

معين الأم في مشاكل النوم

د. معاوية أنور العليوي

دار منارة العلم

عنوان الكتاب: معين الأم في مشاكل النوم

تأليف: د. معاوية أنور العليوي

الترقيم الدولي للكتاب ISBN 978-9948-37-545-6

التصنيف: النوم - أمراض الأطفال - الصحة العامة

الطبعة: الأولى - ١٤٤٠ هـ - ٢٠١٩ م

الإمارات العربية المتحدة : منارة العلم ، ٢٠١٩ .

١٤٠ ص ؛ ٢١.٥*١٤ سم.

التنسيق الداخلي والإخراج: إبييدي بوك داتا

خدمات إبييدي بوك داتا للنشر

ibiiidi BookData Publishing Services

www.ibiidibookdata.com

Windsor, UK & Alexandria, Egypt



دار منارة العلم للنشر و التوزيع

الإمارات العربية المتحدة

Dubai – United Arab Emirates

Phone : 00971505013905

✉ : Manart.el3eelm@gmail.com



@manart.el3eelm



@manart.el3eelm



@manart.el3eelm

© جميع الحقوق محفوظة للناشر و أي اقتباس أو إعادة طبع أو نشر في أي صورة كانت ورقية

أو إلكترونية أو أي وسيلة سمعية أو بصرية دون موافقة كتابية، يعرض صاحبه للمساءلة القانونية.

إهداء

الى كل أم سهرت الليالي من أجل أن ينام
أطفالها قريري العين فكرست حياتها لراحتهم و
فضلتهم على نفسها بالعمل والتعب والدعاء ...

أهدي لكن هذا الكتاب ...

د. معاوية العليوي

مقدمة :

النوم هو عنصر أساسي وحيوي في التطور والنمو الجسدي والعقلي السليم لكل طفل مثله مثل الأكل والشرب تماماً و هو حاجة حيوية مهمة أيضاً حيث تحدث خلال مراحل النوم الكثير من العمليات فيزيولوجية المهمة التي تحفز الجسم على النمو وتوفر الطاقة اللازمة للتطور ولعلاجة وتنظيم عمليات التعلم والاستيعاب والذاكرة أيضاً.

تعتبر إضطرابات النوم عند الأطفال الرضع وعند حديثي الولادة من المشاكل الشائعة التي تواجهها الأمهات وتسبب الكثير من التعب والإجهاد والأرق للطفل ولأم أيضاً والتي تسعى دائماً وبشتى الطرق لأن ينعم طفلها بنوم هنيء و هاديء أو كما يسمى (نوم الملائكة).

و يضم هذا الكتاب ضمن فصوله مجموعة متنوعة من المواضيع والتي ستساعد الأمهات في التغلب على مشاكل و إضطرابات النوم عند الأطفال خلال السنة الأولى من عمرهم.

أتمنى أن ينال إعجابكم ...

د. معاوية العليوي

الفهرس

- ٦- أهمية النوم
- ٩- عدد ساعات النوم حسب المرحلة العمرية للطفل
- ١١- دورة (مراحل) النوم
- ٢٧- هرمونات النوم
- ٣٠- أين يجب ان ينام الطفل خلال السنة الاولى من العمر ؟
- ٤١- ما هي أفضل وضعية لنوم الطفل خلال السنة الأولى من العمر ؟
- ٤٣- النوم الآمن
- ٤٨- وسائل خاطئة تساعد الطفل على النوم
- ٥٣- تعليم الرضيع الفرق بين النهار و الليل
- ٥٧- نظام (روتين) النوم
- ٦٤- كيف تعرفين سبب بكاء الطفل الرضيع ؟
- ٧٤- كيفية تهدئة الطفل الرضيع عند البكاء
- ٨١- كيف تعلمين طفلك الرضيع ان يغفو بمفرده ؟
- ٨٧- القيلولة (الغفوة) النهارية
- ٩٥- الرضاعة و النوم
- ٩٨- الرضاعة الليلية والنوم
- ١٠٢- الفطام الليلي
- ١٠٥- الإستيقاظ المبكر
- ١٠٩- العوامل المؤثرة على النوم
- ١٢٠- طرق تعليم النوم عند الأطفال بعمر أكبر من ٦ شهور
- ١٣٦- المراجع

الفصل (١) أهمية النوم

لماذا النوم مهم؟

تحتاج جميع الكائنات الحية، بما فيها النباتات، إلى النوم، ولمئات السنين حاول الكثير من العلماء والفلاسفة معرفة سبب حاجة جسم الإنسان إلى النوم، وتفسير سبب تجدد نشاط الإنسان وطاقته، وتحسن صحته بعد الاستيقاظ من النوم، فاعتبروه شيئاً ضرورياً للحياة لا غنى عنه على الإطلاق، مثله مثل الماء والغذاء والهواء.

إن النوم الجيد خلال الليل له تأثير إيجابي على النمو والتطور العقلي والبدني للطفل، أما قلة النوم أو حرمان الطفل من النوم فله الكثير من الآثار السلبية، ليس على الطفل فحسب، بل على جميع أفراد الأسرة، وخصوصاً على الأم، مما يؤثر بالسلب على علاقتها بطفلها أو بزوجها وأفراد أسرتها.

أضرار قلة النوم على صحة الأطفال:

١- تقليل قدرة الطفل على التذكر والتركيز والإبداع، مما يضعف أداءه المدرسي.

٢- نوبات البكاء، والقلق، وسرعة الغضب، مما يؤثر على علاقاته بأصدقائه وإخوانه، ويتسبب في نشوب الشجار بينهم لأتفه الأسباب.

٣- الاكتئاب، ونقص الثقة بالنفس.

٤- البدانة عند بعض الأطفال بسبب التأثير على الهرمونات

التي تنظم الشهية، مما قد يدفع الطفل إلى الإفراط في الطعام والإقبال على الكربوهيدرات ذات السعرات الحرارية المرتفعة.

٥- نقص المناعة مما يزيد نسبة الإصابة بالكثير من الأمراض.

٦- إضعاف المهارات الحركية والتحرك بشكل غير متزن، مما يجعل الطفل أكثر عرضة لأن يصطدم بشيء ويجرح نفسه.

٧- آلام متكررة في الأرجل والمعدة.

٨- تأخر النمو وقصر القامة، لأن هرمون النمو الذي يفرز من الغدة النخامية يكون إفرازه لدى الأطفال أكثر بكثير خلال فترة النوم ليلاً، خصوصاً في الفترة الأولى من النوم، حيث إن ٨٠٪ من هرمون النمو يفرز خلال مرحلة حركة العين غير السريعة، وكلما زادت فترة النوم هذه كلما زاد هرمون النمو والعكس صحيح.

٩- إن بعض الأطفال الذين لا يحصلون على قسط كافٍ من النوم ليلاً معرضون لخطر الإصابة بالنوع الثاني من الداء السكري.

١٠- ضعف في القلب والرئتين بسبب عدم إنتاج الجسم لهرمون النمو الأساسي الضروري لعمل القلب والرئتين.

الفصل (٢)
عدد ساعات نوم الأطفال
حسب المرحلة العمرية

ما حاجة الطفل اليومية من النوم؟

لا يوجد عدد محدد من الساعات التي يحتاجها الطفل للنوم يومياً في كل مرحلة عمرية، فهي تختلف من طفل إلى آخر، كما يحتاج الأطفال، والرضع، والمراهقون للنوم أكثر بكثير مما يحتاج الكبار، وذلك لدعم نموهم العقلي والبدني، إذ يُعتبر النوم من أساسيات الحياة التي لا يُمكن للفرد أن يعيش بدونها، ومن ناحية أخرى يوجد دليل إرشادي عام لعدد ساعات النوم التي يجب تحقيقها يومياً طبقاً لتوصيات الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال ومنظمة الصحة العالمية، كما في الجدول التالي:

| العمر | متوسط عدد الساعات | الحد الأدنى | الحد الأعلى | الغفوات النهارية | النوم في النهار | النوم في الليل |
|------------------------|-------------------|-------------|-------------|------------------|-----------------|----------------|
| حديثو الولادة - 3 أشهر | 14-17 ساعة | 11-13 ساعة | 18-19 ساعة | 3-4 | 5-7 ساعات | 8.5-10 ساعات |
| 4-12 شهراً | 12-15 ساعة | 10-11 ساعة | 16-18 ساعة | 2-3 | 3-4 ساعات | 9-11 ساعة |
| 1-2 سنة | 11-14 ساعة | 9-10 ساعات | 15-16 ساعة | 1-2 | 2-3 ساعات | 9-10.5 ساعات |
| 3-5 سنوات | 10-13 ساعة | 8-9 ساعات | 14 ساعة | 0-1 | 0-2 ساعة | 9-10 ساعات |
| 6-12 سنة | 9-12 ساعة | 7-8 ساعات | 11 ساعة | 0-1 | 0-2 ساعة | 9-11 ساعة |
| 13-18 سنة | 8-10 ساعات | 7 ساعات | 11 ساعة | 0-1 | 0-2 ساعة | 7-7.5 ساعة |

الفصل (٣) دورات (مراحل) النوم

لقرون عديدة ساد اعتقاد خاطئ بين الناس بأن النوم هو عبارة عن حالة من الخمول في وظائف الجسم الجسدية والعقلية، حيث يتوقف خلاله جسم الإنسان والدماغ عن العمل، ويدخل في حالة سبات سلبية يحتاجها لتجديد نشاطه وفعاليته، إلا أن الواقع المثبت علمياً خلاف ذلك تماماً، فالنوم ليس فقداناً للوعي أو غيبوبة، وإنما حالة خاصة أو ظاهرة طبيعية يمر بها الإنسان، يتم خلالها الكثير من الأنشطة المعقدة على مستوى وظائف الجسم والدماغ لإعادة تنظيم نشاط الدماغ والفعاليات الحيوية الأخرى في الجسم.

لقد أحدث قيام عالم النفس الألماني هانس بيرغر في عام ١٩٢٤م، بأول تخطيط كهربائي لدماغ الإنسان، ثورة علمية بمعنى الكلمة، كشفت الكثير من خبايا وأسرار النوم، وقسمت دورة النوم إلى مراحل مرتبطة ببعضها البعض عندما لاحظ تغير واختلاف تخطيط الدماغ الكهربائي في اليقظة عنه أثناء النوم، واختلافه أيضاً في كل مرحلة من مراحل النوم، وفي عام ١٩٥٢م، اكتشف العالمان ناتانيل كليرمان وطالبه إيجين أسيرينسكي مرحلة حركة العين السريعة من النوم، وبيناً علاقة هذه المرحلة مع الأحلام، لتتوالى على أثرها الكثير من الأبحاث والدراسات عن النوم ومراحله والأحلام أيضاً، ليشهد عام ١٩٦٨م، نشر المعايير التي يعتمد عليها في تقسيم دورة

(مراحل) النوم عن طريق مراقبة موجات الدماغ بجهاز تخطيط الدماغ الكهربائي، والتي لا زال يعتمد عليها حتى يومنا هذا لتقسم دورة النوم الطبيعية عند الإنسان.

تقسم دورة النوم إلى مرحلتين رئيسيتين، وهما:

١- مرحلة حركة العين غير السريعة من النوم (تقسم إلى ٤ مراحل، وتشكل حوالي ٧٠-٧٥٪ من دورة النوم).

٢- مرحلة حركة العين السريعة من النوم (مرحلة واحدة فقط، وتشكل حوالي ٢٥-٣٠٪ من دورة النوم).

