

|  |
| --- |
| خواب و آرام کردن در  دوران اوان کودکی |
| برگه اطلاع رسانی 14: مراقبت از خود و خدمات حمایتی برای والدین و مراقبت کنندگان(فارسی) |

# خلاصه

* استراتژی های مراقبت از خود، فعالیت ها و افکاری هستند که به شما کمک می کنند سلامت جسمانی و روانی خوبی را حفظ کنید. مراقبت از خود را در هر زمان تمرین کنید، از جمله وقتی فرزندتان خواب است یا وقتی تحت مراقبت دوستی امین یا عضوی از خانواده می باشند.
* تولد یک نوزاد دورانی مخصوص است، و می تواند ارتباط بین والدین و مراقبت کنندگان را تقویت و بهتر کند. با این وجود، داشتن کودکان کم سن اغلب می تواند احساسات متفاوت و چالش هایی در روابط را برای والدین و مراقبت کنندگان ایجاد کند.
* خدمات حمایتی زیادی برای کمک به پدران جهت مراقبت از خود، درک کردن نقش شان، تغییرات در روابط و ارتباط گیری با نوزادشان، وجود دارند.
* از هر شش مادر و از هر 10 پدر، یکی افسردگی بعد از زایمان را تجربه می کند، و در یک سال اول بعد از متولد شدن نوزاد، از هر پنج زن، یک زن اضطراب بعد از زایمان را تجربه می کند.
* برخی کارهای مفید وجود دارند که می توانید برای کاهش احتمال ابتلا به افسردگی بعد از زایمان آنها را انجام دهید.
* اگر اضطراب و افسردگی را تجربه می کنید، تنها نیستید. شما باید هر چه زودتر با پرستار بهداشت مادران و کودکان یا پزشک خود صحبت کنید. شما می توانید برای دریافت حمایت با خدمات سلامت روان نیز تماس بگیرید.

# استراتژی هایی برای مراقبت از خود

اوان دوران کودکی زمان بسیار هیجان انگیز، شاد و پاداش دهنده ای از زندگی است. با این وجود، برخی اوقات می تواند استرس آور، خسته کننده و نگران کننده باشد. داشتن کودکان کم سن اغلب می تواند احساسات متفاوت و چالش هایی را برای والدین و مراقبت کنندگان ایجاد کند.

ممکن است به نظر برسد که تمامی انرژی شما متمرکز بر کودکتان است و می توانید مراقبت از خود را فراموش کنید. حتی اگر ممکن است به نظر برسد که وقت ندارید، مراقبت از خودتان مهم است. اگر شما خوشحال و سلامت باشید، می توانید مادر، پدر یا شریک زندگی بهتری باشید. ما برخی اوقات این کار را، مراقبت از خود می نامیم و استراتژی های متفاوت بسیاری وجود دارند که می توانید برای کمک به ماندن در سطح سلامتی خوب جسمانی و روانی از آنها استفاده کنید. مراقبت از خود را در هر زمان تمرین کنید، از جمله وقتی فرزندتان خواب است یا وقتی تحت مراقبت دوستی امین یا عضوی از خانواده می باشد.

به این استراتژی ها به عنوان لیست "باید انجام شود" فکر نکنید، اینها مواردی عملی هستند که می توانید برای بهبود سلامتی تان انجام بدهید. در زیر برخی از فعالیت ها آمده اند که ممکن است برای شما مفید واقع شوند.

