



## به محافظت از خانواده در حال رشد خود کمک کنید خواب ایمن و کافی برای نوزادان

اولین ماه‌های زندگی کودک می‌تواند سخت‌ترین ماه‌ها برای والدین او باشد. کودکان درکی از صبح و شب ندارند و برنامه زمانی خاص خود را برای خواب دارند که احتمالاً با برنامه زمانی ما همخوانی ندارد. این موضوع، در کنار الگوهای تغذیه‌ای آن‌ها که مدام تغییر می‌کند، باعث می‌شود در اغلب موارد، والدین خوش‌شانس باشند اگر دو ساعت خواب درست داشته باشند. شما تنها نیستید. این مدت، دوره کوتاهی از عمر کودک شما است و ما اینجا هستیم تا شما را در گذراندن آن کمک کنیم.

### نوزاد من چقدر خواهد خوابید؟

نوزادان به خواب زیادی نیاز دارند. به گفته بنیاد ملی خواب (National Sleep Foundation)، نوزادان باید حداقل 14 تا 17 ساعت خواب در طول 24 ساعت روز داشته باشند. نوزادان معمولاً هر چند ساعت یکبار بیدار می‌شوند تا غذا بخورند، اما این موضوع برای هر کودک متفاوت است. اگر نوزاد شما بیشتر می‌خوابد، احتمالاً لازم است او را هر سه یا چهار ساعت بیدار کنید تا بتواند غذا بخورد. این کار را معمولاً تنها برای چند هفته اول باید انجام داد. زمانی که وزن کودک شما شروع به افزایش می‌کند، عیبی ندارند که بگذارید برای مدت بیشتری بخوابد. بعضی کودکان وقتی دو یا سه ماهه شده‌اند خواب در طول شب را شروع می‌کنند (پنج تا شش ساعت در هر بار). اما اگر چنین نشد هم نگران نشوید. هر کودک با دیگری متفاوت است.

### کودکان باید چگونه بخوابند؟

در طول هفته‌های آغازین عمر کودک، برخی والدین تصمیم می‌گیرند اتاقشان را با کودک به اشتراک بگذارند. یعنی تخت خواب، زمین بازی یا گهواره کودک را به جای اینکه در اتاق جداگانه‌ای برای کودک قرار دهند، در اتاق خود قرار می‌دهند. این کار باعث می‌شود کودکان به شما نزدیک باشد و به غذا دادن، آرام کردن و مراقبت کردن از او در طول شب کمک می‌کند. آکادمی پزشکی اطفال آمریکا (American Academy of Pediatrics) اشتراک‌گذاری اتاق را بدون اشتراک‌گذاری تخت خواب توصیه می‌کند.

## به محافظت از خانواده در حال رشد خود کمک کنید

درست است که اشتراک‌گذاری اتاق با نوزاد کاری ایمن است، با این حال قرار دادن نوزاد در تخت کنار خود برای خواب درست نیست. اشتراک‌گذاری تخت خواب خطر SIDS (سندروم مرگ ناگهانی نوزاد) و سایر مرگ‌های مرتبط با خواب را افزایش می‌دهد. جهت فراهم ساختن محیط خواب راحت برای کودک خود به این توصیه‌ها عمل کنید:

- همیشه کودک را به پشت روی تخت بخوابانید. هرگز کودک را روی شکمش قرار ندهید.
  - از یک سطح خواب محکم استفاده کنید. روی تشک پارچه‌ای بکشید که کاملاً به‌اندازه باشد.
  - هیچ چیز دیگری درون تخت کودک قرار ندهید. اسباب بازی‌های پولیشی، بالش، ملحفه، لحاف و پد محافظ تخت نیز در همین زمره قرار می‌گیرند.
  - کودک را در دمای متعادل نگه دارید. لباس‌های متناسب با دمای اتاق به
- کودک بپوشانید. لباس بیش از حد به او نپوشانید. حواستان به نشانه‌های گرم شدن بیش از حد، مثل عرق کردن یا حس کردن گرما در نوک انگشتان او باشد.
  - کودک را از افراد سیگاری دور نگه دارید. دود سیگار دیگران خطر سندروم مرگ ناگهانی نوزاد را افزایش می‌دهد.
  - کودک را با پستانک بخوابانید. اما اگر کودکان پستانک را پس زد، او را مجبور نکنید.

### چه زمانی باید با ارائه‌دهنده مراقبت درمانی خود تماس بگیرید.

گرچه بیشتر والدین می‌توانند انتظار داشته باشند که نوزاد آن‌ها در طول روز زیاد به خواب برود یا چرت بزند، طیف شرایط عادی کاملاً گسترده است. اگر سوالی درباره خواب کودک خود دارید، با ارائه‌دهنده مراقبت درمانی خود صحبت کنید.

### ®Healthy First Steps

به‌عنوان عضو طرح اجتماع UnitedHealthcare، شما به این برنامه ویژه دسترسی دارید که به شما در طول مدت بارداری و پس از آن کمک می‌کند.

جهت ثبت‌نام به سایت

**UHCHealthyFirstSteps.com**

مراجعه کنید.

یا با شماره از **1-800-599-5985**

8 صبح الی 5 بعد از ظهر، دوشنبه تا

جمعه، تماس بگیرید.

پرسشی دارید؟ ما برای کمک به شما اینجا هستیم.

با شماره رایگان تله تاپ 711 تماس بگیرید. 1-866-270-5785

دوشنبه - جمعه، 7 صبح - 7 عصر

[myuhc.com/CommunityPlan](http://myuhc.com/CommunityPlan)