ويتنقل الإنسان في كل دورة بين هذه المراحل بشكل تدريجي، من مرحلة النعاس إلى الغفوة، فالنوم الخفيف، ثم النوم العميق، فمرحلة حركة العين السريعة، والتي قد تتخللها فترات من الصحو، وتستمر الدورة الأولى عادة ٩٠ دقيقة لتزداد هذه المدة إلى ١٠٠-١١٠ دقائق في كل دورة من الدورات التي تليها، كما يلي:

١- المرحلة الأولى من مرحلة حركة العين غير السريعة:

هي المرحلة الأولى من النوم، وتسمى (مقدمة النوم) أو (مرحلة أحلام اليقظة) أو (مرحلة القيلولة الخفيفة)، وهي المرحلة الانتقالية الفاصلة بين اليقظة والنوم، حيث يبدأ فيها الإنسان بالتفكير في الكثير من الأشياء التي قد تكون حقيقية

أو أشياء يحلم بها كما في أحلام اليقظة، ويُطلق خلالها الدماغ موجات "ثيتا" التي لها القدرة على التأثير على جميع الموجات الأخرى الناتجة عن الدماغ، بحيث تبطنها، وفي هذه المرحلة أيضاً يشعر الإنسان ببعض الأحاسيس الغريبة التي قد يكون الكثير منا اختبرها، مثل الإحساس بالسقوط المفاجئ نتيجة سرعة استرخاء الأعصاب والعضلات مقارنةً مع استرخاء الدماغ، وتستغرق هذه المرحلة عادةً من ١-١٠ دقائق (تشكل ٤-٥% من دورة النوم)، حيث يمكن أن تقصر أو تطول حسب حالة الشخص نفسه ومن شخص إلى آخر أيضاً مع العلم أن الدماغ في هذه المرحلة يستمر في نشاطه، أي أن الشخص لازال متنبهاً إلى حد ما، ومن السهل جداً أن يصحو من النوم نتيجة أي منبه أو إزعاج من حوله.

٢- المرحلة الثانية من مرحلة حركة العين غير السريعة:

وتسمى مرحلة (مغزل النوم)، وهي مرحلة خفيفة إلى حد ما، يكون الإنسان فيها غير واعٍ لأي شيء يحدث حوله، فالجسم الآن يستعد لدخول مرحلة النوم العميق، حيث يبدأ الدماغ في تقليل نشاطه بشكل تدريجي كما تبدأ التغيرات الفيزيولوجية للنوم في الظهور، فتتخفض درجة حرارة الجسم وانتظام معدل التنفس وضربات القلب إلى أن تصل إلى حالة الاستقرار، وتستمر هذه المرحلة حوالي ٢٠-٤٠ دقيقة عادةً، وتعتبر

أكثر مرحلة من مراحل النوم يمر فيها الإنسان خلال دورة نوم في كل ليلة (٤٠-٤٥ ٪ من دورة النوم)، كما يلاحظ خلال هذه المرحلة ظهور تغيرات مميزة على تخطيط الدماغ الكهربائي بما يسمى مغزل النوم (تسارع مفاجئ في موجات الدماغ الكهربائية لمدة ١-٢ ثانية تأخذ شكل المغزل)، وظهور المعقد ك (تسارع كبير في موجة الدماغ الكهربائي تأخذ شكل الجبل).

حقائق عن هذه المرحلة:

- إذا كنت تخطط لأخذ قيلولة الطاقة، فيجب أن تستيقظ بعد انتهاء هذه المرحلة.

- من هنا سيبدأ الشخير عند البعض.

٣- المرحلة الثالثة من مرحلة حركة العين غير السريعة:

وهي المرحلة الانتقالية بين الإحساس بالنوم والنوم العميق، أي أن هذه المرحلة هي بداية النوم العميق، وتسمى مرحلة (نوم الموجة البطيئة)، حيث يُطلق الدماغ موجات بطيئة تُعرف بموجات "دلتا" يمكن مشاهدتها على تخطيط الدماغ الكهربائي بشكل موجات كهربائية عالية "الفولتاجية" بطيئة السرعة، وتستغرق هذه المرحلة من ١-١٠ دقائق عادة (تشكل ٥-٦ ٪ من دورة النوم).

٤ - المرحلة الرابعة من مرحلة حركة العين غير السريعة:

وهنا يبدأ الجسم بالدخول في النوم العميق، وتسمى مرحلة (نوم دلتا) أي أنها استمرار للمرحلة الثالثة (نوم الموجة البطيئة) مع ازدياد في سيطرة أمواج "دلتا" على جميع العضلات والخلايا في الجسم، بحيث تبطئ أداءها إلى أقل درجة ممكنة، وتستغرق هذه المرحلة من ٢٠-٤٠ دقيقة عادةً (تشكل ١٢-١٥٪ من دورة النوم)، ويحدث خلالها الكثير من التغيرات الفيزيولوجية، فينخفض الضغط الدموي، ويقل معدل التنفس، كما تنخفض درجة حرارة الجسم، وتقل حركة الجسم، وتتوقف حركة العينين كما يقل النشاط العضلي مع احتفاظ العضلات بقدرتها على العمل، فنجد الكثير من الصعوبة في إيقاظ الشخص النائم خلال هذه المرحلة، وحتى إن تم إيقاظه ستجده غير منتبه ومتلعثم بالكلام، ويحتاج لعدة دقائق حتى يستيقظ بشكل كامل.

إن هذه المرحلة من النوم مهمة جداً، حيث يحصل خلالها الكثير من العمليات الحيوية التي يحتاجها الجسم لاستعادة نشاطه من إصلاح للعضلات والأنسجة، التئام الجروح، تحفيز النمو والشهية، تخزين وجمع الطاقة، تعزيز وظائف الجهاز المناعي والشفاء من الأمراض، كما قد يحدث عند الأطفال خلال هذه المرحلة بعض الاضطرابات مثل البوال الليلي، الكوابيس المرعبة، والمشي أثناء النوم.

٥- مرحلة حركة العين السريعة:

تعد هذه المرحلة هي المرحلة الأكثر تعقيداً بين مراحل النوم السابقة، حيث تبدأ بعد حوالي ٨٠-٩٠ دقيقة من بداية النوم (تشكل حوالي ٢٠-٢٥٪ من دورة النوم)، ويمر بها الشخص البالغ حوالي ٥-٦ مرات خلال دورات النوم كل ليلة، وخلال هذه المرحلة النهائية من النوم، يصبح الدماغ أكثر نشاطاً (تخطيط الدماغ الكهربائي يُظهر نشاطاً موجياً سريعاً وعشوائياً، منخفض الفولتاجية يشبه أسنان المنشار)، وتحصل معظم الأحلام حيث تتحرك العينان بسرعة شديدة في اتجاهات مختلفة، ويزيد معدل ضربات القلب ويزيد ضغط الدم، ويصبح التنفس سريعاً وغير منتظم، كما يمكن للشخص النائم تحريك بعض الأعضاء الإرادية مثل اليدين والقدمين، ويعتقد العلماء أن هذه الظاهرة تحدث بسبب الأحلام نفسها، حيث إن العقل يُهيئ للإنسان أنه يرى مجموعة من الصور التي يتجول فيها حقيقة بعينه، كأنه يعيش اللحظة، ولو استيقظ الإنسان في هذه المرحلة يكون من السهل عليه جداً أن يتذكر الحلم الذي كان يحلم به بكل تفاصيله، ويلعب نوم حركة العين السريعة دوراً مهماً في وظائف التعلم، والذاكرة، لأنه الوقت الذي يجمع فيه المخ المعلومات ويعالجها من اليوم السابق لتخزينها في الذاكرة طويلة المدى.

حقائق عن دورة النوم:

- ١- يمر الإنسان البالغ بحوالي ٥-٦ دورات من النوم خلال الليل.
- ٢- تبلغ مدة دورة النوم الأولى حوالي ٩٠ دقيقة، بينما تزداد هذه المدة في الدورات التي تليها إلى حوالي ١٠٠-١١٠ دقائق.
- ٣- تبدأ دورة النوم عند الإنسان البالغ بالمرحلة الأولى من مرحلة حركة العين غير السريعة NREM.
- ٤- إن المدة الزمنية لكل مرحلة من مراحل النوم تختلف عن الأخرى في الدورة الواحدة، كما تختلف هذه المدة أيضاً (بالطول أو القصر) في كل دورة عن الدورة الأخرى التي تليها.
- ٥- تزداد المدة الزمنية لمرحلة حركة العين السريعة في كل دورة من دورات النوم عن الدورة التي تليها وبشكل تدريجي، ففي الدورة الأولى من النوم تتراوح مدتها من ١-١٠ دقائق فقط، لتزداد هذه المدة في الدورة الثانية من النوم، لتصبح حوالي ١٠-٢٠ دقيقة، ليصبح طولها حوالي ٣٠-٤٥ دقيقة في الدورتين الرابعة والخامسة من النوم.
- ٦- إن الانتقال من مرحلة حركة العين السريعة (نهاية دورة نوم) إلى مرحلة حركة العين غير السريعة (بداية دورة نوم جديدة) قد يرافقه بعض الحركة في عضلات الجسم كالتقلب

في السرير، أو قد يصحو الشخص النائم، أو قد لا تحدث أية حركة أو صحو أيضاً.

٧- إن اضطرابات النوم والحالة النفسية، والجسدية للإنسان تؤثر على جودة النوم ومدته، وبالتالي على مراحل النوم وتسلسلها أيضاً، لذلك إذا كنت تجد صعوبة في الحصول على قسط كافٍ من النوم أو تعاني من الشخير أو أي من اضطرابات النوم غير المشخصة، فيجب عليك زيارة طبيب نوم لتحديد المشكلة وعلاجها.

٨- تتطور مراحل النوم منذ الحياة الرحمية في الأسبوع (٢٤-٢٨) من الحمل بظهور مرحلة حركة العين السريعة أولاً، ثم تليها مرحلة حركة العين غير السريعة بفترة قصيرة.

٩- يكون ترتيب مراحل النوم في كل دورة من دورات النوم الواحدة حسب التسلسل التالي:

- أ- المرحلة الأولى من مرحلة حركة العين غير السريعة.
- ب- المرحلة الثانية من مرحلة حركة العين غير السريعة.
- ت- المرحلة الثالثة من مرحلة حركة العين غير السريعة.
- ث- المرحلة الرابعة من مرحلة حركة العين غير السريعة.
- ج- المرحلة الثالثة من مرحلة حركة العين غير السريعة.

ح- المرحلة الثانية من مرحلة حركة العين غير السريعة.

خ- مرحلة حركة العين السريعة.

د- الاستيقاظ أو بدء دورة نوم جديدة.

كيف تؤثر دورة النوم على نشاط الإنسان في الصباح؟

تستمر كل دورة نوم حوالي ٩٠-١١٠ دقائق ويمر الإنسان البالغ بحوالي ٥-٦ دورات من النوم على مدار الليل، وفي العادة ينتقل الشخص إلى نوم حركة العين السريعة خلال ٨٠-٩٠ دقيقة بعد الذهاب في النوم، وحينها تحدث معظم الأحلام، ويشمل نوم حركة العين غير السريعة ٤ مراحل، فإذا استيقظت في المرحلة الثالثة، وهي مرحلة النوم العميق، فسوف تشعر بأنك مشوش وغير متزن، ولذلك فأنت تحتاج أن تستيقظ خلال مرحلة الثانية، وهي مرحلة النوم الخفيف، أو خلال الفترات الأكثر نشاطاً من النوم، خاصة نوم حركة العين السريعة أو المرحلة الأولى، وهي مرحلة الانتقال إلى النوم، لذلك يجب حساب التوقيت جيداً، وضبط المنبه بحيث تحصل على عدد ساعات نوم من مضاعفات الـ ٩٠ دقيقة لكي تضمن انتهاء دورة النوم والحصول على أفضل وقت للاستيقاظ.

