

|  |
| --- |
| خواب و آرام گیری برای اوایل طفولیت |
| ورقۀ معلومات 11: راه حل های نگرانی ها در مورد خواب: اطفال 6 - 12 ماه |

# خلاصه

* اگر الگوهای خواب طفل شما تأثیر منفی بر روی شما یا خانواده شما ندارد، در این صورت شما نگرانی در مورد الگوی خواب ندارید.
* تقریباً از شش ماهگی، الگوهای خواب طفل به تدریج بیشتر شبیه کلانسالان می شود. او تمایل پیدا می کند برای مدت طولانی تری در شب بخوابند، زیرا ضرورت به تغذیه زیاد ندارد.
* والدین تشویق می شوند که پاسخگوی ضرورت های طفل خود باشند. آرام کردن پاسخگویانه این است که ضرورت های طفل خود را بشناسید وبطور مناسب جواب بدهید.
* راهبردهایی (strategies) وجود دارند که می توانید برای کمک به آرام کردن طفل خود از آنها استفاده کنید. از راهبردی استفاده کنید که با آن احساس راحتی می کنید و متناسب با ضرورتهای خانواده تان است.

# نگرانی های خواب و طفل شما

فهمیدن اینکه آیا طفل شما مشکل خواب یا آرام گیری را تجربه می کند، می تواند دشوار باشد. اگر الگوهای خواب طفل تان بر شما یا خانواده تان تأثیر منفی نمی گذارد، و راهبرد هایی دارید که جواب می دهند، پس شما نگرانی در مورد خواب ندارید.

اگر الگوهای خواب طفل شما تأثیر منفی بر روی شما یا خانواده شما **دارد** و این سبب نگرانی شما می شود، در این صورت شما نگرانی خواب دارید.

تعریف زیر از "بیدار شدن جدی در شب" یک راهنمایی به شما می دهد - اما، شما طفل خود را به بهترین صورت می شناسید، و اگر چیزی شما را نگران می کند، باید از پرستار محلی صحت طفل و مادر، داکتر یا از خط تلفون صحت طفل و مادر به شمارۀ 29 22 13 کمک و مشوره بگیرید.

**بیدار شدن جدی در شب** هنگامی است که طفل شما پنج بار یا بیشتر در هفته به مدت یک یا دو هفته کارهای زیر را انجام دهد:

* بیشتر از سه بار در یک شب بیدار می شود
* بیشتر از 30 دقیقه طول می کشد تا آرام گیرد
* بعد از بیدار شدن از خواب برای 20 دقیقه بیدار می ماند
* به بستر والدین یا مراقبت کنندگان می رود
* با خواب و آرام گرفتن مشکلاتی دارد که سبب اضطراب قابل توجه شما یا سایر والدین/ مراقبت کنندگان می شود.

اگر در مورد رویه های خواب طفل تان نگرانی دارید، باید با پرستار صحت طفل و مادر و داکتر تان صحبت کنید تا مطمئن شوید که تکلیف های صحی نهفته وجود ندارد.

# مراقبت از خود تان

همه اطفال گریه می کنند و گاهی اوقات آرام کردن گریه آنها ممکن است دشوار باشد. در صورتی که ضرورت به وقفه داشته باشید، طفل خود را در تختخواب یا جای امن دیگر بگذارید و چند دقیقه استراحت کنید. مراقبت از خود تان مهم است. برای کسب معلومات بیشتر در مورد مراقبت از خود، ورقۀ معلومات 14: مراقبت از خود برای والدین و مراقبت کنندگان را از [Better Health Channel](https://www.betterhealth.vic.gov.au/child-health) از این وبسایت "https://www.betterhealth.vic.gov.au/child-health" دانلود کنید.

# راهبردهایی جهت کمک به خواب و آرام گیری طفل شما

تقریباً از عمر شش ماهگی، الگوهای خواب اطفال به تدریج بیشتر شبیه بزرگسالان می شود. وی تمایل دارد که برای مدت طولانی تر در شب بخوابد زیرا ضرورت ندارد که چندین بار غذا داده شود.