جدول1: استراتژی های مراقبت از خود و فعالیت ها

| استراتژی  | فعالیت ها  |
| --- | --- |
| چگونه می توانید به اندازه کافی بخوابید | * هر روز در یک زمان به تخت خواب بروید
* از نرمش کردن پیش از خواب پرهیز کنید
* اتاق خواب را تا حد امکان تبدیل به محیطی آرامش بخش کنید
* پیش از خوابیدن، از استفاده از صفحات کامپیوتری یا سایر فعالیت های محرک پرهیز کنید
* عصرها از مصرف کافئین یا سایر محرک ها پرهیز کنید
* دو ساعت پیش از خواب، برای تنظیم دمای بدن برای خواب، حمام یا دوش آب گرم را امتحان کنید
* از خواب کوتاه عصرانه پرهیز کنید
* اگر نمی توانید بخوابید، بلند شوید و در اتاقی دیگر کاری بی سروصدا انجام دهید
* خواب های کوتاه 20 دقیقه ای می توانند هشیاری را بهبود دهند و به شما در اتخاذ تصمیمات بهتر کمک کنند
 |
| وقت گذاشتن برای فعالیت های جسمانی | * بسته بر شرایط شخصی تان، سابقه نرمش پیشین و بهبودی جسمانی بعد از زایمان تان، اهدافی قابل دسترسی را برای خود تعیین کنید
* هوای تازه و نور آفتاب می توانند روحیه شما را بهبود بخشیده و میزان ویتامین D را افزایش دهند
* نرمش کردن را در برنامه روزانه خود بگنجانید - برای مثال، صبح ها با نوزاد خود در کالسکه به پیاده روی کوتاهی بروید
* نرمش کردن می تواند شامل فعالیت های ملایم تری مانند، نرمش های تنفسی، مدیتیشن یا یوگا شوند
* فیزیوتراپیست ها می توانند در ارزیابی، درمان و نرمش های تقویت کننده به شما کمک کنند
 |
| مراقبت از نیازهای رژیم غذایی تان | * اگر در طول روز تقلا می کنید وقتی را برای تهیه غذا پیدا کنید، خوراکی های کوچک حاوی پروتئین (مانند ماست یا آجیل ها) را در دسترس داشته باشید
* بطری آبی را در نزدیک خود نگه دارید زیرا کم شدن آب بدن می تواند شما را بدخلق و خسته کند
* اهدافی قابل دسترسی را برای خانواده خود تعیین کنید و برای روزهای دشوار، غذایی ساده مانند ساندویچ های تست شده یا تخم مرغ و نان تست، را در نظر بگیرید
 |
| پیدا کردن دوستان و ارتباط گیری با دیگران | شبکه های اجتماعی جدید و قدیم می توانند به والدین جدید کمک کنند با سایر بزرگسالان احساس ارتباط کنند. برخی از پیشنهادات برای حفظ و پرورش شبکه های اجتماعی شامل موارد زیر می شوند: * گروه های تازه والدین
* گروه های بازی
* فعالیت های محلی رایگان، مانند وقت داستان گویی در کتابخانه محلی
* استفاده از رسانه های اجتماعی، مانند عضویت در جوامع حمایت کننده Facebook.
 |
| با خود مهربان باشید | مهم است که با خود مهربان باشید. بعضی وقت ها احساس درماندگی کردن یا ترسیدن ایرادی ندارد. انجام کارهای زیر می تواند مفید باشد: * نوشتن در دفتر خاطرات یا دفتر روزانه
* صحبت کردن با شریک زندگی خود، دوستی صمیمی یا عضوی از خانواده، اگر می توانید چنین کاری کنید
* نوشتن فهرستی از مواردی که هر روز برای آنها قدردانی می کنید یا به آنها افتخار می کنید
 |
| فرصت استراحت دادن به خود | والدین و مراقبت کنندگان هر از گاهی نیاز به فرصتی برای استراحت از وظیفه مراقبتی خود دارند. این همچنین به فردی دیگر اجازه می دهد زمانی یک به یک را با نوزاد بگذارند. پیشنهاداتی برای فرصت استراحت شامل موارد زیر می شوند:* هر هفته، زمانی معین را برای انجام فعالیتی تعیین کنید
* سرگرمی لذتبخش یا کاری هنری انجام دهید
* حمامی آرامش بخش بگیرید. معمولاً، اگر سایر اعضای خانواده از خانه خارج شوند، شما از فرصت استراحت منفعت بیشتری خواهید برد
* پیاده روی کنید
* به خرید بروید
* کتاب یا مجله بخوانید
* فیلمی را تماشا کنید
* با دوستان ملاقات کنید
* ماساژ بگیرید یا ناخن های پایتان را درست کنید.
 |
| دریافت حمایت برای سلامت روان تان | * از بیماری های سلامت روان رایج، مانند اضطراب و افسردگی، که ممکن است در زمان بارداری یا بعد از تولد نوزاد پیش آیند، آگاه و مطلع باشید
* اگر می توانید، در مورد نگرانی های مرتبط با سلامت روان خود با خانواده یا دوستان صحبت کنید
* با پرستار بهداشت مادران و کودکان خود صحبت کنید. با MCH Line به شماره 29 22 13 تماس بگیرید
* با پزشک یا پزشک عمومی خود صحبت کنید
* با یک خط کمک رسانی، مانند (PANDA( Perinatal Anxiety and Depression Australia یا Parentline به شماره 89 22 13 تماس بگیرید.
* با یک متخصص سلامت روان، مانند روانشناس یا مشاور، صحبت کنید. اطلاعات در مورد خدمات روانشناسی در [Better Health Channel](https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/maternal-and-child-health-services) به نشانی<https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/maternal-and-child-health-services> موجود می باشند
 |

# خدمات حمایتی برای روابط

مادر یا پدر شدن می تواند ارتباط با شریک زندگی تان را تقویت و بهتر کند. با این حال، چالش های جدیدی را به همراه خواهد داشت.

