

|  |
| --- |
| النوم والتهدئة  لمرحلة الطفولة المبكرة |
| صحيفة المعلومات 8، منع مشاكل النوم: الأطفال من عمر 6 - 12 شهراً  (عربي) |

# ملخص

* لتقوية الصلة التي تربطكم بطفلكم أثناء مرحلة نموّه وتطوّره، يجب أن توفّروا له الكثير من الحب والانتباه والتجارب المختلفة.
* التعرّف على طفلكم وإشارات تعبه سوف يساعد على تهدئة طفلكم. فهو عادة ما يحتاج إلى مساعدتكم للإسترخاء والعودة إلى النوم.
* يحتاج الأطفال عادةً إلى إشارة لإخبارهم أن الوقت قد حان للخلود إلى النوم. وعادة ما تكون هذه في بيئتهم الخارجية مثل أوقات النوم والاستيقاظ المتسقة والتي يمكن التنبؤ بها، والاستحمام، أو مكان هادئ مع إضاءة خافتة.
* الروتين خلال النهار وقبل النوم المنتظم يمكن توقّعه وهو يهدّئ طفلكم ويمكن أن يمنع حدوث مشاكل النوم.

# التعرّف على طفلكم

لتقوية الصلة التي تربطكم بطفلكم وهو ينمو، يجب أن توفّروا له الكثير من الحب والانتباه والتجارب المختلفة.

وسوف تتغيّر الطريقة التي من خلالها سوف تقومون ببناء صلة مع طفلكم مع نموّه وتطوّره.

كما أنه سوف يبدأ في تطوير ارتباطات مع أشخاص آخرين وأشياء مميزة، مثل الألعاب.

ويستطيع الأطفال أيضاً أن يطوّروا خوفاً من الأشخاص الذين لا يعرفونهم أو ينزعجون عندما تتركونهم مع أشخاص آخرين.

من المهم أن تستمروا في التحدّث مع طفلكم، والنظر في عينيه واللعب معه.

ومن خلال التعرّف على طفلكم ستتمكنوا من فهم إشاراته ودعم أنماط النوم الإيجابية.

تتوفر المزيد من المعلومات حول بناء صلة وثيقة مع طفلكم على موقع Raising Children الإلكتروني [بناء صلة وثيقة مع طفلكم](https://raisingchildren.net.au/babies/connecting-communicating/bonding/bonding-babies) <https://raisingchildren.net.au/babies/connecting-communicating/bonding/bonding-babies>.

# التهدئة التفاعلية

سوف يساعد التعرّف على طفلكم وعلامات تعبه على تهدئة طفلكم. وفهم علامات تعبه يمكن أن يساعد في الاستجابة لاحتياجات نومه وتهدئته.

يستمر الأطفال بالاستيقاظ خلال الليل بين دورات النوم وإذا كانوا بحاجة إلى الرضاعة أو تغيير الحفاض.

وهم عادة بحاجة إلى مساعدتكم للإسترخاء والعودة إلى النوم.

وكل طفل مختلف. تعود قدرة طفلكم على الإسترخاء إلى طبعه الفردي.

من الصعب جداً تهدئة بعض الأطفال. وهذا يمكن أن يكون مُرهقاً ومُقلقاً. فالرعاية الذاتية مهمة. إذا كنتم بحاجة إلى الاستراحة لفترة قصيرة، ضعوا طفلكم في مهده وابتعدوا عنه لبضع دقائق. 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>.

## علامات التعب

عندما يكون طفلكم متعباً، تظهر عليه علامات أو إشارات بأنه متعب. إذا تعلّمتم كيفية التعرّف على هذه العلامات، فيمكنكم تشجيع طفلكم على النوم في الوقت المناسب.

قد يتعب الأطفال من عمر 6 إلى 12 شهراً، بعد ساعتين إلى ثلاث ساعات من استيقاظهم.

يمكن أن تشمل علامات التعب لهذه الفئة العمرية:

* عدم توازن الحركة
* شدة التعلّق بكم
* الأنين والبكاء
* المطالبة بالاهتمام
* الملل من الألعاب
* صعوبة في إرضائهم من ناحية الطعام.

