

|  |
| --- |
| النوم والتهدئة لمرحلة الطفولة المبكرة |
| صحيفة المعلومات 5، سلوك النوم المعتاد: الأطفال من عمر 2 - 3 سنوات  (عربي) |

# ملخص

* قد يستمر بعض الأطفال بالاستيقاظ في الليل وهم بحاجة إليكم لطمأنتهم، خاصة إذا كانت لديهم مخاوف أثناء الليل.
* في هذا العمر، ينام الأطفال عموماً من 12 إلى 13 ساعة في فترة 24 ساعة، بما في ذلك أخذ فترات قيلولة أثناء النهار من ساعة إلى ساعتين.
* بمجرد أن تلاحظوا أن طفلكم يحاول الخروج من مهده، عندها يكون قد حان الوقت لنقله إلى السرير. ويحدث هذا عادة عند بلوغه حوالي 2 - 3 سنوات ونصف السنة من العمر ولكن يمكن أن يحدث في وقت مُبكر عند بلوغه حوالي 18 شهراً.

# أنماط النوم والسلوكيات

غالباً ما ينام الأطفال بين عمر سنتين وثلاث سنوات من 12 - 13 ساعة في فترة 24 ساعة.

ويشمل ذلك ساعة إلى ساعتين خلال اليوم، مما يساعد على تعزيز التعلم والنمو الأمثل.

وعادة ما يحدث عدد من التغيرات المرتبطة بالنوم في هذه الفئة العمرية. ويشمل ذلك:

* تقليل عدد فترات القيلولة خلال النهار
* مدة نوم أطول في الليل
* غالباً تقليل عدد مرّات الاستيقاظ ليلاً.

## إيقاع النوم

في هذا الوقت، قد يقلّص طفلكم من عدد وطول فترات القيلولة التي يأخذها خلال النهار.

وبما أن أدمغة الأطفال تنمو بسرعة، فقد تتطور لديهم مخاوف الليل، وهم بحاجة إلى المزيد من الطمأنة.

وقد يبدأوا في مقاومة الخلود إلى النوم ليلاً ويريدون أن يبقوا مستيقظين مع العائلة.

## التهدئة

من خلال فهم طفلكم والتواصل معه، ستتمكنون من فهم إشاراته ودعم أنماط النوم الإيجابية.

يلعب الروتين والبيئة دوراً كبيراً في مساعدة الأطفال على النوم - فهم بحاجة إلى إشارة لإعلامهم عن وقت النوم، وهي عادة ما تكون شيئاً في بيئتهم الخارجية. قد تكون غرفة مُظلمة أو وجود أشياء مألوفة من حولهم.

ويمكن أن يساعد أيضاً تقليل الوقت الذي يقضونه أمام الشاشة ليلاً واتباع روتين منتظم للنوم، مثل الاستحمام وقراءة كتاب وغناء الأغاني ومن ثم السرير، في منع وتقليل الصعوبات في الخلود إلى النوم والاستيقاظ أثناء الليل.

تتضمن بعض الاستراتيجيات التي يمكنكم استخدامها لتطوير سلوك إيجابي عند النوم ما يلي:

* التعرّف والاستجابة **لعلامات التعب**
* استخدام **روتين** إيجابي ومتسق وقت النوم
* استخدام وجودكم كعلامة أمان لتقليل القلق الذي يشعر به طفلكم من خلال النوم في غرفته - **وجود أحد الوالدين**
* 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 كنتم قلقين بشأن نوم طفلكم وتهدئته، قوموا بتتبّع الوقت والمدة التي ينام فيها طفلكم، كل يوم لمدة أسبوع أو ما إلى ذلك.

وهذا يمكن أن يعطيكم فكرة واضحة عما يحدث.

إذا كان لا زال لديكم مخاوف بعد أن جربتم أساليب مختلفة لمدة أسبوع إلى أسبوعين، عندها تحدثوا إلى ممرضة صحة الأم والطفل أو الطبيب أو اتصلوا بخط Maternal and Child Health على الرقم: 13 22 29.

لمعرفة المزيد حول كلٍ من الأشياء المذكورة في هذه القائمة، قوموا بتحميل "صحيفة المعلومات 9، منع مشاكل النوم: الأطفال من 1 - 3 سنوات وصحيفة المعلومات 12، حلول لمشاكل النوم: الأطفال من عمر 1 - 3 سنوات من موقع [Better Health Channel](https://www.betterhealth.vic.gov.au/child-health) الإلكتروني <https://www.betterhealth.vic.gov.au/child-health>.

## 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.

من المهم التأكد من أن المنزل والسرير آمنان بالنسبة لطفلكم. وهذا يشمل الأشياء مثل حبال الستائر، ومقابس الكهرباء والسلالم. يجب حماية طفلكم من الوصول إلى هذه الأشياء وإيذاء نفسه، في حال خرج من السرير أثناء نومكم.

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/article/transitioning-from-a-cot-to-bed) <https://rednose.org.au/article/transitioning-from-a-cot-to-bed>

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

|  |
| --- |
| للحصول على هذه الاستمارة في شكل يسهل الاطلاع عليها [أرسلوا بريداً إلكترونياً إلى [Maternal and Child Health and Early Parenting](mailto:MCH@health.vic.gov.au)](mailto:أرسلوا%20بريداً%20إلكترونياً%20إلى%20Maternal%20and%20Child%20Health%20and%20Parenting)  MCH@health.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**978-1-76069-248-3  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://www.health.vic.gov.au/primary-and-community-health/maternal-and-child-health-service) الإلكتروني << https://www.health.vic.gov.au/primary-and-community-health/maternal-and-child-health-service -,. |