

خواب نوزاد



خواب بخش مهمی از زندگی کودک شماست : استراحت برای او ضروری است. کودکی که به اندازه کافی استراحت کرده، خو □ اخلاق □ ر و خوشخو □ ر است و این به □ عادل خانواده کمک می کند.

ریتم (برنامه) و نیاز به استراحت هر کودک، منحصر به فرد اوست، مهم است که این برنامه رعایت شده و در نظر گرفته شود □ ا او بتواند به طور خوب و متعادل رشد کند .



چند توصیه برای این که کودکان راحت تر به خواب برود

شما □ بتوانید علائم خستگی کودکان را تشخیص دهید ، به عنوان □ مثال :

- م □ ب خمیازه می کشد.
- چشمانش را می مالد.
- چشمانش بسته میشوند.
- به شد □ پستانک یا انگشت خود را می مکد.
- زود رنج □ ر است، سریع □ ر شروع به گریه می کند.
- عروسکش را بغل می کند.

با نزدیک شدن به □ ان خواب

- پیش از خواب، فعالیت های او مینمایست کند، آرام و به طور کم □ حرک باشند .

به عنوان □ثال، یک □ری تشریفات □را □م) نه چندان طولانی برای □ان خواب ایجاد کنید

- او را نواز □ کنید.
- از او بخواهید که به خانواده شب به خیر بگوید.
- برایش لالایی بخوانید.
- برایش قصه بگویید.
- چراغ را خامو □ کنید.
- در حدود شش ماهگی، زمانی که او می □واند به یک شی دلبستگی نشان دهد، می □وانید از عروسک او به عنوان یک شی آرامش دهنده و برای □شخیص روز و شب استفاده کنید.
- در □ور □ لزوم :
- برایش یک جعبه موسیقی بگذارید.
- برایش یک چراغ خواب با نور کم بگذارید.

قبل از چهار ماهگی، نیازهای کودک را طبق آمادگی، □وانایی او و متناسب با سرعت روند انجام فعالیت هایش جواب گو باشید !

پس از چهار □ماه، یک مراسم قبل از خواب برقرار کنید، به کودک خود بیاموزید که به □نهایی بخوابد.

او به □دریج یاد می گیرد که خود □ را آرام کند و به □نهایی به خواب برود .
احتمالاً می □وانید کنار او بنشینید و او را آرام کنید.

برنامه منظم غذا و خواب روزانه، و خواب شب در ساعت معین، باعث میشوند که او راحت □ر به خواب رفته، و کیفیت خواب او بهتر باشد.

کودک شما گاهی اوقا □ به خصوص در پایان روز، گریه می کند، این برای او راهی برای ابراز وجود است.

چند عیار برای اطلاع شما

بین ۰ تا ۳ ماه

نوزاد حدود ۱۷ تا ۱۴ ساعت طی روز می خوابد.

از ۴ تا ۱۱ ماهگی

کودک حدود ۱۲ تا ۱۵ ساعت طی روز می خوابد، که شامل چرت زدن هم می باشد.

بین ۱ تا ۲ سال

کودک حدود ۱۱ تا ۱۴ ساعت طی روز می خوابد.

بین ۳ تا ۴ سال

کودک حدود ۱۰ تا ۱۳ ساعت طی روز می خوابد.

کودک باید درخت خود بخوابد. او می تواند در ماه های اول در اتاق والدین بخوابد.



نکات مهم

- طبیعی است که خواب کودک شما در ماه های اول با اختلال یا بی قراری باشد و او اغلب شب ها چند بار از خواب بیدار شود.
- اگر در مورد خواب فرزندتان سوالی دارید، با ماما، پرستار کودک یا متخصص اطفال ماس بگیرید.
- و بیه می شود که او را به خوابیدن با شیشه شیر عادی ندهید، این امر باعث ایجاد پوسیدگی دندان هایش می شود.
- و در خواب کودک باید کاملاً آزاد باشد. زنجیر، گردنبند و زنجیر پستانک را باز کنید.
- برای اطلاع از نحوه خواباندن کودک، به مطالب "پیشگیری از سندرم مرگ ناگهانی نوزاد" مراجعه کنید.
- داروهای خواب برای نوزادان ساخته نمی شوند. خوردن آن ها به کودک بدون جویز پزشکی خطرناک است.

