

|  |
| --- |
| النوم والتهدئة لمرحلة الطفولة المبكرة |
| صحيفة المعلومات 12: حلول لمشاكل النوم: الأطفال من عمر سنة - 3 سنوات |

# ملخّص

* قد يكون من الصعب معرفة ما إذا كان طفلكم يعاني من مشاكل متعلّقة بالنوم أو بالاسترخاء. إذا لم تكن أنماط نوم طفلكم تؤثر عليكم وعلى عائلتكم، ولديكم إستراتيجيات ناجحة، فإذاً قد لا تعانون مشاكل متعلّقة بالنوم.
* يتم تشجيع الوالدَين على الاستجابة لاحتياجات طفلهم. وقد يؤدي تطوير بيئات وروتين نوم إيجابية إلى دعم طفلكم على الاسترخاء والنوم بِمفرده.
* إذا كنتم قلقين من نوم طفلكم فهناك بعض الأساليب التي يمكنكم تجربتها والتي تشمل: استراتيجية وجود الوالدَين وأسلوب التخييم وتقليل موعد النوم والتهدئة التفاعلية. من المهم أن تكون الوسيلة التي تختارونها مناسبة لعائلتكم.
* بمجرد أن تلاحظوا أن طفلكم يحاول الخروج من مهده، عندها يكون قد حان الوقت لنقله إلى السرير لمنع سقوطه وتعرّضه للإصابة. ويحدث هذا عادة عند بلوغه ما بين السنتين وثلاث سنوات ونصف السنة من العمر ولكن يمكن أن يحدث في وقت مُبكر عند بلوغه حوالي 18 شهراً.

# مشاكل النوم وطفلكم

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

إذا كانت **توثّر** أنماط نوم طفلكم 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 سريركم
* 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.

# استراتيجيات لمساعدة طفلكم على النوم والهدوء

يتم تشجيع الوالدَين على الاستجابة لاحتياجات طفلهم. والتهدئة التفاعلية هي إدراك أن طفلكم يحتاج إلى المساعدة والاستجابة له بشكل مناسب.

يمكنكم القيام بذلك عن طريق معرفة علامات وإشارات تعب طفلكم (صحيفة المعلومات 9: منع مشاكل النوم) وشدّة بكائه. من المهم أن يعرف طفلكم أنكم موجودون معه لتقديم الدعم العاطفي والجسدي إذا شعر بالقلق.

وقد يؤدي تطوير بيئات وروتين نوم إيجابية إلى دعم طفلكم على الاسترخاء والنوم بِمفرده.

كل 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.

* اختاروا وقت نوم مناسب.
* ابدأوا باتباع روتين إيجابي قبل النوم كالحمام الدافئ وقراءة كتاب.
* ضعوا طفلكم في سريره أو 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 مرة أخرى، يمكنكم بدء الإستراتيجية مجدداً.

إذا لم يحدث أي تحسّن بعد أسبوعين أو ثلاثة أسابيع، استشيروا ممرضة صحة الأم والطفل أو الطبيب.

## 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.

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 سريره عندما يكون متعباً، ولكنه لا يزال مستيقظاً وتمنّوا له ليلة سعيدة.

جرّبوا كلّ من الخطوات التالية بالترتيب. قد تستغرق كل خطوة من ليلتين إلى ثلاث ليال حتى يعتاد طفلكم على النوم هكذا ويمكنكم بعدها 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 عليه عن السرير تدريجياً. 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 لوحده.

## تقليل موعد النوم

يمكن استخدام استراتيجية تقليل موعد النوم للأطفال من 2-3 سنوات. وهي تعتمد على النظرية الفسيولوجية التي تشير إلى ترسيخ النوم عن طريق الحدّ من الوقت الذي يقضيه الأطفال الصغار في السرير. وبالنسبة لهذه الوسيلة، لا يذهب طفلكم إلى الفراش حتى يشعر بالتعب أو النعاس بشكل طبيعي، مما يؤدي إلى استيقاظ أقل أثناء الليل.

* سجّلوا الوقت الذي يذهب فيه طفلكم إلى النوم كل ليلة لمدة أسبوع.
* حدّدوا آخر وقت نام فيه وعيّنوا هذا كوقت النوم.
* قوموا بتأخير وقت النوم لمدة 15 دقيقة تدريجياً كل يومَين.
* يمكنكم أيضاً تقريب موعد النوم (إذا لزم الأمر) باستخدام هذه الوسيلة، بمجرد أن يعتاد طفلكم على النوم بسهولة وبسرعة عند وضعه في السرير. يمكنكم تقديم موعد النوم لمدة 15 دقيقة تدريجياً كل يومَين.
* استمروا حتى ينام طفلكم بسرعة ويستيقظ أقل عدد من المرات في الليل ويصل إلى وقت النوم المفضّل.

