

|  |
| --- |
| النوم والتهدئة  لمرحلة الطفولة المبكرة |
| صحيفة المعلومات 11: حلول لمشاكل النوم – الأطفال من عمر 6 - 12 شهراً |

# ملخّص

* إذا كانت أنماط نوم طفلكم لا تؤثر تأثيراً سلبياً عليكم أو على عائلتكم فهذا يعني بأنكم لا تعانون مشاكل متعلّقة بالنوم.
* من عمر ستة أشهر تقريباً تصبح أنماط نوم الأطفال تدريجياً مُشابهة لأنماط البالغين، كما إنهم يميلون إلى النوم لفترات أطول في الليل لأنهم لا يحتاجون إلى الرضاعة كثيراً كالسابق.
* يتم تشجيع الوالدَين على الاستجابة لاحتياجات طفلهم. إن التهدئة التفاعلية هي إدراك أن طفلكم يحتاج إلى المساعدة والاستجابة له بشكل مناسب.
* هناك بعض الاستراتيجيات التي يمكنكم القيام بها لمساعدة طفلكم على الشعور بالهدوء. استخدموا إستراتيجية ترتاحون لها وتناسب احتياجات عائلتكم.

# مشاكل النوم وطفلكم

قد يكون من الصعب معرفة ما إذا كان طفلكم يعاني من مشكلة متعلّقة بالنوم أو بالاسترخاء. إذا كانت أنماط نوم طفلكم لا تؤثر عليكم وعلى عائلتكم، وكنتم تتبعون إستراتيجيات ناجحة، فأنتم لا تعانون من مشاكل متعلّقة بالنوم.

إذا كانت أنماط نوم طفلكم **توثر** تأثيراً سلبياً عليكم أو على عائلتكم مما يثير قلقكم، فهذا يعني أنكم تعانون من مشاكل متعلّقة بالنوم.

إن التعريف التالي "للاستيقاظ المُتكرّر الحاد خلال الليل" هو مجرّد دليل - إذ إنكم تعرفون طفلكم حقّ المعرفة، وإذا كان هناك أي شيء يثير قلقكم فيجب عليكم طلب المساعدة والمشورة من ممرضة صحة الأم والطفل المحلية أو الطبيب أو الاتصال بخط صحة الأم والطفل (Maternal and Child Health) على الرقم: 29 22 13.

**يحدث الاستيقاظ المُتكرر الحاد خلال الليل** عند قيام طفلكم على الأقل بواحدة من الأشياء التالية، خمس مرّات أو أكثر في الأسبوع ولمدة أسبوع إلى أسبوعين:

* يستيقظ أكثر من ثلاث مرّات في الليلة
* يحتاج إلى أكثر من 30 دقيقة لكي يهدأ وينام
* يبقى صاحياً لمدة 20 دقيقة بعد الاستيقاظ
* يذهب إلى سرير الوالدين أو مقدّمي الرعاية
* يواجه صعوبات في الاسترخاء والنوم والتي بدورها تُسبّب القلق الشديد لكم أو لأولياء الأمر/مقدّمي الرعاية الآخرين.

إذا كان لديكم أي مخاوف حول نوم طفلكم فتحدّثوا إلى ممرضة صحة الأم والطفل وطبيبكم للتأكّد من عدم وجود مشاكل صحية كامنة وراء هذه التصرّفات.

# الاعتناء بأنفسكم

يبكي جميع الأطفال وقد يصعب تهدئتهم في بعض الأحيان. إذا كنتم بحاجة إلى الاستراحة لفترة قصيرة، فضعوا طفلكم في مهده أو في مكان آمن آخر وخذوا استراحة لبضع دقائق. إن العناية بأنفسكم مهمة. لمعرفة المزيد عن العناية بالنفس، نزّلوا "صحيفة المعلومات 14: العناية بالنفس 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>.

