

|  |
| --- |
| النوم والتهدئة  لمرحلة الطفولة المبكرة |
| صحيفة المعلومات 1، سلوك النوم المعتاد: المواليد الجدد 0-3 أشهر  (عربي) |

# ملخص

* ينام المواليد الجدد بشكل عام بين 12 و16 ساعة في فترة 24 ساعة وهم لا يميّزون بين النهار والليل.
* يحتاج المواليد الجدد إلى الرضاعة بانتظام، لذلك هم عادة ما ينامون لفترات قصيرة.
* ينام المواليد الجدد لفترات قصيرة، وهذه الفترات معروفة بدورات النوم التي عادةً ما تستمر من 20 إلى 50 دقيقة تقريباً.
* في الأشهر الثلاثة الأولى، يبكي الرضّع كثيراً - وهذه هي طريقتهم الرئيسية للتواصل.
* من عمر أسبوعين إلى حوالي ثلاثة إلى أربعة أشهر تقريباً، يمرّ المواليد الجدد بمرحلة من البكاء المُتزايد، وهذه ستكون في أسوأ حالاتها عند بلوغ الطفل عمر ستة إلى ثمانية أسابيع.

# أنماط النوم والسلوكيات

البكاء هو الطريقة التي يتواصل بها الأطفال معكم. في الأشهر الثلاثة الأولى، يبكي المواليد الجدد كثيراً لأنهم يحتاجون إلى مساعدتكم من أجل الرضاعة أو لتغيير الحفاض أو الإسترخاء حتى يتمكّنوا من العودة إلى النوم. على الرغم من أنه يبدو وكأنهم يقضون معظم وقتهم في النوم، فهم ينامون بشكل عام بين 12 و16 ساعة في فترة 24 ساعة، وليس لديهم إيقاع النوم والاستيقاظ مثلنا. تُعتبر الأشهر الثلاثة الأولى هذه وقتاً مهماً لكم ولطفلكم لكي تبدأوا بفهم والتعرّف على بعضكما البعض.

في بعض الأحيان يبكي المواليد الجدد بدون سبب واضح، على الرغم من قيامكم بمحاولة تهدئتهم. وهذا أمر طبيعي - طالما أن طفلكم ينمو ويزداد وزنه ويشعر بالرضى في الأوقات الأخرى. ولكن، إذا كان لديكم أي مخاوف بشأن بكاء طفلكم المولود حديثاً، فيُرجى التحدّث إلى ممرضة صحة الأم والطفل أو الطبيب أو اتصلوا بخط Maternal and Child health على الرقم: 13 22 29.

## إيقاع النوم

لا يميّز المواليد الجدد بين النهار والليل. وليس لديهم إيقاع النوم والاستيقاظ.

ويستيقظ المواليد الجدد كثيراً أثناء الليل، غالباً لأنهم يريدون الرضاعة أو تغيير الحفاض.

عند بلوغهم حوالي ثلاثة أشهر من العمر، قد يبدأوا في تعلّم إيقاع الليل والنهار.

يمكنكم مساعدة طفلكم المولود حديثاً على النوم لفترات أطول أثناء الليل من خلال تعريضه للضوء واللعب معه بلطف أثناء النهار. ويمكنكم أيضاً توفير بيئة مُعتمة وهادئة له في الليل.

## دورات النوم

لدينا جميعاً دورات النوم. وهذه تتغيّر بينما نحن ننمو ونكبر.

ينام المواليد الجدد لفترات قصيرة معروفة بدورات النوم. وتستمر دورات النوم عادةً بين 20-50 دقيقة.

وتتكوّن كل دورة من نوم نشط ونوم هادئ. أثناء النوم النشط، قد يتحرّك الطفل حديث الولادة، أو يئن، أو يفتح عينيه، أو يبكي أو يتنفّس بصوت عالٍ أو بشكل غير منتظم. وأثناء النوم الهادئ، سوف ينام بدون حراك نسبياً وسوف يكون تنفّسه مُنتظماً أكثر. يوضح الشكل 1 النمط الدوري لدورات النوم العادية للمواليد الجدد.

الاستيقاظ بين دورات النوم هو جزء من دورات النوم الطبيعية للمواليد الجدد. ومع تقدّمهم في السن، سوف يتعلّمون الإسترخاء بأنفسهم والعودة إلى النوم.

**الشكل 1: دورة نوم عادية لطفل حديث الولادة.**



## التهدئة

تُسمى قدرة الطفل حديث الولادة على تهدئة نفسة بنفسه بين دورات النوم بالتهدئة الذاتية. فالأطفال مختلفون ولديهم أطباع وشخصيات وقدرات مختلفة على التهدئة الذاتية.

يمكنكم تهدئة طفلكم حديث الولادة من خلال:

* وضعه في مهده عندما يكون مُتعباً، ولكنه لا يزال مستيقظاً
* التعرّف والاستجابة **لعلامات التعب**
* استخدام روتين معتدل وإيجابي ومتسق، مثل **اللعب والأكل** **والنوم**
* استخدام أساليب مختلفة لتهدئة طفلكم

من المهم أن تخلقوا روابط نوم إيجابية لطفلكم حديث الولادة. قد يكون من الصعب الاستمرار باستخدام بعض أساليب التهدئة على المدى الطويل، مثل حمل طفلكم المولود حديثاً حتى ينام. يمكن أن يؤدي ذلك إلى تكوين رابط نوم سلبي لطفلكم المولود حديثاً، وبذلك لا يستطيع النوم إلا إذا قمتم بحَملِه. عليكم أن تقرروا ما هو مناسب لكم ولعائلتكم.

