

|  |
| --- |
| خواب و آرام گیری برای  اوایل طفولیت |
| ورقۀ معلوماتی 10: راه حل های نگرانی های مربوط به خواب: اطفال پیش از سن مکتب 3 تا 5 ساله  (دری) |

# خلاصه

* با درک طفل پیش از سن مکتب تان و برقراری ارتباط با او، شما با کلان شدن و رشد وی اشاره های وی را فرا می گیرید. این در ایجاد روابط و الگوهای مثبت خواب کمک می کند.
* وقتی طفل شما خسته است، وی اشاره ها یا علایم خستگی را از خود نشان می دهد. اگر شناسایی این علائم را یاد بگیرید، می توانید فرزندتان را تشویق کنید که در زمان مناسب به خواب برود.
* روال های منظم وقت خواب به طفل پیش از سن مکتب شما کمک می کند تا الگوهای خواب و رفتار مثبتی را ایجاد کند و می تواند از نگرانی های خواب جلوگیری کند.

# ارتباط گیری با طفل پیش از سن مکتب تان

این مهم است که طفل پیش از سن مکتب تان احساس کند که مصون و دوست داشتنی است. شما می توانید این کار را با پاسخ دادن به یک شیوۀ گرم و مثبت به وی انجام دهید.

تعامل مثبت افراد به اطفال پیش از سن مکتب نشان می دهد که آنها مهم و از نظر بزرگسالان با ارزش هستند.

با درک طفل پیش از سن مکتب تان و برقراری ارتباط با او، شما با کلان شدن و رشد وی اشاره های وی رافرا می گیرید. این در ایجاد روابط و الگوهای مثبت خواب کمک می کند.

برای معلومات بیشتر در مورد [روابط خوب والدین و طفل پیش از سن مکتب](https://raisingchildren.net.au/toddlers/connecting-communicating/connecting/parent-child-relationships) به وبسایت Raising Children به این آدرس: https://raisingchildren.net.au/toddlers/connaching-communicating/connaching/parent-child-reactionsships مراجعه کنید.

## علائم خستگی طفل پیش از سن مکتب تان را بشناسید

وقتی طفل شما خسته است، وی اشاره ها یا علایم خستگی را از خود نشان می دهد. اگر شناسایی این علائم را یاد بگیرید، می توانید فرزندتان را تشویق کنید که در زمان مناسب به خواب برود.

اطفال پیش از سن مکتب 3 - 5 ساله در صورتی که یک روز شلوغ خارج از روال عادی را داشته باشند ممکن است خسته شوند.

علائم خستگی برای این گروه سنی می تواند شامل این ها باشد:

* جنجالی شدن
* محکم چسپیدن به کسی
* بدخلق بودن
* فریاد زدن یا گریه کردن
* تقاضای توجه
* ملولی از سامان های بازی
* مالیدن چشم ها
* نق نقی بودن با غذا

# ایجاد روال ها و محیط های مثبت خواب

روالها و محیط ها نقش مهمی را در کمک به خوابیدن اطفال پیش از سن مکتب بازی می کنند.

اطفال به یک اشاره نیاز دارند تا به آنها بگوید وقت آن است که بخوابند. این معمولاً چیزی در محیط بیرونی آنهاست.

این می تواند یک اتاق تاریک یا داشتن اشیای آشنا در دور وبر آنها باشد.

اجرای بعضی از روال ها برای مدت طولانی دشوار است زیرا ممکن است باعث ایجاد رفتارها و الگوهای منفی خواب برای طفل شما شود. مانند اجازه دادن به طفل پیش از سن مکتب تان که در بستر شما به خواب رود، زیرا ممکن است در آینده فقط در بستر شما به خواب رود. این مربوط به شماست که تصمیم بگیرید که آیا می توانید این نوع روال ها را ادامه دهید یا خیر.

## محیط خواب

بعضی از کارهایی که می توانید انجام دهید تا یک محیط خواب خوب را برای طفل پیش از مکتب تان ایجاد کنید عبارتند از:

* محیط های تاریک و خاموش.
* حمام گرفتن در شب
* زمان های خواب و بیداری ثابت و قابل پیش بینی.
* خاموشی و کاهش تحریکات مانند زمان صفحه نمایش، تلویزیون و بازی پرشور قبل از خواب
* اشیای آرامش بخش مانند اسباب بازی های نرم و لحاف های مخصوص
* روال های مثبت خواب به شمول تداعی های قبل از خواب مانند خواندن، لالایی و قرار دادن طفل پیش از مکتب تان در بستر هنگامی که خسته ولی هنوز بیدار است.

## روال های وقت خواب

روال های منظم وقت خواب به طفل پیش از سن مکتب شما کمک می کند تا الگوهای خواب و رفتار مثبتی را ایجاد کند و می تواند از مشکلات خواب جلوگیری کند.

روال های منظم هنگام روز و وقت خواب می توانند به طفل شما کمک کنند که به خواب رود و در خواب بماند. این روال ها به طفل شما اطلاع می دهند که خواب در حال آمدن است.

آنها برای فرزند شما قابل پیش بینی و آرامش بخش هستند.

