

مصادر :

مجلس الصحة: الأطفال الأصحاء - الطفل خلال السنوات الثلاث الأولى
اليزابيث بنتلي: النوم دون بكاء
فيبكة منيشة: نوم الأطفال - حب النوم

للسؤال عن الأطفال والنوم ينصح الاتصال بدائرة الصحة في بلدية
Egedal، الهاتف رقم 72596720
هنا يوجد ممرضة تجيب على كافة أسئلتكم و تقديم التوجيه.
الاطلاع على موقع الخدمة الصحية:
www.sundhedstjenesten-egedal.dk

الاحتياجات النوم

- الأطفال مختلفون . الساعات التالية هي معدل لأحتياجات الطفل من سن 12-0 شهرا .
4-1 أسابيع : 15-18 ساعة في اليوم .
12-1 شهرا : 14-15 ساعة في اليوم .

الروتين اليومي للطفل

- 4-1 أسابيع: ليس لدى الأطفال أي إيقاع عند الولادة . الطفل حديث الولادة ينام في فترات قصيرة من 2-4 ساعات. الطفل يتعلم في نهاية المطاف أن هناك فرقا بين النهار والليل في الليل يجب التقليل من التحفيز للطفل، بحيث خفض الضوء أقل قدر ممكن وعدم التحدث إلى الطفل وإذا أمكن، فقط تغيير الحفاضات للضرورة .
4-1 أشهر: في 6 أسابيع غالبية الأطفال يظهرون أنهم يعرفون الفرق بين الليل والنهار. الطفل يبدأ النوم من 4-6 ساعات في المرة الواحدة ليلا، وأكثر يقظة خلال النهار. انها عادة جيدة لاطهار ان هناك فرق بين النوم في النهار والنوم ليلا، على سبيل المثال، الطفل ينام خارجاً في عربة أطفال أثناء النهار ونوم الليل يكون في سريره في غرفة مظلمة .
4-12 شهرا: ايقاعات النوم كل يوم هي أكثر استقرارا، وخاصة إذا كنت بدأت بإقامة انتظام حول عادات النوم. وهذا ما يجعل على سبيل المثال عن طريق إدخال عادات تكون هي نفسها في كل ليلة، على سبيل المثال، حمام وأغنية. الطفل يبدأ النوم حوالي 5 ساعات من مجموع النوم ليلا، وهو ما يسمى بالنوم الكافي لطفل في هذه السن. خلال النهار ينام الطفل عادة 3 مرات، وعندما يقترب الطفل من عمر سنة واحدة، قد يستقر على النوم من 1-2 مرة .
نوم الطفل في النهار يتم التحكم به عبر الحاجة الطبيعية، وبالتالي يجب أن يسمح للطفل أن ينام طالما هو بحاجة لذلك. ازعاج نوم الطفل خلال النهار ا، قد يؤثر سلبا على نومه ليلا .
غالبية الأطفال ينامون أفضل في الخارج خلال النهار. عندما ينام الطفل في الخارج يجب الانتباه من درجة الحرارة. الحد الأدنى ناقص 10 درجة مئوية - وضع عربة أطفال في الظل بعيداً عن أشعة الشمس - الطفل ينام في الداخل اذا كان هناك ضباب قوياً بسبب ارتفاع نسبة الرطوبة. قد يكون بديلا للنوم في الخارج فتح النوافذ ووضع الطفل للنوم داخلا، والباسه ملابس وفقاً للموسم .

نوم الطفل بمفرده

انها فكرة جيدة لتعليم الطفل على النوم بمفرده حتى عندما يكون حوالي 2-3 أشهر. ويمكن القيام بذلك خلال فترة المساء، عندما يكون الطفل يشعر بالنعاس ولكن ليس نائما. وهكذا يتعلم الطفل أن يكون قادرا على النوم مرة أخرى عندما يستيقظ في الليل. فإن الطفل سوف يعاود النوم بسهولة ليلا عندما يكون حاصل على جميع احتياجاته أثناء النهار. عندما يكون الطفل في أول بضعة أشهر، ليس من السهل عليه النوم، وربما يحتاج إلى بعض الدعم لينام. الطفل ينام أفضل في المهد أو سرير صغير أو معك.

