

## إرشادات حول النوم ووقت الفراش للأطفال حديثي الولادة والأطفال الصغار



تذكّري:

- كوني متناسقة
- في حال فاض بكِ الكيل، أو في حال أصبح الطفل مكتئباً، فتوقفي واحملي طفلكِ بهدوء. إن من شأن الاستجابة إلى إشارات طفلكِ أن تساعدكم على الشعور بالشمول والأمن والأمان.
- من المهم للغاية أن يتعلم طفلكِ الشعور بالأمن والأمان، حتى يستطيع الاسترخاء والذهاب للنوم بشكل طبيعي.

هناك عدة طرق تستطيعين خلالها دعم طفلكِ للذهاب للنوم، ويمكن أن يشكل العثور على الاستراتيجية التي تناسبك وتناسب عائلتك بالشكل الأمثل تحدياً. يحتاج طفلكِ إلى الشعور بالأمن والأمان والاسترخاء للذهاب للنوم، إضافة إلى أن يكون جاهزاً جسدياً للنوم.

في كاريتن، نحن نستخدم الاستراتيجيات التي تستجيب لإشارات طفلكِ.

في حال كنتِ تقومين بتغيير طريقة هدهدة طفلكِ، فاسمحي بمرور عدة أيام لأسابيع للتأقلم مع الاستراتيجية الجديدة.

### هددهة الطمأننة

يوصى بها: من 6 أشهر وما بعدها

إن هدهدة الطمأننة مختلفة عن الهدهدة "العملية" في أنها تسمح ببعض المجال لطفلكِ بأن يجد طريقته الخاصة للنوم.

- الوقت الهادئ وروتين التجهيز للنوم (مثلاً حمام، اللّف، قصة ومداعبة)
- ضعي طفلكِ في المهد وهو مستيقظ على ظهره
- في حال كانت هذه استراتيجية جديدة، فظلي في الغرفة بضع دقائق وأصدري أصوات "شش" لطيفة
- في حال ظل طفلكِ هادئاً، فاتركي الغرفة. أما في حال انزعج فابقِي وامنحيه الطمأنينة حتى يهدأ
- عندما تغادرين الغرفة، ابقِي في مكان قريب في حال كانت هناك حاجة إلى المزيد من الطمأننة
- في حال بدأ طفلكِ في إصدار أصوات، فتوقفي قبل أن تتدخلِي. إن الغمغمة والأنين والصرخات القصيرة والحركة شائعة عندما يحاول الطفل الهدوء
- في حال ارتفع صوت صرخات طفلكِ وانخفض، فتوقفي برهة من الزمن لتتظري فيما إذا كان سينام
- في حال استمرت الضجة في الارتفاع، فعودي إلى طفلكِ وقَدّمي بعض الطمأنينة بينما لا يزال طفلكِ في المهد.

أما إذا لم ينجح ذلك فاستخدمي أسلوب الهدهدة "العملية" أو "الهدهدة في الذراعين". حاولي مجدداً في دورة النوم التالية لأن الطفل يتعلم من الأخطاء المتناسقة والمتوقعة.

### الهدهدة العملية

يوصى بها: من 0 - 6 أشهر وما بعدها

- بعد الوقت الهادئ وروتين النوم (مثلاً اللّف، قصة ومداعبة)، ضعي طفلكِ في المهد على ظهره
- راقبي الإشارات التي يعطيها طفلكِ لكِ واستجبي لها
- في حال ظل طفلكِ هادئاً، فاسمحي له بالاستقرار بنفسه. أما في حال بدأ في البكاء، فحاولي أياً من التالي لتقديم الراحة والطمأنينة:
- أصوات "شش" لطيفة
- اربتي بلطف وبشكل متناغم، مثلاً الفخذ أو البطن أو اربتي على الفراش
- تحدثي بهدوء باستخدام نبرة مهدئة، مثلاً "الأمر على ما يرام"، "حان الوقت للنوم"
- المَسِي أو ادعكي رأس طفلكِ أو ذراعه أو ساقه بلطف
- هزّي المهد بلطف بحركة بطيئة وإيقاعية تهدئة طفلكِ.
- لو شعرتِ في أي وقت بأنه قد طفح بكِ الكيل، أو إذا لم يستسلم طفلكِ للهدوء، فتوقفي واستخدمي استراتيجية جديدة مثل "الهدهدة في الذراعين"