لمعرفة المزيد حول كلٍ من الأشياء المذكورة في هذه القائمة، قوموا بتحميل "صحيفة المعلومات 7، منع مشاكل النوم: الرضع من 0-6 أشهر من موقع [Better Health Channel](https://www.betterhealth.vic.gov.au/child-health) الإلكتروني <https://www.betterhealth.vic.gov.au/child-health>.

# الرضاعة

يحتاج المواليد الجدد إلى الرضاعة بانتظام، لذلك هم عادة ما ينامون لفترات قصيرة.

تُعتبر الأشهر الثلاثة الأولى فترة مهمة بالنسبة لكم ولطفلكم لتعلّم كيفية الإرضاع وتطوير روتين معاً.

وكون الطفل يرضع رضاعة طبيعية أم رضاعة اصطناعية لا يؤثر على العمر الذي ينام فيه طفلكم طوال الليل دون الاستيقاظ.

من المهم استخدام روتين نوم يعطي الأولوية لاحتياجات طفلكم المولود حديثاً من الرضاعة، بدلاً من محاولة وضع روتين صارم للنوم.

# البكاء

يبكي ويئن الطفل المولود حديثاً حوالي ثلاث ساعات في اليوم تقريباً حتى بلوغه سن ثلاثة إلى ستة أشهر. ويبكي بعض المواليد الجدد لفترة أطول من ذلك.

وعادة ما تكون الأشهر الثلاثة الأولى هي أكثر وقت يشعر فيه المواليد الجدد بعدم الارتياح. كما أن أطول فترات بكائهم تحدث خلال هذا الوقت.

وكثيراً ما يحدث أغلب البكاء في وقت متأخر من بعد الظهر والمساء.

فالبكاء هو وسيلة التواصل الرئيسية للطفل المولود حديثاً، ويجب أن تستجيبوا له بهدوء وثبات.

في بعض الأحيان، لا يوجد سبب واضح لبكاء الطفل المولود حديثاً. وقد لا يتوقف عن البكاء على الرغم من قيامكم بمحاولة تهدئته.

من عمر أسبوعين إلى حوالي ثلاثة إلى أربعة أشهر تقريباً، يمرّ المواليد الجدد بمرحلة من البكاء المُتزايد، وهذه ستكون في أسوأ حالاتها عند بلوغ الطفل عمر ستة إلى ثمانية أسابيع.

وقد يكون من الصعب تهدئة طفلكم وهو يبكي. إذا كنتم بحاجة إلى الاستراحة لفترة قصيرة، فضعوا طفلكم المولود حديثاً في مهده أو في مكان آمن آخر واستريحوا لبضع دقائق. الرعاية الذاتية مهمة. لمعرفة المزيد عن الرعاية الذاتية، قوموا بتحميل صحيفة المعلومات 14: الرعاية الذاتية لأولياء الأمور ومقدّمي الرعاية من موقع [Better Health Channel](https://www.betterhealth.vic.gov.au/child-health) الإلكتروني <https://www.betterhealth.vic.gov.au/child-health>.

وهذا جزء طبيعي بالكامل من نمو المواليد الجدد. ولا داعي للقلق - طالما أن طفلكم ينمو ويزداد وزنه ويشعر بالرضى في الأوقات الأخرى.

إذا كان لديكم أي مخاوف بشأن بكاء طفلكم المولود حديثاً، فيُرجى التحدّث إلى ممرضة صحة الأم والطفل أو الطبيب أو اتصلوا بخط Maternal and Child Health على الرقم: 13 22 29.

|  |
| --- |
| للحصول على هذه الاستمارة في شكل يسهل الاطلاع عليها [أرسلوا بريداً إلكترونياً إلى Maternal and Child Health and Parenting](mailto:MCH@dhhs.vic.gov.au) <MCH@dhhs.vic.gov.au>.  تم ترخيصها ونشرها من قبل حكومة ولاية فيكتوريا، Treasury Place, Melbourne1 .  © ولاية فيكتوريا، أستراليا، دائرة الصحة والخدمات الإنسانية أيلول/سبتمبر 2019.  **(pdf/عبر الإنترنت/MS word) ISBN**978-1-76069-244-5  متوفّرة على موقع [Better Health Channel](https://www.betterhealth.vic.gov.au/child-health) الإلكتروني <https://www.betterhealth.vic.gov.au/child-health>.  تستند صحيفة المعلومات هذه إلى الأبحاث التي أجرتها KPMG نيابة عن دائرة الصحة والخدمات الإنسانية. تضمّنت الأبحاث نظرة شاملة على البحوث المعاصرة والنهج القائم على الأدلة والتدخّلات للنوم والتهدئة في مرحلة الطفولة المُبكرة. لقد أخذت بعين الإعتبار استراتيجيات ملائمة لمراحل النمو والتنوّع الثقافي. قوموا بتنزيل التقرير البحثي الكامل من [موقع خدمات MCH](https://www2.health.vic.gov.au/maternal-child-health) الإلكتروني <https://www2.health.vic.gov.au/maternal-child-health>. |