

خواب و مراقبت از نوزاد

نوزادان نمی‌توانند از خودشان مراقبت کنند و بنابراین این مسئولیت بر دوش شماست. فهمیدن نیازهای نوزاد در روزهای اول والدگری هم لذت‌بخش است و هم چالش‌برانگیز. فقط به این دلیل که مادر هستید، به‌طور خودکار نمی‌دانید چه نوع مراقبتی برای نوزاد مناسب است. در ادامه، نکاتی برای مراقبت و تعامل با نوزاد ارائه شده است.

اهمیت خواب

والدین جدید اغلب از خود می‌پرسند: «آیا نوزادم شب‌ها کامل می‌خوابد؟» عادات خواب نوزاد ممکن است شما را نگران کند، اما این طبیعی است. همه نوزادان با هم متفاوت هستند، اما چند نکته کلی وجود دارد:

- نوزادان تازه متولد شده روزانه حدود ۱۶ تا ۱۸ ساعت می‌خوابند و وقتی یک ماهه می‌شوند، بین ۱۲ تا ۱۶ ساعت در روز می‌خوابند.
- نوزادان تازه متولد شده معمولاً بیش از ۲ تا ۴ ساعت پشت سر هم نمی‌خوابند و باید تفاوت روز و شب را یاد بگیرند. پس معمولاً شب‌ها کامل نمی‌خوابند.
- تا ۳ ماهگی، طبیعی است که نوزاد حداقل یک بار یا بیشتر در شب بیدار شود.
- تا ۶ ماهگی، حدود ۷۵٪ نوزادان تا صبح می‌خوابند، ولی ۲۵٪ هنوز شب‌ها بیدار می‌شوند.

با توجه به این الگوهای خواب، شب‌ها ممکن است چندین بار بیدار شوید تا نوزاد را تغذیه، تعویض یا آرام کنید.

راهکارهایی برای خواب بهتر

تشخیص خستگی نوزاد:

نوزادان وقتی خسته‌اند ممکن است این علائم را نشان دهند:

- اخم کردن یا ناراضی بودن
- تکان دادن دست و پا یا حرکات نامنظم
- گریه کردن

روش‌های آرام کردن نوزاد:

- تکان دادن آرام در صندلی یا گهواره
- نوازش یا ضربه آرام بر بدن
- ترکیب تکان دادن و نوازش
- در آغوش گرفتن
- قنداق کردن با پتوی نرم
- قدم زدن یا راه رفتن آرام

چند نکته کلی:

- برنامه خواب منظم در طول روز داشته باشید؛ نوزادان بیش‌خسته خوب نمی‌خوابند.
- خواب طولانی در روز را محدود کنید و زمان بازی کافی داشته باشید.
- فاصله بین تغذیه‌ها در روز حداکثر ۴ ساعت باشد.
- تغذیه شبانه آرام و کم‌نور باشد و بازی یا نور زیاد نباشد.
- تا حد امکان به برنامه خواب پایبند باشید تا نوزاد یاد بگیرد خود را آرام کند.

مدیریت گریه نوزاد

نوزادان ۶ هفته‌ای به طور متوسط ۲ تا ۳ ساعت در روز گریه می‌کنند. گریه زیاد طبیعی است و راه نوزاد برای ارتباط و نشان دادن نیازهایش است.

نکات مهم:

- همیشه نمی‌توانید نوزاد را آرام کنید.
- همیشه دلیل گریه را پیدا نمی‌کنید.

کارهایی که می‌توانید انجام دهید:

- نیازهای واضح نوزاد را بررسی کنید: تعویض پوشک، تغذیه، آروغ، خستگی و
- آرام باشید و نفس عمیق بکشید؛ نوزاد حال روحی شما را بازتاب می‌دهد.
- در آغوش گرفتن همراه با صدای آرام
- دادن پستونک یا کمک به مکیدن شست
- پخش موسیقی ملایم
- کم کردن نور و ایجاد محیط آرام
- قنداق کردن محکم

- تکان دادن آرام، راه رفتن یا استفاده از تاب نوزاد
- حمام گرم و آرامش بخش همراه با ماساژ

تغذیه نوزاد

تغذیه با شیر مادر روش طبیعی و مفید برای نوزاد است:

- رایگان و همیشه در دسترس
- تازه، تمیز و ایمن
- دمای مناسب و مغذی
- رابطه عاطفی قوی بین مادر و نوزاد ایجاد می کند

تغذیه با شیر مادر نیاز به مهارت دارد و ممکن است همیشه موفقیت آمیز نباشد. اگر از شیشه شیر استفاده می کنید یا شیر مادر جواب نمی دهد، نگران نباشید. مهم این است که زمان تغذیه با عشق و آرامش انجام شود.

جمع بندی

شما همیشه نمی دانید نوزادتان به چه چیزی نیاز دارد یا چگونه او را آرام کنید.

- به گریه و علائم نوزاد توجه کنید و بفهمید چه چیزی او را آرام می کند.
- چیزی که یک بار جواب داد، ممکن است بار دیگر جواب ندهد؛ آن را شخصی نگیرید.
- نوزادان غیرقابل پیش بینی هستند، ولی با زمان شما بهتر می شوید.
- مهارت های مراقبت از نوزاد را روی خودتان هم اعمال کنید: صبور، مهربان و آرام باشید.
- با یک متخصص در این حوزه در خصوص مشکلات احتمالی درمورد مراقبت از نوزاد مشورت کنید.