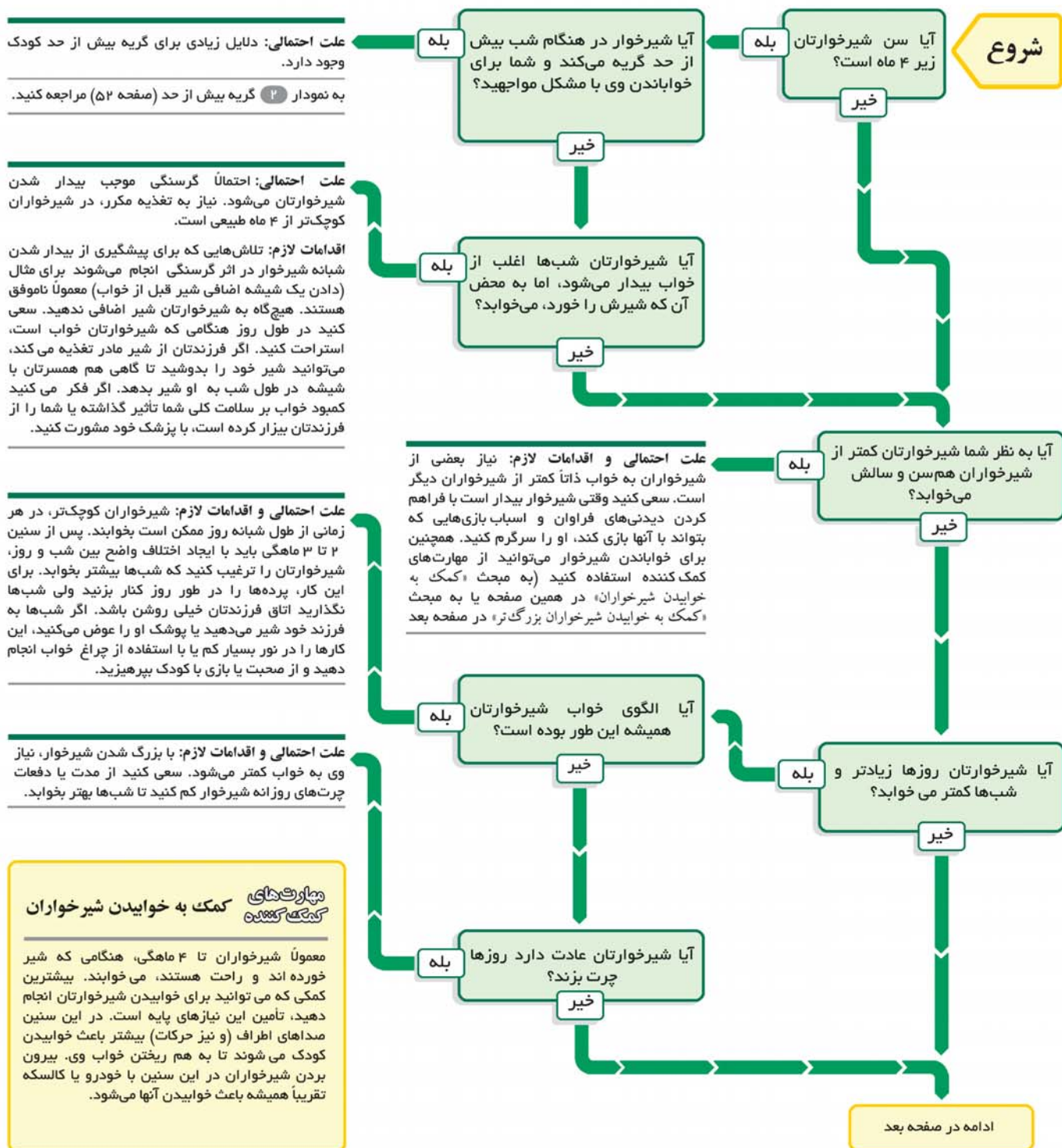
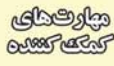


