

|  |
| --- |
| ငယ်စဉ်ကလေးဘဝအချိန် အိပ်စက်ခြင်းနှင့် အိပ်ရာဝင်ခြင်း |
| အချက်အလက်စာရွက် ၃ - ပုံမှန်အိပ်စက်ခြင်းအမူအကျင့်-အသက် ၆–၁၂ လအရွယ် ကလေးငယ်များ |

# အကျဉ်းချုပ်

* ၆ – ၁၂ လသား ကလေးငယ်များသည် နေ့နှင့်ည ခြားနားချက်ကို စတင်သိရှိလာကြသည်။ ညဘက် ကျွေးမွေးခြင်း လျှော့နည်းလာသည့်အတွက် သူတို့သည် ညအချိန် အိပ်ရာထရန် မလိုအပ်တော့ပါ။
* ဤအသက်အရွယ်တွင် ကလေးအများစုသည် ၂၄ နာရီအချိန်အတွင်း ၁၀ – ၁၄ နာရီ အိပ်စက်ကြသည်။ အကြာဆုံးအိပ်ချိန်သည် ညဘက်တွင် ဖြစ်လေ့ရှိသည်။
* ၆ - ၁၂လအရွယ်တွင် သင် အခန်းထဲမှ ထွက်သွားလျှင် ကလေးငယ်များ စိတ်အနှောင့်အယှက် ဖြစ်နိုင်သည်။ သင်သည် သူတို့ကို ပြုစုစောင့်ရှောက်ပြီး အားကိုးရသူဖြစ်ကြောင်း သူတို့သိကြပါသည်။
* သင့်ကလေးသည် နေ့ဘက်တွင် တစ်နာရီမှ နှစ်နာရီအထိ ခေတ္တခဏအိပ်နိုင်သော်လည်း ကလေးတစ်ဦးစီသည် မတူညီသည့်အပြင် အိပ်စက်ပုံမှာ များစွာ ကွဲပြားသေကြောင့် သင့်ကလေး ထိုသို့မအိပ်ပါက မစိုးရိမ်ပါနှင့်။

# အိပ်စက်ပုံနှင့် အမူအကျင့်များ

ခြောက်လသားအရွယ်မှစ၍ သင့်ကလေးအိပ်စက်ပုံများ တဖြည်းဖြည်း တိုးတက်ပြောင်းလဲလာသည်။

သူတို့သည် နေ့နှင့်ည ခြားနားချက်ကို စတင်သိရှိလာကြသည်။

သူတို့သည် ကိုယ်တိုင် အိပ်ရာဝင်ရန်နှင့် ကိုယ့်ဘာသာ ပြန်အိပ်နိုင်ရန် သင်ယူနေသောကြောင့် အိပ်ရာမှ မကြာမကြာ မထနိုင်တော့ပါ။

ကလေးအများစုသည် ၂၄ နာရီအချိန်အတွင်း ၁၀ – ၁၄ နာရီ အိပ်စက်ကြသည်။

ကလေးတစ်ဦးစီသည် မတူညီသောကြောင့်၊ သင့်ကလေးတွင် ဤနေရာတွင်ဖော်ပြထားသည်နှင့် မတူညီသော အိပ်စက်ပုံများ ရှိလျှင် အလွန်အမင်း စိတ်မပူပါနှင့်။ သင့်ကလေးအတွက် စိုးရိမ်နေပါက သင့်နေရပ်ဝန်းကျင်ရှိ မိခင်နှင့်ကလေးကျန်းမာရေးသူနာပြု၊ ဆရာဝန် သို့မဟုတ် မိခင်နှင့်ကလေးကျန်းမာရေးဖုန်းလိုင်း ၁၃ ၂၂ ၂၉ သို့ ဆက်သွယ်ပါ။

## အိပ်စက်ခြင်းပုံစံများ

အသက်ခြောက်လမှ ၁၂လအထိ ကလေးငယ်များသည် ညဘက်တွင် အချိန်အကြာဆုံး အိပ်လေ့ရှိသည်။

သူတို့သည် နေ့ဘက်တွင် တစ်နာရီမှ နှစ်နာရီအထိ နှစ်ကြိမ်ခန့် ခေတ္တခဏ အိပ်နိုင်ပါသည်။ နေ့ဘက် တစ်မှေးအိပ်ခြင်းသည် သင့်ကလေး ကျန်းမာဖွံ့ဖြိုးမှုအတွက် အရေးကြီးပါသည်။