# استراتيجيات لمساعدة طفلكم على الهدوء والنوم

من عمر ستة أشهر تقريباً، تصبح أنماط نوم الأطفال تدريجياً مشابهة لأنماط البالغين. وهم يميلون إلى النوم لفترات أطول في الليل لأنهم لا يحتاجون إلى الرضاعة كثيراً كالسابق.

كل طفل مختلف، وقد يستمر بعض الأطفال في الاستيقاظ خلال الليل.

يتم تشجيع الوالدَين على الاستجابة لاحتياجات طفلهم. إن التهدئة التفاعلية تعني الاستجابة لاحتياجات طفلكم إلى الطمأنينة وفي نفس الوقت مساعدته على الخلود إلى النوم باستخدام الإستراتيجيات المناسبة.

يمكنكم القيام بذلك عن طريق معرفة إشارات وعلامات تعب طفلكم ("صحيفة المعلومات 7 أو 8: منع مشاكل النوم" المتوفّرة على موقع[Better Health Channel](https://www.betterhealth.vic.gov.au/child-health) الإلكتروني <https://www.betterhealth.vic.gov.au/child-health>) وشدة بكائه. من المهم أن يعرف طفلكم أنكم موجودون معه لتقديم الدعم العاطفي والجسدي إذا شعر بالقلق.

يمكن أيضاً أن يؤدي تطوير بيئات وروتين نوم إيجابي إلى مساعدة طفلكم وقت النوم.

إن كل طفل مختلف وكل عائلة مختلفة ويجب أن تستخدموا إستراتيجية ترتاحون لها وتناسب طفلكم وعائلتكم.

## استراتيجية وجود الوالدَين

تهدف استراتيجية وجود الوالدَين إلى استخدام وجودكم كوسيلة لمساعدة طفلكم على الاسترخاء والنوم بِمفرده.

تُظهر الأبحاث أن هذه الإستراتيجية فعّالة، ولكنها قد تستغرق وقتاً أطول من الإستراتيجيات الأخرى للحدّ من مشاكل النوم.

هي تتطلّب من الوالدَين بذل مجهود إضافي حيث يتعيّن عليكم البقاء في غرفة طفلكم لمدة سبعة إلى عشرة أيام كلما كان طفلكم مستيقظاً، حتى يعرف أنكم موجودون معه.

ولكن يجب ألا تتفاعلوا مع طفلكم عند استخدام استراتيجية وجود الوالدَين وذلك بهدف قطع الصلة بين سلوك الطفل عند النوم وبين استرعاء انتباهكم.

### كيفية استخدام استراتيجية وجود الوالدَين

* اختاروا وقت نوم مناسب.
* ابدأوا باتباع روتين إيجابي قبل النوم كالحمام الدافئ وقراءة كتاب.
* ضعوا طفلكم في مهده، ومن الأفضل أن يكون مستيقظاً أو يشعر بالنعاس.
* قوموا بتربيت طفلكم بلطف وتمنّوا له ليلة سعيدة.
* استلقوا على سرير أو فرشة في غرفة طفلكم مع وجود ضوء ليلي وتظاهروا بالنوم وتأكدوا من أنه يستطيع رؤيتكم.
* إذا استيقظ طفلكم أثناء الليل وكان متضايقاً، أصدروا أصواتاً طفيفة كالسعال أو تحرّكوا حركة بسيطة كالتقلّب، حتى يعرف أنكم موجودون معه.
* إذا أصبح طفلكم متضايقاً للغاية، فقوموا بتهدئته بكلمات لطيفة ولمسه - ولكن حاولوا ألا تحملونه.
* بعد دقيقة أو دقيقتين، استلقوا وتظاهروا بالنوم.
* استمروا في القيام بذلك في كل مرة يستيقظ فيها طفلكم وهو متضايق. كرروا هذه العملية للنوم خلال النهار ووقت القيلولة.
* استمروا بهذه الإستراتيجية لمدة سبع ليالٍ.
* يمكنكم العودة إلى غرفتكم بعد ثلاث ليالٍ متتالية لا يستيقظ فيها طفلكم إلّا في أوقات قليلة.
* إذا أصبح نوم طفلكم متقطّعاً مرّة أخرى، يمكنكم بدء الإستراتيجية مجدداً.

