

|  |
| --- |
| خواب و آرام کردن در  دوران اوان کودکی |
| برگه اطلاع رسانی 8: پیشگیری از نگرانی های مرتبط با خواب: نوزادان 6 تا 12 ماهگی (فارسی) |

# خلاصه

* برای تقویت ارتباط خود با نوزادتان حین آنکه رشد و تکامل پیدا می کند، شما باید عشق و توجه زیاد و تجربه های متفاوتی برای او فراهم کنید.
* یادگیری در مورد نوزادتان و علائم خستگی او، کمک خواهد کرد نوزادتان را آرام کنید. او معمولاً به کمک شما نیاز دارد تا آرام شود و دوباره بخوابد.
* نوزادان معمولاً نیاز به علامتی دارند که به آنها بگوید وقت خوابیدن است. این معمولاً چیزی در محیط برونی آنها است، مانند وقت های خواب و بیدار شدن منظم و قابل پیش بینی، حمام کردن، یا فضایی ساکت با نوری کم.
* روال های روزانه و زمان خواب منظم برای نوزادتان قابل پیش بینی و آرامش بخش هستند و می توانند از مشکلات مرتبط با خواب پیشگیری کنند.

# یادگیری در مورد نوزادتان

برای تقویت ارتباط خود با نوزادتان حین آنکه رشد می کند، شما باید عشق و توجه زیاد و تجربه های متفاوتی برای او فراهم کنید.

نحوه ارتباط گیری شما با فرزندتان، حین آنکه رشد و تکامل پیدا می کند، تغییر خواهد کرد.

او همچنین شروع به ایجاد دلبستگی به سایر افراد و اشیای خاص، مانند اسباب بازی ها را می کند.

نوزادان همچنین می توانند ترس از افرادی که نمی شناسند را پرورش دهند یا اگر آنها را با سایر افراد بگذارید، ناراحت شوند.

مهم است که به صحبت کردن با فرزندتان ادامه دهید، با او تماس چشمی داشته باشید و با او بازی کنید.

از طریق یادگیری در مورد نوزادتان، رفتارهای او را درک می کنید و می توانید از الگوهای مثبت خواب حمایت کنید.

اطلاعات بیشتر در مورد ارتباط گیری با نوزادتان در وب سایت Raising Children [ارتباط گیری با نوزادتان](https://raisingchildren.net.au/babies/connecting-communicating/bonding/bonding-babies) به نشانی <https://raisingchildren.net.au/babies/connecting-communicating/bonding/bonding-babies> موجود است.

# آرام شدن واکنشی

یادگیری در مورد نوزادتان و علائم خستگی او، کمک خواهد کرد نوزادتان را آرام کنید. درک کردن علائم خستگی او می تواند به پاسخگویی به نیازهای خواب و آرام شدن او کمک کند.

نوزادان در طول شب همچنان بین چرخه های خواب و اگر نیاز به شیر یا تعویض پوشک داشته باشند، بیدار می شوند.

او معمولاً به کمک شما نیاز دارد تا آرام شود و دوباره بخوابد.

هر نوزاد با نوزادی دیگر متفاوت است. توانایی آرام شدن نوزادتان به خلق و خوی فردی او بستگی دارد.

آرام کردن برخی از نوزادان بسیار دشوار است. این کار می تواند تنش زا و ناراحت کننده باشد. مراقبت از خود مهم می باشد. اگر نیاز به استراحت دارید، نوزاد خود را در تخت نوزادش بگذارید و برای چند دقیقه از او دور شوید. برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد مراقبت از خود، برگه اطلاع رسانی 14: مراقبت از خود برای والدین و مراقبت کنندگان را از [Better Health Channel](https://www.betterhealth.vic.gov.au/child-health) به نشانی <https://www.betterhealth.vic.gov.au/child-health> دانلود کنید.

## علائم خستگی

وقتی نوزادتان خسته است، علائم یا رفتارهای خسته بودن را از خود نشان می دهد. اگر یاد بگیرید این علائم را بشناسید، می توانید نوزاد خود را تشویق کنید در وقت مناسب بخوابد.

نوزادان 6 تا 12 ماهه ممکن است بعد از دو تا سه ساعت بیدار بودن، خسته باشند.