ကလေးအားလုံးသည် ကွဲပြားကြပြီး သင့်ကလေးသည် ပို၍ သို့မဟုတ် လျှော့၍ အိပ်နိုင်ပါသည်။

## ခွဲနေခြင်းနှင့် သင့်ကလေး

၆ လမှ ၁၂ လအရွယ်တွင် သင် အခန်းတွင်းမှ ထွက်ခွာပါက အခိုက်အတန့်ဖြစ်စေကာမူ ကလေးများ စိတ်အနှောင့်အယှက် ဖြစ်နိုင်သည်။ သင့်အား သူတို့ကို ပြုစုစောင့်ရှောက်ပြီး အားထားရသူအဖြစ် သူတို့ သိထားကြသောကြောင့် ဖြစ်သည်။ ဤသည်ကို **အမြဲလူရှိခြင်း**ဟု ခေါ်သည်။ ပုံမှန်ဖြစ်ရပ်တစ်ခု ဖြစ်ပြီး သင် အခန်းတွင်းမှ မထွက်ရဟု မဆိုလိုပါ။

သင့်ကလေးသည် များသောအးဖြင့် သင်နှင့် နီးနီးကပ်ကပ် အချိန်တိုင်း နေလိုပြီး သင်နှင့် ခွဲနေရသည့်အခါ ငိုကြွေးမည်ဆိုပါက၊ ဤသည်ကို ခွဲနေရခြင်းအတွက် စိုးရိမ်စိတ်ဟု ရံဖန်ရံခါ သုံးနှုန်းကြပါသည်။ ကလေးများတွင်ရှိသော စိုးရိမ်စိတ်အတွက် ထပ်မံသိလိုသည်များကို Better Health Channel <https://www.betterhealth.vic.gov.au/child-health> တွင် ကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။

ဆိုလိုသည်မှာ ကလေးငယ်များ အိပ်မောကျရန် အချိန်ပိုကြာနိုင်ပါသည်။

## အိပ်ရာဝင်ခြင်း။

ခြောက်လမှ ၁၂ လအရွယ် သင့်ကလေး၏ ညအချိန် အိပ်ရာထသည့်အကြိမ်သည် ယာယီတိုးလာနိုင်ပါသည်။

သင့်ကလေး အိပ်ရာဝင်ရန် အောက်ပါအတိုင်း ကူညီနိုင်ပါသည်-

* သင့်ကလေး ခြေကုန်လက်ပန်းကျပြီး မအိပ်သေးခင်မှာ ကလေးခုတင်ပေါ် ထားပေးခြင်း။
* **ခြေကုန်လက်ပန်းကျသော လက္ခဏာများကို**နားလည်ပြီး အလိုက်သင့် လုပ်ပေးခြင်း။
* အပြုသဘောဆောင်ပြီး တသမတ်တည်းရှိသည့် **ပုံမှန်အိပ်ချိန်ကို**ကို အသုံးပြုခြင်း။
* သင့်ကလေးအခန်းတွင် အိပ်ခြင်းဖြင့် သင့်ကလေး၏စိုးရိမ်စိတ်ကို လျှော့ချပြီး သင်ရှိနေခြင်းကို အားကိုးရသည့် သင်္ကေတအဖြစ် အသုံးပြုခြင်း- **မိဘရှိနေခြင်း**
* ကလေးအခန်းအတွင်း ကလေး အိပ်မောကျသည်အထိ နေပြီးမှ ထွက်ခွာခြင်း-**ခေတ္တအတူနေပေးခြင်း**
* ကလေး အိပ်ရာဝင် အိပ်ပျော်သည်အထိ ကူညီပေးရာတွင် ကလေးစိတ်ချမ်းသာစေမည့် လိုအပ်ချက်များကို အလိုက်သင့် လုပ်ပေးခြင်း–[**အိပ်ရာဝင်ရန် အလိုက်သင့်ကူညီခြင်း**](https://urldefense.com/v3/__http:/raisingchildren.net.au/responsivesettling__;!!C5rN6bSF!HHU8PIzuJ2-xQmw3f354pcMlXD7qs0DF9df6ZjTOKjF5Fec973JZaech8nughDZm01U5XxwIPRM9qI3ljTvQnrrHstT9USWOFo5QBjrk920$)

သင့်ကလေး အိပ်ပျော် အိပ်ရာဝင်ရန် ကူညီပေးရာတွင် သင် အသုံးပြုနိုင်သော နည်းလမ်းအချို့ ရှိပါသည်။ အသက် ခြောက်လ ရှိသည့်အချိန်တွင် ကလေးများ၏ အမူအရာနှင့် အရိပ်အကဲများကို စတင်သိနိုင်ပါသည်။