# ۱ مشکلات خواب در شیرخواران

در مورد بچه های بزرگ تر از یک سال به نمودار ۱۱، مشکلات خواب در کودکان (صفحه ۷۰) مراجعه کنید. بیشتر شیرخواران در چند ماه اول زندگی، به فواصل زمانی منظم در طول شب و روز برای غذا خوردن از خواب بیدار می شوند. این امر کاملاً طبیعی است و مجبور کردن شیرخوار به رعایت برنامه ای که برای شما راحت تر باشد، هیچ فایده ای ندارد. تنها در صورتی که فکر می کنید شیرخوارتان در طول شب بیش از حد معمول از خواب بیدار می شود، در صورتی که در خواباندن فرزندتان هنگام شب مشکل دارید یا در صورتی که فرزندتان قبلاً در طول شب خوب می خوابید ولی اکنون شب ها از خواب بیدار می شود، می توانید از این نمودار کمک بگیرید.



**کمک به خوابیدن شیرخواران بزرگتر**



شیرخواران بزرگتر از ۴ ماه دیگر از آن مرحله که به تغذیه مکرر در طول شب نیاز داشته باشند، گذشته‌اند و خواب شبانه منظم و طبق برنامه برای آنها بهتر است. بهتر است هنگام خواباندن کودک استوار و جدی باشید، اما این امر نباید باعث شود که زمان به خواب رفتن به لحظاتی دردناک و ناراحت‌کننده برای کودک تبدیل شود. لازم است شیرخوار اطمینان پیدا کند که جدایی هنگام خواب، نوعی تنبیه نیست. در اینجا چند راهنمایی ارائه شده است تا بتوانید شب بدون دردسری را بگذارید:

- از هیجان و تحریک بیش از حد در ساعت به خواب رفتن شیرخوار اجتناب کنید.
- اگر به نظرمی‌رسد شیرخوار از تاریکی می‌ترسد، در اتاق وی یک چراغ خواب روشن کنید.
- با شنیدن صدای ناله شیرخوار در طول شب، فوراً سراغ او نروید چون شاید هنگام خواب از خود صدایی درآورده باشد.
- در صورت گریه شیرخوار در طول شب، هرچه سریعتر و با ملایمت هرچه بیشتر وی را بخوابانید.

**علت احتمالی و اقدامات لازم:** در صورت ابتلای شیرخوار به علایم خاصی مثل تب، اسهال یا استفراغ به نمودارهای مربوط به هر یک از این مسایل در کتاب مراجعه کنید. اگر هیچ علامت خاصی وجود ندارد ولی شیرخوار همچنان ناخوش به نظر می‌رسد، به پزشک خود مراجعه کنید.

**علت احتمالی و اقدامات لازم:** نیاز شیرخوار به غذا، با بزرگ شدن وی افزایش می‌یابد. افزایش وعده غذایی که کودک پیش از خواب می‌خورد می‌تواند مانع از بیدار شدن وی در طول شب شود. اگر هنوز شیرخوار خود را از شیر نگرفته‌اید، شاید زمان آن رسیده باشد که این کار را شروع کنید (به صفحه ۶۳ مراجعه کنید). برای راهنمایی بیشتر با پزشک خود مشورت کنید.

**علت احتمالی:** ممکن است گرما یا سرمای بیش از حد موجب بیدار شدن شیرخوار از خواب شبانه شده باشد.

**اقدامات لازم:** سعی کنید دمای اتاق شیرخوار را در حدود ۱۸ درجه سانتیگراد نگهدارید. در شرایط پکسان، شیرخواران به پوششی بیش از بزرگسالان نیاز ندارند. گرم نگه داشتن بیش از اندازه کودک، خطر نشانگان مرگ ناگهانی شیرخواران را افزایش می‌دهد (همین صفحه). اگر شیرخوار شبها پوشش خود را با پا کنار می‌زند و سردش می‌شود، شبها به وی لباسی مناسب از این نظر ببوشانید.

