

زمان خوابیدن Time for Bed

year/2017/safer-sleep-for-my-baby.pdf (PDF
2132 KB) مراجعه کنید.

چگونه می‌توانم کودکم را بخوابانم؟

در چند ماه اول، کودک شما ممکن است حدود 18 ساعت از هر 24 ساعت را بخوابد. نوزادان تازه متولد شده معمولاً در هر نوبت 3 یا 4 ساعت می‌خوابند. در ماه‌های اولیه، اکثر نوزادان چندین بار در شب برای شیر خوردن از خواب بیدار می‌شوند.

تغذیه با شیر مادر یا شیردهی می‌تواند راهی عالی برای به خواب بردن نوزاد جدیدتان باشد. اگر در شب به نوزاد خود شیر می‌دهید، اتاق را تاریک و ساکت نگه دارید. قبل از بازگرداندن نوزاد به رختخواب، با بازی کردن با کودک، او را تحریک نکنید.

اطمینان از اینکه کودک شما به اندازه کافی در طول روز چرت می‌زند نیز می‌تواند به او کمک کند تا شب خوب بخوابد.

در حدود 6 ماهگی، الگوی خواب کودک شما تغییر می‌کند. کودک شما هر شب را با چند ساعت خواب بسیار عمیق شروع می‌کند و به دنبال آن چندین ساعت خواب سبکتر خواهد داشت. در طول خواب سبک، ممکن است نسبتاً چند بار از خواب بیدار شود. در این سن، کودک شما به اندازه کافی رشد کرده است که یاد بگیرد چگونه تنهایی به خواب برود. این یک مهارت مهم است که به هر دوی شما کمک می‌کند شب‌های آرام‌تری داشته باشید. برای کمک به اینکه به کودک خود بیاموزید چگونه تنهایی به خواب رود:

- در شروع روال قبل از خواب، با شیر مادر، یا بطری شیردهی کنید
- قبل از اینکه نوزاد را در رختخواب بخوابانید، او را تکان دهید یا برای او آواز بخوانید
- مطمئن شوید که اتاق ساکت و تاریک است
- در حالی که نوزاد در گهواره خوابیده است، دستش را لمس کنید یا بگیرید. این کار را کمتر و کمتر انجام دهید، زیرا کودک شما یاد می‌گیرد که تنهایی، بدون اینکه شما در اتاق باشید بخوابد
- ثابت قدم باشید. برای چرت زدن و در هنگام شب همین روال را دنبال کنید

کودکان نیز مانند بزرگسالان به خواب نیاز دارند. هنگامی که آنها خوب نمی‌خوابند، ممکن است احساس ناراحتی یا کلافگی کنند. ممکن است زیاد گریه کنند و یک مدت طولانی به نظر برسد هیچ چیز آنها را راضی نمی‌کند. خواب کافی نیز می‌تواند برای والدین یک نگرانی باشد. با گذشت زمان، نوزادان به تدریج در طول شب خواب طولانی‌تری دارند.

چگونه می‌توانم مطمئن شوم که فرزندم هنگام خواب ایمن است؟

ایجاد یک محیط امن برای خواب کودکان، خطر صدمات و مرگ نوزاد ناشی از خواب، از جمله سندرم مرگ ناگهانی نوزاد (SIDS) را کاهش می‌دهد. نوزادان هنگامی که در این حالات بخوابند ایمن‌ترند: هنگامی که نوزادان در این حالات بخوابند، ایمن‌ترند:

- خوابیدن بر پشت
- خوابیدن در مکان خواب خودشان
- خوابیدن در تختخواب کودک، گهواره جنبان، گهواره یا گزینه‌های دیگر
- روی سطحی سفت که خطراتی مانند پتو، بالش و اسباب بازی وجود نداشته باشد
- در خانه‌ای که دود وجود ندارد
- در دمای مناسب (جای کودکان باید دنج و گرم باشد، اما نه خیلی گرم)

همچنین ثابت شده است که تغذیه با شیر مادر خطر ابتلا به SIDS را کاهش می‌دهد.

اتاق مشترک یعنی زمانی که فرزندتان در دسترس شما باشد اما روی یک سطح خواب جداگانه باشد. اتاق مشترک برای 6 ماه اول توصیه می‌شود و می‌تواند از سندرم مرگ ناگهانی نوزاد (SIDS) محافظت کند. برای اطلاعات بیشتر در مورد SIDS، به [HealthLinkBC File #46 مرگ مرتبط با خواب نوزاد](#) مراجعه کنید.