مميزات دورة النوم عند الأطفال:

هناك ٥ مميزات رئيسية لدورة النوم عند الأطفال، وهي:

١- يعتبر النوم هو النشاط الرئيسي للدماغ خلال فترة الطفولة، حيث يقضي الطفل معظم وقته في النوم ليحدث بعدها انخفاض تدريجي في متوسط مدة النوم من مرحلة الطفولة وحتى فترة المراهقة.

٢- تكون مدة دورة النوم قصيرة (٥٠ دقيقة فقط عند حديثي الولادة)، لتزداد بشكل تدريجي حتى تصل إلى (١٠٠ - ١١٠ دقائق) في سن المدرسة، وهذا يفسر الاستيقاظ الليلي المتكرر للأطفال خلال الأشهر (السنوات) الأولى من العمر.

٣- تقسم دورة النوم عند الأطفال إلى مرحلتين أيضاً، وهما:

- مرحلة حركة العين غير السريعة من النوم (تقسم إلى ٤ مراحل).

- مرحلة حركة العين السريعة من النوم (مرحلة واحدة فقط).

٤- تنخفض المدة الزمنية لمرحلة حركة العين السريعة، والتي

تشكل ٥٠٪ من النوم عند حديثي الولادة بشكل تدريجي خلال فترة الطفولة لتشكل حوالي ٢٥-٣٠٪ من النوم في مرحلة البلوغ.

٥- تنخفض المدة الزمنية للمرحلتين الثالثة والرابعة من

مرحلة حركة العين غير السريعة، والتي تبلغ ذروتها في مرحلة الطفولة المبكرة، ثم تنخفض فجأة بعد سن البلوغ (انخفاض ٤٠-٦٠٪)، ومن ثم ينخفض أكثر على مدى الحياة.

دورات النوم عند حديثي الولادة:

إن دورة النوم الواحدة عند الإنسان البالغ تستغرق حوالي ٩٠ دقيقة تقريباً، ويمر خلالها الإنسان بعدة مراحل من النوم، تأخذه من مرحلة النعاس إلى مرحلة النوم الخفيف، ثم مرحلة النوم العميق، وأخيراً مرحلة نوم الأحلام، لتتكرر هذه الدورات عدة مرات خلال الليلة الواحدة، أما عند حديثي الولادة فدورة النوم تختلف اختلافاً جذرياً عن دورة النوم عند البالغين، ويساعد فهمنا لهذه الاختلافات على تفسير سبب استيقاظ الرضيع المتكرر خلال الأسابيع الأولى من العمر، كما يلي:

١- إن المدة الزمنية لدورة النوم أقصر عند حديثي الولادة (٥٠ دقيقة) فقط، مقارنة بالمدة الزمنية لدورة النوم عند البالغين (٩٠-١١٠ دقائق).

٢- إن حديثي الولادة يمرون بحوالي (٢-٣ دورات) فقط ليستيقظوا بعدها لـ (٢-٣ ساعات) طلباً للرضاعة والاهتمام، أما البالغون فيمرون بحوالي (٥-٦ دورات) من النوم خلال الليلة الواحدة بدون استيقاظ عادة.

٣- تنقسم دورة النوم عند حديثي الولادة بشكل متساوٍ بين مرحلة حركة العين السريعة REM ومرحلة حركة العين غير السريعة NREM (٥٠ : ٥٠) على عكس دورة النوم عند البالغين (٢٥-٣٠ : ٧٠-٧٥) تبعاً.

٤- إن المدة الزمنية لمرحلة حركة العين السريعة تبقى ثابتة خلال الدورة الواحدة (٥٠٪ من مدة دورة النوم)، وبشكل مشابه أيضاً في دورات النوم التي تليها على عكس دورات النوم عند البالغين، حيث تزداد المدة الزمنية لمرحلة حركة العين السريعة في كل دورة من دورات النوم عن الدورة التي تليها، وبشكل تدريجي.

٥- تشكل الأحلام حوالي ٥٠٪ من نوم حديثي الولادة، بينما تشكل ١٥-٢٠٪ من نوم البالغين، وإلى الآن لم يعرف السبب بشكل قطعي إلا أن أغلب المختصين بعلم النوم يؤكدون أن هذه العملية تساعد الرضيع على ترتيب ومعالجة جميع المعلومات التي يستقبلها دماغه خلال النهار.

٦- إن مرحلة حركة العين غير السريعة تكون أقرب إلى مرحلة واحدة، حيث يمر خلالها الرضيع بمراحلها الأربع بشكل خطي ومتسلسل بدون تغيرات (ينام بشكل عميق خلال هذه المرحلة) على عكس مروره بهذه المراحل عند البالغين.

٧- يكون ترتيب مراحل النوم في دورة النوم عند حديثي الولادة على عكس البالغين، حيث تبدأ دورة النوم بمرحلة حركة العين السريعة أولاً، ثم تليها مرحلة حركة العين غير السريعة بأجزائها الأربعة.

مما تقدم نستنتج أنه من الطبيعي أن يستيقظ حديث الولادة بشكل متكرر خلال الليل في الأسابيع الأولى من العمر، وهذا يعني أيضاً أن أي تدريب على النوم قبل الأسبوع السادس من العمر سيكون مضيعة للوقت، كما أنه يسبب الإرهاق والتعب للأم وللرضيع أيضاً، وبدون أي فوائد إيجابية، وأفضل ما يمكن للأم فعله هو البدء بتعليمه الفرق بين الليل والنهار وطرق تهدئته.

دورات النوم عند الأطفال بعمر ٦ أسابيع - ٦ أشهر:

خلال هذه المرحلة من العمر يبدأ الطفل الرضيع في النوم لفترات زمنية أطول خلال الليل، ولكنه يستيقظ لمرة أو مرتين فقط طلباً للرضاعة، مقارنة بالمرحلة العمرية السابقة، حيث كان يستيقظ ٣-٤ مرات، وبالرغم من ذلك فإن معدته ستظل غير كبيرة كفاية حتى يستطيع أن ينام لمدة ٨ ساعات بشكل متواصل خلال الليل.

بصورة عامة يقضي الأطفال خلال هذه المرحلة العمرية حوالي ١٥ ساعة من النوم يومياً، منها ١٠ ساعات خلال

الليل، و ٥ ساعات خلال النهار كغفوات نهائية (غفوة نهائية صباحية، غفوة نهائية بعد الغداء وغفوة نهائية مسائية)، ولكن ليس جميع الأطفال متشابهين، فلا تتوقعي عزيزتي الأم أن يتبع طفلك هذه القاعدة، فكل طفل مختلف عن الآخر، والأهم بالنسبة لك هو أن تنتبهي إلى علامات النعاس لديه، وتستجيب لها، مع الاستمرار في القيام بروتين النوم، وتتميز دورات النوم خلال هذه المرحلة العمرية بما يلي:

١- تزداد مدة دورة النوم بشكل تدريجي لأكثر من ٥٠ دقيقة، ولكنها لا تصل لنفس المدة عند البالغين ٩٠-١١٠ دقائق حتى عمر المدرسة.

٢- تقل الفترات التي يستيقظ فيها الطفل عند نهاية كل دورة نوم وبداية دورة نوم جديدة.

٣- تقل مدة مرحلة حركة العين السريعة REM بشكل تدريجي خلال هذه المرحلة العمرية بينما تزداد مدة مرحلة حركة العين غير السريعة.

٤- تبدأ مراحل حركة العين غير السريعة الأربعة في الظهور بشكل أكثر وضوحاً عكس المرحلة السابقة، مما بسبب تغيرات في عمق النوم لدى الطفل.

٥- تستمر الأحلام بالسيطرة على نوم الطفل في هذه الفترة

خلال مرحلة حركة العين السريعة، ويمكن للأُم ملاحظة حركة العينين السريعة تحت الجفنين والتقلصات العضلية في الذراعين والساقين، والتي من النادر أن يستيقظ الطفل بسببها عكس المرحلة السابقة.

٦- بعمر ٣ أشهر تقريباً، عادة يصبح تسلسل مراحل النوم مشابهاً للبالغين، حيث تبدأ دورة النوم بمرحلة حركة العين غير السريعة أولاً، ثم تليها مرحلة حركة العين السريعة.

دورات النوم عند الأطفال بعمر ٦-١٢ شهراً:

بدءاً من الشهر السادس من العمر يستطيع أغلب الأطفال النوم خلال الليل بدون الاستيقاظ طلباً للرضاعة، ولكن ليس كل الأطفال متشابهين، فقد يحتاج أن يستيقظ بعضهم طلباً للرضاعة أو لأسباب كثيرة أخرى، لذلك حان الوقت لتعليم طفلك النوم خلال الليل، بالإضافة إلى الالتزام بتطبيق روتين النوم يومياً، حيث ينام أغلب الأطفال حوالي ١٢-١٤ ساعة يومياً، منها ٩-١١ ساعة خلال الليل، والباقي خلال النهار كغفوات نهائية (١-٣ غفوات نهائية) أما فيما يخص دورات أو مراحل النوم فتتبع نفس الخصائص المذكورة في المرحلة السابقة.

الفصل (٤)

هرمونات النوم

ما هرمونات النوم؟

هناك هرمونان رئيسيان يرتبطان بشكل مباشر بالنوم، ولهما الكثير من التأثيرات على دورة النوم، وهما:

١ - الميلاتونين:

ويسمى بهرمون النوم أو هرمون السعادة، وهو أحد أهم الهرمونات التي تفرزها الغدة الصنوبرية، والتي تقع خلف الغدة النخامية في الدماغ، وينظم هرمون الميلاتونين الساعة البيولوجية لدى الإنسان، فهو المتحكم في زيادة الرغبة في النوم لدى الإنسان في ساعات الليل. فمن الضروري أن يكون تركيز هذا الهرمون مرتفعاً عند ذهاب الإنسان إلى النوم ليلاً، ويمكن ذلك عن طريق الالتزام بروتين النوم، والنوم في وقت محدد يومياً.

يتم إفراز هرمون الميلاتونين لدى الإنسان عند جلوسه في الظلام، لذلك من الضروري أن تكون الإضاءة خافتة أثناء الليل، وأن يتجنب الإنسان التعرض لشاشات التلفاز أو الهاتف المحمول قبل النوم، لأن الأضواء الزرقاء المنبعثة من هذه الشاشات تثبط إفراز هذا الهرمون.

عند الأطفال يبدأ تركيز هرمون الميلاتونين بالارتفاع بعمر ٣ أشهر عادة، لذلك تعتبر هذه الفترة من العمر هي الوقت المناسب للبدء في تعليم الطفل كيفية الهدوء والنوم بمفرده.

٢- هرمون الكورتيزول:

هو هرمون "الستيرويد" الذي تنتجه الغدة الكظرية الموجودة على كلا الكليتين، وتنظم إنتاجه الغدة النخامية بالدماغ، ويسمى أيضاً هرمون الشدة، لأن الجسم ينتجه عند التعرض للشدة والتعب والحرمان من النوم، فعندما يكون تركيزه مرتفعاً سوف يواجه الإنسان صعوبة في النوم، لذلك من الضروري أخذ قسطٍ من الراحة من خلال الالتزام بالغفوات النهارية، كما أن ارتفاعه يسبب الاستيقاظ المتكرر خلال الليل والاستيقاظ الباكر في الصباح أيضاً.

من الممكن ملاحظة تأثير هذا الهرمون عند بعض الأطفال الذين لا ينامون جيداً ويمتازون في الوقت نفسه بالحركية والنشاط على الدوام، فيعتقد الأهل بأنهم يحتاجون إلى ساعات أقل من النوم، مقارنة بأقرانهم، ولكن الحقيقة أن هرمون الكورتيزول المفرز للتغلب على التعب هو الذي يسبب قلة النوم لديهم.

