



## وقت خواب Time for Bed

کودکان نیز مانند بزرگسالان به خواب نیاز دارند. وقتی که خوب

خوابیده باشند، احساس ناراحتی یا کلافگی خواهند کرد. ممکن است خیلی گریه کنند و به نظر برسد که هیچ چیز نمی‌تواند آنها را برای مدت طولانی راضی و آرام کند. داشتن خواب کافی، می‌تواند دغدغه‌ای برای والدین نیز به حساب بیاید. با گذشت زمان، کودکان به تدریج مدت زمان بیشتری را در طول شب خواهند خوابید.

سال‌تر برای نوزاد  
HealthLinkBC File #107 خواب سالم برای کودکان و خواب  
www.health.gov.bc.ca/library/publications/year/201  
7/safer-sleep-for-my-baby.pdf (PDF 2132 KB) مراجعه کنید.

### چطور می‌توانم نوزاد خود را بخوابانم؟

طی چند ماه اول، نوزاد شما ممکن است حدود 18 ساعت از هر 24 ساعت را در خواب باشد. نوزادان تازه متولد شده معمولاً هر بار به مدت 3 تا 4 ساعت پشت سر هم می‌خوابند. اکثر نوزادان در ماه‌های ابتدایی، چندین بار در طول شب برای شیر خوردن بیدار می‌شوند.

شیردهی [تغذیه با شیر مادر] می‌تواند روشی عالی برای دوباره خواباندن نوزادان باشد. اگر در طول شب به نوزادتان شیر می‌دهید، اتاق را تاریک و ساکت نگه دارید. پیش از اینکه نوزادان را دوباره به تخت خود برگردانید، با بازی کردن با او، او را تحریک نکنید.

مطمئن شوید که نوزادان در طول روز به اندازه کافی خواب کوتاه دارد و همچنین شب‌ها هم خوب می‌خوابد.

در حدود 6 ماهگی، الگوهای خواب نوزادان تغییر می‌کند. نوزادان هر شب را با چند ساعت خواب عمیق شروع می‌کنند، و سپس چندین ساعت خواب سبکتر خواهد داشت. در طول مدت خواب سبک، آنها ممکن است چندین بار بیدار شوند. در این سن، نوزاد شما به اندازه کافی رشد کرده تا بدانند چطور می‌تواند خودش به خواب برود. این یک مهارت مهم است که به هر دوی شما کمک می‌کند تا شب‌های آرام‌تری داشته باشید. جهت کمک به نوزادان برای اینکه خودش به خواب برود:

- در ابتدای روند برنامه روتین زمان خواب، به او شیر بدهید
- پیش از اینکه نوزادان را در تخت خواب بگذارید، او را آرام تکان تکان دهید یا برایش آواز بخوانید
- مطمئن شوید که اتاق تاریک و ساکت است
- وقتی نوزادان در گهواره دراز کشیده است، به آرامی دست او را نوازش کنید یا دستش را بگیرید. به موازات اینکه نوزاد یاد می‌گیرد چطور بدون حضور شما، خودش به خواب برود، این کار را کمتر و کمتر انجام دهید
- انسجام و تداوم داشته باشید. از یک برنامه روتین واحد برای خواب کوتاه روزانه و خواب شب استفاده کنید.

### چطور مطمئن شوم که فرزندم موقع خواب در معرض هیچ خطری نیست؟

ایجاد یک محیط خواب امن برای فرزندتان، خطر بروز آسیب دیدگی‌ها و مرگ‌های مرتبط با خواب در نوزادان، از جمله سندرم مرگ ناگهانی نوزادان (SIDS) را کاهش خواهد داد. بچه‌ها در موقعیت‌های زیر در ایمن‌ترین حالت ممکن قرار دارند:

- وقتی به پشت خوابیده‌اند
- وقتی فضای خواب مخصوص به خود دارند
- وقتی در گهواره یا تخت خواب یا سایر فضاها خواب مخصوص نوزاد هستند
- وقتی روی جای خوابی مستحکم و سفت قرار دارند که عاری از هرگونه عامل خطر ساز مانند پتو، بالش یا اسباب بازی است
- وقتی در خانه‌ای عاری از دود سیگار هستند
- وقتی در دمای مناسب قرار دارند (جای نوزادان باید نرم و گرم باشد، اما نه خیلی داغ)

ثابت شده که شیردهی نیز خطر SIDS را کاهش می‌دهد.

**اشتراک اتاق** زمانی است که فرزندتان نزدیک و در دسترس شماست اما جای خواب جداگانه‌ای دارد. اشتراک اتاق برای 6 ماه ابتدایی زندگی نوزاد توصیه می‌شود و می‌تواند از وی در برابر سندرم مرگ ناگهانی نوزادان (SIDS) محافظت کند. برای کسب اطلاعات بیشتر درباره SIDS، به مطلب

[HealthLinkBC File #46 مرگ مرتبط با خواب نوزاد](#)

مراجعه کنید.

