

|  |
| --- |
| النوم والتهدئة  لمرحلة الطفولة المبكرة |
| صحيفة المعلومات 7، منع مشاكل النوم: الأطفال من عمر 0 - 6 أشهر  (عربي) |

# ملخص

* تُعتبر الصلة الوثيقة التي تجمعكم بطفلكم أو الارتباط به أمراً مهماً. فهي تساعد طفلكم على النمو وتساعدكم على فهم طفلكم وإشاراته.
* بالنسبة لبعض أولياء الأمور، قد يستغرق تكوين صلة وثيقة مع طفلهم بعض الوقت، وهذا أمر طبيعي.
* لم يتعلّم بعد المواليد الجدد والرضّع الذين تتراوح أعمارهم بين الولادة وحتى ستة أشهر تهدئة أنفسهم، لذلك من الشائع أن يكونوا منزعجين. وهم بحاجة عادة إلى مساعدتكم للإسترخاء والعودة إلى النوم.
* يحتاج الأطفال عادةً إلى إشارة لإخبارهم أن الوقت قد حان للخلود إلى النوم. وهذه عادة ما تكون في بيئتهم الخارجية مثل لفّهم أو الاستحمام، أو التدليك أو غرفة ذات إضاءة خافتة.
* إن روتين وقت النوم يمكن التنبؤ به وهو يهدّئ طفلكم ويمكن أن يمنع حدوث مشاكل النوم.

# التعرّف على طفلكم

تُعتبر الصلة الوثيقة التي تجمعكم بطفلكم أو الارتباط به أمراً مهماً. فهي تساعد طفلكم على النمو وتساعدكم على فهم طفلكم وإشاراته.

يشعر الأطفال بالأمان وبالمحبة عند استجابتكم لاحتياجاتهم.

يمكنكم مساعدة طفلكم على النمو من خلال:

* لمسه
* احتضانه
* التحدّث معه
* الغناء له
* الابتسام له
* النظر في عينيه.

قد ينتابكم شعور غامر من الحب لطفلكم وقد تربطكم علاقة قوية به على الفور.

يمكن العثور على المزيد من المعلومات حول التعرّف على طفلكم على موقع Raising Children الإلكتروني  [تطوير علاقة وثيقة بالمواليد الجدد](https://raisingchildren.net.au/newborns/connecting-communicating/bonding/bonding-newborns) < https://raisingchildren.net.au/newborns/connecting-communicating/bonding/bonding-newborns>.

يوجد على موقع Raising Children الإلكتروني فيديو قصير حول كيفية تطوير علاقة وثيقة بين الآباء وطفلهم [تطوير علاقة وثيقة مع الأطفال للآباء](https://raisingchildren.net.au/grown-ups/videos/bonding-for-dads?gclid=EAIaIQobChMIidKPwobD5QIV1ZGPCh30GAZaEAAYASAAEgI9YvD_BwE) < <https://raisingchildren.net.au/grown-ups/videos/bonding-for-dads?gclid=EAIaIQobChMIidKPwobD5QIV1ZGPCh30GAZaEAAYASAAEgI9YvD_BwE>>.

## ماذا لو لم أتمكّن من بناء صلة وثيقة مع طفلي؟

بالنسبة لبعض أولياء الأمور، يستغرق تكوين صلة وثيقة مع طفلهم بعض الوقت، وهذا أمر طبيعي. إذا كنتم تشعرون بالقلق من عدم تكوين صلة مع طفلكم، تحدثوا إلى ممرضة صحة الأم والطفل أو طبيبكم.

بالنسبة لمعظم الأشخاص، لا تأتي الأبوة والأمومة دائماً بشكل طبيعي. ويختلف التأقلم مع الأبوة والأمومة تماماً اعتماداً على ما إذا كنتم عُزّب أو في علاقة أو كنتم أماً أو أباً أو شريكاً جديداً. على سبيل المثال، في الأيام الأولى، قد يشعر بعض الآباء الجدد والشركاء أنهم مستبعدون لأنهم لا يقومون بإرضاع أو تقديم الرعاية لطفلهم المولود حديثاً، ولكن هناك طرق أخرى لبناء صلة وثيقة مع طفلكم، مثل الاستحمام أو قراءة قصة أو تغيير الحفاض أو أخذ طفلكم في نزهة بينما تعوّض شريكتكم ما فاتها من النوم.

تذكّروا أنه ليس من المتوقع أن يكون الجميع خبراء، علماً أن بناء علاقة وثيقة مع طفلكم هو حقاً مسألة تتعلق بالتجربة والخطأ.

حاولوا أن تتعاملوا مع الأبوة والأمومة على أنها جهد فريق. يستطيع الوالد/الوالدة الذين ليس لديهم شريكة/شريك، الاتصال بالعائلة والأصدقاء لتقاسم المسؤوليات، وذلك حتى يستطيع طفلهم بناء روابط مهمة مع الآخرين من حوله.

إذا كان لديكم أي مخاوف من عدم تكوين صلة مع طفلكم، تحدثوا إلى ممرضة صحة الأم والطفل أو الطبيب.

إذا كنتم تواجهون صعوبات في علاقتكم، فكّروا في طلب المساعدة من مستشار. وكثيراً ما تتحسن الأمور مع الدعم الصحيح.

# التهدئة التفاعلية

لم يتعلّم بعد المواليد الجدد الذين تتراوح أعمارهم بين الولادة وثلاثة أشهر تهدئة أنفسهم. وبمساعدتكم سوف يتعلمون التهدئة الذاتية.