من الاعتقادات والأخطاء الشائعة عند الكثير من الناس، هو منع الطفل من النوم خلال النهار لجعله ينام خلال الليل، ولكن الحقيقة عكس ذلك تماماً، لأن إبقاء الطفل مستيقظاً ومنعه من النوم يعرضه للإرهاق والتعب، فيزداد إفراز هرمون الكورتيزول، مما يسبب صعوبة نومه ليلاً أو يجعله متحفزاً بحيث يواصل استيقاظه لساعات طويلة خلال الليل، مع صعوبة أن ينعم بنوم طويل وهادئ.

الفصل (٥)

أين يجب أن ينام الطفل خلال
السنة الأولى من العمر؟

يختلف اختيار المكان الذي سينام فيه الطفل منذ الولادة وبعد ذلك، من أسرة إلى أخرى، ومن بلد إلى آخر أيضاً، حسب ما تتبعه تلك الأسرة أو البلد من عادات وتقاليد للعناية بالمولود، ومدى معرفتهم وتطبيقهم للتوصيات الطبية فيما يخص النوم الآمن وشروط السلامة والأمان عند اختيار مكان النوم، وبصورة عامة يمكن تقسيمها إلى ٤ أماكن رئيسية:

١. مع الأبوين في نفس الغرفة وعلى نفس السرير.

٢. مع الأبوين في نفس الغرفة، ولكن على سرير منفصل.

٣. بمفرده في غرفة منفصلة وعلى سرير منفصل.

٤. التنقل بين الأماكن المذكورة أعلاه.

١ - مع الأبوين في نفس الغرفة وعلى نفس السرير:

قد تبدو فكرة جيدة للكثير من الأمهات، وخاصة الأمهات الجدد اللاتي يرغبن أن يبقى المولود بجانبهن طوال الليل للاطمئنان عليه، ومراقبته وإرضاعه عند الحاجة، كما أن هناك بعض المؤسسات الصحية (غير الرسمية) تشجع هذه الطريقة في نوم الطفل، وتحت عليها بشرط اتباع شروط السلامة والأمان اللازمة لحمايته، كونها تقدم للأم والطفل بعض الفوائد منها:

١- تبقي الرضيع دافئاً، وتشعره بالأمان لكونه يبقى قريباً من أمه.

٢- تستطيع الأم سماع أنفاسه وشهقاته بسهولة، والاستيقاظ عند بكائه لأي سبب كان.

٣- تؤمن للأم سرعة التدخل في حال إقياء الرضيع أو الغصص والاختناق.

٤- سهولة إرضاع الطفل ليلاً، لكونه يبقى بجانب الأم.

ولكن هل هذه الفوائد تجعل هذه الطريقة أو مكان النوم هذا الاختيار الأمثل؟ وهل من الآمن طبيياً أن ينام المولود مع الأم على نفس السرير؟

تؤكد الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال ومنظمة الصحة العالمية على ضرورة عدم نوم الطفل خلال السنة الأولى من العمر مع الأم على نفس السرير تجنباً لحدوث متلازمة موت الرضيع المفاجئ، حيث تزيد هذه الطريقة في النوم من خطرها بنسبة الضعف خصوصاً في حال تعب الأم ونومها بعمق فقد تنقلب على طفلها وتخنقه (خصوصاً إذا كانت الأم تعاني من البدانة أو زيادة الوزن) بدون أن تشعر أو قد يخنق بالأغطية أو الشرشف الموضوعة على سرير الأهل، كما أن هذه الطريقة ستجعل الطفل يعتمد على الرضاعة كوسيلة مساعدة على النوم، لكون الأم سترضعه مباشرة كلما استيقظ ليلاً، وعليه

لا ينصح بنوم الطفل مع الأم على نفس السرير خلال السنة الأولى من العمر، ولا مانع من إرضاعه إذا ما استيقظ طلباً للرضاعة وإرجاعه للنوم في سريره.

٢- مع الأبوين في نفس الغرفة، ولكن على سرير منفصل:

يعتبر هذا المكان هو الاختيار الصحي والأمثل لنوم الطفل الرضيع خلال الأشهر الستة الأولى من العمر، حيث توصي الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال ومنظمة الصحة العالمية بضرورة أن ينام حديثو الولادة مع الأم والأب في الغرفة نفسها (ولكن ليس في نفس السرير) حتى عمر ٦ أشهر، ثم ينتقل للنوم في غرفته الخاصة بعدها، والسبب في ذلك هو لضرورة وسهولة متابعة ومراقبة الطفل الرضيع من قبل والديه خلال الأشهر الستة الأولى من عمره تجنباً لأي مشكل أو طارئ، ولتقليل خطر حدوث متلازمة موت الرضيع المفاجئ أيضاً، وعلى هذا الأساس فمن الممكن أن يوضع السرير الرئيسي في غرفة نوم الأم والأب، وبجانب سريرهما من جهة نوم الأم، مع العلم بأنه من الممكن إزالة أو إنزال جانب السرير المقابل لها ليتسنى لها إرضاع مولودها والاعتناء به، خصوصاً في ساعات الليل المتأخرة، أما إذا كان حجم الغرفة لا يتسع له فلا مانع من نوم الطفل في مهد صغير أو فيما يسمى بسلة موسى حتى يبلغ الرضيع عمر ٦ أشهر لينام بعدها في سريره

الرئيسي في غرفته الخاصة، مع العلم أن البعض من الأمهات يفضلن أن ينام مولودهن في مهده الصغير في الليل وأغلب النهار خلال الأشهر الستة الأولى من عمره، ربما لسهولة نقل المهد من غرفة إلى أخرى، وسهولة مراقبة مولودهن أيضاً، مع السماح له ببعض القيلولة أو اللعب في سريره الرئيسي خلال بعض أوقات النهار أو بعد تغيير الحفاض له.

شروط السلامة والأمان الواجب توافرها عند نوم الطفل على سريره (المهد):

١- يجب أن يكون السرير مصنوعاً وفقاً لمقاييس السلامة والأمان، ويمكن معرفة ذلك بوجود لصاقة مُصدّقة من وزارة الصحة والتجارة في بلد المنشأ، يكتب عليها أن السرير مصنوع وفقاً لمقاييس السلامة، مع وجود رقم بجانبها.

٢- لا تشتري السرير القديم أو المستخدم الذي صنع قبل عام ٢٠١١ م، حتى وإن أعجبك شكله وتصميمه، فأغلب هذه الأسرة لم تصنع وفقاً لمعايير السلامة والأمان. فقد يكون الطلاء محتويًا على مادة الرصاص الخطيرة على صحة طفلك، كما أن الفتحات بين قضبان السرير قد تكون كبيرة مما يسبب انحشار رأس أو جسم طفلك خلالها، ناهيك عن أن الخشب القديم يكون عرضة للتلف والاستعمار بمختلف أنواع الجراثيم والعوامل الممرضة.

٣- افحصي سطوح السرير براحة يدك بحثاً عن أي خدوش أو تقشرات في الخشب والطلاء، أو أي زوايا خشنة وبارزة أو براغي ومسامير ظاهرة قد تؤذي جلد وجسم طفلك الرقيق.

٤- تأكدي من ثبات وتوازن السرير بهزه جيداً في المحل وبعد تركيبه في المنزل، فإذا أحسست بترنح وتمايل السرير أو سمعت صوتاً (صريراً) عند هزه فهذا يعني أن تجميعه وتركيبه غير جيد، ولا يتماشى مع مقاييس السلامة والأمان.

٥- يجب ألا يحتوي طلاء السرير على مادة الرصاص، وألا يكون الطلاء ساماً أو ذا رائحة نفاذة.

٦- تأكدي من ثبات أرجل السرير الأربع، ويفضل أن تكون أرجل السرير مزودة بعجلات أو دواليب ذات أقفال تساعد على تحريك السرير ونقله عند الحاجة، وتثبيته في مكانه بشكل جيد بعدها.

٧- يجب أن تكون قاعدة السرير قوية تتحمل وزن طفلك عند زيادته مع الوقت، وتدعمه عند الحركة والقفز، وأن تكون مصنوعة من المعدن أو الخشب الصلب القوي كقطعة واحدة بشكل لوح كامل، يشغل كل قاعدة السرير، وليس كقضبان أو ألواح صغيرة بينها فراغات قد تنزلق قدم الطفل من خلالها، مسببة الأذى له، كما يجب أن تكون هذه القاعدة قابلة للتعديل، بحيث يتم رفعها وإنزالها (٢-٣ مستويات عادةً) كلما كبر طفلك وزاد وزنه وطوله.

٨- يفضل أن تكون جوانب السرير ثابتة وغير متحركة.

٩- يجب أن تكون الأعمدة أو الحواجز التي تتكون منها جوانب السرير مسطحة وليست أسطوانية الشكل، تجنباً لانضغاط جسم الطفل الرقيق وإلحاق الضرر به، كما يجب ألا تتجاوز الفتحة بين كل عمود وعمود الذي يليه ٦ سم (٢.٥ إنش) أي أقل من قطر علبة المشروبات الغازية تجنباً لانحشار رأس أو جسم الطفل بينها.

١٠- عدم وجود أي ديكورات أو أشرطة معلقة في السرير يمكن أن تصل لها يد طفلك فتسقط عليه وتؤذيه.

١١- يجب أن تكون "مرتبة" السرير متينة وقوية، لأن الأسطح الناعمة والرخوة تعرض رضيعك لخطر الاختناق أثناء النوم، وتزيد من نسبة حدوث متلازمة موت الرضيع المفاجئ.

١٢- يفضل أن تحتوي "المرتبة" على ثقوب جانبية صغيرة للتهوية، تساعد على تدفق الهواء، وتهريب الرطوبة، ومنع تكون العفن والرائحة الكريهة.

١٣- يجب أن تكون "المرتبة" غير مستعملة على الإطلاق، لأنها تصبح لينة وغير متساوية، وتجعل البكتريا والعفن والفطريات تنمو عليها، فتزيد من خطر الأمراض الجلدية والتنفسية عند الطفل.

١٤- يجب أن يكون مقياس "المرتبة" مطابقاً لمقياس السرير وملائماً لها، بحيث لا يتجاوز الفراغ بين السرير والمرتبة ١-٢ سم فقط، أي من إصبع إلى إصبعين، تجنباً لانحشار الرضيع بين المرتبة وحافة السرير، وبالتالي تعرضه لخطر الاختناق والإصابة.

١٥- عند شرائك لمهد سلة موسى، سواء الجديد أو المستخدم، تأكدي من أنه آمن لطفلك بحيث يكون القش أو الخشب المصنوع منه غير تالف، ولا توجد فيه أي رائحة نفاذة، وأن يكون ذا قاعدة قوية وثابتة، وحجم كبير يتسع لمولودك إذا ما مد ذراعيه على الجانبين فلن يصل إلى جوانب المهد، لكي ينام فيه بكل هدوء وسلام، ولا يستيقظ كلما تحرك أو رفع ذراعيه. كما يجب ألا يقل ارتفاع جوانب المهد عن ٢٠ سم (٨ إنش)، حيث يقاس الارتفاع بين الجزء العلوي للمرتبة أو المفروش الموضوع على قاعدة المهد وحافة جوانب المهد العلوية، مع الانتباه لعدم وجود أية فراغات أو حواف حادة أو جارحة في جوانب المهد الداخلية قد ينحشر فيها أحد أصابع مولودك الصغيرة.

١٦- يجب أن يوضع الشرشف على السرير بشكل ثابت ومشدود، حيث يُفضل الشرشف ذو الحواف المطاطية لضمان عدم انفلاته على المرتبة وانقلابه فوق رضيعك أثناء نومه.

١٧- يجب وضع سرير الطفل بالقرب من سرير الأم، وبطريقة تسهل عليها سماعه والوصول إليه متى احتاجت ذلك.

١٨- يمنع وضع الأشياء الرخوة والناعمة فوق الرضيع، أو تحته أو حوله أثناء النوم، مثل الوسادة، المساند، اللحاف، الشراشف، واقيات الصدمة، الألعاب.