مشکلات در روابط می توانند شامل موارد زیر شوند:

* دشواری ها در سازگاری با مادر یا پدر بودن، مانند مخالفت ها در مورد نقش های سنتی جنسیت ها
* انتظارات جامعه از مادران و پدران
* تقسیم وظائف خانوار و مراقبت از کودک
* کاهش برابری در روابط، ارتباط جنسی یا نزدیکی
* افزایش اختلافات.

چنانچه نیاز به توصیه ها و حمایت برای روابط دارید، سازمان هایی مانند [Relationships Australia](https://www.relationships.org.au/) به نشانی <https://www.relationships.org.au/> برای کمک به والدین و مراقبت کنندگان جهت سازگاری با فرزندداری، وجود دارند.

صحبت کردن با پرستار بهداشت مادران و کودکان و پزشک خود یا یک مشاور روابط نیز می تواند مفید باشد.

## خدمات حمایتی برای پدران موجود می باشد

مادر یا پدر بودن برای اکثر ما ساده نمی باشد و بسیاری از پدران می توانند پدر شدن جدید را چالش انگیز پیدا کنند. شما در حال سازگاری با نقش جدیدی به عنوان یک پدر هستید، روابط تان تغییر پیدا کرده است، و با آمدن یک فرد کوچک جدید، برقراری ارتباط یا پیدا کردن وقتی برای نزدیکی با شریک زندگی تان ممکن است دشوار باشد. شما همچنین ممکن است ندانید چگونه با نوزاد جدید خود ارتباط بگیرید. سازمان های زیر می توانند به پدران کمک کنند:

* Relationship Australia تعدادی از منابع را برای پدران تهیه کرده است. این منابع بر نقش پدران، روابط بین پدر و شریک زندگیش و ارتباط بین پدر و فرزندش تمرکز دارند. اطلاعات بیشتر را می توانید در [Support for Fathers](https://supportforfathers.com.au/resources/) به نشانی <https://supportforfathers.com.au/resources/> پیدا کنید.
* (COPE) Centre of Perinatal Excellence یک راهنمای الکترونیک (e-Guide) برای پدرانی که در انتظار تولد فرزندشان هستند و پدران جدید تهیه کرده است. راهنمای Ready to COPE برای پدران، اطلاعات و حمایت های مناسب و مرتبط را در طول دوران بارداری و سال اول فراهم می کند. جهت ثبت نام برای این راهنما، به [وب سایت COPE](https://www.cope.org.au/readytocope/) به نشانی <https://www.cope.org.au/readytocope/> مراجعه کنید.
* وب سایت Raising Children نیز اطلاعات مختص پدران، از بارداری تا متولد شدن و رشد نوزاد را دارد. برای اطلاعات بیشتر به [وب سایت Raising Children](https://raisingchildren.net.au/) به نشانی <https://raisingchildren.net.au> مراجعه کنید.
* Beyond Blue در وب سایت خود اطلاعاتی برای کمک به پدران جهت انتقال به فرزندداری دارد. مهم است که پدران از سلامت و تندرستی خود مراقبت کنند. برای اطلاعات بیشتر، به [پدران سالم](https://www.beyondblue.org.au/mental-health/parenting) در وب سایت Beyond Blue به نشانی < <https://www.beyondblue.org.au/mental-health/parenting> > مراجعه کنید.

# سلامت روان بعد از زایمان

برخی از مادران بعد از متولد شدن نوزادشان، اضطراب و افسردگی را تجربه می کنند. پدران و والدین غیر-بیولوژیکی نیز در معرض خطر قرار دارند، خصوصاً اگر شریک زندگی شان مشکل سلامت روان داشته باشد.