**علت احتمالی:** شیرخواران متوجه وجود اضطراب یا استرس در والدین خود می‌شوند و این امر می‌تواند آنها را آشفته کند.

**اقدامات لازم:** ممکن است خاطر جمع کردن شیرخوار مدتی طول بکشد. حتی اگر زندگی خودتان بی‌ثبات شده است سعی کنید برنامه شیرخوار را تا حد ممکن ثابت نگهدارید. با بیدار شدن شیرخوار در طول شب، به او شیر بدهید و او را در آغوش بگیرید؛ اما کاری کنید که حتماً بفهمد باید دوباره بخوابد. وگرنه خطر آن وجود دارد که عادت کند شبها بیدار شود و انتظار بازی داشته باشد (به مبحث «کمک به خوابیدن شیرخواران بزرگتر» در همین صفحه مراجعه کنید).

**علت احتمالی:** ممکن است متوجه شوید که خوابیدن با شیرخوار در یک اتاق، هم موجب بدخوابی شما و هم موجب بدخوابی او می‌شود. ممکن است مشکل از آنجا ناشی شده باشد که شما در هنگام خواب سرومصد می‌کنید و خواب شیرخوار را آشفته می‌کنید اما دلیل محتملتر آن است بیش از حد به حرکات شیرخوار خود در حین خواب توجه می‌کنید و فکر می‌کنید صداهای خفیفی که کودک اغلب حین خواب از خود درمی‌آورد، نشانه بیدار بودن اوست. بسیاری از شیرخواران هنگام خواب بیقرارند و اگر مزاحم آنها نشوید، به خواب خود ادامه می‌دهند.

**اقدامات لازم:** در صورت امکان شیرخوار خود را در یک اتاق جداگانه بخوابانید. احتمال اینکه شما صدای گریه شیرخوار را نشنوید کم است. در عوض سرومصداهای کم اهمیت تر شیرخوار، شما را بیدار نمی‌کند.

**آیا شیرخوارتان ناخوش به نظر می‌رسد؟**  
بله / خیر

**آیا ممکن است شیرخوار به علت گرسنگی بیدار شده باشد؟**  
بله / خیر

**آیا ممکن است که شیرخوارتان در طول شب خیلی سرد یا گرمش شده باشد؟**  
بله / خیر

**آیا اخیراً در محیط خانه هیچ گونه درگیری خانوادگی یا علتی برای اضطراب وجود داشته است؟**  
بله / خیر

**علت احتمالی و اقدام لازم:** اگر سن شیرخوار از آن مرحله گذشته باشد که به علت غذا نخوردن بیدار شود، نیاز به اطمینان از حضور والدین، شایعترین علت بیدارشدن‌های شبانه است. سعی کنید دقیقاً از یک برنامه خواب منظم پیروی کنید (به مبحث «کمک به خوابیدن شیرخواران بزرگتر» در همین صفحه مراجعه کنید).

ادامه از صفحه قبل

**آیا شما و شیرخوارتان در یک اتاق می‌خوابید؟**  
بله / خیر

**آیا شیرخوارتان قبلاً خوب می‌خوابیده است و اکنون مرتب در طول شب بیدار می‌شود؟**  
بله / خیر

اگر با استفاده از این نمودار نمی‌توانید به هیچ تشخیصی برسید، به پزشک خود مراجعه کنید.

**کاهش خطر نشانگان مرگ ناگهانی شیرخواران**

برای کاهش خطر نشانگان مرگ ناگهانی شیرخواران که به نام مرگ در گهواره نیز معروف است، می‌توانید اقدامات زیر را انجام دهید:

- همیشه شیرخوار را به پشت بخوابانید به طوری که پای وی نزدیک انتهای تخت باشد. زیرا در این حالت او نمی‌تواند به زیر رواندازش بخزد و زیر آن برود.
- از تشکهای سفت استفاده کنید و بالش زیر سر کودک نگذارید.
- شیرخوار را در رواندازش نیچید.
- تختخواب شیرخوار را نزدیک رادیاتور شوفاژ یا دیگر منابع گرمایی قرار ندهید.
- در حضور شیرخوار سیگار نکشید.

شیرخوار را به پشت بخوابانید. - تشک سفت

**خوابیدن ایمن**

شیرخوار را به پشت بخوابانید به طوری که پای وی نزدیک انتهای تخت باشد تا روانداز وی نتواند روی صورتش را ببوشاند. شیرخوار را در رواندازش نیچید.