## مساعدة طفلكم على التهدئة

تشمل الأشياء التي يمكنكم القيام بها للمساعدة على تهدئة طفلكم:

* تربيت أو تمسيد طفلكم برفق في مهده.
* استخدام أصوات shushing (شوش شوش) اللطيفة أو موسيقى هادئة أو ضوضاء بيضاء.
* استخدام لهاية/مصّاصة (إذا كان طفلكم يستخدم واحدة بالفعل)، ومع ذلك قد يكون من الصعب القيام بذلك لفترة طويلة إذا كان طفلكم يستيقظ عندما تقع من فمه. للمزيد من المعلومات حول استخدام اللهاية/المصاصة للنوم، قوموا بقراءة [معلومات عن النوم الآمن](https://rednose.org.au/resources/education) من Red Nose <https://rednose.org.au/resources/education>.

إذا لم تنجح إحدى الأساليب بعد خمس دقائق، انتقلوا إلى أسلوب مختلف.

استمروا في اتباع الأسلوب حتى يهدأ الطفل، ولكنه ليس نائماً.

ضعوا طفلكم في مهده عندما يكون متعباً، ولكنه لا يزال مستيقظاً.

يساعد هذا طفلكم على الإسترخاء من تلقاء نفسه ويمنعه من الاعتماد على هذه الأساليب للخلود إلى النوم.

### إذا كان طفلكم منزعجاً

إذا كان طفلكم منزعجاً، فيمكنكم:

* التأكد من أنه لا يحتاج إلى تغيير الحفاض
* التأكد من أنه لا يشعر بحرّ شديد أو برد شديد
* التحقق من أنه ليس جائعاً
* وضع طفلكم في عربة الأطفال والذهاب في نزهة على الأقدام
* إعطاء طفلكم حمام أو تدليك

قد يصعب عليكم القيام ببعض الأشياء على المدى الطويل مثل احتضان أو حمل طفلكم حتى يغفو، حيث قد يؤدي ذلك إلى تكوين أنماط وسلوكيات نوم سلبية لطفلكم. وهو قد لا يتمكّن من النوم إلا إذا تم احتضانه أو حمله. ويعود الأمر لكم لاتخاذ القرار بما إذا كان يمكنكم الاستمرار باستخدام هذا الروتين.

# خلق روتين وبيئة للنوم

يلعب الروتين والبيئة دوراً كبيراً في مساعدة الأطفال على النوم.

يحتاج الأطفال إلى إشارة لإخبارهم أن الوقت قد حان للخلود إلى النوم. وهي عادة ما تكون شيئاً في بيئتهم الخارجية.

قد تكون غرفة مُظلمة أو وجود أشياء مألوفة من حولهم.

## بيئة النوم

تشمل بعض الأشياء التي يمكنكم القيام بها لخلق بيئة نوم جيدة لطفلكم ما يلي:

* بيئات مُظلمة وهادئة
* الاستحمام في الليل
* أوقات نوم وأوقات استيقاظ متسقة ويمكن توقّعها
* روتين إيجابي في أوقات النوم بما في ذلك روابط ما قبل النوم مثل القراءة والتهويدات ونقل طفلكم إلى المكان الذي ينام فيه عادة.

## روتين وقت النوم

يساعد روتين وقت النوم طفلكم على تطوير أنماط وسلوكيات إيجابية للنوم ويمكن أن يمنع حدوث مشاكل النوم.

يمكن أن يساعد الروتين المنتظم خلال النهار ووقت النوم طفلكم على النوم والاستمرار بالنوم. فهو يسمح لطفلكم أن يعرف أنه سيحين وقت النوم.

ويمكن لطفلكم توقّعه ويقوم بتهدئته.

تشمل بعض الأشياء التي يمكنكم القيام بها:

* المحافظة على الروتين مختصراً - لا يستمر لأكثر من 15 إلى 30 دقيقة
* استخدام نفس أنشطة الاسترخاء قبل النوم كل يوم، مثل الحمام الدافئ أو التدليك أو قراءة القصص أو غناء التهويدات
* خلق بيئة هادئة ومُظلمة ودافئة، مع عدم وجود التلفزيون.

استخدموا أوقات منتظمة للنوم والقيلولة والاستيقاظ لمساعدة طفلكم على تطوير إيقاع جيد للنوم.

## الأكل واللعب والنوم

تشير الأبحاث إلى أنه من الجيد الاستمرار في استخدام نفس روتين النوم أثناء نمو وتطوّر طفلكم.