از هر شش مادر و از هر 10 پدر، یکی افسردگی بعد از زایمان را تجربه می کند، و در یک سال اول بعد از متولد شدن نوزاد، از هر پنج زن، یک زن اضطراب بعد از زایمان را تجربه می کند.

اگر اضطراب و افسردگی را تجربه می کنید، تنها نیستید. هر چه سریعتر با پرستار بهداشت مادران و کودکان یا پزشک خود صحبت کنید یا با خدمات سلامت روان فهرست شده در این برگه اطلاع رسانی تماس بگیرید.

## کاهش خطر افسردگی بعد از زایمان خود

برخی از عوامل می توانند خطر افسردگی بعد از زایمان شما را کاهش دهند، که شامل موارد زیر می شوند:

* داشتن شبکه های حمایتی قوی، مانند خانواده، دوستان، جامعه محلی، ارتباطات با سایر تازه والدین مانند گروه های تازه والدین
* داشتن حس هویت و میراث فرهنگی مثبت
* سالم بودن از نظر جسمانی و توانایی مراقبت از خود، از جمله نرمش کردن، تغذیه خوب و کاهش تنش در جایی که ممکن باشد
* داشتن یک دوست یا یکی از بستگانی که می توانی با او تماس بگیرید و تجربیات خود را در میان بگذارید
* داشتن مهارت های خوب حل مشکلات
* خوش بین بودن - اعتقاد به اینکه زندگی دارای مفهوم و امید است
* داشتن برخوردی مثبت نسبت به دریافت حمایت
* دسترسی به خدمات حمایتی.

## عوامل خطر افسردگی بعد از زایمان

تشخیص داده نشده است که دقیقاً چه چیزی باعث افسردگی بعد از زایمان می شود، ولی اگر موارد زیر شامل حال شما می شوند؛ ممکن است در معرض خطر بیشتری قرار داشته باشید:

* سابقه شخصی یا خانوادگی مشکلات سلامت روان، مانند افسردگی یا اضطراب
* تنش های افزون در زندگی کنونی، برای مثال، نقل مکان به خانه ای جدید، مشکلات در روابط یا داشتن نوزادی با نیازهای مراقبتی ویژه
* عدم وجود حمایت معقول، اجتماعی یا احساسی
* سوء استفاده از الکل و مواد مخدر
* سابقه آزار و اذیت (جسمانی، جنسی یا احساسی)
* شخصیتی مضطرب یا کمال گرا.

## مشکلات سلامت روان رایج بعد از زایمان

جدول زیر برخی از مشکلات سلامت روان رایج بعد از زایمان که والدین و مراقبت کنندگان آنها را تجربه می کنند، را توصیف می کند، ولی علائم بسیار دیگری نیز وجود دارند که در اینجا فهرست نشده اند:

جدول 2: مشکلات سلامت روان رایج بعد از زایمان و علائم آنها

| مشکل | نشانه ها و علائم  |
| --- | --- |
| **اندوه تازه-مادران (baby blues)** واکنش احساسی رایجی است که در چند روز اول بعد از متولد شدن نوزاد تجربه می شود.حدود 80 درصد مادران اندوه تازه-مادران را تجربه می کنند. این معمولاً طی چند روز، بدون درمان، ناپدید می شود.اگر این علائم از بین نروند، می تواند نشانه مشکل سلامت روان مانند افسردگی یا اضطراب باشد. | * اشک آلود بودن
* بدخلقی
* بیش از حد حساس بودن
* خستگی بیش از حد
* تغییرات مداوم خلقی
 |
| **افسردگی بعد از زایمان** می تواند بعد از متولد شدن نوزادتان تا یک سال اتفاق افتد.این معمولاً به علت ترکیبی از عوامل اتفاق می افتد. | * عزت نفس کم و عدم اعتماد به نفس
* احساس بی کفایتی یا گناه کردن
* افکار منفی
* احساس اینکه زندگی بی مفهوم است
* احساس عدم توانایی در برآمدن از عهده کارها
* احساس گریه یا بدخلقی
* دشواری در خوابیدن یا تغییرات در الگوهای خواب
* تمایل جنسی کم
* دشواری در تمرکز کردن یا به یاد آوردن چیزها
* از بین رفتن یا تغییر در اشتها
 |
| **اضطراب پیرازایشی یا بعد از زایمان** می تواند بعد از متولد شدن نوزادتان اتفاق افتد. اضطراب واژه ای با معانی وسیع برای مشکلاتی می باشد که تعدادی از علائم یکسان را دارند.اضطراب و افسردگی بعد از زایمان معمولاً در کنار هم تجربه می شوند.  | * احساسات ترس و نگرانی که تفکر شما را "تصاحب" می کنند
* احساس بدخلقی، برقراری، تنش یا دائم عصبی بودن
* ضربان قلب شدید / تپش قلب شدید، از جمله وحشت زدگی
* افکار نگران کننده مکرر، برای مثال، کارها را صحیح انجام نمی دهید یا اتفاق وحشتناکی قرار است بیفتد
* عدم توانایی برای خوابیدن، حتی اگر فرصت آن را داشته باشید
* پرهیز از موقعیت ها، زیرا می ترسید اتفاق بدی بیفتد
 |