**اشتراک تخت خواب** زمانی است که کودک به همراه فرد دیگری روی جای خواب یا تخت مشترک بخوابد. شیردهی می‌تواند در بعضی از موقعیت‌ها به طور ویژه خطرناک باشد. مهم است که درباره نحوه ایمن نگه داشتن حداکثری زمان خواب برای فرزندتان، با اعضای خانواده و تامین کننده خدمات بهداشتی و درمانی خود صحبت کنید. برای کسب اطلاعات بیشتر، به مطلب

## چطور می‌توانم فرزند نوپای خود را بخوابانم؟

بسیاری از کودکان بین 1 تا 3 ساله، حداقل یک بار در هفته در طول شب از خواب بیدار می‌شوند. بیدار شدن از خواب بین 18 ماهگی تا 2 سالگی به اوج خود می‌رسد و سپس رفته رفته کاهش می‌یابد.

سنین 1 تا 3 سالگی نیز زمانی است که کودکان استقلال خود را کشف کرده و شروع می‌کنند به ابراز آن. آنها می‌خواهند خودشان تصمیم بگیرند، بنابراین خواب کوتاه روزانه و زمان خواب ممکن است چالش برانگیز باشد. ما می‌دانیم که نوزادان و کودکان معمولاً وقتی اجازه داشته باشند خودشان بعضی از تصمیمات مربوط به خود را بگیرند، واکنش بهتری به برنامه زمان خواب ثابت خواهند داشت. به ایجاد یک برنامه روتین فکر کنید که برای شما و فرزندتان مناسب باشد. این برنامه روتین می‌تواند به شما کمک کند تا فرزندتان را به اندازه کافی آرام کنید تا به خواب برود.

## چطور می‌توانم به فرزند نوپای خود کمک کنم یک برنامه روتین برای زمان خواب و عادات درست خواب پیدا کند؟

کودکان رابطه خوبی با برنامه‌های زمانی آشنا دارند. با داشتن یک روز قابل پیش‌بینی و یک برنامه روتین خواب، به فرزند خود کمک خواهید کرد تا خوب بخوابد. در اینجا به چند نکته برای کمک به خوابیدن کودکان اشاره خواهد شد:

- سعی کنید عادت‌ها و روال‌های روزانه‌ای ایجاد کنید که شامل زمان ثابت برای خواب روزانه، صرف میان وعده و وعده‌های غذایی، و آغاز برنامه روتین زمان خواب باشد
- اجازه دهید فرزندتان بداند که برنامه روتین خوابیدن چه وقت آغاز می‌شود. برای مثال، «بعد از اینکه اسباب‌بازی‌ها ت مرتب کردیم، برای خوابیدن آماده می‌شیم»
- سرعت فعالیت‌ها را در زمان خواب کم کنید
- قبل از خواب از تماشای تلویزیون یا هر نوع صفحه نمایش دیگر خودداری کنید، چون محرک است و نه آرامش‌بخش
- موقع خواب به فرزندتان چند انتخاب بدهید. مثلاً، اینکه چه داستانی بخوانید، چه لباس خوابی بپوشد یا اینکه دلش می‌خواهد در حمامش حباب کف داشته باشد یا نه
- زمان خواب را به وقت ویژه‌ای تبدیل کنید و چند دقیقه‌ای درباره اتفاقات روز حرف بزنید
- یکدیگر را در آغوش بگیرید، داستانی درباره روز فرزندتان بسازید و از او نظر یا پیشنهاد بخواهید. برای مثال، «جیسون امروز صبح زود از خواب بیدار شد و اولین کاری که کرد این بود که با بابا چهار دست و پا رفت توی رختخواب. بعد هم صبحانه خورد. راستی چی خورد؟» بچه‌های خردسال داستان‌هایی را که خودشان شخصیت اصلی آنها هستند، دوست دارند

- آواز مورد علاقه‌اش را بخوانید یا یک قصه مخصوص زمان خواب تعریف کنید
- فرزندتان را وقتی خواب آلود، اما هنوز بیدار است در رختخواب بگذارید و از این طریق به او کمک کنید تا خودش به خواب برود
- فضای خواب را ساکت و آرام نگه دارید، و مرتب به او سرکشی کنید تا خوابش ببرد
- وقتی فرزندتان را در تخت می‌گذارید، عبارت «حالا وقت خوابه» را تکرار کنید

اگر فرزندتان به خواب نرفت یا در طول شب بیدار شد، آخرین مرحله از برنامه روتین زمان خواب را تکرار کنید برای مثال، وقتی فرزندتان را در آغوش گرفته‌اید یا کنارش دراز کشیده‌اید برایش شعر بخوانید، و بعد عبارت «حالا وقت خوابه» را تکرار کنید.

اکثر خانواده‌ها متوجه می‌شوند که داشتن یک برنامه روتین شاد برای خواب، آنچه کودک و والدین می‌خواهند و به آن نیاز دارند را به صورت یکجا با هم تلفیق می‌کند. داشتن یک برنامه روتین برای خواب، خواباندن فرزندتان را برای سایرین نیز آسانتر می‌کند.

## برای کسب اطلاعات بیشتر

برای کسب اطلاعات بیشتر درباره رشد کودکان، به منابع HealthLink زیر مراجعه کنید:

- [HealthLinkBC File #92a](#) فرزند شما و بازی از تولد تا 3 سالگی
- [HealthLinkBC File #92b](#) رشد فرزند شما از تولد تا 3 سالگی
- [HealthLinkBC File #92c](#) احساسات فرزند شما
- [HealthLinkBC File #92d](#) یادگیری توالی رفتن