**يُعدّ الأكل واللعب والنوم** روتيناً نهارياً يمكنكم استخدامه للرضع والأطفال الصغار والأطفال في مرحلة ما قبل المدرسة لإنشاء أنماط وسلوكيات إيجابية للنوم.

* **قوموا بإطعام** طفلكم الطعام المناسب لمرحلة نموّه.
* شجّعوا **اللعب** خلال اليوم. تشمل بعض الأمثلة عن وقت اللعب للأطفال الرُضع:
  + اللعب معهم وهم على الأرض
  + القراءة لهم
  + الغناء لهم
  + الجلوس في عربة الأطفال في الخارج.
* راقبوا **علامات التعب** الأولى ثم ضعوا طفلكم في مهده.

**يكون روتين الأكل واللعب والنوم** فعّالاً بشكل أفضل إذا تم اتباعه طوال النهار. يجب عليكم تقليل اللعب في الليل وتوفير بيئة هادئة وقاتمة حتى يميّز طفلكم بين النهار والليل.

**الأكل** هو جزء مهم جداً من الروتين. مع اتباع نظام غذائي صحي ومناسب، ستكون لدى طفلكم الطاقة الكافية للعب، وهي بدورها تشجّع على سلوكيات النوم الإيجابية.

## التهدئة الذاتية

التهدئة الذاتية هي عندما يتعلّم طفلكم الإسترخاء لوحده.

يمكنكم مساعدة طفلكم على تعلّم التهدئة الذاتية.

عندما يتعلّم طفلكم التهدئة الذاتية، فلن يحتاج إلى الاعتماد عليكم للإسترخاء.

يمكنه العودة للنوم لوحده إذا استيقظ خلال الليل (إلّا إذا كان بحاجة للرضاعة).

قد تساعد التهدئة الذاتية طفلكم على النوم لفترات أطول في الليل.

لمساعدة طفلكم على تعلّم التهدئة الذاتية، يمكنكم:

* التأكد من أن الغرفة مُظلمة وهادئة
* وضع طفلكم في مهده عندما يكون متعباً، ولكنه لا يزال مستيقظاً. وهذا يساعده على تعلّم أن وجوده في السرير يعني الإسترخاء والنوم.

## النوم الآمن

يشعر العديد من أولياء الأمور بالقلق إزاء خطر الموت المفاجئ غير المتوقّع في الطفولة (SUDI). ويحدث هذا عندما يموت طفل فجأة وبشكل غير متوقّع. على الرغم من أنه يمكن أن يحدث في أي وقت، غير أنه يحدث غالباً أثناء النوم.

ولمساعدة طفلكم على النوم بأمان، اتبعوا هذه القواعد البسيطة من Red Nose:

* ضعوا الطفل على ظهره عند النوم
* تأكدوا من عدم تغطية رأسه ووجهه
* حافظوا على البيئة المحيطة بطفلكم خالية من التدخين
* تأكدوا من وجود بيئة نوم آمنة
* ضعوا الطفل لينام في مهد آمن في غرفتكم
* أرضعوه رضاعة طبيعية

على الرغم من استمرار معدلات SUDI بالانخفاض في أستراليا، إلا أنه السبب الرئيسي للوفاة غير المتوقعة بين الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين أربعة أسابيع و12 شهراً.

للمزيد من المعلومات حول النوم الآمن، نوصيكم بقراءة [كتيّب النوم الآمن](https://rednose.org.au/resources/education) من Red Nose <https://rednose.org.au/resources/education>.

### مشاركة مكان النوم

تحدث نسبة كبيرة من SUDI عندما يشارك الوالدان أو مقدمو الرعاية مكان النوم مع الطفل. وهذا ما يُسمى أيضاً بالنوم المشترك أو تقاسم السرير.

وتقول Red Nose بأن المكان الأكثر أماناً للأطفال هو في مهدهم بجوار سريركم للأشهر الستة الأولى إلى 12 شهراً من العمر.

لدى Red Nose [كتيّب للنوم المشترك بشكل آمن أكثر](https://rednose.org.au/resources/education) لأولياء الأمور يتضمن نصائح للنوم المشترك بشكل آمن أكثر. <https://rednose.org.au/resources/education>

|  |
| --- |
| 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** 978-1-76069-251-3  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>. |