## سایر عوارض سلامت روان

علاوه بر مشکلات سلامت روان رایج توصیف شده، برخی از زنان ممکن است مشکلات حاد سلامت روان دیگری را طی بارداری یا بعد از متولد شدن نوزادشان، تجربه کنند.

سابقه پیشین مشکلات سلامت روان یا حضور عوامل خطر ممکن است منجر به خطر بیشتر داشتن، عود یا حادتر کردن مشکل سلامت روان شود. این عوامل خطر شامل موارد تنش زای زندگی (خشونت خانوادگی، از دست دادن فردی یا معلولیت)، ضربه های روحی چندگانه یا انزوا (از طریق فاصله یا فرهنگ) شوند.

این می تواند منجر به خطر افزون بیماری سلامت روان حاد شود، مانند اختلالات روانپریشی، مانند اسکیزوفرنی، روانپریشی بعد از زایمان و اختلال دوقطبی طی بارداری یا بعد از زایمان.

# از کجا می توانید خدمات حمایتی سلامت روان دریافت کنید

## Perinatal Anxiety and Depression Australia (PANDA)

[Perinatal Anxiety and Depression Australia (PANDA](http://www.panda.org.au)) به نشانی<<http://www.panda.org.au>.org.au> منبع اطلاع رسانی معروف و معتبری است.

PANDA مشاوره تلفنی رایگان را از 9.00 صبح تا 7.30 بعدازظهر، روزهای دوشنبه تا جمعه فراهم می کند. با شماره 306 726 1300 تماس بگیرید.

برای چک لیست ها، برگه های اطلاع رسانی و اطلاعات ترجمه شده به پنج زبان به غیر از زبان انگلیسی، به وب سایت مراجعه کنید.

PANDA برای دریافت کمک این گزینه ها را نیز توصیه می کند:

* پرستار بهداشت مادران و کودکان یا تماس با خط کمک رسانی MCH
* پزشک (برای امکان پذیر کردن دسترسی به برنامه سلامت روان در صورت نیاز)
* ماما یا پزشک متخصص زایمان
* مراکز اوان فرزندداری
* مشاوران روابط
* واحدهای مادر و نوزاد
* MindMum - آپ طراحی شده به منظور کمک به تندرستی روحی مادران باردار و تازه مادران
* MumMoodBooster - یک برنامه درمان رایگان آنلاین برای اضطراب و افسردگی بعد از زایمان بر مبنای رفتاردرمانی شناختی. شما می توانید این برنامه را سر فرصت خود انجام دهید، و برای دسترسی به آن نیاز به تشخیص پزشکی ندارید
* گروه های بازی و گروه های حمایتی موجود در جامعه محلی
* بخش اورژانس، در صورت نیاز به خدمات حمایتی ضروری.

## Centre of Perinatal Excellence (CoPE)

 [(Centre of Perinatal Excellence (CoPE](https://www.cope.org.au/) به نشانی <https://www.cope.org.au> اطلاعات عمیق و به همراه جزئیات را در مورد طیفی از چالش های روحی و سلامت روان فراهم می کند که والدین در دوره های بارداری، زایمان و بعد از زایمان با آنها روبرو شده اند.

PECo همچنین آخرین شواهد برای شناسایی، درمان و مدیریت مشکلات سلامت روان مانند اضطراب، افسردگی و سایر اختلالات حاد سلامت روان را فراهم می کند.

این وب سایت منابعی برای والدین و مراقبت کنندگانی که مشکلات سلامت روان را تجربه می کنند، دارد، مانند برگه های اطلاع رسانی در مورد علائم و زمان و مکان دسترسی به خدمات حمایتی و درمانی.

