

|  |
| --- |
| النوم والتهدئة لمرحلة الطفولة المبكرة |
| صحيفة المعلومات 2، سلوك النوم المعتاد: الأطفال 3-6 أشهر(عربي) |

# ملخص

* في هذا العمر، ينام الأطفال عموماً من 10 - 18 ساعة في فترة 24 ساعة وهم بحاجة إلى مساعدتكم للإسترخاء والنوم.
* يستمر الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين ثلاثة وستة أشهر بالإستيقاظ من أجل الرضاعة المُنتظمة.
* ينام الآن طفلكم البالغ من العمر بين ثلاثة وستة أشهر لفترة أطول بعض الشيء، وعادة لفترات تستمر من ساعتين إلى ثلاث ساعات.
* قد يأخذ طفلكم البالغ من العمر بين ثلاثة وستة أشهر ثلاث فترات قيلولة أثناء النهار، ولا تقلقوا إذا لم يقم بذلك لأن كل طفل مختلف، ويمكن أن تختلف أنماط النوم كثيراً عن بعضها البعض.

# أنماط النوم والسلوكيات

لدى بلوغهم ثلاثة أشهر من العمر تقريباً، يبدأ الأطفال عادةً في الابتسام والتفاعل معكم.

ويبدأ بعض الأطفال في النوم لفترات أطول، ويصبح لدى دورات نومهم إيقاعاً أفضل.

وفي هذا العمر، ينام معظم الأطفال من 10-18 ساعة في فترة 24 ساعة.

كما أنهم غالباً ما ينامون في فترات تستمر بين ساعتين إلى ثلاث ساعات.

كل طفل مختلف، لذلك لا تقلقوا كثيراً إذا كان لدى طفلكم أنماط نوم مختلفة عن تلك الموضحة هنا. إذا كان لديكم أي مخاوف بشأن طفلكم، فيُرجى التحدّث إلى ممرضة صحة الأم والطفل أو الطبيب أو اتصلوا بخط Maternal and Child Health على الرقم:13 22 29 .

## إيقاع النوم

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

يأخذ الأطفال الرضّع بشكل عام ثلاث فترات قيلولة أثناء النهار - ولكن كل طفل مختلف، ويمكن أن تختلف أنماط النوم كثيراً عن بعضها البعض.

ينمو طفلكم بسرعة، وهو لا يزال بحاجة إلى الاستيقاظ من أجل الرضاعة.

ويحتاج معظم الأطفال أيضاً إلى المساعدة للإسترخاء والنوم في هذا العمر.

## التهدئة

يمكنكم مساعدة طفلكم على تعلّم التهدئة الذاتية أكثر في الليل من خلال:

* وضعه في مهده عندما يكون متعباً، ولكنه لا يزال مستيقظاً
* التعرّف والاستجابة **لعلامات التعب**
* استخدام روتين إيجابي ومتسق، مثل **اللعب والأكل والنوم**
* استخدام **روتين** إيجابي ومتسق وقت النوم

من المهم أن تخلقوا روابط نوم إيجابية لطفلكم. قد يكون من الصعب الاستمرار باستخدام بعض أساليب التهدئة على المدى الطويل، مثل حمل طفلكم حتى ينام. فهذا يمكن أن يؤدي إلى تكوين رابط نوم سلبي لطفلكم، 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

يستمر الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين ثلاثة وستة أشهر بالإستيقاظ من أجل الرضاعة المُنتظمة.

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

إذا كنتم ترضعون طفلكم رضاعة طبيعية، فإن إعطائه حليب/لبن إصطناعي أو البدء بإعطائه الطعام الصلب مُبكراً (إذا كانت الرضاعة طبيعية أم اصطناعية) لن يساعده على النوم بشكل أفضل.

سواء كانوا يرضعون رضاعة طبيعية أو عبر الزجاجة، فقد يتعلّم الأطفال ربط النوم بالرضاعة. ومع مرور الوقت، قد يعتمدوا على الرضاعة للخلود إلى النوم بسهولة.

لمنع طفلكم من ربط النوم بالرضاعة، عندما تقومون بالانتهاء من إرضاعه واللعب معه، ضعوه في مهده ليغفو بمفرده عندما تظهر عليه علامات التعب.

إذا كان لديكم أي مخاوف بشأن بكاء طفلكم أو إذا كان لا ينام أو يهدأ، 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 <MCH@dhhs.vic.gov.au>.تمّ 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**978-1-76069-245-2متوفّرة 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>. |