

குழந்தையின் தூக்கம்



தூக்கம் உங்கள் குழந்தையின் வாழ்க்கையின் ஒரு முக்கிய பகுதியாகும் அவருக்கு ஓய்வு அவசியமானது. ஒரு குழந்தை ஓய்வெடுத்திருந்தால், அவர் எரிச்சல் படுவது குறைவாக இருக்கும், இது குடும்ப சமநிலைக்கு உதவுகிறது.

ஒவ்வொரு குழந்தைக்கும் ஒவ்வொரு வித தூக்க ஓழுங்கும் தேவையும் உள்ளன. இவற்றை மதிப்பது அவசியமாகும். இது நல்ல உடல் வளர்ச்சி மற்றும் ஆரோக்கியமான வளர்ச்சியை மேம்படுத்துகிறது.



உங்கள் குழந்தை தூக்கத்திற்கு செல்வதை எளிதாக்க சில குறிப்புகள்

சோர்வின் அறிகுறிகளை நீங்கள் இவற்றின் மூலம் கண்டறியலாம்

- அடிக்கடி கொட்டாவி வருகிறது
- கண்களை தேய்க்கிறார்
- கண்கள் தானகவே மூடுவது
- அவரது சூப்பியை அல்லது விரலை மேலதிகமாக உறிஞ்சுவது
- அதிக எரிச்சல், அழகையாக இருப்பது
- அவரது அன்பான பொம்மையை கட்டிப்பிடித்தவாறு இருத்தல்

உறங்கும் நேரம் நெருங்கும்போது

செயல்பாடுகளின் வேகத்தை குறைக்கவும்

உறங்குவதற்குரிய ஒரு பழக்க வழக்கத்தை நிறுவவும் உதாரணமாக,

- அவரை அரவணைத்தல்
- குடும்ப நபர்களுக்கு **good night** சொல்லுதல்
- அவருக்கு ஒரு தாலாட்டு பாடுதல்
- அவருக்கு கதை சொல்லுதல்
- விளக்கை அணைத்தல்
- ஆறு மாத வயதில், அவர் ஒரு பொருளின் மீது பற்றுதலை காட்டமுடியும் போது, நீங்கள் அவரது செல்ல பொம்மையை பகலுக்கும் இரவுக்கும் இடையே ஒரு இடைநிலைப் பொருளாகப் பயன்படுத்தலாம்.

தேவைப்பட்டால்:

- அவருக்கு குழந்தைகளுக்கான ஒரு இசை பெட்டியை வைக்கவும்
- மெல்லிய வெளிச்சம் கொண்ட ஒரு இரவு விளக்கை போடலாம்

நான்கு மாதங்களுக்கு முன், குழந்தைக்கு எந்த வித தூக்க ஒழுங்கும் தேவையும் இருந்தாலும், அவரது தேவைகளை பூர்த்தி செய்யுங்கள்.

நான்கு மாதங்களுக்குப் பிறகு, படுக்கைக்குச் செல்லும் பழக்கத்தை நிறுவுங்கள், உங்கள் பிள்ளைக்கு தனியாக தூக்கத்திற்கு செல்ல கற்றுக்கொடுங்கள்.

அவர் படிப்படியாக தன்னை தானே ஆறுதல் படுத்தி மறுபடியும் தூக்கத்திற்கு செல்ல கற்றுக்கொள்வார்.

தேவைப்பட்டால் நீங்கள் அவருக்கு அருகில் அமர்ந்து அவரை அமைதிப்படுத்தலாம்.

பகலில் உணவு மற்றும் சிறு தூக்கத்திற்கு இடையில் ஒரு வழக்கமான ஒழுங்கு, அதே போல் வழக்கமான நேரங்களில் படுக்கைக்குச் செல்வது, தூங்குவதை இலகுவாகிறது மற்றும் தூக்கத்தின் தரத்தை மேம்படுத்துகிறது.

உங்கள் குழந்தை சில சமயங்களில் அழலாம், குறிப்பாக பொழுதுசாயும் வேளையில். இந்த அழகைகள், அவருக்கு தன்னை வெளிப்படுத்தும் ஒரு வழியாகும்.

சில வரையறைகள் –தகவலுக்கு

0 மற்றும் 3மாதங்களுக்கு இடையில்

ஒரு குழந்தை ஒரு நாளைக்கு சுமார் 14 முதல் 17 மணி நேரம் வரை தூங்குவார்

4 முதல் 11 மாதங்கள் வரை

ஒரு குழந்தை ஒரு நாளைக்கு சுமார் 12 முதல் 15 மணி நேரம் வரை தூங்குவார், பகல் தூக்கம் உட்பட

1–2 வயதுக்கு இடையில்

ஒரு குழந்தை ஒரு நாளைக்கு சுமார் 11 முதல் 14 மணி நேரம் வரை தூங்குவார்

3–4 வயதுக்கு இடையில்

ஒரு குழந்தை ஒரு நாளைக்கு சுமார் 10 முதல் 13 மணி நேரம் வரை தூங்குவார்

குழந்தை தனது படுக்கையிலே தூங்கவேண்டும். முதல் மாதங்களில் அவர் பெற்றோரின் அறையில் தூங்கலாம்.



முக்கியமானது

- உங்கள் குழந்தையின் தூக்கம் கலக்கங்கள், அமைதியின்மை மற்றும் முதல் மாதங்களில் அவர் இரவில் அடிக்கடி எழுந்திருப்பது இயல்பானது.
- உங்கள் குழந்தையின் தூக்கம் குறித்து உங்களுக்கு கேள்விகள் இருந்தால், உங்கள் மகப்பேறு தாதி, குழந்தை பராமரிப்புதாதி அல்லது குழந்தை மருத்துவரை தொடர்பு கொள்ளவும்.
- சூப்பிபோத்தலுடன் தூங்குவதற்கு அவரை பழக்கப்படுத்தவது பரிந்துரைக்கப்படவில்லை, இச்செயல் பல் சூத்தகைகளை ஊக்குவிக்கிறது
- முகம் வெளிப்பாக இருக்க வேண்டும், சூப்பிக்குரிய கயிறுகள், சங்கிலிகள், அம்பர் கல் (ambre) சங்கிலிகளை அகற்றவும்
- உங்கள் குழந்தையை எப்படி தூங்க வைப்பது என்பதை அறிய «குழந்தையின் திடீர் இறப்பு தடுப்பு» என்ற துண்டுப்பிரசுரத்தைப் பார்க்கவும்
- தூக்க மருந்துகள் குழந்தைகளுக்கானவையல்ல. மருத்துவரின் பரிந்துரை இல்லாமல் அவற்றைக் கொடுப்பது ஆபத்தானது.



Programme cantonal de promotion de la santé et de prévention primaire enfants (0-4 ans) - parents



Section VD 01 Ne 11 Ju
Fédération Suisse de Sages-femmes

