

## یافتن حمایت

در حالی که بیدار بودن مکرر برای نوزاد طبیعی و مفید است، اما برای والدین بسیار سخت است. استرس و خستگی می تواند خوابیدن دوباره طفل را سخت تر کند.

یک نفس عمیق بگیرید. تا 5 بشمارید.

- از اعضای خانواده، دوستان یا شخصی که به او اعتماد دارید بخواهید هنگام خواب کوتاه شما یا استراحت کردن شما، از نوزاد مواظبت کند.
- با متخصص اطفال خود در مورد استراتژی های خاص برای نیازهای کودک خود صحبت کنید.
- خط تماس والدین 1-800-PCAVT - اطفال (244-5373).



برای کسب معلومات بیشتر مراجعه کنید به  
[UVMHealth.org/SafeSleep](http://UVMHealth.org/SafeSleep)

گاهی اوقات نمی توان نوزادان را آرام کرد و این کدام مشکل ندارد. این کار به رشد طفل آسیب نمی رساند. اگر استرس دارید یا بیش از حد خسته هستید، ابتدا مراقب خود باشید و اجازه دهید طفل در مصونیت گهواره بماند. اگر به فضا نیاز دارید گریه مضر نیست.



## نکاتی برای خواب نوزادان



## خواب نوزاد چیست؟

نوزادان تا حدود 6 ماهگی چرخه خواب منظم ندارند. در حالی که نوزادان تازه تولد شده حدود 16 تا 17 ساعت در روز می خوابند، ممکن است تنها 1 یا 2 ساعت در هر بار بخوابند. بیدار بودن مکرر از نظر رشد برای نوزادان مناسب است. اگر در مورد نحوه خواب نوزاد خود نگرانی دارید با داکتر اطفال خود صحبت کنید.

وقف دادن به خوابیدن در یک جای خواب مصون نسبت به گرمای رحم می تواند برای طفل دشوار باشد. ممکن زمان لازم باشد تا آنها سازگار شوند. در حالی که این می تواند هم برای نوزاد و هم برای مراقبین مشکل باشد، نکاتی برای کمک وجود دارد.

## چرا طفل من خواب نمی کند؟



نوزادانی که به طور معمول خوب می خوابند، به طور ناگهانی شروع به تقلا برای خوابیدن یا بیدار شدن بیشتر در شب می کنند، به آن «پسرفت خواب» می گویند. اگرچه سخت است، اما این امری طبیعی و قابل توقع است.

پسرفت خواب می تواند به دلایل مختلفی ایجاد شود از جمله:

- دندان کشیدن
- جهش های رشد
- نقاط عطف رشدی
- محیط های جدید
- مریضی

در حالی که هیچ چیزی نمی تواند از پسرفت خواب جلوگیری کند، با پایبندی به روال عادی قبل از خواب طفل و ایجاد یک محیط آرام، باید برطرف شود.

## نکاتی برای تخت خواب

- یک روال پیوسته آرام قبل از خواب ایجاد کنید. یک روال می تواند به آسانی مانند تغذیه، تغییر و سپس خوابیدن باشد.
- محیطی ایجاد کنید که خواب را تشویق کند، مانند تاریک کردن اتاق با پوشاندن کلکین یا پخش صدای سفید.
- به علائم خواب آلودگی یا خستگی بیش از حد توجه کنید. اگر طفل شما 4 ماهه یا بزرگتر است، زمانی که خواب آلود است او را بخوابانید. این به نوزادان کمک می کند تا یاد بگیرند که خودشان و در تخت خودشان بخوابند.
- به طفل کمک کنید تا با یک حس آرامش بخش مانند تکان دادن یا مکیدن شست، دست یا چوشک به خواب رود.



اگر از کیسه خواب یا قنداق استفاده می کنید، مطمئن شوید که لیبل "وزن دار" روی آن نوشته نشده باشد. آکادمی اطفال امریکا اقلام خواب "وزن دار" را غیر مصون معرفی کرده است.

## نکاتی برای شب

- هنگام شیر دادن یا تعویض نوزاد، آرام و ساکت بمانید.
- اگر طفل شما 4 ماهه یا بزرگتر است، برای آرام کردن او عجله نکنید. او ممکن است پس از چند دقیقه دوباره به خواب بروند.



- اگر برای آرام شدن مجدد ضرورت به کمک دارند، نکات ذیل را در نظر بگیرید.

- ◇ به آنها نگاه کرده و با آنها صحبت کنید یا آهنگ بخوانید.
- ◇ یک دست را روی شکم یا سینه آنها بگذارید.
- ◇ پشت آنها را ننگه دارید و تکان دهید یا مالش دهید.
- ◇ اگر هنوز علائمی از غلتیدن در او دیده نمی شود، نوزاد خود را قنداق کنید.
- ◇ چوشک را در دهان آنها قرار دهید (یا به آنها کمک کنید تا دست یا شست خود را برای مکیدن به دهان خود ببرند).
- ◇ شیر یا شیرخشک بدهید.

- از قرار دادن طفل در فضای غیر مصون خواب مانند زانگو یا در تخت خواب خودتان در طول شب خودداری کنید.