

|  |
| --- |
| النوم والتهدئة لمرحلة الطفولة المبكرة |
| صحيفة المعلومات 3: سلوك النوم المُعتاد – الأطفال 6-12 شهراً |

# ملخّص

* يبدأ الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 6 – 12 شهراً في التمييز بين الليل والنهار، وقد لا يستيقظوا كثيراً في الليل لأن الرضاعة أثناء الليل ستقلّ.
* ينام معظم الأطفال في هذا العمر من 10 – 14 ساعة في فترة 24 ساعة، وينامون لساعات أطول في الليل.
* عند بلوغ الأطفال عمر ستة أشهر إلى 12 شهراً، قد ينزعجوا إذا غادرتم الغرفة، فهم يعرفون أنكم الشخص الذي يعتني بهم ويحافظ على سلامتهم.
* قد يأخذ طفلكم قيلولة مرّة إلى مرّتين أثناء النهار، ولكن لا تقلقوا إذا لم يقم بذلك لأن كل طفل مختلف، وتختلف أنماط النوم كثيراً من طفل لآخر.

# أنماط النوم والسلوكيات

بدءً من عمر ستة أشهر تقريباً، تتطوّر أنماط نوم طفلكم تدريجياً.

هو يبدأ في التمييز بين النهار والليل.

وبما أنه يتعلّم الاسترخاء والعودة إلى النوم بِمفرده فقد لا يستيقظ كثيراً.

ينام معظم الأطفال من 10 – 14 ساعة في فترة 24 ساعة.

كل طفل مختلف، لذلك لا تقلقوا كثيراً إذا كان لدى طفلكم أنماط نوم مختلفة عن تلك الموضحة هنا. إذا كان لديكم أي مخاوف حول طفلكم فيُرجى التحدّث إلى ممرضة صحة الأم والطفل أو الطبيب، أو اتصلوا بخط صحة الأم والطفل (Maternal and Child Health) على الرقم: 29 22 13.

## نظم النوم

من عمر ستة أشهر إلى 12 شهراً، يميل الأطفال إلى نومِ أطول فترات نومهم في الليل.

قد يأخذ طفلكم قيلولة مرتين فقط خلال النهار لمدة ساعة إلى ساعتين، ومن المهم أن ينام أثناء النهار لكي ينمو بشكل صحي.

جميع الأطفال مختلفون، وقد ينام طفلكم أكثر أو أقل.

## الانفصال وطفلكم

بدءً من عمر ستة أشهر إلى 12 شهراً، قد ينزعج طفلكم إذا غادرتم الغرفة حتى لو كان ذلك لوقت قصير، وذلك لأنه يعتبركم الشخص الذي يهتمّ به ويحافظ على سلامته. ويُعرف هذا **بديمومة الشخص**. وهذا أمر طبيعي ولا يعني أنه لا يمكنكم مغادرة الغرفة.

إذا كان طفلكم يريد البقاء بالقرب منكم في جميع الأوقات ويبكي عندما ينفصل عنكم، نسمّي هذا في بعض الأحيان بقلق الانفصال. يمكن الاطلاع على المزيد من المعلومات حول القلق لدى الأطفال عبر موقع Better Health Channel الإلكتروني <https://www.betterhealth.vic.gov.au/child-health>.

هذا يعني أنه قد يحتاج طفلكم إلى وقت أطول للخلود إلى النوم.

## التهدئة

قد يزداد مؤقتاً عدد المرات التي يستيقظ فيها طفلكم أثناء الليل من عمر ستة أشهر إلى 12 شهراً.

يمكنكم تهدئة طفلكم من خلال:

* وضعه في مهده عندما يكون مُتعباً ولكنه ما يزال مستيقظاً
* التعرّف والاستجابة **لعلامات التعب**
* استخدام **روتين** إيجابي ومتسق **وقت النوم**
* استخدام وجودكم كإشارة أمان لتقليل القلق الذي يشعر به طفلكم من خلال النوم في غرفته - **استراتيجية وجود الوالدَين**
* البقاء في غرفته حتى ينام ثم ترك الغرفة - **أسلوب التخييم**
* الاستجابة لاحتياجات طفلكم إلى الطمأنينة وفي نفس الوقت مساعدته على الهدوء والخلود إلى النوم - [**التهدئة التفاعلية**](https://urldefense.com/v3/__http%3A/raisingchildren.net.au/responsivesettling__;!!C5rN6bSF!HHU8PIzuJ2-xQmw3f354pcMlXD7qs0DF9df6ZjTOKjF5Fec973JZaech8nughDZm01U5XxwIPRM9qI3ljTvQnrrHstT9USWOFo5QBjrk920$)

هناك بعض الاستراتيجيات المختلفة التي يمكنكم استخدامها لمساعدة طفلكم على النوم والاسترخاء. عند بلوغه ستة أشهر من العمر، ستبدأون في التعرّف على علاماته وإشاراته.

كل طفل مختلف وكل عائلة مختلفة، ويعود الأمر لكم في تحديد الإستراتيجية التي ترتاحون لها والتي تناسبكم أنتم وطفلكم.

لمعرفة المزيد حول كلٍ من الأشياء المذكورة في هذه القائمة، نزّلوا "صحيفة المعلومات 8: منع مشاكل النوم: الأطفال الرضع من 6 - 12 شهراً" و"صحيفة المعلومات 11: حلول لمشاكل النوم: الأطفال من عمر 6 - 12 شهراً" من موقع [Better Health Channel](https://www.betterhealth.vic.gov.au/child-health) الإلكتروني <https://www.betterhealth.vic.gov.au/child-health>.

إذا كنتم قلقين بشأن نوم طفلكم وتهدئته، تتبّعوا الوقت والمدة التي ينام فيها طفلكم كل يوم ولمدة أسبوع تقريباً، إذ سيعطيكم هذا فكرة واضحة عما يحدث.

إذا كان لا يزال لديكم مخاوف بعد أن جرّبتم أساليب مختلفة لمدة أسبوع إلى أسبوعين، 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, Melbourne 1.© 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>. |