كن واقعيا هناك توقعات عالية أن تكون أغلبية الليالي غير هادئة. الطفل لا ينام كل ليلة. إذا كنت تعاني من نقص النوم، فحاول أن تنام أثناء النهار عندما ينام الطفل.

الطفل لديه القدرة على تهدئة نفسه. فإن ذلك يسهل بداية النوم. يستخدم صوته والأنين لتهدئة نفسه ويستخدم مصاصة أو لحاف في سن أكبر قليلا.

عند تهدئة الطفل في الليل، تكون فكرة جيدة أن يحصل ذلك في غرفة النوم، وبالتالي فإن الطفل يشعر أنه ما زال في فترة الليل. إذا كنت تشغل الأضواء ليلا يستحسن أن تكون إضاءة خافتة، لكي لا يصحو. بعد 6 أشهر من العمر، بعض الأطفال لديهم ما يكفي من الطعام خلال النهار، ولم تعد بحاجة الى وجبة خفيفة في منتصف الليل. قدم المياه للطفل ليلا. الطفل الآن يستطيع أن يفصل بين النوم والطعام، على سبيل المثال، عن طريق تجنب النوم خلال الرضاعة الطبيعية. السماح للطفل بأن يأكل بشكل نهائي ووضعه على السرير قبل النوم تماما.

البكاء والنوم

قد يكون من الصعب أن نميز الفرق لبكاء الطفل. ربما تكون وسيلة للطفل كي يعبر بها عن نعاسه - أو صعوبه في أن يغفو. الأطفال الأكبر قليلا في كثير من الأحيان يكون البكاء تعبيرا عن الاحتجاج، وكثير من الأطفال يحتاجون احتجاج عنيف قبل بداية النوم. هل بكاء الطفل تعبيرا عن احتجاج - أم هو حزين؟ أظهر فهمك له بعبارة مثل " نعم، يا حبيبي . انك لا تريد أن تنام الآن ولكن أنت بحاجة إلى النوم " .

إذا كان الطفل غير سعيد، فعليك مواساته لفترة وجيزة، وبعد ذلك يوضع مرة أخرى .

طقوس النوم

يجب ان يحصل الطفل على الاسترخاء. هذا يمكن، أن يجعل الطفل هادئ، مثل الحمام والغناء له. يجب طقوس النوم أن لا تستغرق وقتا طويلا. وتكون مميزة إذا كنت تكرر تقريبا نفس الشيء في كل مساء لأن الأطفال يحبون العادات. وتجعلهم يشعرون بالأمان عندما يكونون قد اعتادوا على الأمور التي ستحصل وبالتالي، فهي أيضا فكرة جيدة التوجيه اللفظي للطفل من خلال الأشياء التي تقوم بها معه، مثال: "الآن أنت بحاجة حفاظات جديدة ونحن الآن نرتدي ملابس النوم"، وغيرها

أطفال أكبر قليلا حوالي 8 أشهر:

أنظر الى الطفل ولاحظ علامات التعب. الأطفال الذين لديهم صعوبة في النوم ليلا، وعادة ما يكونوا مجهدين. يواجه الأطفال أيضا صعوبة في النوم، إذا كانوا قد وصلوا إلى الفراش في وقت مبكر - قبل أن تظهر علامات التعب.

عندما يظهر الطفل علامات التعب، لديك حوالي 10-15 دقيقة لوضع الطفل. حتى لا يكون الوقت متأخر لممارسة الطقوس. فإن الطفل سوف ينام بسرعة. اذا لم ينام الطفل، وكان متعبا، فعليك وضع الطفل للنوم عندما يهدأ. ووضع الطفل في وقت ابكر للنوم في اليوم التالي.