## 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.

عندما تقلّلون من المساعدة التي تقدّمونها لطفلكم عند النوم تدريجياً فسيتعلّم الأطفال الصغار والأطفال في عمر ما قبل المدرسة الاسترخاء بسهولة والنوم بسرعة.

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

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

# الانتقال من المهد إلى السرير

بمجرد أن تلاحظوا أن طفلكم يحاول الخروج من مهده، عندها يكون قد حان الوقت لنقله إلى السرير. ويحدث هذا عادة عند بلوغه ما بين السنتين وثلاث سنوات ونصف السنة من العمر ولكن يمكن أن يحدث في وقت مُبكر عند بلوغه حوالي 18 شهراً.

تأكدوا من أن أثاث طفلكم وبيئة نومه آمنة، وهذا مهم بشكل خاص إذا خرج من السرير في الليل أثناء نومكم. قلّلوا من خطر تعرّضه لإصابة عن طريق الحفاظ على الأشياء الخطرة مثل الحبال من الستائر ومقابس الكهرباء بعيدة عن متناول يد طفلكم وتقييد وصوله إلى المناطق التي يمكن أن يقع منها طفلكم، مثل السلالم والنوافذ.

تتوفر المعلومات حول كيفية نقل طفلكم من المهد إلى السرير بأمان على موقع Red Nose الإلكتروني، [الانتقال من المهد إلى السرير](https://rednose.org.au/resources/education) <https://rednose.org.au/resources/education>

### استراتيجيات للمساعدة في الانتقال من المهد إلى السرير

* أشركوا طفلكم عند شراء سرير جديد، أخبروه عن السرير واطلبوا منه المساعدة في إعداد السرير.
* أسمِعوه كلمات تشجيع إيجابية لتكون عملية الانتقال مشوِّقة وممتعة، كالإشادة به لأنه قد كبر وانتقل إلى سرير البالغين.
* استمروا باتباع روتين إيجابي وقت النوم.
* دعوا طفلكم يأخذ بطانية من مهده، فقد يساعده ذلك على الشعور بالأمان والراحة.

### استراتيجيات للتعامل مع طفلكم عندما ينادي عليكم

قد يؤدي الانتقال من المهد إلى السرير إلى ظهور صعوبات جديدة وقت النوم، وقد يمر الأطفال بمرحلة يقومون فيها بالمناداة عليكم.

إذا لم يمنع روتين النوم الإيجابي والمستمر طفلكم من المناداة عليكم، وأصبح هذا الأمر يشكّل مصدر قلق لكم، يمكنكم تجربة الخيارات التالية. من المهم أن تكونوا ثابتين على مبدأ.

#### الخيار الأول: إعادة طفلكم إلى السرير

* استخدموا اسم طفلكم عندما تتحدثون إليه واطلبوا منه البقاء في السرير. تحدثوا إلى طفلكم مرة واحدة فقط.
* ارجعوا طفلكم بلطف وبهدوء إلى الفراش على الفور. لا تتحدثوا مع طفلكم ولا تنظروا في عينيه ولا توبّخوه بأي شكل من الأشكال. كرّروا ذلك عدة مرات مهما استغرق الأمر حتى يبقى طفلكم في السرير.
* قد يخرج طفلكم من السرير عدة مرات قبل أن يلازمه. ويجب أن تتحلوا بالصبر الشديد، إذ قد لا يكون هذا الخيار الأفضل لكم إذا كان يسبّب لكم الشعور بالغضب أو الاستياء.

#### الخيار الثاني: إبقاء طفلكم في غرفة نومه

* استخدموا اسم طفلكم عندما تتحدّثون إليه واطلبوا منه البقاء في السرير وعدم مغادرة الغرفة. تحدثوا إلى طفلكم مرة واحدة فقط.
* إذا خرج طفلكم من السرير مرة أخرى، أخبروه أنه إذا لم يبقَ في الفراش فستغلقون الباب، وأخبروه أنكم ستفتحون الباب مجدداً عندما يبقى في السرير. ثمّ أعيدوا طفلكم إلى السرير وأغلقوا الباب. ومن الأفضل أن تبقوا بالقرب من الباب للتأكد من أن طفلكم لا يشعر بالاستياء لأن الباب مُغلق.
* خيار آخر هو تثبيت بوابة الأطفال لمنعه من الخروج من غرفة نومه أو وضع ضوء ليلي إذا كنتم تعتقدون أن طفلكم يخاف من الظلام.
* تجاهلوه عندما ينادي عليكم مرة أخرى.

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 ‏<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 والتهدئة في مرحلة الطفولة المُبكرة. لقد أخذت بعين الاعتبار استراتيجيات ملائمة لمراحل النمو والتنوّع الثقافي. نزّلوا 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>. |