

زمان خوابیدن Time for bed

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. داشتن یک روز قابل پیش‌بینی و یک روتین منظم قبل از خواب، به کودک برای داشتن یک خواب خوب کمک می‌شود. 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، یا کدام لباس خواب را بپوشد
- زمان خواب را زمان خاصی قرار دهید و چند دقیقه در مورد آن روز صحبت کنید

کودکان نیز مانند بزرگسالان به خواب نیاز دارند. هنگامی که 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. داشتن خواب کافی، می‌تواند دغدغه‌ای برای والدین و مراقبان نیز به حساب بیاید.

چگونه می‌توانم کودکم را بخوابانم؟

در ماه اول، کودک شما ممکن است حدود 18 ساعت از هر 24 ساعت را بخوابد، سپس در طی سال اول، 12 تا 16 ساعت در روز. در ماه‌های اولیه، اکثر نوزادان چندین بار در شب برای شیر خوردن از خواب بیدار می‌شوند.

شیردهی مستقیم از پستان/سینه می‌تواند راهی عالی برای دوباره خواباندن نوزاد جدیدتان باشد. اتاق را تاریک و ساکت نگه دارید. پیش از اینکه فرزندتان را دوباره به تخت خود برگردانید، با بازی کردن با او، او را تحریک نکنید. اگر نوزادتان قبل از تمام شدن کامل وعده غذایی به خواب می‌رود، می‌توانید در بین شیردهی پوشک او را عوض کنید یا باد گلپش را بگیرید. کمک به نوزادتان برای اینکه به اندازه کافی در طول روز چرت بزند 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 ممکن است به هر دوی شما کمک کند تا شب‌های آرام‌تری داشته باشید. برای کمک به اینکه به کودک خود بیاموزید چگونه تنهایی به خواب رود، می‌توانید موارد زیر را امتحان کنید:

- در شروع روال قبل از خواب، شیردهی از پستان/سینه یا شیشه را انجام دهید
- 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

چگونه می‌توانم مطمئن شوم که فرزندم هنگام خواب ایمن است؟

ایجاد یک محیط امن برای خواب کودکان، خطر صدمات و مرگ‌های مرتبط با خواب در نوزادان، از جمله سندرم مرگ ناگهانی نوزاد (SIDS) را کاهش می‌دهد. برای اطلاعات بیشتر درباره اینکه چگونه هر بار خوابیدن نوزادان را تا حد ممکن ایمن نگه دارید، به این آدرس مراجعه کنید: [HealthLinkBC File #107 خواب ایمن برای نوزادان](#).

برای کسب اطلاعات درباره خواب ایمن برای والدین و مراقبان، از منابع استانی [خواب ایمن‌تر برای نوزاد من \(فایل PDF با حجم 2.04 مگابایت\)](#) و [ارج نهادن به نوزادانمان](#) استفاده کنید.

برای کسب اطلاعات بیشتر

برای اطلاعات بیشتر درباره رشد کودک، به پرونده‌های HealthLinkBC 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 استفاده از دستشویی](#)

- 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 خواب‌آلود 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 او را بررسی کنید

- در حالی که کودک خود را در رختخواب می‌گذارید، 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.