

فهم النوم الأطفال حديثو الولادة حتى عمر 12 شهراً

فهم النوم

يحدث الخلود للنوم عندما يكون طفلك في حالة استرخاء ويكون جسمه محتاجاً إلى النوم، هناك عوامل كثيرة يمكن أن تؤثر على قدرة طفلك على الخلود للنوم. وتستطيعين المساعدة كأم عن طريق إيجاد بيئة آمنة وهادئة وعن طريق تلبية الاحتياجات الجسدية لطفلك. سيساعدك هذا الكتيب على فهم نوم طفلك.

احتياجات النوم

تختلف الحاجة إلى النوم من طفل إلى آخر، فكلما كبر الأطفال قلَّت حاجتهم إلى النوم وأصبحت لديهم القدرة على البقاء مستيقظين لفترة أطول قبل أن يتعبوا.

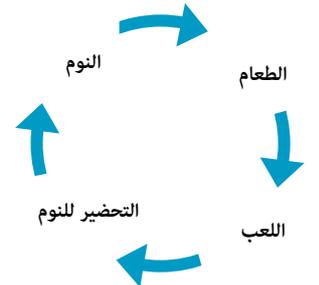
من الولادة حتى عمر ستة أسابيع - يتراوح متوسط النوم من 12 إلى 20 ساعة لكل 24 ساعة بالنسبة للطفل حديث الولادة، قد تكون فترة الاستيقاظ حوالي الساعة.

من 6 أسابيع إلى 3 أشهر - تكون فترة الاستيقاظ من حوالي ساعة إلى ساعة ونصف وتكون فترة النوم من حوالي ساعة ونصف إلى ساعتين ونصف.

من 3 إلى 6 أشهر - تكون فترة الاستيقاظ من حوالي ساعة ونصف إلى ساعتين ونصف وتكون فترة النوم من حوالي ساعة ونصف إلى ساعتين ونصف.

من 6 إلى 9 أشهر - تكون فترة الاستيقاظ من حوالي ساعتين ونصف إلى ثلاث ساعات مع فترتي نوم نهاريتين من حوالي ساعة ونصف إلى ساعتين.

من 9 إلى 12 شهراً - تكون فترة الاستيقاظ من ثلاث إلى أربع ساعات



الروتين و الربط بين الأشياء

الروتين مفيد لكل الأعمار، فالأمور المتوقعة تساعد رضيعك على الشعور بالأمن والأمان، وتشجع على الاستعداد للنوم. من الأفضل إطعام طفلك بعد أن يستيقظ، إذ يمكن أن يعتاد الأطفال الذين يتم إطعامهم قبل النوم على الحاجة إلى الطعام ليناموا عندما يكبرون.

يتعلم الأطفال الربط بين بعض الأشياء وبين الإخلاء للنوم. يمكنك أن تجري الأمور التالية:

- حمام دافئ قبل فترة النوم الليلي
- أن يكون ملفوفاً
- وقت لسماع القصة أو اللعب الهادئ قبل الذهاب للفراش
- الموسيقى

علامات التعب

قدرتك على التعرف على الإشارات اللفظية وغير اللفظية لطفلك سوف تنمو مع الوقت وذلك بينما تتعلمان التواصل بعضكما مع البعض.

علامات التعب الشائعة

- التحديق في البعيد
- فقدان الاهتمام بالناس والألعاب
- مص الأصابع
- التذمر و الشكوى
- حركات تشنجية
- القبض باليدين
- فرك العينين و التثاؤب
- العبوس
- البكاء
- تقوس الظهر

الإستجابة لعلامات التعب

عندما يبدأ طفلك بإظهار علامات التعب فهذا يعني أن وقت النوم قد حان. يمكن للأطفال أن ينتقلوا بسرعة من حالة النشاط و اليقظة إلى حالة التعب. عندما يصل الطفل إلى مرحلة البكاء يكون قد «أوغل في التعب». ويكون الخلود للنوم في هذه الحالة أصعب على الطفل بكثير.

إذا لم تستجبي لعلامات التعب فسوف ينتقل طفلك إلى حالة البكاء والاحتجاج، كما لو أنه يجاهد لعدم الذهاب إلى النوم.

من غير المحتمل أن يؤدي حرمان طفلك من النوم خلال النهار إلى تسهيل عملية ذهابه إلى النوم في الليل أو بقاءه نائماً لفترة أطول.

