

|  |
| --- |
| النوم والتهدئة  لمرحلة الطفولة المبكرة |
| صحيفة المعلومات 4، سلوك النوم المعتاد: الأطفال من عمر سنة – سنتين  (عربي) |

# ملخص

* في هذا العمر، ينام الأطفال عموماً من 10 إلى 14 ساعة في فترة 24 ساعة، بما في ذلك أخذ فترات قيلولة أثناء النهار من ساعة إلى ثلاث ساعات.
* قد يستمر بعض الأطفال بالاستيقاظ في الليل وهم بحاجة إليكم لطمأنتهم، خاصة إذا كانت لديهم مخاوف أثناء الليل.
* عند بلوغهم حوالي 18 شهراً من العمر، يعاني بعض الأطفال من تراجع (انحسار) في النوم - فإذا كانوا عادةً ينامون بشكل جيد، فقد يرفضوا فجأة الذهاب إلى النوم أو قد يستيقظوا أثناء الليل. هذه المسألة مؤقتة وتنحلّ عادة مع تقدّم طفلكم في السن.

# أنماط النوم والسلوكيات

بدءً من عمر 12 شهراً تقريباً، ينام الأطفال بشكل عام لمدة أطول، ويستيقظون أحياناً قليلة وينامون أكثر في الليل.

ينام الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 12 شهراً وعامين من 10 إلى 14 ساعة خلال فترة 24 ساعة، بما في ذلك فترات القيلولة التي تمتد من ساعة إلى ثلاث ساعات.

وهذا يساعد على ضمان حصولهم على الطاقة اللازمة للنمو والعمل في أفضل حالاتهم.

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

في هذا الوقت، قد يقلّص طفلكم من عدد وطول فترات القيلولة التي يأخذها من قيلولتين إلى قيلولة واحدة أطول خلال النهار.

ينام طفلكم عادة لفترات أطول في الليل، ولكن ما زال من الشائع أن يستمر بعض الأطفال في الاستيقاظ خلال الليل.

ومن الطبيعي أن يعاني الأطفال من مخاوف الليل. قد يحتاج طفلكم إلى أن تقوموا بطمأنته أكثر بسبب هذه المخاوف.

وقد يصبح أيضاً مرتبطاً عاطفياً أكثر بوالديه أو مقدمي الرعاية له، مما قد يتسبّب في شعوره بقلق الانفصال والانزعاج في وقت النوم. يمكن الاطلاع على المزيد من المعلومات حول القلق لدى الأطفال عبر موقع [Better Health Channel](https://www.betterhealth.vic.gov.au/child-health) الإلكتروني <https://www.betterhealth.vic.gov.au/child-health>.

وقد يبدأ في مقاومة الخلود إلى النوم ليلاً ويريد البقاء مستيقظاً مع العائلة. ويبلغ هذا الأمر ذروته عادةً عند بلوغه حوالي 18 شهراً من العمر ويميل إلى الزوال مع التقدّم في السن.

## التهدئة

قد يجد بعض أولياء الأمور ومقدمي الرعاية أن النوم أو التهدئة قد يشكّلا مصدر قلق.

وتُعدّ العوامل البيئية والعلاقات الأسرية مهمة بشكل خاص في هذه الفئة العمرية لمساعدة الأطفال على النوم ومنع نشوء مشاكل النوم. حاولوا أن تستجيبوا لاحتياجات طفلكم - فمن المهم أن يعرف طفلكم أنكم موجودين عاطفياً وجسدياً إذا شعر بالقلق. يمكنكم القيام بذلك عن طريق معرفة الإشارات التي يصدرها طفلكم، وعلامات التعب وحدّة بكائه. ومن خلال فهم طفلكم والتواصل معه، ستتمكنون من دعم أنماط النوم الإيجابية.

يلعب الروتين والبيئة دوراً كبيراً في مساعدة الأطفال على النوم - فهم يحتاجون إلى إشارة لإعلامهم عن وقت النوم، وهي عادة ما تكون شيئاً في بيئتهم الخارجية. قد تكون غرفة مُظلمة أو وجود أشياء مألوفة من حولهم.

ويمكن أن يساعد أيضاً تقليل الوقت الذي يقضونه أمام الشاشة ليلاً واتباع روتين منتظم للنوم، مثل الاستحمام وقراءة كتاب وغناء الأغاني ومن ثم السرير، في منع وتقليل الصعوبات في الخلود إلى النوم والاستيقاظ أثناء الليل.

## تراجع (انحسار) النوم

بدءً من حوالي 18 شهراً من العمر، يرفض بعض الأطفال الذين عادةً ما ينامون بشكل جيد فجأة الخلود إلى النوم، أو يستيقظوا أثناء الليل ولا يعودوا إلى النوم بمفردهم.

ويُعرف هذا **بتراجع النوم**.

عادة ما يكون تراجع النوم مؤقتاً ويمكن أن يحدث في عدة مراحل من حياة الطفل.

وغالباً ما يرتبط بفترات النمو والتطوّر السريع، ولكن يمكن أيضاً أن يحدث بسبب عوامل مثل:

* التسنين
* تغيير في الروتين
* المرض
* السفر
* التوتر.

إذا كان طفلكم يعاني من تراجع في نومه، التزموا في اتباع روتين وقت النوم. وحافظوا على هدوئكم، وقوموا بمواساة وطمأنة طفلكم عند الضرورة، ولكن كونوا حازمين أن وقت النوم يعني أن الوقت قد حان للخلود إلى النوم.

تتضمن بعض الاستراتيجيات التي يمكنكم استخدامها لتطوير سلوك إيجابي عند النوم ما يلي:

* التواصل مع طفلكم - من خلال بناء علاقة قوية بحيث يشعر بالأمان
* التعرّف والاستجابة **لعلامات التعب**
* استخدام **روتين** إيجابي ومتسق وقت النوم
* **الانتقال من المهد إلى السرير** - نقل طفلكم من المهد إلى السرير إذا كان يحاول الخروج من مهده. والتأكد من أن الأثاث وبيئة النوم آمنة.

لمعرفة المزيد حول كلٍ من الأشياء المذكورة في هذه القائمة، قوموا بتحميل "صحيفة المعلومات 9، منع مشاكل النوم: الأطفال من 1-3 سنوات من موقع [Better Health Channel](https://www.betterhealth.vic.gov.au/child-health) الإلكتروني <https://www.betterhealth.vic.gov.au/child-health>.

|  |
| --- |
| 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**978-1-76069-247-6  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>. |