علائم خستگی برای این گروه های سنی می توانند شامل موارد زیر شوند:

* دست و پا چلفتگی
* سخت جدا شدن
* بی تابی یا گریه
* توجه خواستن
* دلزدگی از اسباب بازی ها
* وسواس غذایی

## کمک کردن به آرام شدن نوزادتان

کارهایی که می توانید برای کمک به آرام شدن نوزادتان انجام دهید، شامل موارد زیر می شوند:

* با ملایمت نوزادتان را در تخت خوابش ناز و نوازش کنید.
* استفاده از صداهای هیس ملایم، موسیقی آرام کننده یا صداهای چند بسامدی
* از پستانک استفاده کنید (اگر فرزندتان از پستانک استفاده می کند)، با این حال، انجام بلند مدت این کار ممکن است دشوار باشد خصوصاً وقتی نوزاد به هنگام بیرون افتادن پستانک بیدار شود. برای اطلاعات بیشتر در مورد استفاده از پستانک برای خواب، [اطلاعات خواب ایمن](https://rednose.org.au/resources/education) Red Nose به نشانی <://rednose.org.au/resources/educationhttps> را مطالعه کنید.

اگر یک روش بعد از پنج دقیقه موثر واقع نشود، روش متفاوتی را به کار بگیرید.

به این روش ادامه دهید تا نوزاد آرام شود، ولی نخوابیده باشد.

وقتی نوزادتان خسته است، ولی هنوز بیدار است او را در تخت نوزاد بگذارید.

این کار به نوزادتان کمک می کند یاد بگیرد خودش را آرام کند و مانع آن می شود که او برای خوابیدن به این روش ها تکیه کند.

### اگر نوزادتان همچنان آرام نشده باشد

اگر نوزادتان همچنان آرام نشده باشد، می توانید:

* چک کنید آیا نیاز به تعویض پوشک دارد
* چک کنید بیش از حد گرم یا بیش از حد سرد نباشد
* چک کنید گرسنه نیست
* سعی کنید با کالسکه پیاده روی کنید
* نوزاد خود را حمام کنید یا ماساژ دهید

ادامه برخی از کارها، مانند در آغوش گرفتن یا نگه داشتن نوزاد تا زمانی که بخوابد می تواند در بلند مدت دشوار باشد، زیرا ممکن است رفتار و الگوهای منفی خواب را برای نوزادتان ایجاد کند. او ممکن است آنگاه تنها اگر او را در آغوش بگیرید یا نگه دارید، بتواند بخوابد. به عهده شما است که تصمیم بگیرید آیا می توانید این نوع روال ها را حفظ کنید یا خیر.

# ایجاد روال ها و محیط های خوابیدن

روال ها و محیط ها در کمک به خوابیدن نوزادان نقش بزرگی ایفا می کنند.

نوزادان نیاز به علامتی دارند که به آنها بگوید وقت خوابیدن است. این معمولاً علامتی در محیط برونی آنها است.

این می تواند یک اتاق تاریک باشد یا داشتن اشیایی آشنا در اطراف خود.

## محیط خواب

برخی از کارهایی که می توانید برای ایجاد یک محیط خواب خوب برای نوزادتان انجام دهید شامل موارد زیر می شوند:

* محیط های تاریک و ساکت
* حمام شبانگاهی
* وقت های خواب و بیدار شدن منظم و قابل پیش بینی.
* روال های مثبت خواب، از جمله وابستگی هایی پیش از خواب، مانند کتاب خواندن، لالایی ها و بردن نوزادتان به جایی که معمولاً آنجا می خوابد.

## روال های وقت خواب

روال های وقت خواب به نوزاد شما کمک می کنند الگوها و رفتارهای مثبت خواب را پرورش دهد و می توانند از مشکلات مرتبط با خواب پیشگیری کنند.

روال های منظم روزانه و شبانگاهی می توانند به نوزادتان کمک کنند به خواب برود و خواب بماند. این روال ها به نوزادتان آگاهی می دهند که وقت خواب است.

این روال ها برای نوزادتان قابل پیش بینی و آرامش بخش هستند.

برخی از کارهایی که می توانید انجام دهید عبارتند از:

* کوتاه نگه داشتن روال ها - بیش از 15 تا 30 دقیقه نباشند.
* استفاده از فعالیت های آرامش بخش یکسان پیش از خواب هر روز، مانند حمام آب گرم، ماساژ، خواندن داستان ها یا خواندن لالایی ها.
* ایجاد یک محیط آرام، ساکت، تاریک و گرم، بدون تلویزیون.

استفاده از وقت های خواب، خواب های کوتاه و بیدار شدن منظم برای کمک به اینکه نوزادتان روال خوابیدن-بیدار شدن خوبی را پرورش دهد.

## غذا خوردن، بازی کردن، خوابیدن

پژوهش نشان می دهد استفاده منظم از روال خواب یکسان در حین آنکه نوزادتان رشد و تکامل پیدا می کند خوب است.