هر طفل متفاوت است و بعضی از اطفال ممکن است به بیدار شدن در طول شب ادامه دهند.

والدین تشویق می شوند که پاسخگوی ضرورت های طفل خود باشند. آرام کردن پاسخگو  جواب دادن به ضرورت طفل تان به آرام کردن است که در عین حال با استفاده از راهبردهای مناسب به او کمک می کنید که به خواب برود.

شما می توانید این کار را با دانستن اشارات طفل، نشانه های خستگی (ورقۀ معلومات 7 یا 8: پیشگیری از نگرانی های خواب که در [Better Health Channel](https://www.betterhealth.vic.gov.au/child-health) به این آدرس <https://www.betterhealth.vic.gov.au/child-health>) موجود است) و شدت گریه او انجام دهید. این مهم است که طفل شما بداند که در صورتی که او ناراحت شود شما از نظرعاطفی و فزیکی در دسترس هستید.

ایجاد محیط ها و روال های مثبت خواب نیز می تواند به طفل شما در زمان خواب کمک کند.

هر طفل و خانواده متفاوت است و شما باید از راهبردی استفاده کنید که احساس راحتی کنید و مناسب طفل و خانواده تان باشد.

## حضور والدین

هدف از حضور والدین این است که از حضور تان به عنوان شیوۀ برای کمک به خود آرامی طفل تان استفاده کنید.

تحقیقات نشان می دهد که این راهبرد مؤثر است، اما ممکن است مدت طولانی تری را نسبت به دیگر راهبرد ها بگیرد تا نگرانی های مربوط به خواب را کاهش دهد.

این راهبرد از والدین نیز کار بیشتری می خواهد، زیرا هر باری که طفل شما بیدار می شود باید هفت تا 10 روز در اتاق طفل خود بمانید، تا او بداند که شما در آنجا هستید.

با این حال، هنگام به کار بردن حضور والدین، با طفل تان تعامل نداشته باشید. هدف این است که پیوند بین رفتار خواب طفل و توجه شما را قطع کند.

### چگونه حضور والدین را به کار برد

* در مورد زمان مناسب خواب تصمیم بگیرید.
* یک روال مثبت وقت خواب مانند حمام گرم و خواندن کتاب را شروع کنید.
* طفل خود را ترجیحاً در حالی که هنوز بیدار یا خواب آلود است در تختخواب اش قرار دهید.
* به آرامی طفل خود را نوازش داده و شب بخیر بگویید.
* در اتاق طفل خود در روشنی یک چراغ خواب روی تخت یا تشک در جایی که طفل شما بتواند شما را ببیند، دراز بکشید و وانمود کنید که می خوابید.
* اگر طفل شما در طول شب بیدار و پریشان می شود، صداها یا حرکت خفیف ایجاد کنید، مانند سرفه یا چرخش، تا طفل شما بداند که در آنجا هستید.
* اگر طفل شما خیلی پریشان شود، او را با کلمات ملایم و با لمس کردن آرام کنید - اما سعی کنید او را از جایش برندارید.
* بعد از یک تا دو دقیقه، دراز بکشید و وانمود کنید که می خوابید.
* هر بار که طفل شما از خواب بیدار و پریشان شود، به این کار ادامه دهید. برای خواب های روز و خواب های سبک این روند را تکرار کنید.
* برای هفت شب به این راهبرد ادامه دهید.
* بعد از سه شب پی هم با حداقل اختلال خواب، می توانید به اتاق خود برگردید.
* اگر خواب طفل شما دوباره مختل شود، می توانید این راهبرد را دوباره شروع کنید.

## بیرون رفتن (Camping out)

بیرون رفتن مانند راهبرد حضور والدین است. این راهبرد ممکن است مفید باشد اگر شما نخواهید در اتاق طفل خود بخوابید، اما برای شما مشکل است که بگذارید طفل تان حتی برای چند دقیقه گریه کند.

اگر از این راهبرد استفاده می کنید، ممکن است یک تا سه هفته را دربر گیرد تا طفل شما بتواند به تنهایی بخوابد.

