



နို့စို့အရွယ်ကလေး အိပ်စက်ခြင်းဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း။

ကလေးငယ်များ၏ အိပ်စက်မှုစက်ဝန်းသည် အသက် 6 လလောက်အထိ ပုံမှန် မဟုတ်ကြပါ။ မွေးကင်းစကလေးများသည် တစ်နေ့လျှင် 16 နာရီမှ 17 နာရီခန့်အထိ အိပ်စက်ကြသော်လည်း တစ်ကြိမ်လျှင် 1 နာရီ သို့မဟုတ် 2 နာရီသာ အိပ်စက်နိုင်ပါသည်။ မကြာမကြာ အိပ်ရာနိုးခြင်းသည် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုဘက်ကကြည့်လျှင် ကလေးငယ်များအတွက် သင့်လျော်ပါသည်။ သူတို့၏ အိပ်စက်ပုံနှင့်ပတ်သက်၍ စိုးရိမ်မှုများရှိပါက သင့်ကလေး၏ ကလေးအထူးကုဆရာဝန်နှင့် ဆွေးနွေးပါ။

လိုခြုံသော အိပ်စက်ရန်နေရာတွင် အိပ်စက်ခြင်းသည် နွေးထွေးသည် သားအိမ်အတွင်းမှလာသော ကလေးငယ်အတွက် ခက်ခဲသော ချိန်ညှိမှုတစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။ လိုက်လျောညီထွေဖြစ်စေရန် သူတို့အတွက် အချိန်ယူရနိုင်ပါသည်။ ယင်းသည် ကလေးနှင့် ပြုစုစောင့်ရှောက်ပေးသူများအတွက် ရုန်းကန်ရမှုတစ်ခု ဖြစ်နိုင်သော်လည်း အကူအညီဖြစ်စေမည့် အကြံပြုချက်များရှိပါသည်။

ကူညီပံ့ပိုးမှု ရှာဖွေခြင်း

ကလေးငယ်အတွက် မကြာခဏ အိပ်ရာနိုးခြင်းက ပုံမှန်ဖြစ်ပြီး ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သော်လည်း ယင်းက မိဘများအတွက် အလွန်ခက်ခဲနိုင်ပါသည်။ စိတ်ဖိစီးပြီး မောပန်းနွမ်းနယ်နေခြင်းက ကလေးကို ပြန်လည်ချော့သိပ်ရာတွင် ပိုမိုခက်ခဲစေနိုင်ပါသည်။

အသက်ကို ပြင်းပြင်းရှူပါ။ 5 အထိရေတွက်ပါ။

- သင်တစ်ရေးအိပ်နေစဉ် သို့မဟုတ် အိပ်ပျော်နေစဉ် ကလေးငယ်ကို စောင့်ကြည့်ရန် မိသားစုဝင်များ၊ မိတ်ဆွေများ သို့မဟုတ် သင်ယုံကြည်ရသည့်သူတစ်ယောက်ကို တောင်းဆိုပါ။
- သင့်ကလေး၏ လိုအပ်ချက်များနှင့် ဆက်စပ်သည့် နည်းဗျူဟာများအကြောင်း သင်၏ ကလေးအထူးကု ဆရာဝန်နှင့် ဆွေးနွေးပါ။
- PCAVT ၏ မိဘ အကူအညီလိုင်း 1-800-CHILDREN (244-5373)။

အချက်အလက်များပိုမိုသိရှိလိုပါက  UVMHealth.org/SafeSleep တွင် ဝင်ရောက်လေ့လာပါ

တစ်ခါတစ်ရံ ကလေးများသည် ချော့၍မရ ဖြစ်နေနိုင်ပြီး ထိုသို့ဖြစ်ခြင်းမှာ ပြဿနာမဟုတ်ပါ။ ထိုအရာက ကလေးတစ်ဦး၏ ဖွံ့ဖြိုးမှုကို မထိခိုက်စေပါ။ သင်စိတ်ဖိစီးနေပါက သို့မဟုတ် မနိုင်မနင်းဖြစ်နေပါက သင့်ကိုယ်သင် ဦးစွာ ရုစိုက်ပြီး ကလေးငယ်ကို ဘေးကင်းသည့် ပုခက်ထဲတွင် ထားရှိပါ။ သင့်အတွက် အနားယူရန် နေရာလိုအပ်နေပါက ငိုခြင်းသည် အန္တရာယ် မဖြစ်စေနိုင်ပါ။



ကလေးများအတွက် အိပ်စက်ခြင်းဆိုင်ရာ အကြံပြုချက်များ



ကျွန်ုပ်ရဲ့ကလေးက ဘာကြောင့် မအိပ်တာလဲ။



ပုံမှန်အားဖြင့် ကောင်းမွန်စွာ အိပ်ပျော်တတ်သော ကလေးငယ်များသည် သိပ်ရာတွင် ရုတ်တရက် ရုန်းကန်စပြုလာပါက သို့မဟုတ် ညဘက်တွင် ပိုမို၍ မကြာခဏနီးလာတတ်ပါက ထိုအရာကို "အိပ်စက်ခြင်း ဆုတ်ယုတ်မှု" ဟုခေါ်ပါသည်။ ခက်ခဲသော်လည်း ထိုအရာသည် ပုံမှန်ဖြစ်ပြီး မျှော်လင့်ထားရမည့်အရာ ဖြစ်ပါသည်။

အိပ်စက်ခြင်း ဆုတ်ယုတ်မှုသည် အောက်ဖော်ပြပါတို့ အပါအဝင် အရာများကြောင့် ဖြစ်နိုင်ပါသည်-