٣- بمفرده في غرفة منفصلة وعلى سرير منفصل:

بعد الشهر السادس من العمر يستطيع أغلب الأطفال الرضع النوم بمفردهم طوال الليل، أي أنهم لن يستيقظوا خلال الليل طلباً للرضاعة، لذلك تعتبر الفترة العمرية بين ٦-٩ أشهر هي الفترة العمرية الأنسب لنقل الطفل للنوم في غرفته الخاصة، فكلما كان الطفل صغيراً فإنه سيتعود بشكل أسرع وأسهل من الأطفال الذين في عمر أكبر.

كيف نعوّد الطفل على النوم في غرفته الخاصة؟

١- استمري على روتين النوم بنفس الترتيب والتوقيت، عدا تغيير المكان طبعاً من غرفة الأهل إلى غرفة الطفل.

٢- توقعي أن تواجهي بعض المتاعب في الليالي الثلاث الأولى لانتقاله، لأنه سوف يستيقظ ليلاً باحثاً عنك، ولكن عليك أن تصبري وتحلمي لأنها فترة عابرة وستمضي.

٣- من الأفضل أن تبدئي عملية نقل الطفل بشكل تدريجي، فتجعليه أولاً ينام غفواته النهارية في غرفته، لينتقل بعد عدة أيام بشكل كامل لينام غفواته النهارية وطوال الليل أيضاً.

٤- يجب أن تكون درجة حرارة غرفة الطفل مناسبة، واقرب للبرودة من الدفء ١٦-٢٠ درجة مئوية، مع تدفئته جيداً وباعتدال، حتى لا يشعر بالبرد أو الحرارة فيستيقظ أثناء نومه ليلاً.

٥- عززي شعور طفلك بقربك منه، وبقدرتك على التواصل معه والاستماع إلى نداءه في أي وقت من الليل، وذلك بجعل موقع غرفته قريباً من غرفتك، واحرصي على جعل بابي الغرفتين مفتوحين في خلال الفترة الأولى.

٦- يمكنك البقاء حول سرير الطفل في البداية حتى يعتاد النوم فيه، ثم الاختفاء تدريجياً من حوله حتى يعتاد النوم بمفرده.

٧- رتبي غرفة نوم طفلك بطريقة مناسبة، بحيث يسهل عليك الوصول إلى طفلك في أي وقت.

٨- عندما يستيقظ طفلك من النوم، لا تذهبي مسرعة عنده، بل اتركيه حتى يعود للنوم بمفرده، وفي حال بدء في البكاء حاولي تهدئته وهو في السرير.

٤ - التنقل بين الأماكن المذكورة أعلاه:

حيث يقضي الطفل جزءاً من الليل نائماً في سريره، ثم يستيقظ باكياً فتقوم الأم بنقله إلى سريرها لينام بجانبها، وهذا سيناريو شائع جداً خلال الأشهر الأولى من العمر عندما يستيقظ الطفل الرضيع خلال الليل.

الفصل (٦)

ما أفضل وضعية لنوم الطفل
خلال السنة الأولى من العمر؟

إن أفضل وضعية لنوم الطفل خلال السنة الأولى من العمر هي النوم على الظهر، مع إمالة الرأس إلى أحد الجانبين، حيث تتفق جميع الأكاديميات والهيئات الصحية المختصة بطب الأطفال حول العالم، على عدم نوم الطفل على بطنه أو على أحد الجانبين خلال السنة الأولى من العمر، لأن هذه الوضعيات هي من أهم أسباب متلازمة موت الرضيع المفاجئ SIDS ، لكونها تؤثر على تنفس الطفل، فلا يستطيع التنفس من أنفه، كما أنه لن يستطيع مع هذه الوضعيات استخدام عضلات الصدر بشكل فعال في التنفس أيضاً، أو قد ينقلب من أحد الجانبين على بطنه ويختنق.

الفصل (٧) النوم الآمن

ما شروط النوم الآمن عند الأطفال الرضع؟

يموت الكثير من الرضع سنوياً بشكل مفاجئ وغير متوقع خلال نومهم، سواء بسبب الاختناق أو بسبب متلازمة موت الرضيع المفاجئ، حيث تشكل هذه المتلازمة ثالث أكثر الأسباب شيوعاً للوفيات عند الرضع بعمر أقل من شهر، وأكثر الأسباب شيوعاً للوفيات عند الأطفال بعمر أكبر من شهر وأقل من سنة.

وتعرف متلازمة موت الرضيع المفاجئ بأنها موت الرضيع بشكل مفاجئ، وغير متوقع وبدون أي سابق إنذار أو تفسير، سواء بالفحص السريري أو بتشريح الجثة، وبالرغم من أنها حالة نادرة فإنه من الضروري على الأهل القيام ببعض الخطوات المهمة لتقليل خطرها ومنع حدوثها، لذلك قامت منظمة الصحة العالمية والأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال بوضع مجموعة من التوصيات والنصائح تهدف لتقليل خطر حدوث متلازمة موت الرضيع المفاجئ، كما يلي:

١- يجب أن تكون وضعية نوم الطفل الرضيع خلال السنة الأولى من العمر، وفي جميع الأوقات، سواء غفوات النهار أو النوم خلال الليل، هي النوم على الظهر، وليس على البطن أو أحد الجانبين.

٢- يجب أن تكون "مرتبّة" السرير مستوية، متينة وقوية، لأن الأسطح الناعمة والرخوة تعرض الرضيع لخطر الاختناق أثناء النوم، وتزيد من نسبة حدوث متلازمة موت الرضيع المفاجئ.

٣- يمنع نوم الطفل الرضيع مع الأم والأب على نفس السرير نهائياً، وخصوصاً في الحالات التالية:

- عمر الرضيع أقل من ٤ أشهر.

- الخدج وناقصي وزن الولادة.

- إذا كانت الأم مدخنة أو الأب مدخنًا، حتى وإن لم يدخنا في نفس السرير.

- إذا كانت الأم تدخن خلال الحمل.

- إذا كانت الأم تتناول أحد أنواع الأدوية التي تسبب صعوبة في إبقائها.

- إذا كانت الأم تتناول المشروبات الكحولية.

- إذا لم تكوني أما للطفل الرضيع.

"يفضل نوم الطفل الرضيع بعمر أقل من ٦ أشهر مع الأهل في نفس الغرفة، ولكن ليس على نفس السرير، حيث

يتم وضع سرير الطفل الرضيع بجانب سرير الأهل من جهة الأم ليتسنى لها العناية به، ومراقبته وإرضاعه خلال الليل .

٤- يمنع وضع الأشياء الرخوة والناعمة فوق الرضيع، أو تحته أو حوله أثناء النوم، مثل المخدة، المساند، اللحاف، الشراشف، واقيات الصدمة، الألعاب.

٥- يمنع نوم الطفل الرضيع بمفرده على سرير الأهل لتجنب انقلابه أو اختناقه.

٦- يجب أن ينام الرضيع على سطح متين وقوي، حيث يمنع نومه على الأسفنج الطري، أسيرة الماء، الأسيرة المحشوة بالريش أو الصوف، الأريكة (السوفا)، العربة، كرسي السيارة أو الكرسي الهزاز.

٧- تجنب زيادة حرارة الغرفة، أو إلباس الرضيع الكثير من الألبسة بغرض تدفئته.

٨- الالتزام بالرضاعة الطبيعية قدر الإمكان.

٩- يمنع لف الطفل الرضيع بالقماط بعد عمر الشهرين.

١٠- يجب الالتزام بجدول التطعيمات (اللقاحات) المخصصة للطفل.

١١- لا مانع من إعطاء الطفل الرضيع اللهاية في بعض

الأوقات عند تبديل الحفاض أو عند الخلود للنوم، سواء وقت الغفوات النهارية، أو أثناء الليل، مع عدم إعادتها إلى فمه عند سقوطها إثناء نومه.

١٢- وضع الرضيع على بطنه في النهار ويعد تبديل الحفاض، وليس أثناء النوم لزيادة حيوية الرضيع وتجنب تسطح الرأس.

١٣- على الأم تجنب شرب الكحول أو التدخين خلال الحمل والإرضاع، كما يجب إبعاد الرضيع عن دخان السجائر والأركيلة .

١٤- عدم الاعتماد على أجهزة مراقبة القلب والتنفس المنزلية في تقليل خطر متلازمة موت الرضيع المفاجئ .

١٥- الالتزام بمراجعة طبيب الأطفال لفحص الطفل الرضيع بشكل دوري.

الفصل (٨)

وسائل خاطئة تساعد الطفل على النوم

إن مساعدة طفلك ليجد طريقته الخاصة في السكون والهدوء كي ينام، هي خطوة ضرورية وأساسية لتشجيعه على النوم طوال الليل، أما إذا اعتمد طفلك على أحد هذه الأشياء المذكور أدناه حتى يستطيع أن يغفو وينام فإنه سيستيقظ مراراً وتكراراً خلال الليل، وسيحتاج للكثير من المساعدة حتى يستطيع أن يعود للنوم من جديد، فإذا كانت الأم تقوم بإرضاع أو هز طفلها حتى يسكن ثم يغفو وينام، فإنه سوف يستيقظ مراراً وتكراراً طوال الليل طلباً للهدوء أو الرضاعة، ومن الأشياء الخاطئة التي تستخدم للنوم عند الأطفال:

١ - الرضاعة الطبيعية أو الصناعية:

يجب أن يتعلم طفلك أن الثدي أو رضاعة (قنينة) الحليب هي وسائل للتغذية، وليست للتسلية أو الهدوء والنوم، فالطفل الذي لا ينام إلا أثناء الرضاعة فإنه سيستيقظ بعد فترة قصيرة من وضعه في سريره ولأكثر من مرة خلال الليل، ولن يعود للنوم من جديد إلا إذا قامت الأم بإرضاعه أو إعطائه قنينة الحليب، لذلك يجب على الأم أن تقوم بإيقاف الرضاعة وطفلها ما يزال مستيقظاً متى ما تأكدت أنه قد أخذ كفايته من الحليب، وذلك بسحب حلمة (قنينة الحليب) الثدي بلطف من فمه ثم حمله لتجشئته، والقيام بعدها ببعض النشاطات قبل النوم (اقرئي روتين النوم)، ثم وضعه في سريره وهو مستيقظ، لكنه يشعر

بالنعاس لينام بمفرده (اقرئي كيفية تعليم الطفل النوم بمفرده)،
يُستثنى طبعاً حديثو الولادة والأطفال الرضع بعمر أقل من ٦
أسابيع، حيث لا مانع من أن يناموا أثناء الرضاعة، لأنهم
بعمر صغير، ولن يتأثروا أو يعتمدوا على الرضاعة بوصفها
وسيلة تساعدهم على النوم.

٢- الهز:

إن القيام بهز الطفل لكي ينام يُعدُّ واحدة من أكثر الطرق
التي تعتمد عليها الكثير من الأمهات باستخدام الكرسي الهزاز،
السريр الهزاز، كرسي الرضاعة الهزاز، الحماله، حمل الطفل
وهزه أو وضع الطفل على القدمين وهزه، وغيرها.

تنجح طريقة الهز بجعل الطفل يسكن ثم يغفو وينام
بسرعة، خصوصاً خلال الأشهر الأولى من العمر، ولكن ما إن
تنتهي دورة النوم سيستيقظ الطفل باكياً وباحتاً عمن يهزه حتى
يستطيع أن يعود للنوم من جديد.

٣- الاحتضان:

صحيح أنه لا يوجد أجمل ولا أدفاً من حضن الأم، ولكن الإكثار
من حمل الطفل وضمه حتى ينام بين ذراعي أمه سيجعله يستيقظ
ما إن تقوم الأم بوضعه في سريره، أو تجده يستمر في الاستيقاظ
مراراً وتكراراً طوال الليل طلباً للحمل والنوم في حضن أمه.