## أسلوب التخييم

أسلوب التخييم مُشابه لإستراتيجية وجود الوالدَين. وقد يكون هذا الأسلوب مفيداً إذا كنتم لا ترغبون في النوم في غرفة طفلكم، ولكنكم تجدون صعوبة في ترك طفلكم وهو يبكي حتى لو لبضع دقائق.

إذا استخدمتم هذه الإستراتيجية، فقد يحتاج طفلكم إلى حوالي أسبوع إلى ثلاثة أسابيع لكي ينام بمفرده.

### كيفية استخدام أسلوب التخييم

ستزداد فرص نجاحكم في استخدام هذه الإستراتيجية إذا خططتم لها مُسبقاً وأخذتم الوقت في الانتقال من خطوة إلى خطوة عبر أسلوب التخييم:

* اختاروا وقت نوم مناسب.
* ابدأوا باتباع روتين إيجابي قبل النوم كالحمام الدافئ وقراءة كتاب.
* ضعوا طفلكم في مهده عندما يكون متعباً، ولكنه لا يزال مستيقظاً وتمنّوا له ليلة سعيدة.

جرّبوا كلّ خطوة من الخطوات التالية بالترتيب. وقد تستغرق كل خطوة من ليلتين إلى ثلاث ليال حتى يعتاد طفلكم على النوم هكذا وبعدها يمكنكم الانتقال إلى الخطوة التالية:

* 1. استلقوا أو اجلسوا بجوار طفلكم وقوموا بالتربيت أو لمسه برفق حتى ينام، ثم غادروا الغرفة.
  2. ضعوا كرسي بجانب المهد واجلسوا دون لمسه. دعوا طفلكم ينام قبل أن تغادروا الغرفة.
  3. أبعدوا الكرسي التي تجلسون عليها تدريجياً من السرير. دعوا طفلكم ينام قبل أن تغادروا الغرفة.
  4. في النهاية، ضعوا الكرسي خارج باب غرفة النوم.

إذا استيقظ طفلكم، كرّروا الخطوة التي قمتم بها في وقت النوم لمساعدته على تعلّم الاسترخاء والنوم بِمفرده.

## التهدئة التفاعلية: تقليل المساعدة التي تقدّمونها لطفلكم لكي ينام

إن التهدئة التفاعلية تعني الاستجابة لاحتياجات طفلكم إلى الطمأنينة وفي نفس الوقت مساعدته على الخلود إلى النوم. في عمر 6-9 أشهر، يمكنكم البدء في تقليل المساعدة التي تقدّمونها لكي ينام طفلكم من خلال الانتقال من الأساليب الحالية إلى أساليب أقل تَطلُّباً تدريجياً. تساعد هذه التغيّرات التدريجية طفلكم على تعلّم طرق جديدة للنوم بسهولة أكثر.

يمكن العثور على المزيد من النصائح حول التهدئة التفاعلية على raisingchildren.net.au:

< <https://raisingchildren.net.au/babies/sleep/settling-routines/responsive-settling-at-6-18-months-reducing-settling-help>>

إذا لم يحدث أي تحسّن بعد أسبوعين أو ثلاثة أسابيع من استخدام هذه الأساليب، عندها تحدثوا إلى ممرضة صحة الأم والطفل أو الطبيب أو اتصلوا بخط صحة الأم والطفل (Maternal and Child Health) على الرقم: 29 22 13.

|  |
| --- |
| للحصول على هذه الاستمارة في شكل يسهّل 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.  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 والتدخّلات القائمة على الأدلة والاسترخاء في مرحلة الطفولة المُبكرة. لقد أخذت بعين الاعتبار 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>. |