علامات التعب

يجب استعمال وقتا طويلا للتعرف على علامات تعب طفلك. قد تكون علامات التعب التثاؤب، النضر بعيدا، يفتل رأسه بعيدا، فرك العينين و الأنف . الاستماع إلى الطفل. استمع إلى البكاء. في نهاية المطاف، واذا كنت سمعت أي نوع من البكاء. الطفل يعبر في هذه الحالة على سبيل المثال (تذمر / متعب).

تختلف حاجة النوم من شخص لآخر و تعتمد في جملة أمور على عمر الطفل. كلما كان عمر الطفل أقل ، يكون الجسم والدماغ بحاجة الى نوم أكثر. والأهم من ذلك هو الشعور باحتياجات طفلك وإلقاء نظرة على علامات التعب عند طفلك.

يتم تأسيس عادات النوم في ظل الانتظام والروتين الجيد حول وقت النوم. وتستند التوصيات حول احتياجات نوم الأطفال على الدليل الصحي الذي يسمى **صحة الأطفال**.

0-1 عام :

الطفل حديث الولادة لديه دورة النوم مختلفة. نصف ساعة من النوم السطحي ونصف ساعة من النوم العميق. ومن المفيد أن ننتظر حتى يصبح الطفل في مرحلة النوم العميق، وانتظاره نصف ساعة حتى يصبح الطفل في حالة استرخاء بين الذراعين، قبل أن يوضع حيث لا يوجد سوى البؤبؤ يتحرك تحت الجفون. تأكد من وجود غطاء حول الطفل إذا لزم الأمر، لكي لا يستيقظ من برودة السرير.

في عمر ال 8 أشهر، جميع مراحل النوم تأتي في النوم. يستيقظ الطفل لفترة وجيزة بين كل مرحلة. إذا كان الطفل يستيقظ ويئن، ضع يدك على الطفل أو هزه بلطف مع محاولة اعادته الى النوم مرة أخرى. اذا كان الهز هو وسيلة تساعد الطفل على النوم يمكن استخدامها، ولكن عند الشعور أنه أصبحت عادة عند الطفل، يجب تغيير العادات. فهو أنت الذي يقرر.

في الأشهر الأولى يجب الأخذ بالحسبان أن الأمر يتطلب بعض الوقت والهدوء لمعرفة ردود فعل الطفل. يجب المحاولة في اتباع إيقاع الطفل وتأتي الاحتياجات الأخرى في الدرجة الثانية.

نصيحة جيدة

تأكد من :

- الطفل لديه مكان هادئ وآمن للنوم من الحد الأدنى من الضوضاء، الغبار، الضوء والدخان
- هناك راحة في الاستماع إليك، لذلك أنت لست بحاجة إلى أن تكون أكثر هدوء أو قليل الحركة
- ما يقارب 18 درجة يجب أن تكون حرارة الغرفة، الفراش يجب أن يتناسب مع وزن الطفل، بحيث يتم اعتماد الجسم بشكل صحيح، لحاف خفيف ودمية أو دبدوب صغير - لأنه يخلق درجة من الراحة والأمان
- جعل غرفة النوم على استعداد ليلا من خلال التهوية و التعقيم. ستائر التعقيم تهدئ الطفل، ويجب على سبيل المثال إيقاف التلفزيون والإذاعة وغيرها في وقت النوم
- ساعات نوم الثابتة و عادات النوم يمكن تعويده عليها من سن 4-6 أشهر
- وضع الطفل عندما يكون متعبا، غير جائع، هادئ وآمن
- المهم أن تكون هادئا و طويل البال عند وضع الطفل - فذلك يساعده على أن يجد الطمئينة

تأكد من أن وضعه للنوم يجب أن يكون مريحاً. لأن هذا الشيء سوف يحصل كل يوم.

