

|  |
| --- |
| خواب و آرام کردن در   دوران اوان کودکی |
| برگه اطلاع رسانی 5: رفتارهای معمول خواب: کودکان نوپای 2 تا 3 ساله  (فارسی) |

# خلاصه

* 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 این سن، کودکان نوپا در یک دوره 24 ساعته، معمولاً 12 تا 13 ساعت می خوابند، که شامل خواب های کوتاه روزانه یک تا دو ساعت می شود.
* زمانی که متوجه می شوید کودک نوپایتان تلاش می کند از تخت نوزاد خود بیرون آید، وقت آن است که او را به یک تخت خواب انتقال دهید. این معمولاً حدود سنین 2 تا 3 سال و نیمگی اتفاق می افتد ولی می تواند زودتر در سن 18 ماهگی نیز رخ دهد.

# الگوها و رفتارهای خواب

بین سنین دو و سه سالگی، کودکان نوپا در یک دوره 24 ساعته، اغلب 12 تا 13 ساعت می خوابند.

این شامل یک تا دو ساعت خواب در طول روز می شود، که به ارتقای یادگیری و رشد و تکامل بهتر کمک می کند.

تعدادی از تغییرات مرتبط با خواب عموماً در این گروه سنی اتفاق می افتند. این شامل موارد زیر می شود:

* کاهش خواب های کوتاه روزانه
* خواب بلند مدت تر در طول شب
* اغلب کاهشی در بیدار شدن شبانگاهی.

## روال های خواب

در حدود این زمان، کودک نوپای شما ممکن است تعداد و مدت خواب های کوتاه روزانه را کاهش دهد.

از آنجا که مغز کودکان نوپا سریع در حال رشد و تکامل است، آنها ممکن است دچار ترس های شبانگاهی شوند، و ممکن است نیاز به آرام کردن بیشتر داشته باشند.

آنها همچنان ممکن است شب ها در برابر خوابیدن مقاومت کنند و بخواهند همراه خانواده بیدار بمانند.

## آرام کردن

از طریق درک کردن کودک نوپایتان و برقراری ارتباط با او، رفتارهای او را یاد می گیرید و می توانید از الگوهای خواب مثبت 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، می تواند به جلوگیری از مشکلات آرام کردن و کاهش بیدار شدن شب هنگام کمک کنند.

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

* شناسایی و پاسخگویی به **علائم خستگی**
* استفاده از **روال های وقت خواب** مثبت و منظم
* استفاده از حضور خود به عنوان نشان ایمنی برای کاهش اضطراب کودکتان از طریق خوابیدن در اتاق آنها - **حضور والدین**
* سعی کنید بیدار شدن شبانه در کودکان نوپای بزرگتر را از طریق استفاده از تمایل طبیعی خوابیدن فرزندتان برای مدت زمان مناسب (که هم ایستایی خواب نام دارد) با به تعویق انداختن وقت خواب به مدت 15 دقیقه در شب کاهش دهید تا زمان خوابیدن کودک نوپای خود را کاهش دهید - **محو سازی وقت خواب**

اگر نگران خواب و آرام شدن کودک خود هستید، مدت زمان و وقت خواب کودک نوپایتان را هر روز برای یک هفته یا بیشتر کنترل کنید.

این می تواند به شما ایده ای واضح در مورد اینکه چه اتفاقی دارد می افتد، بدهد.

اگر روش های متفاوت را برای یک یا دو هفته امتحان کرده اید، و همچنان نگران 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.

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" و " برگه اطلاع رسانی 12: راه حل هایی برای 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.

## انتقال از تخت نوزاد به تخت خواب

زمانی که متوجه می شوید کودک نوپایتان تلاش می کند از تخت نوزاد خود بیرون آید، وقت آن است که او را به یک تخت خواب انتقال دهید. این معمولاً بین سنین 2 و 3 سال و نیمگی است ولی می تواند زودتر در سن 18 ماهگی هم صورت بگیرد.

مهم است که اطمینان حاصل کنید خانه و تخت خواب برای کودک نوپایتان ایمن است. این شامل اقلامی مانند ریسمان های کرکره، پریزهای برق یا پلکان می شود. این اقلام باید محافظ داشته باشند تا در صورت بیرون آمدن کودک نوپایتان از تخت خواب، وقتی که شما خواب هستید، از دسترسی به آنها و آسیب دیدن کودک تان پیشگیری شود.

اطلاعات در مورد انتقال ایمن کودک نوپای خود در وب سایت Red Nose [انتقال از تخت نوزاد به تخت خواب](https://rednose.org.au/downloads/RN3356_Cot_Bed_DL_Oct2018_web.pdf) به نشانی <https://rednose.org.au/downloads/RN3356\_Cot\_Bed\_DL\_Oct2018\_web.pdf> موجود است

انتقال از تخت خواب به تخت خواب می تواند مشکلات جدیدی را در وقت خواب به همراه داشته باشد، و کودکان نوپای این گروه سنی ممکن است مرحله صدا زدن شما یا بیرون آمدن از تخت خواب را طی کنند.

|  |
| --- |
| 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**978-1-76069-304-6 (pdf/آنلاین/MS word)  موجود در [Better Health Channel](https://www.betterhealth.vic.gov.au/child-health) به نشانی <://betterhealth.vic.gov.au/child-healthhttps>.  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. |