**غذا خوردن، بازی کردن، خوابیدن** روال هایی روزانه هستند که می توانید از آنها برای نوزادان، کودکان نوپا و پیش دبستانی برای ایجاد الگوها و رفتارهای مثبت خواب استفاده کنید.

* **رژیم غذایی** متناسب با مرحله رشد و تکامل فرزندتان را به او بدهید.
* در طول روز وقت **بازی** را تشویق کنید. نمونه هایی از وقت بازی برای نوزادان شامل موارد زیر می شوند:
	+ گذراندن زمان بر روی زمین
	+ کتاب خواندن
	+ آواز خواندن
	+ نشستن در کالسکه در بیرون از خانه
* مواظب اولین **علائم خستگی** باشید و بعد نوزاد خود را به تخت خواب ببرید.

**غذا خوردن، بازی کردن، خوابیدن**  اگر در طول روز انجام شود موثرتر است. شما باید بازی کردن شب هنگام را کاهش دهید و محیطی آرام و تاریک را فراهم کنید تا نوزادتان تفاوت میان روز و شب را درک کند.

**غذا خوردن** بخش مهمی از این روال ها می باشد. با رژیم غذایی سالم و کافی، نوزاد شما انرژی بازی کردن خواهد داشت، که به نوبه خود رفتارهای مثبت خواب را تشویق می کند.

## خود آرام کردن

خود آرام کردن زمانی است که نوزادتان یاد می گیرید خودش را آرام کند و بخوابد.

شما می توانید به نوزادتان یاد بدهید چگونه خود را آرام کند.

وقتی نوزادتان خود آرام کردن را یاد می گیرد، نیاز ندارد برای آرام شدن به شما تکیه کند.

اگر در طول شب بیدار شود، او خودش می تواند دوباره بخوابد (به جز در زمانی که نیاز به شیر داشته باشد).

خود آرام کردن می تواند به نوزادتان کمک کند شب ها برای مدت های طولانی تری بخوابد.

برای کمک به فرزندتان برای یادگیری خود آرام کردن، شما می توانید:

* اطمینان حاصل کنید اتاق تاریک و ساکت است
* وقتی نوزادتان خسته است، ولی هنوز بیدار است او را در تخت نوزاد بگذارید. این کار به او کمک می کند یاد بگیرد در تخت خواب بودن را به آرام شدن و خوابیدن ارتباط دهد.

## خوابیدن به صورت ایمن

بسیاری از والدین نگران آن هستند که نوزادشان در معرض خطر سندرم مرگ ناگهانی نوزاد (SUDI) قرار گیرد. این زمانی است که نوزاد به صورت ناگهانی و غیر منتظره از دنیا می رود. اگر چه این می تواند در هر زمان اتفاق افتد، اغلب در زمان خواب اتفاق می افتد.

برای کمک به ایمن خوابیدن نوزادتان، از این دستورات ساده Red Nose پیروی کنید:

* نوزاد را بر پشتش بخوابانید
* کله و صورت او را نپوشانید
* محیط نوزاد خود را عاری از دود نگه دارید
* محیط خوابی ایمن داشته باشید
* نوزاد را در تخت نوزاد ایمن در اتاق خود بخوابانید
* شیر پستان به او بدهید

با اینکه میزان SUDI در حال کاهش است، در استرالیا، SUDI عامل اصلی مرگ های غیرمنتظره در نوزادان بین سنین 4 هفته و 12 ماهه است.

برای اطلاعات بیشتر در مورد ایمن خوابیدن، توصیه می کنیم [بروشور خواب ایمن](https://rednose.org.au/resources/education) Red Nose به نشانی <://rednose.org.au/resources/educationhttps> را مطالعه کنید.

### سهیم بودن در سطحی که روی آن می خوابید

میزان قابل توجهی از SUDI زمانی اتفاق می افتد که والدین یا مراقبت کنندگان سطحی که روی آن می خوابند را با نوزادی سهیم می شوند. این کار هم-خوابیدن یا سهیم شدن در استفاده از تخت خواب نیز نام دارد.

Red Nose توصیه می کند که ایمن ترین مکان برای خوابیدن نوزادان در 6 تا 12 ماه اول زندگی شان، تخت نوزاد خودشان در کنار تخت خواب شما است.

Red Nose یک [بروشور هم خوابیدن ایمن تر](https://rednose.org.au/resources/education) برای والدین که حاوی نکاتی در مورد هم خوابیدن ایمن تر است، دارد. <://rednose.org.au/resources/educationhttps>

|  |
| --- |
| 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**978-1-76069-307-7 (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. |