

|  |
| --- |
| النوم والتهدئة  لمرحلة الطفولة المبكرة |
| صحيفة المعلومات 9، منع مشاكل النوم: الأطفال من 1 - 3 سنوات  (عربي) |

# ملخص

* ينمو الأطفال ويتعلمون ويتطورون بسرعة. ومن خلال فهم طفلكم والتواصل معه، ستتمكنون من فهم إشاراته ودعم أنماط النوم الإيجابية.
* تعلّموا كيف تتعرّفون على علامات أو إشارات تعب طفلكم حتى تتمكنوا من تشجيع طفلكم على النوم في الوقت المناسب.
* يحتاج الأطفال إلى إشارة لإخبارهم أن الوقت قد حان للخلود إلى النوم. وعادة ما تكون هذه شيئاً في بيئتهم الخارجية مثل الأشياء التي تساعدهم على التهدئة الذاتية أو الاستحمام أو غرفة مُظلمة وهادئة.
* الروتين المنتظم وقت النوم يمكن توقّعه وهو يهدّئ طفلكم ويمكن أن يمنع حدوث مشاكل النوم.

# الارتباط بطفلكم

إن فهم طفلكم يساعدكم في تكوين صلة وثيقة به.

ينمو الأطفال ويتعلمون ويتطورون بسرعة. ويمكن أن ينزعجوا إذا لم يتمكنوا من العثور على الطريقة الصحيحة للتواصل معكم.

وعلى الرغم من أنهم يريدون أن يكونوا مستقلين، إلا أنهم يشعروا بالخوف أيضاً عندما يبتعدوا عنكم.

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

تتوفر المزيد من المعلومات حول الارتباط بطفلكم على [موقع Raising Children الإلكتروني](https://raisingchildren.net.au/toddlers/connecting-communicating/connecting/connecting-with-your-toddler) <https://raisingchildren.net.au/toddlers/connecting-communicating/connecting/connecting-with-your-toddler>.

## التعرّف على علامات تعب طفلكم

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 يتعب الأطفال الذين تتراوح أعمارهم من 1 إلى 3 سنوات إذا فاتتهم قيلولة الصباح أو بعد الظهر.

ويمكن أن تشمل علامات التعب لهذه الفئة العمرية:

* عدم توازن الحركة
* شدة التعلّق بكم
* الشعور بالاستياء
* الأنين والبكاء
* المطالبة بالاهتمام
* الملل من الألعاب
* فرك العينين
* صعوبة في إرضائهم من ناحية الطعام.

# 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.

قد تكون غرفة مُظلمة أو وجود أشياء مألوفة من حولهم.

قد يكون من الصعب الاستمرار في القيام بروتين معيّن على المدى الطويل لأنه قد يخلق سلوكاً ونمطاً سلبياً لنوم طفلكم. ويشمل ذلك احتضان أو حمل طفلكم لكي ينام، وذلك لأنه قد لا يتمكّن من النوم إلا إذا قمتم باحتضانه 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:

* بيئات مُظلمة وهادئة.
* الاستحمام في الليل.
* أوقات نوم وأوقات استيقاظ متسقة ويمكن توقّعها.
* الهدوء والحد من التحفيزات، مثل قضاء الوقت أمام الشاشات والتلفزيون واللعب الصاخب، قبل وقت النوم.
* الأشياء التي تساعده على التهدئة الذاتية مثل الألعاب الطرية والبطانيات المميزة.
* روتين إيجابي في أوقات النوم بما في ذلك روابط ما قبل النوم مثل القراءة والتهويدات ونقل طفلكم إلى المكان الذي ينام فيه عادة.

## 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 توقّعه وهو يُشعره بالهدوء.

تشمل بعض الأشياء التي يمكنكم القيام بها:

* المحافظة على الروتين مختصراً - لا يستمر لأكثر من 30 إلى 45 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.

استخدموا أوقات منتظمة للنوم والقيلولة والاستيقاظ لمساعدة طفلكم على تطوير إيقاع جيد للنوم والإستيقاظ.

## الأنماط اليومية المرنة

تشير الأبحاث إلى أنه من الجيد الاستمرار في استخدام نفس روتين النوم أثناء نمو وتطوّر طفلكم.

**الأنماط اليومية المرنة** هي روتين نهاري يمكنكم استخدامه للأطفال الصغار وفي مرحلة ما قبل المدرسة لتشجيع أنماط وسلوكيات النوم الإيجابية في وقت مبكر.

* شجّعوا **اللعب** خلال اليوم. وتشمل بعض الأمثلة عن وقت اللعب للأطفال:
  + الرسم
  + القراءة
  + الغناء
  + الرقص
  + اللعب، مثل ركل الكرة
  + الجري أو المشي
  + الذهاب إلى الحديقة
  + التسلق والقفز.
* انتبهوا إلى **علامات التعب** الأولى ثم ضعوا طفلكم في سريره عندما يكون متعباً، ولكنه لا يزال مستيقظاً.

**تكون الأنماط اليومية المرنة** فعّالة أكثر إذا تم القيام بها على مدار اليوم. يجب عليكم تقليل اللعب في الليل وتوفير بيئة هادئة وقاتمة حتى يميّز طفلكم بين النهار والليل.

وقت تناول الطعام هو جزء مهم جداً من الروتين. ومع اتباع نظام غذائي صحي ومناسب، ستكون لدى طفلكم الطاقة الكافية للعب، وهي بدورها تشجّع على سلوكيات النوم الإيجابية.

## النوم الآمن

تشمل طرق نوم طفلكم بأمان ما يلي:

* حافظوا على رأسه ووجهه مكشوفين، فلا ينبغي أن يذهب طفلكم إلى السرير وهو يضع قبعة لأن هذا الأمر ليس آمناً.
* تأكدوا من أن طفلكم في بيئة خالية من التدخين.
* ضعوا طفلكم لكي ينام في مهد آمن.
* تأكدوا من أن بيئة النوم آمنة بأكملها، بما في ذلك الأشياء الموجودة خارج مهده ولكنها في متناول يده، مثل الأجهزة الكهربائية وحبال الستائر.
* لا تضعوا وسادة في بيئة النوم حتى يبلغ طفلكم من العمر عامين على الأقل.

## نقل طفلكم 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. يجب ألا يستطيع طفلكم الوصول إلى أشياء مثل مقابس الكهرباء وحبال الستائر والسلالم لأنه قد يؤذي نفسه إذا استيقظ أثناء الليل.

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>

|  |
| --- |
| 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** 978-1-76069-252-0  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>. |