

نشانه های خستگی در نوزادان و کودکان

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

کودکان خردسال به راحتی بیش از حد خسته می شوند. وقتی خسته می شوند، خوابیدن برایشان سخت تر است.. هنگامی که بتوانید نشانه های گویای خستگی را شناسایی کنید، قادر خواهید بود قبل از اینکه بدخلقی شروع شود فرزندتان را برای خواب آرام کنید.

نشانه های خستگی: چرا مهم نشانه های خستگی: چرا مهم هستند

کودکان از طریق تغییر در رفتارشان نشان می دهند که خسته هستند. برای مثال، فرزند شما ممکن است به طور ناگهانی کج خلق، بیش از حد فعال یا زیاده خواه شود. مهم است که دنبال "علامت خستگی" فرزندتان بگردید. این امر می تواند کمک کند که تهییج را کاهش دهید و قبل از اینکه خستگی زیاد ظاهر شود شروع به آرام کردن فرزندتان بکنید.

نوزادان تازه متولد شده: علامت خستگی

نوزادان تازه متولد شده احتمالاً در صورتی که بیش از 1 تا 1.5 ساعت بیدار باشند خسته می شوند. در 3 تا 6 ماهگی، نوزاد شما پس از 1.5 تا 3 ساعت بیدار ماندن خسته می شوند.

اگر نوزاد تازه متولد شده شما خسته باشد، ممکن است برخی از نشانه های خستگی زیر را ببینید :

- کشیدن گوش
- بستن مشت
- تکان و لرزش پلک
- حرکات ناگهانی بازو و پا
- خمیازه
- نگاه نگران در چهره فرزندتان
- خم شدن به عقب
- مشکل تمرکز (حتی ممکن است چشم فرزندتان لوچ شود یا بنظر برسند که به فضا خیره می شود)
- مکیدن انگشتان (این می تواند علامت خوبی باشد و به این معنی است که نوزاد شما تلاش می کند راه هایی برای آرام شدم و به خواب رفتن پیدا کند).

نوزادان و کودکان نو پا: علائم خستگی

در 6 تا 12 ماهگی، نوزاد شما بعد از 2 تا 3 ساعت بیدار ماندن بیش از حد خسته می شود. در 12 تا 18 ماهگی، اگر نوزادتان نتواند صبح یا بعد از ظهر بخوابد بیش از حد خسته می شود.

اگر نوزاد یا کودک نو پای شما خسته باشد، ممکن است برخی از نشانه های خستگی زیر را ببینید :

- دست و پا چلفتگی
- چسبیدن به شما
- آه و ناله کردن و نق زدن
- گریه کردن
- درخواست توجه دائمی
- خسته شدن از اسباب بازی ها

ایراد گیری از غذا

آه و ناله کردن و گریه کردن می تواند به معنی این باشد که فرزند شما کاملاً خسته است، اما اغلب فهمیدن تفاوت بین آه و ناله خستگی آه و و ناله گرسنگی دشوار است .

کاهش دادن تهییج

اگر فرزند شما نشانه هایی از خستگی نشان می دهد، می توانید تهییج را از طرق زیر کاهش دهید:

- بردن فرزندتان به جایی که معمولاً در آن می خوابد
- دور از دسترس قرار دادن اسباب بازی ها
- صحبت کردن بی سر و صدا و آرام
- بستن پرده ها و کرکره ها
- خاموش کردن چراغ های سقفی – اگر لازم باشد از لامپ استفاده کنید
- پخش موسیقی آرام - این کمک خواهد کرد که سر و صدای پس زمینه کاهش یابد.

ایجاد زمان سکون و آرامش

قدری زمان سکون و آرامش قبل از خواب کمک خواهد کرد که فرزندتان آماده خواب شود:

- به فرزندتان قدری زمان سکون و آرامش در جایی که معمولاً می خوابد بدهید.

- فرزندان را با نوازشی ملایم یا با خواندن داستان یا خواندن آهنگی ملایم آرام کنید.
- فرزند شما ممکن است فقط چند دقیقه زمان سکون و آرامش نیاز داشته باشد تا برای در تخت گذاشتن راحت و آماده باشد. اگر خانواده شما پر سر و صدا و فعال است، فرزندان قبل از خواب، زمان سکون و آرامش بیشتری نیاز خواهد داشت.