منابع شامل موارد زیر می شوند:

* برگه های اطلاع رسانی [CoPE](https://www.cope.org.au/new-parents/postnatal-mental-health-conditions/postnatal-mental-health-factsheets-resources/) برای زنان و خانواده ها به نشانی <https://www.cope.org.au/new-parents/postnatal-mental-health-conditions/postnatal-mental-health-factsheets-resources/>
* برگه های اطلاع رسانی [CoPE](https://www.cope.org.au/health-professionals/perinatal-mental-health-factsheets-for-professionals/) برای متخصصین بهداشت به نشانی <https://www.cope.org.au/health-professionals/perinatal-mental-health-factsheet-for-professionals/>

## beyondblue

[beyondblue](https://www.beyondblue.org.au/mental-health/parenting) به نشانی<https://www.beyondblue.org.au/mental-health/parenting> اطلاعات مرتبط با بارداری و فرزندداری را فراهم می کند که موضوعاتی از ارتباط گیری با نوزادتان تا تشخیص دادن علائم اضطراب و افسردگی را پوشش می دهد.

موضوعات این اطلاعات شامل موارد زیر می شوند:

* مادر یا پدر شدن - چه انتظاراتی باید داشته باشید
* سلامت روان و تندرستی مادران
* توصیه ها - برای پدران جدید و پدرانی که منتظر تولد فرزندشان هستند
* "Just speak up"، تالار گفتگویی برای به اشتراک گذاشتن داستان های شخصی در مورد اضطراب و افسردگی بعد از زایمان است
* [چک لیست سلامت روان برای مادران](https://www.beyondblue.org.au/mental-health/parenting) به نشانی<-<https://www.beyondblue.org.au/mental-health/parenting>> ، چک لیستی است برای کمک به شما جهت پی بردن به اینکه آیا اضطراب و افسردگی بعد از زایمان را تجربه می کنید یا خیر.

## درمان بالینی سلامت روان برای مادران

برنامه سلامت روحی پیرازایشی خدمات درمانی را برای زنانی فراهم می کند که در معرض خطر تجربه کردن بیماری روانی در دوره پیرازایشی هستند. دوره پیرازایشی از زمان بارداری تا پایان یک سال بعد از زایمان است. از آنجا که تأثیرات بیماری روانی پیرازایشی فراتر از خود زن می رود، این درمان برای خانواده می باشد.

شش خدمات بهداشتی در سراسر ویکتوریا همچنین واحدهای والدین و نوزادان دارند، جایی که زنان می توانند درمان بالینی و مراقبت های چند رشته ای برای زنان دارای بیماری روانی حاد طی دوران پیرازایشی را در محوطه ای مسکونی دریافت کنند. گروهی از کارمندان آموزش دیده در سطح بالا، تحت راهنمایی یک روانپزشک، خدمات مراقبتی را به شما و نوزادتان ارائه می دهند.

پزشک یا پرستار بهداشت مادران و کودکان شما می تواند شما را به یک برنامه سلامت روحی پیرازایشی یا واحدهای والدین و نوزادان ارجاع دهد. این خدمات از طریق خدمات رده بندی درمان سلامت روان نیز قابل دسترسی می باشند <https://vahi.vic.gov.au/mental-health-services>. تمامی خدمات عمومی سلامت روان در ویکتوریا، خدمات رده بندی درمان روانپزشکی و ارجاع را 24 ساعت در روز، هفت روز در هفته، فراهم می کند.

|  |
| --- |
| برای دریافت این فرم در فرمتی قابل دسترسی، ایمیلی به Maternal and Child Health and Early Parenting به نشانی <@health.vic.gov.auMCH> ارسال کنید.تصویب و منتشر شده توسط دولت ویکتوریا، Melbourne ,Treasury Place1.© ایالت ویکتوریا، استرالیا، اداره بهداشت و خدمات انسانی سپتامبر 2019. **ISBN**978-1-76069-313-8 (pdf/آنلاین/MS word)موجود در [Better Health Channel](https://www.betterhealth.vic.gov.au/child-health) به نشانی <://betterhealth.vic.gov.au/child-healthاین 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://www.health.vic.gov.au/primary-and-community-health/maternal-and-child-health-service) به نشانی https://www.health.vic.gov.au/primary-and-community-health/maternal-and-child-health-service > > دانلود کنید. |