمک کنند.

## پسرفت در خوابیدن

از حدود سن 18 ماهگی، برخی از کودکان نوپا که معمولاً خوب می خوابند ناگهان از خوابیدن امتناع می کنند، یا در طول شب بیدار می شوند و به تنهایی دوباره به خواب نمی روند.

این به عنوان **پسرفت در خوابیدن** شناخته می شود.

پسرفت در خوابیدن معمولاً موقتی است و می تواند در زمان های متعددی در طول زندگی کودک پیش آید.

پسرفت در خوابیدن اغلب به دوره های رشد و تکامل بالا ارتباط داده می شود، ولی عواملی مانند موارد زیر نیز می توانند باعث بروز آن شوند:

* دندان در آوردن
* تغییر در روال
* بیماری
* سفر
* تنش.

اگر خواب کودک نوپایتان پسرفت می کند، در انجام روال های خواب ثابت بمانید. آرام باشید، و فرزندتان را در صورت نیاز آرام کنید و به او اطمینان دهید، ولی در اینکه وقت خواب یعنی وقت آن است که او بخوابد، محکم باشید.

برخی از استراتژی هایی که می توانید برای پرورش رفتار مثبت خواب استفاده کنید، شامل موارد زیر می شوند:

* ارتباط گیری با کودک نوپای خود - از طریق ایجاد رابطه ای محکم تا او احساس ایمنی و امنیت کند
* شناسایی و پاسخگویی به **علائم خستگی**
* استفاده از **روال های وقت خواب** مثبت و منظم
* **انتقال از تخت نوزاد به تخت خواب** - انتقال دادن کودک نوپایتان از تخت نوزاد به تخت خواب در زمانی که او تلاش می کند از تخت نوزاد خود بیرون آید. اطمینان حاصل کنید که مبلمان و محیط خواب ایمن می باشند.

برای یادگیری بیشتر در مورد هر یک از موارد این فهرست، "برگه اطلاع رسانی 9: جلوگیری از نگرانی های مرتبط با خواب: کودکان نوپای 1 تا 3 ساله" را از [Better Health Channel](https://www.betterhealth.vic.gov.au/child-health) به نشانی <://betterhealth.vic.gov.au/child-healthhttps> دانلود کنید.

|  |
| --- |
| 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**978-1-76069-303-9 (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. |