٤- التريبت:

لا مانع من التريبت قليلاً على ظهر وبطن طفلك، ولكن الاستمرار في التريبت حتى ينام الطفل له نفس تأثير الهز السلبي على دورة النوم.

٥- الحركة أو المشي بالطفل:

يقوم البعض من الأمهات بحمل أطفالهن والمشي بهم في أرجاء المنزل حتى يناموا، أو يقمن بوضعهم في السيارة وأخذهم في جولة قصيرة حتى يغلبهم النعاس ويغطوا في النوم، ولكن هذه الطريقة ستجعل الطفل يستيقظ من نومه ما إن تضعه أمه في سريره أو بعد كل دورة نوم يقضيها خلال الليل طالباً حمله والمشي به من جديد.

٦- اللهاية:

إن استخدام اللهاية عند الأطفال يخضع للكثير من الجدل والنقاش بين مؤيد لها ومعارض، صحيح أن الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال AAP تنصح باستخدام اللهاية لتقليل خطر متلازمة موت الرضيع المفاجئ SIDS ، ولكنها في الوقت نفسه تؤكد على ضرورة عدم استخدامها قبل ٤-٦ أسابيع من عمر الطفل، تجنباً لحدوث اختلاط أو تشوش على الطفل بين حلمة الأم وحلمة اللهاية، مع إيقاف استخدامها نهائياً عندما يبلغ عمر الطفل ٦-١٢ شهراً.

إن التعوُّد على اللهاية بوصفها وسيلة تساعد الطفل على النوم يعتبر من مشاكل النوم صعبة الحل عادة، لأن الطفل يستخدم عملية مص اللهاية كجسر يربط بين نهاية كل دورة نوم وبداية دورة النوم التي تليها، وبدونها سيستيقظ باكياً مما يجعل الأم في حيرة بين حمله ومحاولة تهدئته لعله يعود للنوم من جديد، أو اضطرارها لإعطائها له حتى يعود للنوم من جديد، لذلك يبقى تعليم الطفل طرق الهدوء والنوم بمفرده الحل الأمثل عادةً.

٧- الموسيقى:

تستعمل بعض الأمهات الموسيقى الهادئة، كتلك التي تصدرها ألعاب السرير المعلقة، أو تكون مسجلة على أقراص أو مخزنة على هاتفها المحمول باعتبارها وسيلة لتهدئة الطفل، وجعله ينام بمفرده، ولكن تحمل هذه الطريقة الكثير من التعوُّد والفشل أيضاً، لأن الطفل سيستيقظ ليلاً عندما تكون الموسيقى قد انطفأت وعمَّ السكون والهدوء باكياً، ولن يعود للنوم مجدداً إلا إذا قامت الأم بتهدئته وتشغيل الموسيقى له من جديد.

الفصل (٩)

تعليم الرضيع الفرق
بين الليل والنهار

كيف أعلم رضيعي التفريق بين الليل والنهار؟

إن حديثي الولادة لا يعرفون الفرق بين الليل والنهار، فشعورهم بالجوع وحاجتهم للرضاعة هو المحفز الأول لهم، كما أن نظامهم الليلي/النهاري هو نظام معاكس تماماً لنظام الأم، لأنهم أثناء الحياة الرحمية ينامون خلال النهار تحت تأثير حركة الأم وصوتها، بينما يستيقظون ليلاً عندما تنام الأم وتقل حركتها، لذلك ستحتاج الأم للقليل من الوقت للتغلب على هذه المشكلة، حيث يمكنها بدءاً من الأسبوع الثاني من عمر الوليد تعليمه الفرق بين الليل والنهار باتباع الخطوات التالية:

خلال النهار:

- تواصلني مع طفلك بشكل مستمر خلال النهار، وتفاعلي معه بكل حيوية ونشاط باللعب معه والتحدث إليه، والغناء له وقراءة قصة جميلة تشد انتباهه.

- اخرجي مع طفلك بشكل يومي في نزهة قصيرة إلى الحديقة، أو للمشي حول المنزل أو قفي معه في شرفة المنزل ودعيه يستنشق بعض الهواء النقي، ويُعرِّض جسمه لضوء الشمس.

- لا تقللي من الأصوات في المنزل خلال النهار، بل اجعلي الحياة طبيعية لتعوده على فكرة الضجة في النهار والهدوء في الليل.

- افتحي الستائر، ودعي أشعة الشمس تدخل إلى المنزل،
مع إضاءة الأنوار بشكل كامل.

- عندما ينام طفلك في النهار (غفوة نهائية) لا تجعلي
الغرفة مظلمة، بل اجعلي إضاءتها إضاءة خافتة فقط.

- ارضعي طفلك بكثرة خلال النهار، ولا تدعيه ينام أكثر من
٣ ساعات بدون رضاعة على الإطلاق.

خلال الليل:

- ابدئي بتقليل إضاءة المنزل بشكل تدريجي بعد العصر.

- عند الاستعداد للنوم (القيام بروتين النوم) اجعلي إضاءة
الغرفة خافتة جداً، لكون الإضاءة العالية تثبط من إفراز هرمون
الميلاتونين (هرمون النوم).

- البسي طفلك لباس النوم (البيجاما) أو استعملي كيس النوم.

- يجب أن تكون درجة حرارة غرفة الطفل مناسبة، واقرب
للبرودة من الدفء (١٦-٢٠ درجة مئوية) مع تدفئة الطفل جيداً
وباعتدال، حتى لا يشعر بالبرد أو الحرارة فيستيقظ أثناء نومه ليلاً.

- اجعلي رضعات الليل قصيرة قدر الإمكان، مع إبقاء
الإضاءة خافتة خلالها، مع البقاء بجوار الرضيع قدر الإمكان.

- لا تلعب مع الرضيع ولا تتكلم معه إلا بالهمس، وتجنبي التواصل البصري قدر الإمكان.

عزيزتي الأم:

يجب أن تكوني شخصية مختلفة تماماً عندما تتعاملين مع طفلك خلال الليل مقارنة بالنهار، كوني مملّة نوعاً ما، تجنبي التواصل والتفاعل معه، وتحديثي بنبرة صوت منخفضة (الهمس)، وفي الصباح قومي بفتح الستائر وإضاءة المنزل، ثم ابتسمي لطفلك، وتواصلي معه بكل فرح وسعادة بصوت يملأه النشاط والحيوية.

الفصل (١٠)
نظام (روتين) النوم

كيف أعوّد طفلي على نظام (روتين) للنوم؟

يعتبر تعليم الطفل روتين النوم أهم خطوة تقومين بها لجعل رضيعك يتعلم النوم بمفرده طوال الليل، كما أنه يساعد على حل الكثير من مشاكل النوم الأخرى التي قد يعاني منها طفلك خلال السنة الأولى من عمره، فروتين النوم هو حجر الزاوية الرئيسي الذي لا غنى عنه على الإطلاق، ويمكن البدء بتطبيقه باكراً في عمر ٦ أسابيع، حيث يتقبل أغلب الأطفال في هذا العمر الروتين بشكل طبيعي، ويتأقلمون عليه بسرعة، أما الأطفال الرضع الذين في عمر من ٦ أسابيع فيعتبر تعليمهم روتين النوم مضيعة للوقت، كما أنه يسبب الإرهاق والتعب لأمم وللرضيع أيضاً، وبدون أي فوائد إيجابية، وأفضل ما يمكن لأم فعله هو البدء في تعليمه الفرق بين الليل والنهار وطرق تهدئته (راجعى دورة النوم عند حديثي الولادة).

إن روتين النوم يفيد عادة الأمهات والآباء أيضاً، فهو وقت مميز ستقضيينه مع طفلك، ومع ذلك قد لا يتأقلم بعض الأطفال مع روتين النوم بسهولة أو يرفضون الاستمرار في روتين معين للنوم، ولكن لا تقلقي على الإطلاق، صحيح أن ذلك قد يكون محبطاً في بعض الأحيان، إلا أنه أمر طبيعي تماماً، ومع الوقت والمثابرة سوف تتمكنين من إنشاء روتين نوم بسيط لطفلك.

نصائح وتوصيات لتعليم الطفل نظام (روتين) النوم:

١- يجب أن يطبق روتين النوم في نفس التوقيت يومياً حوالي الساعة ٧ مساءً، أو قبل ذلك بقليل أي الساعة ١٥:٦ - ٣٠:٦ مساءً.

٢- يجب ألا تستغرق مدة تطبيق روتين النوم أكثر من ٣٠-٤٥ دقيقة، لأن أكثر من هذه المدة ستعجل طفلك يفقد تركيزه، ولن يستفيد من ارتفاع تركيز هرمون الميلاتونين في جسمه.

٣- يجب عدم تعريض طفلك لشاشات التلفاز أو هاتف المحمول، وخصوصاً بعد العصر لكون الأشعة الزرقاء المنبعثة منها تثبط إفراز هرمون الميلاتونين المحفز للنوم.

٤- الرضعة الليلية الأخيرة:

هناك جدل كبير بين الأطباء وخبراء النوم والأهل أيضاً حول توقيت هذه الرضعة، والتي تعتبر أهم رضعة لضمان نوم الطفل جيداً خلال الليل. فالبعض ينصح بإرضاع الطفل قبل الاستحمام والبعض يؤكد على ضرورة إرضاعه قبل النوم بينما ينصح البعض الآخر بتقسيم هذه الرضعة إلى نصفين؛ النصف الأول قبل الاستحمام والنصف الثاني قبل النوم!

في الحقيقة كل طفل يختلف عن الآخر، وكل أم تختلف عن الأخرى بالتزامهم بروتين أو نظام نوم معين، فيمكنك أن تختاري

توقيت الرضعة المناسب لك ولطفلك، بشرط تلتزمي به كل ليلة. فالرضعة الليلية قبل الاستحمام تفيد بجعل الطفل يفصل تماماً بين عملية الرضاعة والنوم فلا يعتمد على الرضاعة بوصفها وسيلة تساعده على النوم، كما أن الاستحمام بعد الرضعة يخلص الطفل من الغازات، ويساعد على الاسترخاء والنوم، ومتى ما تعلم طفلك هذا الروتين فإنه سيعمل بشكل ممتاز، صحيح أن الكثير من الأهل يخشون من تأثير الاستحمام على طفلهم الذي امتلأت معدته بالحليب بعد الرضاعة، ولكن هذه ليست مشكلة كبيرة تدعو للقلق، وتذكروا جيداً أن حمام الليل هو حمام قصير وهادئ، والغرض منه مساعدة الطفل على الاسترخاء، أما إذا اخترتي أن ترضعي طفلك بعد الحمام وقبل النوم، فتأكدي من ألا ينام طفلك أثناء الرضاعة بإيقاف عملية الرضاعة متى أحسست أن طفلك أخذ كفايته من الحليب، وبدأ يمص حلمة الثدي بشكل بطيء، وأسهل طريقة يمكنك القيام بها هي إدخال إصبعك الصغير بلطف في زاوية فم الطفل لإيقاف عملية المص وسحب حلمة الثدي من فم الطفل، ثم حمله بشكل مستقيم والتربيت على ظهره حتى يتجشأ ويتخلص من الغازات، ثم وضعه في سريره وهو مستيقظ لكنه هادئ ويشعر بالنعاس ليغفو وينام بمفرده.

أما الطريقة الأخرى فهي بتقسيم الرضعة الليلية إلى قسمين؛ النصف الأول قبل الاستحمام والنصف الثاني قبل النوم، مع

تطبيق ما ذكر في الطريقتين أعلاه قبل وبعد الاستحمام وقبل النوم أيضاً.

