

## نصائح نوم للأطفال الرضع

### البحث عن الدعم

في حين يعد الاستيقاظ المتكرر للأطفال الرضع أمرًا طبيعيًا وصحيًا، إلا أنه قد يكون صعبًا للغاية على أولياء الأمور. فقد يزيد من التوتر والإرهاق الناتج من إعادة الطفل إلى النوم.

خذي نفسًا عميقًا، وعدي حتى 5.

- اطلبي المساعدة من أفراد العائلة أو الأصدقاء أو أي شخص محل ثقة أن يعتني بالطفل للحصول على قسط من النوم أو تعويض ساعات النوم الفائتة.
- تحدثي مع طبيب الأطفال حول استراتيجيات خاصة باحتياجات طفلك.
- خط مساعدة أولياء الأمور لدى PCAVT: 1-800-CHILDREN (244-5373).



للمزيد من المعلومات، يرجى زيارة  
[UVMHealth.org/SafeSleep](http://UVMHealth.org/SafeSleep)

أحيانًا قد يكون من الصعب تهدئة الأطفال، وهذا أمر طبيعي. ولا يؤثر ذلك على نمو الطفل. في حال الشعور بالضغط أو الإرهاق، فيرجى الاعتناء بنفسك أولاً وترك الطفل آمنًا في سريره. البكاء ليس ضارًا إذا كنت بحاجة إلى بعض الخصوصية.



### ما هو نوم الرضيع؟

لا يلتزم الأطفال الرضع دورات نوم منتظمة حتى يبلغوا حوالي 6 أشهر من العمر. في حين ينام حديثو الولادة حوالي 16 إلى 17 ساعة في اليوم، فقد ينامون فقط لمدة ساعة أو ساعتين في كل مرة. الاستيقاظ المتكرر هو جزء طبيعي من نمو الطفل. إذا كان لديك أي مخاوف بشأن نوم طفلك، فتحدثي مع طبيب الأطفال الخاص به. تحدثي مع طبيب الأطفال الخاص بك حول الاستراتيجيات التي تتناسب مع احتياجات طفلك.

قد يكون النوم في مكان نوم آمن تحديًا للطفل بعد خروجه من دفة الرحم. قد يستغرق الأمر بعض الوقت للتكيف. وعلى الرغم من أن الأمر قد يكون صعبًا لكل من الطفل ومقدمي الرعاية، إلا أن هناك نصائح يمكن أن تساعد في ذلك.

## لماذا لا ينام طفلي؟



عندما يبدأ الأطفال الذين كانوا ينامون بشكل جيد فجأة في مواجهة صعوبة في الاستقرار للنوم أو الاستيقاظ بشكل أكثر تكرارًا في الليل، يُعرف ذلك بـ "انتكاسة النوم". وعلى الرغم من صعوبتها، إلا أن هذه الظاهرة طبيعية ومتوقعة.

يمكن أن تكون انتكاسة النوم ناتجة عن عدة عوامل، من بينها:

- التسنين
- فترات النمو السريع
- مراحل النمو
- بيئات جديدة
- المرض

على الرغم من أنه لا يمكن الوقاية من انتكاسة النوم، فإن الالتزام بروتين نوم طفلك المعتاد وخلق بيئة هادئة يمكن أن يساعد في تجاوزها.

## نصائح لوقت النوم

- اتبعي روتينًا هادئًا ومعتادًا لوقت النوم. يمكن أن يكون الروتين بسيطًا مثل إطعام الطفل، وتغيير حفاضته، ثم الذهاب إلى النوم.
- احرصي على تهيئة بيئة تشجع على النوم، مثل تظليل الغرفة باستخدام الستائر أو تشغيل ضوءاء بيضاء.
- انتبهي لعلامات النعاس أو الإرهاق الزائد. إذا كان طفلك يبلغ من العمر 4 أشهر أو أكثر، فضعيه في السرير عندما يكون في حالة نعاس. فهذا يساعد الطفل على تعلم النوم بمفرده، وفي سريره الخاص.
- ساعدي الطفل على النوم باستخدام إحساس مهدئ، مثل الهز أو مص الإصبع أو اليد أو المصاصة.



إذا كنت تستخدمين قماطًا للنوم، فتأكدي من أن ليس له "وزن". تم تحديد أن الأدوات التي لها وزن غير آمنة من قبل الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال.

## نصائح لوقت الليل

- ابق هادئة وصامتة عند إطعام أو تغيير حفاضة الطفل.
- إذا كان طفلك يبلغ من العمر 4 أشهر أو أكثر، فلا تتعجلي في تهدئته. قد يعود إلى النوم بمفرده بعد بضع دقائق.



- إذا كان بحاجة إلى مساعدة للعودة إلى، فضعي في اعتبارك النصائح التالية:

- ◇ انظري إليه وتحدثي أو غني له.
- ◇ ضعي يدك على بطنه أو صدره.
- ◇ احمليه واحرصي على هزه أو افركي ظهره.
- ◇ لفي طفلك إذا لم يظهر بعد علامات التدرج.
- ◇ ضعي اللهاية في فمه (أو ساعديه في إدخال يده أو إبهامه إلى فمه للمص).
- ◇ جربي الرضاعة أو تقديم الحليب الصناعي.
- تجنبي وضع طفلك في مكان نوم غير آمن، مثل الأرجوحة أو على سريرك خلال الليل.