- သွားပေါက်ခြင်း
- ခန္ဓာကိုယ် ဖွံ့ဖြိုးလာခြင်းများ
- ဖွံ့ဖြိုးမှုဆိုင်ရာ မှတ်တိုင်များ
- ပတ်ဝန်းကျင် အသစ်များ
- ဖျားနာခြင်း

အိပ်စက်ခြင်း ဆုတ်ယုတ်မှုကို တားဆီးနိုင်သည့်အရာ မရှိသော်လည်း သင့်ကလေး၏ ပုံမှန်အိပ်ရာဝင်ချိန်အလေ့အထကို ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ပြီး အေးချမ်းသောပတ်ဝန်းကျင်ကို ဖန်တီးပေးခြင်းဖြင့် ၎င်းကို ကျော်လွှားသင့်ပါသည်။

အိပ်ရာဝင်ချိန်အတွက် အကြံပြုချက်များ

- တစ်သမတ်တည်းဖြစ်သော အေးချမ်းတည်ငြိမ်သော အိပ်ရာဝင်ချိန်အလေ့အထကို ဖန်တီးပါ။ အလေ့အထတစ်ခုသည် အစားကျွေးခြင်း၊ အဝတ်လဲပေးခြင်းနှင့် ထို့နောက် သိပ်ခြင်းတို့ကဲ့သို့ ရှိရင်းနိုင်ပါသည်။
- ပြတင်းပေါက်လိုက်ကာများ ချ၍ အခန်းကို မှောင်နေစေခြင်း သို့မဟုတ် တိုးညှင်းသော ဂီတသံများ ဖွင့်ပေးခြင်းကဲ့သို့သော အိပ်စက်ခြင်းကို အားပေးသည့် ပတ်ဝန်းကျင်ကို ဖန်တီးပါ။
- အိပ်ငိုက်ခြင်း သို့မဟုတ် ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း လက္ခဏာများကို သတိပြုပါ။ သင့်ကလေးသည် အသက် 4 လနှင့်အထက်ဖြစ်ပါက အိပ်ငိုက်နေချိန်တွင် အိပ်ရာပေါ်သို့ ချပါ။ ဤအရာက ကလေးများအား သူတို့၏အိပ်ရာပေါ်တွင် သူတို့ဘာသာ အိပ်ပျော်တတ်ဖို့ သင်ယူတတ်စေရန် ကူညီပေးပါသည်။
- ဘယ်ညာလွှဲပေးခြင်း သို့မဟုတ် လက်မ၊ လက် သို့မဟုတ် နို့သီးခေါင်းကို စုပ်ခြင်း စသည့် စိတ်သက်သာရာရစေသော ခံစားမှုဖြင့် သင့်ကလေးအိပ်ပျော်စေရန် ကူညီပေးပါ။



ကလေးဝတ်လို့ရသည့် စောင်တစ်မျိုး သို့မဟုတ် ကလေးအား ထုပ်ပိုးသည့် အဝတ်စကို အသုံးပြုပါက ၎င်းတွင် "အလေးချိန်ပါသည်"ဟု အညွှန်းမတပ်ထားကြောင်း သေချာပါစေ။ အမေရိကန် ကလေးဆေးပညာအကယ်ဒမီက "အလေးချိန်ပါရှိသည်" ဟု အမှတ်အသားပြထားသည့် အိပ်ရာဝင် အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများအား အန္တရာယ် မကင်းကြောင်း သတ်မှတ်ထားပါသည်။

တစ်ညတာအတွက် အကြံပြုချက်များ

- သင့်ကလေးအား အစားကျွေးသည့်အခါ သို့မဟုတ် အဝတ်လဲပေးသည့်အခါ တည်ငြိမ်ပြီး တိတ်ဆိတ်စွာ နေပါ။
- သင့်ကလေးသည် အသက် 4 လနှင့်အထက်ဖြစ်ပါက သူတို့ကို အလျင်စလို မချော့ပါနှင့်။ မိနစ်အနည်းငယ်ကြာပြီးနောက် သူတို့ဘာသာ ပြန်လည်အိပ်ပျော်သွားနိုင်ပါသည်။



- သူတို့ကို ပြန်လည်ချော့သိပ်ရန် လိုပါက အောက်ဖော်ပြပါ အကြံပြုချက်များကို သတိရပါ။
 - ◇ သူတို့ကို ကြည့်ပြီး စကားပြောပါ သို့မဟုတ် သီချင်းဆိုပြပါ။
 - ◇ သူတို့၏ ဝမ်းဗိုက်ပေါ်သို့မဟုတ် ရင်ဘတ်ပေါ်တွင် လက်တစ်ဘက်ကို တင်ထားပါ။
 - ◇ ကလေးကိုချီပြီး ဘယ်ညာလွှဲပေးပါ သို့မဟုတ် ကျောကို ပွတ်သပ်ပေးပါ။
 - ◇ လူးလိုမ့်နိုင်သော လက္ခဏာများ မပြသေးပါက သင့်ကလေးငယ်ကို အနီးဖြင့် ထုပ်ပါ။
 - ◇ သူတို့၏ ပါးစပ်ထဲသို့ ချိုလိမ်ထည့်ပေးပါ (သို့မဟုတ် သူတို့၏ လက် သို့မဟုတ် လက်မကို သူတို့၏ ပါးစပ်ထဲသို့ စုပ်နိုင်ရန် ကူညီပြီးထည့်ပေးပါ)။
 - ◇ မိခင်နို့ သို့မဟုတ် နို့ပွန်းကို တိုက်ပါ။
- ညအချိန်တွင် သင့်ကလေးကို ဒန်း သို့မဟုတ် သင့်အိပ်ရာကဲ့သို့သော မလုံခြုံသည့် နေရာတွင် ထားခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။