٥- الاستحمام:

يجب أن يكون الحمام دافئاً، سريعاً وهادئاً، بدون لعب أو غناء للطفل، فالغرض من الحمام هنا هو تهدئة واسترخاء الطفل.

٦- المساج:

بعد الانتهاء من الاستحمام نقي طفلك بالمنشفة ونشفيه جيداً، ثم انقله إلى غرفة النوم ذات الإضاءة الخافتة، حيث تساعد هذه الإضاءة وانخفاض درجة حرارة الجسم بعد الحمام على إفراز هرمون الميلاتونين المحفز للنوم، ثم قومي بعمل تدليك أو مساج لطفلك بتمسيد جسمه بيديك بلطف وبوتيرة منتظمة، ويمكنك استخدام زيت أو مرطب لمساعدة يديك على الانزلاق بسلاسة على بشرة طفلك.

٧- ملابس النوم (البيجاما):

البسي طفلك ملابس النوم القطنية، الواسعة والدافئة (البيجاما) أو كيس النوم، بدون المبالغة بتدفئته، ومع الوقت سيربط بين ارتداء هذه الملابس والنوم.

٨- ضعي طفلك بكل هدوء في سريره وهو مستيقظ لكنه هادئ ويشعر بالنعاس، مع تجنب التواصل البصري معه، واهمسي بصوتك الدافئ والحنون (تصبح على خير يا حبيبي، إنه وقت النوم الآن)، وابقى بجانبه حتى يغفو وينام.

٩- لا مانع من تشغيل الموسيقى الهادئة وأنت تقومين بروتين النوم، ولكن المهم إيقافها تماماً عندما تقومين بوضع طفلك في سريره وهو مستيقظ لكنه هادئ ويشعر بالنعاس.

١٠- لا تقومي بعمل روتين النوم وإنارة الغرفة مضاءة، ثم تطفئها عندما ينام طفلك، لأنه سيتيقظ في الظلام ويبدأ بالتلوي والبكاء، لذلك اجعلي إضاءة الغرفة خافتة طوال الليل باستخدام ضوء خافت (نواصة).

أمثلة عملية لروتين النوم:

* الروتين ١:

الرضعة الليلية الأخيرة، ثم التجشؤ، ثم الحمام، ثم المساج، ثم الحفاض، ثم البيجاما، ثم النوم في السرير.

* الروتين ٢:

الحمام، ثم المساج، ثم الحفاض، ثم البيجاما، ثم الرضعة الليلية الأخيرة، ثم التجشؤ، ثم النوم في السرير.

* الروتين ٣:

النصف الأول من الرضعة الليلية الأخيرة، ثم التجشؤ، ثم الحمام، ثم المساج، ثم الحفاض، ثم البيجاما، ثم النصف الثاني من الرضعة الليلية الأخيرة، ثم التجشؤ، ثم النوم في السرير.

الفصل (١١)

كيف تعرفين سبب بكاء
الطفل الرضيع؟

إن البكاء هو طريقة الطفل الرضيع الوحيدة للتواصل مع من حوله لتلبية احتياجاته ومتطلباته، والمهم بالنسبة لك أن تتعلمي كيفية تفسير سبب البكاء، وأن تقرئي الرسالة التي يريد أن يوصلها لك طفلك، ولنجاح ذلك اتبعي القاعدة التالية:

" قفي، تأملي، أصغي ثم تصرفي":

فالأطفال يبكون لأسباب مختلفة وبطرق مختلفة أيضاً، لذلك حاولي أن تفرقي بين أسباب بكاء طفلك، وأسألي نفسك هذا السؤال أولاً:

لماذا يبكي طفلي؟

ثم ضعي أكثر الأسباب شيوعاً للبكاء عند الأطفال الرضع أمامك، وحاولي إيجاد السبب بينها، وهي:

١ - الجوع.

٢ - التعب والإرهاق.

٣ - الملل.

٤ - المغص والغازات.

٥ - الألم.

٦ - المرض.

٧ - الإحباط.

٨- الحاجة إلى النوم.

٩- الحاجة إلى تغيير الحفاض.

١٠- الشعور بالحرارة أو البرودة.

١١- عدم الارتياح لأي سبب كان.

١٢- طلباً للحمل.

١٣- العطش.

* هناك مجموعة من العلامات التي تظهر على طفلك الرضيع قد تساعدك في تفسير سبب بكائه، لذلك تأملي وأصغي جيداً له حتى تستطيعين معرفة السبب والتصرف على أثرها، كما يلي:

١- علامات تدل على أن طفلك يشعر بالجوع:

- يفتح فمه.

- يخرج لسانه.

- يمص أصابعه (إلا إذا كان مص الأصابع بعض الرضاعة

مباشرة).

- يمص اللهاية بشدة كأنه يحاول أكلها.

- يمص فمه وشفتيه كأنه يرضع.
- يمرغ رأسه على صدر أمه أو أبيه عند حمله.
- يمص أي سطح يقترب من فمه، سواء وجه الأم أو ذراعها.
- يفتح فمه ويدير وجهه باتجاه أي جسم يلمس خده محاولاً مصه.
- تنفس سريع يتطور بسرعة إلى البكاء.
- يحرك رأسه من جهة إلى أخرى بشكل غير مريح.
- إن وقت آخر رضعة رضعها الطفل سيفيد في معرفة إذا ما كان الطفل يشعر بالجوع أو لا، فحديثو الولادة يرضعون حليب الأم كل ١-٣ ساعات عادة (٨-١٢ رضعة) في اليوم، بينما يرضعون الحليب الصناعي كل ٢-٤ ساعات.
- ٢- علامات تدل على أن طفلك يشعر بالشبع:
- عملية المص تكون بطيئة ومتقطعة، وتتخللها وقفات طويلة.
- غير مهتم بالرضاعة (مص ضعيف).
- يبقى الحلمة في فمه بدون أي مص.
- يدفع الحلمة خارج فمه.

- يدير رأسه بعيداً عن الثدي أو رضاعة الحليب الصناعي.
- يبدي مقاومة وانزعاجاً عند إجباره على أخذ الحلمة بالقوة.
- يبدي اهتماماً بما حوله أكثر من اهتمامه بالرضاعة.
- ٣- علامات تدل على أن طفلك يشعر بالتعب:
 - قليل الحركة والنشاط.
 - هادئ.
 - ساكت تماماً، أو يصدر أصواتاً بسيطة وقليلة.
 - لا يبدي اهتماماً بالناس أو الألعاب التي حوله.
 - ينظر بعيداً عن الأم.
 - يبدو شاردًا غير مركز، ويحملك بعيداً في الأفق.
 - الوجه ساكن والفك مرتخٍ.
 - يأن أو يبكي بهدوء.
 - يبقي العينين مفتوحتين، ويرمش بشكل قليل.
 - يفرك عينيه ووجهه وأذنيه بكثرة.
 - يتلوى ويرفض البقاء بين ذراعيك.

- لا يستطيع النوم، ويبقى مستيقظاً لـ ١-٣ ساعات إضافية.
- أخر غفوة للطفل كانت متقطعة أو استيقظ بشكل باكر.
- ٤- علامات تدل على أن طفلك يشعر بالإرهاق:
 - عابس.
 - يبكي بنكد وتشنج.
 - يتلوى للخلف.
 - حركات مرتعشة غير متوافقة أو منتظمة في الذراعين والساقين.
 - الرأس متدل والذقن للأسفل.
 - الجفن متدل وقليل الرمش.
 - ظهور هالات سوداء تحت العينين.
 - العينان حمراوين.
 - مستيقظ لأكثر من ٣ ساعات.
- ٥- علامات تدل على أن طفلك يشعر بعدم الارتياح:
 - يتلوى.
 - يحاول تغيير مكانه.

- يتقوس وينحني للخلف.
- يتعرق خلف الرقبة والرأس.
- يتذمر ويئن بأنفاس سريعة.
- اليدان والقدمان دافئتان أو باردتان عند لمسهما.
- قد نجد علامات حمراء على جلد البطن أو الذراعين والساقين نتيجة انضغاطه.
- قصة جلوسه لوقت طويل على كرسيه، أو في الحماله، أو تعرضه لارتفاع أو انخفاض حرارة الجو.
- ٦- علامات تدل على أن طفلك مفرط التحفز أو الإثارة:
 - ينظر بعيداً عن الأم.
 - لا يبدي اهتماماً بالناس أو الألعاب التي حوله.
 - معدل التنفس سريع.
 - حركات مرتعشة.
 - العينان مغمضتان، ولكنه غير نائم.
 - يحملق في الفضاء، ولكنه لا يبدو متعباً.
 - يinzعج إذا ما حاولت الأم الكلام معه أو الغناء له.

- بكاء غير مفسر بعد مدة من قضائه لوقت سعيد باللعب والتواصل مع الناس.

- قصة انشغال الأم عن طفلها لوقت طويل.

٧- علامات تدل على أن طفلك يشعر بالملل:

- هياج وتذمر بعد فترة من الهدوء.

- بكاء بصوت منخفض بعد فترة من الهدوء.

- يتحرك محاولاً تغيير مكانه في الكرسي أو الكراجه.

- يرمي الألعاب بعيداً.

- مستيقظ ومتحفز لكنه يحملق بعيداً في الفضاء.

- قصة قضاء الطفل لوقت طويل بنفس الوضعية (الجلوس).

- قصة عدم خروج الطفل وقضائه عدة أيام في المنزل.

٨- علامات تدل على أن طفلك يشعر بالألم:

- صراخ حاد مفاجئ.

- بكاء شديد عالي الطبقة.

- لا يهدأ الطفل عند حملك له.

- قد يتخلل البكاء حدوث نوبات حبس النفس.

- يستمر البكاء حتى عند محاولتك إرضاع الطفل أو حمله.
- أن ترعبك شدة البكاء والصراخ، لدرجة أنها تجعل شعرك يقف!
- ٩- علامات تدل على أن طفلك يشعر بالنعاس:
- يبدو عصبياً ومتوتراً، ولكنه غير جائع وحفاضه نظيف.
- يبدو هادئاً، ولا يهتم بمن حوله.
- يتمطي كثيراً.
- يحاول أن يتكئ برأسه على صدرك.
- يجر أو يفرك أذنيه.
- يفرك عينيه.
- يحملق في الأفق.

إن أهم خطوة لتفسير سبب بكاء الطفل، سواء أثناء أو عند الاستيقاظ من النوم أثناء الليل، هي ألا تتسرع وتهرولي إلى طفلك لحمله مباشرة أو إرضاعه، بل اتبعي القاعدة التي ذكرناها سابقاً وهي "قفي، تأملي، أصغي ثم تصرفي"، ولكن بكل تأكيد لا تتركي طفلك يبكي لفترة طويلة بدون أي تصرف منك، بل ضعي الأسباب والعلامات المذكورة أعلاه نصب عينيك، وتصرفي، ولا تنسي أنك أم وغريزة الأمومة هي التي تحركك تجاه طفلك.

هل ترك الطفل الرضيع يبكي مفيد له؟

هناك اعتقاد شائع لدى بعض الأمهات، بأن ترك الطفل الرضيع يبكي، ولفترات زمنية طويلة، سيقوي رنتيه ويجعله أكثر هدوءاً في المستقبل، وهذا اعتقاد خاطئ، فالبكاء أمر طبيعي عن الأطفال الرُّضَّع، وهو وسيلة يستخدمونها للتواصل مع من حولهم للتعبير عن احتياجاتهم المختلفة كالجوع، الألم، البرد، عدم الراحة وغيرها الكثير من الأسباب، لذلك من المنطقي والغريزي أيضاً، أن تهرع الأم لمعرفة سبب بكاء الطفل، فتترك الطفل بدون استجابة لسبب بكائه سيجعل الأم تفقد إحساسها الغريزي بقدرتها على التوصل لسبب البكاء، كما تجعل الطفل يفقد ثقته بمن حوله في الاستجابة إلى احتياجاته، ولا يوجد أي دليل علمي مُعتمد من الجهات المختصة بصحة الأطفال يثبت أن ترك الطفل ليبكي مفيد له جسدياً أو عاطفياً، وحتى يجعله ذلك يبكي بشكل أقل في المستقبل.