للحصول على مزيد من المعلومات، الرجاء مراجعة كتيب "فهم النوم" الخاص بنا أو مراجعة موقعنا الإلكتروني حول تربية الطفل [www.karitane.com.au](http://www.karitane.com.au)

كوني صبورة - إن التغيير يستغرق وقتاً، لا تخافي من أن تطلبي المساعدة!

0 شهر	3 أشهر	6 أشهر	9 أشهر	12 شهراً	15 شهراً فأكثر
الهدهدة في الذراعين					
الهدهدة العملية					
هددهة الطمأننة					
الوجود الأبوي					
الانسحاب التدريجي					

### الهدهدة في الذراعين

يوصى بها: من 0 - 3 أشهر وما بعدها

- يمكن أن تكون هذه الاستراتيجية مفيدة للأطفال الصغار، أو للأطفال الأكبر الذين يعانون من صعوبة في الهدوء.
- احتضني طفلكِ بين ذراعيك مع هزّ لطيف أو دونه، وذلك حتى يهدأ. في الأيام الأولى، قد تحتاجين إلى احتضان طفلكِ حتى ينام
- ضعي طفلكِ بلطف في مهده وعلى ظهره.
- في حال تحرك طفلكِ أو انزعج عند وضعه في المهد، فابقِي معه ولاطفيه حتى يهدأ
- بوسعك الجمع بين بعض مقترحات الهدهدة العملية أدناه لمساعدة طفلكِ على النوم
- في حال انزعج طفلكِ فاحمليه وعودي إلى الخطوة الأولى.

## إرشادات للنوم ووقت الفراش

### الحضور الأبوي

يوصى بها: من 6 أشهر وما بعدها

هذه الاستراتيجية مفيدة في حال أصبح طفلك مهتماً عندما تغادرين الغرفة. وقد تستغرق من 1 - 4 أسابيع. خلال النهار ابقِي في غرفة الطفل حتى ينام، ونامي خلال الليل في غرفة الطفل.

- لتكن الغرفة هادئة وخافتة الإضاءة
- ليكن هناك سرير أو فراش في الغرفة لتضجعي عليه
- ابقِي في مجال النظر وظلي هادئة، وأغلقي عينيك وتنفسي بعمق
- في حال استيقظ طفلك فأصدري ضجة خافتة أو حركة صغيرة لتعلميه بأنك لا تزالين هناك، وذلك دون التفاعل معه مباشرة

في حال بكى طفلك واحتاج إلى الطمأنينة، فقدميها له على شكل إصدار أصوات "شش" أو كلمات رقيقة مثل "حان الوقت للنوم الآن". انتقلي إلى أشكال أخرى من الطمأنينة كما تكون الحاجة

- استهدفي بأن يظل طفلك في مهده. بمجرد أن يهدأ الطفل، أضجعي وأغلقي عينيك وتنفسي ببطء
- إذا شعرت في أي وقت بأنه قد فاض بك الكيل، أو في حال استمر طفلك في انزعاجه، فتوقفي واستخدمي استراتيجية جديدة مثل "الهددة العملية" أو "الهددة في الذراعين"
- بمجرد أن يتم طفلك ثلاث ليالٍ متعاقبة من النوم غير المتقطع نسبياً، ابدي مغادرة الغرفة قبل أن ينام طفلك وانتقلي إلى غرفتك الخاصة

### الانسحاب التدريجي

يوصى به: من 12 شهراً وما بعدها

إن هدف الانسحاب التدريجي هو تعليم طفلك بأن ينام دون مساعدتك. وهذه استراتيجية جيدة عند الانتقال من المهد إلى السرير.