بعضی از چیزهایی که می توانید انجام دهید شامل موارد زیر می شود:

* کوتاه نگهداشتن روال - بیش از 30 تا 45 دقیقه نباشد.
* استفاده از فعالیت های آرامش بخش یکسان هر روز قبل از خواب مانند حمام گرم، ماساژ، داستان خواندن یا لالایی خواندن.
* ایجاد یک محیط آرام، خاموش، تاریک و گرم بدون تلویزیون.

از زمان های منظم وقت خواب، وقت خواب سبک و وقت بیداری استفاده کنید تا به فرزندتان کمک کنید که یک ریتم خوبی برای خواب و بیداری ایجاد کند.

## الگوهای روزانه انعطاف پذیر

تحقیقات نشان می دهد که بهتر این است که با کلان شدن و رشد طفل تان از روال خواب یکسان استفاده کنید.

**الگوهای انعطاف پذیر روزانه** یک روال روزانه است که می توانید برای نوزادان، اطفال نوپا و پیش از سن مکتب به منظور تشویق زود هنگام الگوهای مثبت خواب و رفتار از آن استفاده کنید.

* در طول روز زمان **بازی** را تشویق کنید. مثال هایی از زمان بازی برای اطفال پیش از سن مکتب عبارتند از:
  + نقاشی
  + خواندن
  + آواز خوانی
  + رقص کردن
  + بازی، مانند بازی با توپ
  + دویدن و قدم زدن
  + رفتن به پارک
  + بالا رفتن و خیز زدن
* مواظب اولین **علائم خستگی** باشید و اگر طفل پیش از سن مکتب تان هنوز خواب سبک روزانه دارد، او را وقتی که خسته اما هنوز بیدار است به بستر بگذارید.

**الگوهای انعطاف پذیر روزانه** اگر در طول روز انجام شوند خیلی مؤثر اند. شما باید در شب ها بازی را کاهش دهید و یک محیطی آرام و کم نور را فراهم کنید تا طفل شما تفاوت روز و شب را درک کند.

زمان صرف غذا بخش مهمی از روال است. با داشتن یک رژیم غذایی صحی و کافی، طفل پیش از مکتب تان انرژی لازم را برای بازی خواهد داشت، که این به نوبه خود رفتارهای مثبت خواب را تشویق می کند.

## خواب محفوظ

راههای خواباندن محفوظ طفل پیش از سن مکتب تان:

* سر و صورت او را نپوشانید، طفل پیش از سن مکتب تان نباید با پوشیدن کلاه به بستر رود زیرا این کار محفوظ نیست.
* اطمینان حاصل کنید که طفل پیش از سن مکتب تان در یک محیط بدون دود قرار دارد.
* طفل پیش از سن مکتب تان را در یک تخت خواب محفوظ خواب دهید.
* از محفوظ بودن کل محیط خواب، از جمله وسایل در دسترس، مانند وسایل برقی و طناب های کرکره یا پرده، اطمینان حاصل کنید.

## انتقال از تختخواب طفلانه به تختخواب (Cot to bed)

هنگامی که متوجه شدید طفل پیش از سن مکتب تان در تلاش برای بیرون شدن از تختخواب طفلانه اش است، زمان آن رسیده است که وی را به تختخواب منتقل کنید. این تلاش معمولاً بین عمر 2 تا ½3 سالگی صورت می گیرد اما می تواند پیشتر در 18 ماهگی هم صورت گیرد.

این مهم است که اطمینان حاصل کنید که خانه شما و تختخواب برای طفل پیش از سن مکتب تان محفوظ است. او نباید به چیزهایی مانند طناب های کرکره ها، وسایل برقی، سویچ های برق و به زینه ها دسترسی داشته باشد زیرا در صورت برخاستن از بستر در شب می تواند به خودش آسیب برساند.

معلومات در مورد چگونگی انتقال محفوظ طفل پیش از سن مکتب در وبسایت Red Nose در دسترس است، [انتقال از تختخواب طفلانه به تختخواب](https://rednose.org.au/resources/education) <https://rednose.org.au/resources/education>

|  |
| --- |
| برای دریافت این فورم به یک شکل قابل دسترس [به صحت طفل و مادر و فرزندداری ایمیل بفرستید](mailto:MCH@dhhs.vic.gov.au) CH@dhhs.vic.gov.au>.  تصویب و منتشر شده توسط حکومت ویکتوریا، 1 Treasury Place, Melbourne  © ایالت ویکتوریا، استرالیا، وزارت صحت و خدمات انسانی سپتمبر 2019.  **ISBN** 978-1-76069-281-0 (pdf/**نلاین**/MS word)  در [Better Health Channel](https://www.betterhealth.vic.gov.au/child-health) به آدرس <https://www.betterhealth.vic.gov.au/child-health> در دسترس است.  این ورقۀ معلوماتی بر اساس تحقیقی است که توسط KPMG به نمایندگی از وزارت صحت و خدمات انسانی انجام شده است. این تحقیق یک مرور جامع از تحقیقات معاصر و رویکردها و مداخلات مبتنی بر شواهد برای خواب و آرام گیری در اوایل طفولیت را شامل می گردد. 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. |