

علائم خستگی در نوزادان و کودکان

مناسب برای
6 - 0
سالگان

http://raisingchildren.net.au/articles/is_my_child_tired.html

اطفال خردسال به آسانی، بسیار خسته میگردند. وقتی خسته شدند، خواب رفتن برای شان مشکل میگردد. وقتی شما بتوانید این علائم گویای خستگی را کشف کنید، شما قادر خواهید بود که طفل خود را قبل از آن که بد خلقی شروع گردد به خواب بگذارید.

علائم خستگی: چرا اینها مهم اند

اطفال خستگی خود را از طریق تغییرات در رفتار نشان میدهند. طور مثال، طفل شما ناگهانی کج خلق، بیش از حد فعال و یا مصر و خواهان میگردد. مهم این است که علائم خستگی طفل خود را جستجو کنید. این کمک میکند که تحریک را کاهش دهید و طفل خود را قبل از آن که خستگی زیاد شروع گردد آرام سازید.

نوزادان: علائم خستگی

اطفال نوزاد در صورتیکه بیشتر از 1 1/2 - 1 ساعت بیدار باشند احتمالاً بسیار خسته خواهند شد. در سن 3 - 6 ماهگی، طفل شما بعد از 1 1/2 - 3 ساعت بیداری بسیار خسته خواهد شد.

اگر نوزاد شما خسته باشد، شما ممکن است بعضی از علائم خستگی زیر را ببینید:

- کشیدن گوش
- بستن مشت
- لرزش پلک ها
- حرکات تشنجی دست و پا
- فازه (خمیازه) کشیدن
- نگاه مضطرب در چهره طفل شما
- خم نمودن به عقب
- مشکل در تمرکز - حتی طفل شما ممکن است چشم قیچ گردد و یا به نظر برسد که در فضا چشم دوخته است.
- مکیدن انگشتان (این میتواند یک علامه خوب باشد و به معنی آن باشد که طفل شما کوشش میکند که راهایی را برای به خواب رفتن بیابد)

اطفال کوچک و اطفال نوپا - علایم خستگی

در سن 6 - 12 ماهگی ، طفل شما بعد از 2 - 3 ساعت بیداری بسیار خسته خواهد شد. در سن 12 - 18 ماهگی طفل شما بسیار خسته خواهد بود اگر وی خواب صبح ویا پیشین را از دست بدهد.

اگر طفل کوچک ویا طفل نوپای شما خسته باشد شما ممکن است بعضی از علایم خستگی زیر را ببینید:

• بی مهارتی/ ناشیگری

• همیشه میخواهد که با شما باشد (clinginess)

• نالیدن

• گریه کردن

• تقاضا برای توجه مداوم

• ملالت و خستگی از بازیچه ها

• نق نقی / جنجالی شدن با غذا

نالیدن و گریه نمودن میتواند به این معنی باشد که طفل شما کاملا خسته است، اما اغلب فرق بین نالیدن از خستگی و نالیدن از گرسنگی دشوار است .

کاهش تحریک

اگر طفل شما علایم خستگی نشان میدهد، شما میتوانید به ترتیب ذیل تحریک را کاهش بدهید:

• بردن طفل به جایی که معمولا در آن جا می خوابد

• دور کردن بازیچه ها را از دسترس

• آهسته و آرام حرف زدن

• پایین کشیدن پرده ها

• خاموش کردن چراغ سقف - در صورت ضرورت از لامپ استفاده کنید

• پخش کردن موسیقی آرام - این به قطع صداهای محیطی کمک میکند.

مهیا سازی زمان آرام

قدری زمان آرام پیش از رفتن به بستر به طفل شما کمک خواهد کرد که برای خواب آماده گردد.

- به طفل خود قدری زمان آرام در جایی که طفل شما معمولاً می خوابد بدهید
- طفل خود را به آرامی نوازش دهید و یا با خواندن قصه و یا خواندن یک آهنگ آرام، آرام بسازید
- طفل شما ممکن است فقط به چند دقیقه زمان آرام نیاز داشته باشد قبل از آن که طفل شما آرام شده و آماده به گذاشتن در بستر گردد. اگر خانواده شما پر سر و صدا و فعال اند طفل شما به مدت اضافی زمان آرام پیش از وقت خواب ضرورت دارد.