البيئة الآمنة للنوم



اتبعي التوصيات الخاصة بمتلازمة موت الطفل المفاجئ

1. اجعلي الطفل ينام على ظهره منذ الولادة، وليس على بطنه أو جنبه.
2. اجعلي الطفل ينام ورأسه ووجهه مكشوفان.
3. أبقِي الطفل في بيئة خالية من الدخان قبل الولادة و بعدها.
4. وفري لطفلك بيئة نوم آمنة.
5. ضعي الطفل للنوم في البيئة الآمنة الخاصة به في نفس الغرفة التي ينام فيها مقدم رعاية بالغ في أول ستة أشهر إلى اثني عشر شهراً.
6. أرضعي طفلك إن أمكن.

هل النوم إلى جانب الطفل آمن؟

لا يوصى بأن ينام الكبار إلى جانب الأطفال وذلك بسبب خطر الاختناق على وجه الخصوص. يمكن إيجاد مزيد من المعلومات عن ذلك على الإنترنت على موقع الأطفال ومتلازمة موت الأطفال المفاجئ.

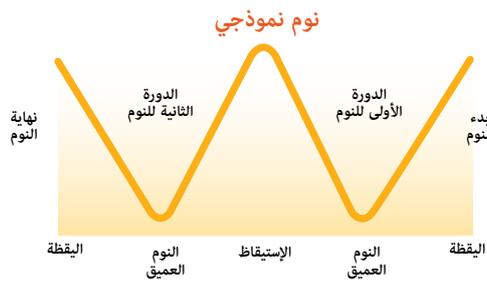
بالنسبة للتوائم

إن أكثر الطرق أمناً لنوم التوائم هو في المكان الآمن الخاص بكل منهما. فلا ينصح بأن يناما في السرير نفسه أو السلة نفسها.

إذا اضطرتِ لوضع توأمين في سرير واحد فاجعليهما ينامان على الطرفين المقابلين وليس جنباً إلى جنب.

دورات النوم

جميع البالغين والأطفال لديهم دورات نوم. إن دورة النوم هي عبارة عن مراحل النوم التي تمر بها أثناء نومنا. نحن ننتقل من النعاس إلى النوم الخفيف ثم العميق والأعمق ومن ثم النوم غير المستقر في النهاية، وتكرر هذه السلسلة إذا دعت الحاجة لذلك. يوضح الشكل أدناه كيف أن فترة نوم نموذجي تتألف من دورتين مستقلتين للنوم.



ماهي البيئة الآمنة للنوم؟

لإيجاد مكان آمن للنوم و للتأكد من أن الطفل يمكنه التنفس براحة:

- تأكدي من أن سرير الطفل أو السلة تلي المعايير الأسترالية (AS/NZS 2172)
- وفري مرتبة متينة ذات قياس مناسب
- وفري مرتبة وملءات وأغطية تسمح بالتنفس
- أزيل الغلاف البلاستيكي عن المرتبة
- لا تضعي صادات الصدمات (حواشي السرير) أو الألعاب في سرير الطفل
- ضعي طفلك للنوم على ظهره
- ضعي قدمي الطفل عند أسفل السرير
- تأكدي من أن البطانيات مدسوسة بشكل ثابت
- تأكدي من عدم وجود حبال أو أشرطة (مثلاً أشرطة الستائر) في متناول الطفل.

تتراوح دورة النوم لدى الأطفال من عشرين إلى ستين دقيقة (تبلغ دورة النوم لدى الكبار لحوالي تسعين دقيقة).

يواجه بعض الأطفال صعوبة في الانتقال من دورة نوم لأخرى. وقد تحتاجين إلى مساعدتهم على الاستقرار حتى يكونوا قادرين على القيام بذلك بأنفسهم. إذا كان طفلك قلقاً فانتظري وراقبي وقرري ما إذا كان قادراً على الاستقرار قبل أن تقرري إيقافه.

www.karitane.com.au

ص. ب. 241، فيلاود ولاية نيوساوث ويلز 2163
هاتف: 02 9794 2300 فاكس: 02 9794 2323
رقم الأعمال الأسترالي (ABN) 25 000 018 842
رقم الهيئة الخيرية: 12991

للحصول على معلومات حول تربية الأطفال
www.karitane.com.au/mybabyandme

Karitane.online@sswaha.nsw.gov.au

خط العناية (Caring 1300) (Careline) 1300 227 464

تمت المراجعة في مايو 2015 - FAM004
المراجع متوفرة عند الطلب.