يبدأ الانسحاب التدريجي بكونك قريبة من طفلك أثناء إغفائه. أثناء الأيام أو الأسابيع القليلة التالية، سوف تتعدين تدريجياً حتى يشعر طفلك بالثقة في الهدوء بنفسه.

- ضعي طفلك في الفراش وابدئي بالجلوس إلى جانب السرير أو عليه. قد يرغب طفلك في بعض الاتصال الجسدي في البداية، مثل حمل اليدين
- طمئني طفلك بأنه لو ظل في السرير فإنك ستظلين إلى جواره حتى ينام (مثلاً على نهاية السرير أو على كرسي في الغرفة)

تمت المراجعة في فبراير 2016 - FAM005 المراجع متوفرة عند الطلب



### عندما تكونين في البيت

- استخدمِي عربة الأطفال كحلٍّ أخير
- قد تساعد الحركة طفلك على الهدوء. حاولي المشي بالعربة في أنحاء البيت (في طابق واحد) أو خذي طفلك في جولة في الخارج في العربة.

### في حال شعرتِ بالتوتر أو بأن الأمور تتجاوز طاقتك

ت - و - ق - ف - ي: أوقفي ما تقومين به - تنفسي بضع مرات - لاحظي (ما الذي يحصل؟ ماذا أشعر؟ ما هو أفضل شيء للقيام به بعد ذلك؟) - تابعي

هاك بعض الاقتراحات التي تستطيعين تجربتها:

- ضعي طفلك بلطف في المهد وغادري الغرفة. إن طفلك آمن هناك حتى تتمالكي نفسك
- تنفسي عدة مرات ببطء. تمطّي أو اخرجي للحظة
- اتصلي على مركز صحة الطفل والصحة العائلية الخاص بك أو بصديق أو قريب للحصول على الدعم
- اتصلي على خط العناية من كاريتين على الرقم 1300 227 464

### هل تحتاجين للمساعدة؟

لا تترددي في طلب المساعدة من العائلة أو الأصدقاء أو من خط العناية من كاريتين على الرقم 1300 CARING (1300 227 464)

[www.karitane.com.au](http://www.karitane.com.au)

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

للحصول على معلومات حول تربية الأطفال:

[www.karitane.com.au/mybabyandme](http://www.karitane.com.au/mybabyandme)

[Karitane.online@sswahs.nsw.gov.au](mailto:Karitane.online@sswahs.nsw.gov.au)

خط الرعاية (Careline) 1300 CARING (1300 227 464)

• تجنّبي النقاشات والاستجابة لطلبات مثل "أريد أن أشرب" أو "أريد قصة أخرى"

• في حال غادر طفلك الفراش بشكل مستمر، فأعديده بهدوء للفراش

• على مرّ الأيام أو الأسابيع التالية، قومي بالتدريج بزيادة المسافة بينكما، حتى تصبجي خارج الغرفة

• عندما تصبحين خارج الغرفة، طمئني طفلك بأنك قريبة. إذا غادر الطفل الفراش، فأعديده بهدوء قائلة "حان وقت الفراش"

• إذا لم يذهب طفلك للنوم خلال النهار، فلا تقنطي. فإن كل محاولة للبقاء في الفراش هي تجربة قيمة للتعليم.

### استراتيجيات بديلة لهددة طفلك

#### الهددة في عربة الأطفال

أحياناً يكون استخدام عربة الأطفال لهددة الطفل خياراً قصير الأمد، مثل أن تكوني في الخارج.

وقد تنجح في البيت أيضاً عندما لا يهدأ طفلك في المهد. نحن نوصي بأن يتم القيام بهذا فقط خلال النهار مع كون طفلك في مواجهتك.

#### عندما تخرجين

• من الأفضل عدم تغطية عربة الأطفال. ولكن إن كان هناك ضوء ساطع أو أشياء أخرى تشتت الانتباه، فحاولي استخدام الغطاء للسماح بجريان الهواء، واجعلي الطفل في مقابلتك

• تحققي دورياً من أن طفلك لا يشعر بالحرّ وبأنه هادئ