### چگونه از بیرون رفتن استفاده کرد

اگر از پیش برنامه ریزی داشته باشید و برای پیشرفت در هر مرحله از کمپ زدن به بیرون، زمان بیشتری اختصاص دهید موفق تر خواهید بود:

* در مورد زمان مناسب خواب تصمیم بگیرید.
* یک روال مثبت وقت خواب مانند گرفتن حمام گرم و خواندن کتاب را شروع کنید.
* وقتی طفل شما خسته است، اما هنوز بیدار است او را در تختخواب اش قرار دهید و شب بخیر بگویید.

هر یک از مراحل زیر را به ترتیب به کار ببرید. هر مرحله ممکن است دو تا سه شب طول بکشد تا طفل شما به این صورت به خواب رود و شما بتوانید به مرحله بعدی پیشرفت کنید:

* 1. در کنار طفل خود دراز بکشید یا بنشینید و به آرامی وی را نوازش کنید یا ضربات آهسته بزنید تا زمانی که بخوابد، سپس از اتاق خارج شوید.
	2. یک چوکی را کنار تختخواب طفل بگذارید و بدون دست زدن به طفل برآن بنشینید. بعد از آن که طفل شما به خواب رفت اتاق را ترک کنید.
	3. به فاصله نشستن خود از تختخواب به تدریج اضافه کنید. بعد از آن که طفل شما به خواب رفت اتاق را ترک کنید.
	4. درنهایت چوکی را بیرون از در اتاق خواب بگذارید.

اگر طفل شما از خواب بیدار شد، همان مرحلۀ را که هنگام خواب استفاده کرده اید تکرار کنید تا به وی در یادگیری خود آرام سازی کمک کند.

## آرام کردن پاسخگو(Responsive settling): کاهش کمک به آرام کردن

آرام کردن پاسخگو  جواب دادن به ضرورت طفل تان به آرام کردن در عین حالی است که با استفاده از روش های مناسب به او کمک می کنید که به خواب برود. در 6 تا 9 ماهگی، شما می توانید با انتقال از روش فعلی آرام کردن پاسخگو به روش های تدریجی کمتر فشرده، کمک های آرام کردن پاسخگو را که به فرزندتان می دهید کم کنید. این  رویکرد آرام  به طفل شما کمک می کند تا راحت تر راه های جدید آرام گرفتن را بیاموزد.

راهنمایی های بیشتر در مورد آرام کردن پاسخگو را می توان در raisingchildren.net.au یافت:

< <https://raisingchildren.net.au/babies/sleep/settling-routines/responsive-settling-at-6-18-months-reducing-settling-help>>

اگر بعد از دو تا سه هفته استفاده از این روشها بهبودی حاصل نشد، با پرستار صحت طفل و مادر، داکتر تان صحبت کنید یا با خط تلفونی صحت طفل و مادر به شمارۀ 29 22 13 زنگ بزنید.

|  |
| --- |
| برای دریافت این فورم به یک شکل قابل دسترس به صحت طفل و مادر و فرزند داری ایمیل بفرستید CH@dhhs.vic.gov.au>.تصویب و منتشر شده توسط حکومت ویکتوریا، 1Treasury Place, Melbourne© ایالت ویکتوریا، استرالیا، وزارت صحت و خدمات انسانی سپتمبر 2019. در [Better Health Channel](https://www.betterhealth.vic.gov.au/child-health) به آدرس <https://www.betterhealth.vic.gov.au/child-health> موجود است.این ورقۀ معلوماتی براساس تحقیقی است که توسط KPMG به نمایندگی از وزارت صحت و خدمات انسانی انجام شده است. این تحقیق شامل یک مرور جامع از تحقیقات معاصر و رویکردها و مداخلات مبتنی بر شواهد برای خواب و آرام گیری در اوایل طفولیت می باشد. این ورقۀ معلوماتی راهبردهای مناسب به رشد طفل و تنوع فرهنگی را در نظر گرفته است. گزارش کامل این تحقیق را از [MCH Service webpage](https://www2.health.vic.gov.au/maternal-child-health) از این آدرس <https://www2.health.vic.gov.au/maternal-child-health> دانلود کنید. |