أسمح للأطفال بالنوم

النوم مهم لنمو الدماغ و إعادة الإعمار و هو أساسي في مرحلة الجنين. والرضع الأطفال الصغار لا يستطيعون النوم أكثر من اللازم. الدماغ يحتاج الى الراحة و الأحلام هي صحية فهي تحفز خلايا المخ و ابقائها على قيد الحياة. من الاسبوع 23 من الحمل الطفل يحلم تقريبا على مدار الساعة.

وتبقى الاحلام تحفز الى ما بعد الولادة، و تخف ببطئ ولكن تبقى تلعب دورا حاسما في الدماغ و نفسيته مدى الحياة. يجب ترك الأطفال الصغار يأخذون كل ما لهم من حاجة من النوم. الأطفال الصغار جدا يحصلون على العديد من الانطباع و التجارب الحسية من خلال ساعات الاستيقاظ في اليوم وتطبق في دماغه خلال ساعات الليل. فالذالك الطفل يحتاج إلى ساعات نوم اضافية.

مراحل النوم

عندما ننام ، نأتي في أربع مراحل من النوم. ولا سيما النوم العميق مهم لكي نعمل جيدا في اليوم التالي. النوم الجيد يكون لدينا في الوقت المبكر من الليل. نبدأ المرحلة حيث نغفو. ثم نأتي بعدها المرحلة 2 و 3 و 4 ، التي تكرر نفسها في نمط (دورة النوم) طوال فترة النوم.

1. **النوم:** نحن نغفوا من 5-15 دقيقة. تشوش الافكار، وهناك تذكر لبعض الصور المرئية.
2. **النوم الخفيف:** هنا ليست لدينا أفكار ولكن نصحوا بسهولة. تستمر المرحلة حوالي 30-40 دقيقة.
3. **النوم العميق:** المرحلة حيث ننام بعمق و يصعب الإيقاظ. هنا يتم إفراز هرمون النمو، وهذا هو السبب لحاجة الأطفال الى مزيد من فترات النوم العميق من البالغين. المرحلة هي 30-40 دقيقة.
4. **حلم النوم:** وهنا يتوقف كل نشاط العضلات، و يصبح الجسم في الركود التام. المرحلة تسمى حركة العين السريعة، لأن بؤبؤ العين يتحرك بسرعة تحت الجفون. وهي المرحلة التي يتم الحلم خلالها. هذه المرحلة تستغرق 20-30 في المائة من النوم و تبدأ بعد حوالي 80 دقيقة من فترة النوم.

كيف يمكننا خلق أفضل الظروف لنوم الأطفال الصغار لدينا ؟

المعرفة حول النوم هو الخطوة الأولى للطريق إلى النوم الجيد .

هناك الكثير من الأبحاث عن النوم وأهمية كبيرة في العمليات البيولوجية، والقدرة الوظيفية خلال ساعات الاستيقاظ. في النقاط التالية تعريف على أهم المعلومات ومصادرها، التي هي تعتبر حتى الآن موثوقة .

التركيز والذاكرة والتعلم

النوم له تأثير كبير على التركيز والذاكرة وبالتالي على

قلة النوم

قلة النوم يمكن أن تنعكس سلوكيا على الأرق جسدي، فرط النشاط، زيادة التهيج والعدوانية و التعرض للضغط النفسي.

النمو

النوم لديه قدرة على تجديد الوظائف في الجسم، بما في ذلك من خلال زيادة إنتاج هرمون النمو وتعزيزه .

وزن زائد

هناك ميل إلى السمنة المرتبطة بالحرمان من النوم لفترات طويلة، وذلك جزئيا بسبب تغيير في أنظام الشهية .

جهاز المناعة

يتأثر الجهاز المناعي أيضا من النوم، من خلال أزدیاد هرمونات التوتر. الحرمان من النوم المزمن يمكن أن تضعف جهاز المناعة .

المعرفة العامة حول النوم
0-1 سنوات

Generel viden om søvn 0 – 1 år



Arabisk