



Niitty - تدوین مدل آموزش خانوادگی گروهی ویژه
مهاجرین

خواب خردسال

Pienen lapsen uni ja nukkuminen



خواب منظم و کافی حائز اهمیت است زیرا در تضمین رشد و نمو کودک نقش دارد

نوزاد باید اکثر مواقع در طول روز خواب باشد. خردسالان چند بار چرت کوتاه می‌زنند و غذا خوردن منظم، روند خواب را تسهیل می‌سازد. خواب خردسال فاقد ریتم منظم است.

در سن 3 تا 4 ماهگی، ریتم روزانه آنها هنوز در اکثر مواقع نامنظم است، اما والدین می‌توانند به طور فعال برای برقراری یک ریتم روزانه برای فرزند خود کمک دریافت کنند.

وعده‌های غذایی، چرت زدن، بیرون رفتن و بازی کردن که در یک زمان مشخص در روز رخ می‌دهد و نیز روال معمول شبانه به فرزند شما کمک می‌کند تفاوت بین شب و روز را تشخیص دهد.

در سن 3 تا 4 ماهگی، فواصل بین شیر دادن شبانه ممکن است طولانی‌تر شود و بهتر است او را بدون شیر دادن آرام کرد تا بخوابد. دوره‌های آرام خواب در طول شب طولانی‌تر می‌شود.



در 6 ماهگی، برخی از کودکان می‌توانند بدون بیدار شدن در طول شب بخوابند و دیگر به شیر شبانه نیاز ندارند.



نیاز به خواب در سنین مختلف

سن	نیاز به خواب در طول 24 ساعت به طور متوسط
نوزاد	16 تا 17 ساعت
3 تا 4 ماهگی	14 تا 15 ساعت
6 ماهگی	13 تا 14 ساعت
1 سالگی	12 تا 13 ساعت
2 سالگی	12 ساعت

میزان نیاز هر کودک به خواب منحصر به فرد است.



همیشه کودک را به پشت بخوابانید

کودک کوچکتر از 6 ماه را باید همیشه به پشت بخوابانید. توصیه می‌شود که کودک در یک اتاق با والدین در تخت نوزادی خود.

اگر کودک در تخت والدین می‌خوابد، به مسائل زیر باید دقت شود:

- * اگر هر یک از والدین سیگار می‌کشد، الکل یا مواد مصرف می‌کند، کودک نباید در تخت والدین بخوابد
- * تشک نباید خیلی نرم باشد
- * کودک نباید به هیچ وجه در معرض خطر افتادن از تخت باشد
- * کودک باید لحاف خود را داشته باشد و لحاف والدین نباید روی کودک را بپوشاند
- * کودک نباید کنار خواهر یا برادر خود بخوابد
- * حیوان خانگی به هیچ وجه نباید روی تخت والدین بیاید



اکثر کودکان در فنلاند در طول روز در فضای بیرون در کالسکه می‌خوابند و اغلب در هوای تازه بهتر می‌خوابند.



حتی بهتر است به خردسال کمک کنید که خودش خوابش ببرد

والدین کودک گریان را در آغوش خود آرام می‌کنند، اما خوب است که کودک را قبل از این که به خواب برود در تخت نوزادی خودش بگذارید.

این کار به کودک کمک می‌کند وقتی شب بیدار می‌شود نیز خودش به خواب برود.

مهم است که کودک به تدریج یاد بگیرد که بدون بغل کردن یا شیر دادن به او، به خواب برود.

می‌توانید با جدا کردن وقت شیردهی و خوابیدن از یکدیگر، به کودک کمک کنید که خودش خوابش برود.



نکاتی برای حمایت از ریتم خواب کودک

- در طول روز، هوا روشن است و صداهای عادی روزمره به گوش می‌رسد. و در طول شب، هوا تاریک و سکوت حکم فرما است.
- در طول روز، با کودک تعامل داشته باشید و بازی کنید و در شب، فقط کارهای لازم را انجام دهید (شیر دادن، تعویض پوشک).
- روال معمول شبانه منظمی که به شکل یکسان تکرار می‌شوند
- وقت خواب منظم
- کودک را همان جایی بخوابانید که بیدار می‌شود.
- اول به گریه کودک گوش دهید: کودک ممکن است هنگام تلاش برای خوابیدن صدا در بیاورد و هنوز لازم نباشد به آن واکنشی نشان دهید. اگر کودک با صدای بلندتری شروع به گریه کرد، به حمایت پدر یا مادر برای آرام شدن نیاز دارد.
- از 6 ماهگی، می‌توانید برای حمایت از خواب کودک، مدارس خواب مختلف را امتحان کنید. در کلینیک رفاه کودک می‌توانید اطلاعات بیشتری در این باره کسب کنید.



در مراحل بعدی نیز به کودک در خوابیدن کمک کنید

یک کودک 1 ساله اغلب اوقات دارای ریتم منظم روزانه است. اکثر کودکان تا قبل از اولین سالگرد تولدشان بدون بیدار شدن 8 تا 9 ساعت در شب می‌خوابند و 1 تا 2 بار چرت می‌زنند. بعضی از آنها ممکن است هنوز چند بار در طول شب بیدار شوند اما دیگر نیازی به شیر خوردن ندارند. کودک می‌تواند همچنان در تخت والدین یا تخت نوزادی خود بخوابد.



وقتی فرزندتان حرکت کردن را یاد می‌گیرد، باید به یاد داشته باشید که کف تخت نوزادی را پایین‌تر بیاورید تا کودک نیفتد.

کودکان حداکثر قبل از دو سالگی، اغلب از تخت نوزادی خود به تخت کودک منتقل می‌شوند زیرا کودک در آن موقع توانایی پایین آمدن از روی تخت را دارد.

برای یک کودک نوپا ممکن است به خواب رفتن چالش برانگیز باشد و ممکن است دوباره در طول شب بیدار شود. برای کمک به خوابیدن کودک 1 ساله، می‌توان از همان روش‌های خواباندن کودکان خردسال‌تر استفاده کرد.



2018-2020 Niitty پروژه

/https://projects.tuni.fi/niitty/

/www.facebook.com/niittyhanke/

irmeli.nieminen@tuni.fi: ایمیل: Irmeli Nieminen مدیر پروژه

anna.aikasalo@tuni.fi: ایمیل: Anna Aikasalo متخصص

jasmin.kaljadin@tampere.fi: ایمیل: Jasmin Kaljadin متخصص

منابع:

<https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/lapsen-uni-ja-terveys-child-sleep/tietoja-lasten-unihairioista>

<https://www.tays.fi/download/noname/%7BFE07BE7D-A02D-40FF-B2E8-7799C01E6FB6%7D/658>

<https://dzmdrerwnq2zx.cloudfront.net/prod/2017/07/27132413/Vauva-nukkuu.pdf>