ကလေးနှင့် မိသားစုတိုင်းသည် ကွဲပြားကြပြီး သင်နှင့် သင့်ကလေးအတွက် အဆင်ပြေစေမည့် နည်းလမ်းကို ဆုံးဖြတ်ခြင်းသည် သင့်အပေါ်တွင် မူတည်ပါသည်။

ဤစာရင်းပါ အကြောင်းတိုင်းကို ပိုမိုလေ့လာရန် 'အချက်အလက်စာရွက် ၈- အိပ်စက်ခြင်းဆိုင်ရာစိုးရိမ်မှုများ ကာကွယ်ခြင်း - ၆-၁၂လသား ကလေးငယ်များ' နှင့် 'အချက်အလက်စာရွက် ၁၁- အိပ်စက်ခြင်းဆိုင်ရာစိုးရိမ်မှုများ ဖြေရှင်းနည်းများ - ၆-၁၂ လသား ကလေးငယ်များ'ကို [Better Health Channel](https://www.betterhealth.vic.gov.au/child-health)<https http://www.betterhealth.vic.gov.au/child-health> မှ ဒေါင်းလုဒ်ဆွဲပါ။

သင့်ကလေး အိပ်စက်ခြင်းနှင့် အိပ်ရာဝင်ခြင်းအတွက် သင်စိုးရိမ်နေပါက သင့်ကလေး နေ့စဉ် မည်မျှကြာကြာ နှင့် မည်သည့်အချိန် အိပ်စက်သည်ကို တစ်ပတ်ခန့် စောင့်ကြည့်ပါ။

ဤနည်းအားဖြင့် မည်သို့ ဖြစ်နေပုံကို သင် ရှင်းရှင်းလင်းလင်း သိနိုင်ပါသည်။

အကယ်၍ သင်သည် နည်းလမ်းအချို့များကို တစ်ပတ်မှ နှစ်ပတ်ကြာ ကြိုးပမ်းပြီးနောက် သင့်ကလေးအတွက် ဆက်လက် စိတ်ပူနေပါက သင့်နေရပ်ဝန်းကျင်ရှိ မိခင်နှင့်ကလေးကျန်းမာရေးသူနာပြု၊ ဆရာဝန် နှင့် ဆွေးနွေးပါ သို့မဟုတ် မိခင်နှင့်ကလေးကျန်းမာရေးဖုန်းလိုင်း ၁၃ ၂၂ ၂၉ သို့ ဆက်သွယ်ပါ။ ဆိုပါ။

|  |
| --- |
| ဤစာရွက်ကို ဖတ်ရှုနိုင်သော အခြားပုံစံတစ်ခုဖြင့် ရယူရန် [Maternal and Child Health and Parenting](mailto:MCH@dhhs.vic.gov.au) <MCH@dhhs.vic.gov.au> သို့ အီးမေးလ်ပေးပို့ပါ။  ဗစ်တိုးရီးယား အစိုးရ၊ 1 Treasury Place, Melbourne က ခွင့်ပြုပြီး ထုတ်ဝေသည်။  © ဗစ်တိုးရီးယားပြည်နယ်၊ သြစတြေးလျ၊ ကျန်းမာရေးနှင့် လူသားဝန်ဆောင်မှုဦးစီးဌာနစက်တင်ဘာ၊ ၂၀၁၉။  [Better Health Channel](https://www.betterhealth.vic.gov.au/child-health) <https://www.betterhealth.vic.gov.au/child-health> တွင် ရနိုင်ပါသည်။  ဤအချက်အလက်စာရွက်ကို ကျန်းမာရေးနှင့် လူသားဝန်ဆောင်မှုဦးစီးဌာနကိုယ်စား KPMG မှ ပြုလုပ်သည့် သုတေသနပေါ်အခြေခံထားပါသည်။ ဤသုတေသနတွင် ကလေးငယ်များအတွက် အိပ်စက်ခြင်းနှင့် အိပ်ရာဝင်ခြင်းအပေါ် မျက်မှောက်ခေတ်သုတေသနနှင့် အထောက်အထားအခြေပြု ချဉ်းကပ်မှုများနှင့် ကြားဝင်ဆောင်ရွက်ပေးခြင်းများကို ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် ခြုံငုံသုံးသပ်ချက် ပါဝင်သည်။ ၎င်းတွင် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုအရ သင့်လျော်သော နည်းဗျူဟာများနှင့် ယဉ်ကျေးမှုမတူကွဲပြားမှုကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားခဲ့သည်။ သုတေသနအစီရင်ခံစာ အပြည့်အစုံကို [MCH Service ဝဘ်စာမျက်နှာ](https://www2.health.vic.gov.au/maternal-child-health) <https://www2.health.vic.gov.au/maternal-child-health> တွင် ဒေါင်းလုပ်ရယူပါ။ |