من الشائع أن يكونوا غير هادئين.

فهم غالباً ما يستيقظون خلال الليل بين دورات النوم وإذا كانوا بحاجة إلى الرضاعة أو تغيير الحفاض.

وعادة ما يحتاجون إلى مساعدتكم للإسترخاء والعودة إلى النوم. ونسمّي هذا بالتهدئة التفاعلية.

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

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

تشمل الأشياء التي يمكنكم القيام بها للمساعدة على تهدئة طفلكم:

* لمس طفلكم برفق، مثل تربيت أو تمسيد الطفل في مهده.
* استخدام أصوات shushing (شوش شوش) اللطيفة أو موسيقى هادئة أو ضوضاء بيضاء.
* تأكدوا من أنه لا يحتاج إلى تغيير الحفاض
* تأكدوا من أنه لا يشعر بحرّ شديد أو برد شديد
* تأكدوا من أن آخر مرة رضع فيها كانت أقل من ساعتين إلى ثلاث ساعات.

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.

## 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 تبدأ علامات التعب في الظهور على الأطفال منذ الولادة - ثلاثة أشهر بعد 30 دقيقة من استيقاظهم.

قد يتعب الأطفال من ثلاثة إلى ستة أشهر من العمر، بعد ساعة ونصف إلى 3 ساعات من استيقاظهم.

يمكن أن تشمل علامات التعب لهذه الفئات العمرية:

* حركات سريعة ومفاجئة
* العبوس
* ضم قبضة اليدين
* التثاؤب
* التحديق
* إشاحة النظر
* رفرفة الجفون
* فرك العينين
* مصّ الأصابع
* تقويس الظهر، والأنين والبكاء، وهذه علامات متأخرة.

بعض العلامات هذه قد تعني أن طفلكم يشعر بالملل وسيهدأ مع تغيّر البيئة.

ولكن، إذا كان طفلكم مستيقظاً لمدة تزيد عن 30 دقيقة (حديث الولادة) أو أكثر من 90 دقيقة (من ثلاثة إلى ستة أشهر من العمر)، فمن المحتمل أن يكون مُتعباً.

# خلق روتين نوم وبيئة إيجابية

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.

يمكن أن تكون غرفة مُظلمة، أو لفّ الطفل (إذا لا يستطيع التقلّب بعد).

للمزيد من المعلومات حول كيفية لفّ طفلكم بأمان، إذهبوا إلى موقع Red Nose الإلكتروني [دليل لفّ الطفل بأمان](https://rednose.org.au/resources/education) <https://rednose.org.au/resources/education>.

قد يصعب عليكم القيام ببعض الأشياء على المدى الطويل مثل احتضان أو حمل طفلكم حتى يغفو، حيث قد يؤدي ذلك إلى تكوين روابط 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.

## بيئة النوم

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

* الحدّ من المحفّزات حول طفلكم - على سبيل المثال، الجلوس في غرفة هادئة مع إضاءة خافتة
* لفّ الطفل (إذا لا يستطيع التقلّب بعد)
* إعطاء طفلكم حماماً في الليل
* تدليك طفلكم بلطف
* خلق روتين قبل وقت النوم، مثل غناء تهويدات للنوم.

## 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 توقّع روتين وقت النوم وهو يشعره بالهدوء.

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

## الأكل واللعب والنوم

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 نمط وسلوك إيجابي للنوم.

* **قوموا بإطعام** طفلكم بما يناسب عمره.
* شجّعوا **اللعب** خلال النهار. تشمل بعض الأمثلة عن وقت اللعب للأطفال الرُضع:
  + الغناء لهم
  + التحدث معهم بلطف
  + القراءة لهم
  + اللعب معهم وهم على الأرض
  + 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.

**الرضاعة** هي 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 تهدئة نفسه والنوم لوحده.

إذا تعلّمتم كيفية القيام بهذه الاستراتيجيات، عندها يتعلّم طفلكم التهدئة الذاتية عند بلوغه ثلاثة أشهر من خلال روتين نوم وبيئات إيجابية.

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

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
* لفّ طفلكم (إذا لا يستطيع التقلّب بعد)
* وضع طفلكم في مهده عندما يكون متعباً، ولكنه لا يزال مستيقظاً. وهذا يساعده على تعلّم أن وجوده في السرير يعني الإسترخاء والنوم.

إذا كان طفلكم منزعجاً، فيمكنكم:

* وضع طفلكم في عربة الأطفال والذهاب في نزهة على الأقدام
* إعطاء طفلكم حمام أو تدليك
* احتضان أو حمل طفلكم بين ذراعيكم

## مساعدة طفلكم على النوم بأمان

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 أن SUDI 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
* تأكدوا من أن البيئة المحيطة بالطفل 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 [دليل 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>

# مخاوف النوم والتهدئة

تُعدّ مشاكل الاستيقاظ والتهدئة أمراً طبيعياً جداً للمواليد الجدد والأطفال دون عمر ستة أشهر. كوالد جديد/كوالدة جديدة، من المهم أن تعتنوا بصحتكم ورفاهيتكم. 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>.

قد يستيقظ طفلكم المولود حديثاً أثناء الليل للرضاعة وقد يحتاج إلى مساعدتكم للعودة إلى النوم.

من الشائع أن لا ينام المواليد الجدد والأطفال طوال الليل حتى بلوغهم سنّ الواحدة من العمر.

إذا كان لديكم أي مخاوف بشأن نوم وتهدئة طفلكم، تحدثوا 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](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** 978-1-76069-250-6  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>. |