

|  |
| --- |
| النوم والتهدئة  لمرحلة الطفولة المبكرة |
| صحيفة المعلومات 6، سلوك النوم المعتاد: الأطفال في مرحلة ما قبل المدرسة من عمر 3 - 5 سنوات  (عربي) |

# ملخص

* ينام الأطفال في مرحلة ما قبل المدرسة بشكل عام لمدة تتراوح ما بين 10 و13 ساعة في فترة 24 ساعة، ولا يأخذ بعض الأطفال قيلولة خلال النهار.
* سيعاني العديد من الأطفال في مرحلة ما قبل المدرسة من كوابيس ورهاب الليل وقد يرغبون في النوم في سريركم للشعور بالطمأنينة. هناك بعض الأساليب والاستراتيجيات لمساعدة عائلتكم.
* التبوّل اللاإرادي أثناء الليل أمر شائع في هذا العمر، لأن العديد من الأطفال في مرحلة ما قبل المدرسة لا يضعون الحفاض أثناء الليل.

# أنماط النوم والسلوكيات

ينام الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين ثلاثة وخمس سنوات لمدة 10 إلى 13 ساعة في فترة 24 ساعة،

وسوف تقلّ فترات القيلولة خلال النهار تدريجياً وتتوقّف بحلول الوقت الذي يذهب فيه طفلكم إلى المدرسة.

## مخاوف الليل

يعاني العديد من الأطفال في مرحلة ما قبل المدرسة من الكوابيس ورهاب الليل. وهذا يمكن أن يؤدي إلى صعوبات أكثر في الخلود إلى النوم. وهذا يعني أن الأطفال في مرحلة ما قبل المدرسة قد يستيقظوا أيضاً بشكل متكرر أثناء الليل وينادوا عليكم.

قد يسعى طفلكم للشعور بالطمأنينة من مخاوف الليل هذه عن طريق النوم معكم.

ويعتمد هذا الأمر على العائلات الفردية عما إذا كان يشكّل مصدر قلق أم لا.

## التهدئة

من خلال فهم طفلكم وتعلّم إشاراته ستستطيعون دعم أنماط النوم الإيجابية.

تتضمن بعض الأشياء التي يمكنكم القيام بها لتطوير سلوك إيجابي عند النوم ما يلي:

* التعرّف والاستجابة **لعلامات التعب**
* استخدام **روتين** إيجابي ومتسق وقت النوم
* تقليل عدد المرات التي يستيقظ فيها الأطفال الأكبر سناً أثناء الليل باستخدام الميول الطبيعية لطفلكم للنوم للمدة المناسبة من الزمن (تُسمى النوم المتوازن) عن طريق تأخير موعد النوم لمدة 15 دقيقة كل ليلة من أجل تقليل الوقت الذي يقضيه طفلكم وهو نائم - **تضاؤل موعد النوم**
* إذا لاحظتم أن طفلكم في مرحلة ما قبل المدرسة يحاول الخروج من مهده، عندها يكون قد حان الوقت لنقله إلى السرير - **الانتقال من المهد إلى السرير**
* قد تشمل الأدوات لتغيير سلوك طفلكم الملصقات على الحائط أو التطبيقات. وهي تُظهر السلوك الإيجابي أو أحد الأهداف التي يجب على طفلكم في مرحلة ما قبل المدرسة تحقيقها - **جداول المكافآت**.

لمعرفة المزيد حول كلٍ من الأشياء المذكورة في هذه القائمة، قوموا بتحميل "صحيفة المعلومات 10، منع مشاكل النوم: الأطفال في مرحلة ما قبل المدرسة من 3 - 5 سنوات من موقع [Better Health Channel](https://www.betterhealth.vic.gov.au/child-health) الإلكتروني <https://www.betterhealth.vic.gov.au/child-health>.

## بيئات النوم الإيجابية

من المهم أن يشعر طفلكم في مرحلة ما قبل المدرسة بالأمان وبأنه محبوب. ويمكنكم القيام بذلك عن طريق الاستجابة له بطريقة حميمة وإيجابية.

تُظهر التفاعلات الإيجابية من قبل الناس لطفلكم بأنه مهم وبأن البالغين يقدّرونه.

ومن خلال فهم طفلكم والتواصل معه، سوف تفهمون إشاراته أثناء نموّه وتطوّره. وهذا سوف يساعد على دعم العلاقات الإيجابية وأنماط النوم.

إذا كنتم تواجهون صعوبات، فقد يكون من المفيد أن تقوموا بتتّبع المدة التي ينام فيها طفلكم، كل يوم لمدة أسبوع أو ما إلى ذلك. وهذا يمكن أن يعطيكم فكرة واضحة عما يحدث.

إذا جربتم الاستراتيجيات المذكورة أعلاه لمدة أسبوع إلى أسبوعين، وما زلتم قلقين بشأن نوم طفلكم في مرحلة ما قبل المدرسة، عندها تحدثوا إلى ممرضة صحة الأم والطفل أو الطبيب أو اتصلوا بخط Maternal and Child Health على الرقم: 13 22 29.

# التبوّل اللاإرادي أثناء الليل في السرير

يُعتبر التبوّل اللاإرادي أثناء الليل في السرير مشكلة شائعة يواجهها الأطفال في مرحلة ما قبل المدرسة، وذلك لأنهم على الأغلب لا يضعون الحفاض أثناء الليل.

قد يتسبّب التبوّل اللاإرادي في السرير أيضاً في الاستيقاظ أكثر خلال الليل.

هناك عدة أسباب مختلفة للتبوّل اللاإرادي في السرير، بما في ذلك:

* ينام بعض الأطفال بعمق ولا يستيقظون عندما تكون مثاناتهم ممتلئة
* بعض الأطفال ينتجون كميات أكبر من المعتاد من البول في الليل، ولا يستيقظون في الوقت المناسب للذهاب إلى الحمام
* بعض الأطفال لديهم مثانات صغيرة، مما يعني أنهم أكثر عرضة للتبوّل في السرير ليلاً
* غالباً ما يسري التبوّل اللاإرادي في السرير في العائلة. إذا كان أحد أولياء الأمور يتبوّل في السرير وهو طفل، فقد يكون أطفاله أيضاً أكثر عرضة للتبوّل في السرير
* الأطفال الذين يعانون من اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه (ADHD) هم أكثر عرضة للتبوّل في السرير.

تذكّروا أن التبوّل في السرير هو جزء من نمو طفلكم البدني والعاطفي وأن معظم الأطفال سوف يتوقفون عن التبوّل في السرير عند تقدّمهم في السن.

للمزيد من المعلومات حول التبوّل اللاإرادي في السرير، يُرجى مراجعة [صحيفة معلومات حول التبوّل اللاإرادي في السرير التابعة لمستشفى Royal Children’s Hospital](https://www.rch.org.au/kidsinfo/fact_sheets/Bedwetting/)  <https://www.rch.org.au/kidsinfo/fact\_sheets/Bedwetting/>.

|  |
| --- |
| 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**978-1-76069-249-0  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>. |