تخت مشترک یعنی جایی که کودک روی یک سطح یا تخت خواب مشترک با شخص دیگری می‌خوابد. تخت مشترک می‌تواند به ویژه در برخی شرایط خطرناک باشد. مهم است که با خانواده خود و ارائه‌دهنده مراقبت‌های بهداشتی خود صحبت کنید که چگونه تا حد امکان خواب کودک خود را ایمن کنید. برای اطلاعات بیشتر به [HealthLinkBC File #107 خواب سالم](#)

برای کودکان و خواب سالم‌تر برای کودک من-

www.health.gov.bc.ca/library/publications/

چگونه می‌توانم کودک نوپایم را بخوابانم؟

بسیاری از کودکان بین 1 تا 3 سال حداقل یک بار در هفته در طول شب از خواب بیدار می‌شوند. بیدار شدن در شب بین 18 ماهگی تا 2 سالگی شدت می‌گیرد و سپس با گذشت زمان کاهش می‌یابد.

سنین 1 تا 3 سالگی نیز زمانی است که کودکان استقلال خود را کشف کرده و شروع به ابراز آن می‌کنند. آنها می‌خواهند خودشان تصمیم بگیرند، بنابراین چرت زدن و زمان خواب ممکن است یک چالش باشد. ما می‌دانیم که نوزادان و کودکان معمولاً به چرت‌های منظم و روتین‌های قبل از خواب عکس‌العمل خوبی نشان می‌دهند در حالی که اجازه داشته باشند گاهی خودشان تصمیم بگیرند. برنامه‌ریزی روالی را در نظر داشته باشید که مناسب شما و فرزندتان باشد. این روال می‌تواند به سست شدن بدن کودک شما کمک کند تا بتواند بخوابد.

چگونه می‌توانم به کودک نوپایم کمک کنم تا یک روتین خوب قبل از خواب و عادات خواب خود را ایجاد کند؟

بچه‌ها نسبت به یک برنامه آشنا عکس‌العمل خوبی دارند. با داشتن یک روز قابل پیش‌بینی و یک روتین منظم قبل از خواب، به کودک خود کمک می‌کنید تا خوب بخوابد. در اینجا چند نکته آورده شده که چگونه می‌توانید به کودک خود کمک کنید:

- برنامه روزانه‌ای تنظیم کنید که شامل زمان‌های منظم برای چرت زدن، زمان میان‌وعده و وعده‌های غذایی، و شروع روتین قبل از خواب باشد.
- به کودک خود بگویید که چه زمانی روتین قبل از خواب شروع می‌شود - به عنوان مثال، "پس از اینکه اسباب بازی‌ها را مرتب کردیم، برای خواب آماده می‌شویم"
- کاهش فعالیت در زمان خواب
- قبل از خواب از نگاه کردن به صفحه‌های نمایش خودداری کنید، زیرا محرک هستند و آرامش‌بخش نیستند
- قبل از خواب به فرزندتان چند انتخاب بدهید - مثلاً کدام داستان را بخواند، کدام لباس خواب را بپوشد یا اینکه در حمام حباب‌بازی کند.
- زمان خواب را زمان خاصی قرار دهید و چند دقیقه در مورد آن روز صحبت کنید
- همدیگر را در آغوش بگیرید، داستانی در مورد آن روز فرزندتان بسازید و از او ایده یا نظر بخواهید. به عنوان مثال، «جیسون امروز صبح زود از خواب بیدار شد و اولین کاری که کرد این بود که با پدرش در رختخواب چهار دست و پا رفت. بعد رفت که صبحانه بخورد. اون چی خورد؟» بچه‌های کوچک عاشق داستان‌هایی هستند که در آن شخصیت اصلی هستند

- یک آهنگ مورد علاقه او را بخوانید یا یک داستان قبل از خواب بخوانید

- با گذاشتن کودک خود در رختخواب در حالی که خواب آلود است اما هنوز به خواب نرفته به او کمک کنید تا خودش بخوابد.

- محل خواب را ساکت نگه دارید و تا زمانی که به خواب برود مرتب او را بررسی کنید

- در حالی که کودک در رختخواب گذاشته شده است، عبارت «حالا وقت خواب است» را تکرار کنید

اگر فرزندتان نمی‌خوابد یا شب‌ها بیدار می‌شود، آخرین مرحله روتین قبل از خواب را تکرار کنید. به عنوان مثال، در حالی که فرزندتان را در آغوش می‌گیرید، آهنگی بخوانید و سپس عبارت «حالا وقت خواب است» را تکرار کنید.

اکثر خانواده‌ها متوجه می‌شوند که یک روتین شاد قبل از خواب ترکیبی از نیازهای کودک و والدین است. یک روتین ثابت قبل از خواب باعث می‌شود که دیگران نیز راحت‌تر کودک شما را در رختخواب بگذارند.

برای کسب اطلاعات بیشتر

برای اطلاعات بیشتر در مورد رشد کودک، به فایل‌های HealthLinkBC زیر مراجعه کنید:

- [HealthLinkBC File #92a](#) **فرزند شما و بازی از بدو تولد تا 3 سالگی**
- [HealthLinkBC File #92b](#) **رشد فرزند شما از تولد تا 3 سالگی**
- [HealthLinkBC File #92c](#) **احساسات فرزند شما**
- [HealthLinkBC #92d](#) **فایل یادگیری استفاده از دست‌شوئی**