الفصل (١٢)

كيفية تهدئة الطفل الرضيع عند البكاء

يبكي الأطفال الرضع لأسباب مختلفة كما ذكرنا في الفصل السابق، والمهم بالنسبة لك أن تتعلمي كيفية تفسير سبب البكاء، وأن تقرئي الرسالة التي يريد أن يوصلها لك طفلك وتتبعي القاعدة التالية:

"ففي، تأملي، أصغي ثم تصرفي":

فهناك أكثر من طريقة لتهدئة الطفل عند البكاء، خصوصاً عندما يكون سبب البكاء هو المغص والغازات، كما يلي:

١- لف الطفل بقطعة قماش تحيط بجسمه كله تقريباً، وتبقي الرأس في الخارج (اللف بالقماط أو اللفة أو الكوفلة)، ولكن هل تقميط حديثي الولادة مضر بالصحة؟ هل الأكاديميات الطبية والهيئات الصحية لا تنصح به؟

يعود تاريخ التقميط لأكثر من ألفي عام مضت، حيث تخبرنا سجلات التاريخ أن الإسكندر الأكبر ويوليوس قيصر تم تقميطهما عندما كانا رضعاً، وتنتشر هذه العادة في كل بقاع الأرض من التبت في آسيا حتى سهول الجزائر العالية في إفريقيا ومن أوروبا حتى قارة أمريكا، حيث حمل الكثير من قبائل الهنود الحمر رُضّعهم مقمطين بإحكام ومتدلين على ظهورهم.

ويقوم الكثير من الناس بتقميط أطفالهم لأسباب كثيرة، منها أنه يبقي الرضع دافئين وهادئين، بينما يعتقد البعض بأن

التقسيط يقوي عضلات الطفل وعموده الفقري، ويمنع تقوس ساقيه، ويساعده على المشي المبكر، كما يحميه من اقتلاع عينه أو خلع ذراعه بالخطأ، أما لغوياً فإن معنى كلمة (قماط) حسب معجم لسان العرب هو:

١- قماط: قماشة عريضة تلف على المولود الصغير.

٢- قماط: حبل يشد به الأسير.

٣- قماط: حبل تشد به قوائم الشاة للذبح.

من الناحية الطبية يعتبر موضوع استخدام القماط من الموضوعات التي لاتزال تثير الجدل بين المدارس الطبية في مختلف دول العالم، فتجدهم منقسمين بين مؤيد ومعارض لاستخدامه، حيث تؤكد الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال AAP أن لف الطفل بالقماط يعتبر من الطرق الجيدة لتهدئة الطفل ومساعدته على النوم، بشرط أن يتم إتباع الشروط التالية:

- لف الطفل بالقماط بطريقة صحيحة (كما في الصورة أدناه) وباستخدام شرشف قطني خفيف.

- عدم لف القماط بشكل قوي ومشدود حول الصدر والبطن ليبقى للطفل حرية التنفس.

- لف الطفل بطريقة تسمح له أن يحرك وركبه وركبتيه

بحرية، لأن لفة بإحكام شديد مع ضغط ساقيه معاً إلى أسفل بشكل مشدود، سيجعله أكثر عرضة للإصابة بمشاكل في وركيه (خلع الورك التطوري).

- مراقبة الطفل جيداً أثناء نومه، والتأكد من أنه ينام على ظهره وليس على بطنه، أو أحد جانبيه لتقليل خطر حدوث متلازمة موت الرضيع المفاجئ SIDS.

- يمنع ... يمنع ... يمنع ... استخدام القماط نهائياً عندما يبدأ الرضيع في الحركة والتقلب أي بعمر (٢-٣ أشهر).

٢- احملي طفلك بين ذراعيك وضعيه على جانبه الأيسر، مع التريبت على الظهر، وهناك أكثر من وضعية أخرى لحمل الطفل الرضيع، ولا توجد أية دراسة تثبت أفضلية الواحدة عن الأخرى، فكل طفل مختلف عن الآخر في الاستجابة لها.

٣- يهدأ بعض الأطفال الرضع عند سماع صوت ذي لحن ثابت ومستمر (الضجيج الأبيض) كصوت المكينة الكهربائية أو الشيسوار.

ما هو الضجيج الأبيض؟

إن الضجيج الأبيض هو مجموعة من الأصوات من كل الترددات السمعية التي يستطيع الإنسان سماعها والمدموجة

٨- يهدأ الكثير من الأطفال الرضع عند حملهم والغناء لهم بصوت حنون ودافئ.

٩- استخدام اللهاية يساعد الكثير من الأطفال الرضع على الهدوء وتخفيف ألم المغص والغازات.

١٠- إجراء تدليك (مساج) للطفل.

١١- تغيير مكان وجود الطفل الرضيع كالخروج به إلى شرفة المنزل أو نقله إلى غرفة أخرى أو أخذه في جولة بالسيارة.

١٢- وضعية الكنغر: إن مصطلح وضعية الكنغر هو مصطلح يصف التلامس الجلدي بين الطفل وأمه، حيث ثبت أنها تساعد في تحسين الأوكسجين، وتنظيم درجة الحرارة واليقظة عند الرضع، كما أنها تساعد في تهدئة البكاء والمغص لديهم، لذلك احملني رضيعك بالحالة بحيث يلامس جلدك جلده مباشرة، وتمشي به داخل المنزل.

١٣- قللي من الأصوات والمحفزات الخارجية التي تزيد من بكاء الطفل بإغلاق النوافذ والأبواب وتخفيف إضاءة المنزل.

١٤- عمل حمام دافئ للطفل قد يكون هو الحل الأمثل لتهدئة البعض منهم عند البكاء.

١٥- تغيير درجة حرارة الغرفة حسب شعور الطفل بالحرارة أو البرودة.

الفصل (١٣)

كيف تعلمين طفلك

الرضيع أن يغفو بمفرده؟

إن الطفل الرضيع كالعجينة سهلة التشكيل، ومن السهل تعويده على أي طريقة في النوم، وكلما كان عمره أصغر كان ذلك أسهل. فالرضع الذين لا ينامون إلا عندما يرضعون أو يهزون سيستيقظون مراراً وتكراراً خلال الليل في نهاية كل دورة نوم، لأنهم سيحتاجون إلى الرضاعة أو الهز لربط دورات النوم ببعضها البعض، وبالتالي لن يستطيعوا النوم من جديد بدونها، لذلك فمن الضروري أن تعلمي رضيعك أن يغفو بمفرده، وفي عمر باكر، حتى يستطيع أن ينام بشكل جيد طوال الليل فيرتاح وترتاحين أنت أيضاً، مع العلم بأنه من الممكن استعمال هذه الطريقة لتعليم الطفل الرضيع كيف يغفو بمفرده خلال النهار (الغفوات النهارية) أيضاً.

خلال الأسابيع الستة الأولى من العمر ليس بإمكانك أن تعلمي رضيعك أي روتين للنوم، ولا أي طريقة تجعله يغفو بمفرده (راجعى دورات النوم)، فهو ينام ويستيقظ كما يحب، وأي تدريب على النوم قبل هذا العمر سيكون مضيعة للوقت، كما أنه سيسبب الإرهاق والتعب للأُم وللرضيع أيضاً، وبدون أي فوائد إيجابية، وأفضل ما يمكنك فعله هو البدء في تعليمه الفرق بين الليل والنهار. أما بعد الأسبوع السادس من العمر فالكثير من الأطفال الرضع يمكنهم أن يتعلموا كيف يغفون بمفردهم، مع العلم بأن البعض منهم لا يستطيع تعلم ذلك حتى

ثم إرجاعه إلى سريره حتى يغفو وينام، وضعي في بالك أنك قد تحتاجين إلى بعض الوقت، وللأسف من التعب والصبر حتى تستطيعين النجاح في ذلك.

ولكن كما ذكرنا سابقاً ليس جميع الأطفال الرضع متشابهين؛ فاستجابة كل رضيع لتعليم كيفية أن يغفو بمفرده تختلف عن الآخر، وهنا نحن أمام أكثر من مشكلة أو حالة قد تواجهها الأم عندما يحين وقت نوم رضيعها قد تجعلها تضطرب، ولا تعرف كيفية حلها أو مواجهتها، كما يلي:

كيف تتصرف الأم إذا نام رضيعها أثناء الرضاعة؟

يعتمد هذا على عمر الطفل الرضيع؛ فحديثو الولادة محبوبون للنوم بطبعهم، وحليب الأم يساعد على النوم أيضاً، فهذا أمر متوقع الحدوث خلال الأسابيع الأولى من العمر، أما بعد ذلك فتوقعي أن ينام طفلك أثناء الرضاعة، وهنا يأتي دورك لكي تراقبيه جيداً وهو يرضع لتحدي اللحظة المناسبة التي يكون فيها قد أخذ حاجته من الحليب، وفي الوقت نفسه يبقى مستيقظاً ولكنه هادئ ويشعر بالنعاس لتضعيه في سريره لينام بمفرده.

كيف تتصرف الأم عندما يبكي رضيعها كلما وضعت في

سريره لينام؟

تواجه الكثير من الأمهات هذه المشكلة خصوصاً في الفترة الأولى لتعليم أطفالهن كيف يغفون بمفردهم، وهنا على الأم

كيف تتصرف الأم إذا استيقظ رضيعها بعد فترة قصيرة من وضعه في سريره؟

ليست المدة التي يقضيها طفلك الرضيع في النوم مهمة مقارنة بقدرته على النوم بمفرده، وبدون مساعدتك خلال الأيام الأولى لتعليمه ذلك، فحتى لو كانت هذه المدة قصيرة ولا تتجاوز ٥-١٠ دقائق فقط، فسيعتبر هذا إنجازاً ونجاحاً لك وله أيضاً، ومع الوقت وبالإستمرار على هذا المنوال ستزداد المدة بشكل تدريجي، أي أنه سينام لفترات أطول وأطول، ويمكنك عند استيقاظه أن تحاولي مساعدته على الرجوع للنوم كما ذكرنا في الشرح أعلاه، وبدون كلل أو تعب أو ملل، فإن لم يستطع النوم وقتها يمكنك أن تلعبى معه لفترة وتُرضعيه، ثم ترجعيه إلى سريره لينام بمفرده.

الفصل (١٤)
القبيلولة أو الغفوات
النهارية

إن القيلولة أو الغفوة النهارية مهمة جداً لنمو الطفل، والحفاظ على صحته ولا غنى عنها على الإطلاق، فلا تصدقي من يقول لك إن طفلك إذا نام في النهار فلن ينام خلال الليل، فالعكس هو الصحيح، والنوم يجلب النوم، والطفل المرتاح بعد النوم في النهار سيكون من السهل عليه أن ينام خلال الليل، كما أنه سيتمتع بشهية جيدة للطعام أيضاً، فإبقاء الطفل مستيقظاً، ومنعه من النوم يعرضه للإرهاق والتعب، فيزداد بذلك إفراز هرمون الكورتيزول (هرمون الشدة)، مما يسبب صعوبة نومه ليلاً أو يجعله متحفظاً بحيث يواصل استيقاظه لساعات طويلة خلال الليل، مع صعوبة أن ينعم بنوم طويل وهادئ.

ويختلف عدد ومدة الغفوات النهارية من طفل إلى آخر حسب العمر؛ فحديثو الولادة والرضع في الأسابيع الأولى من عمرهم ينامون من ١٤-١٧ ساعة يومياً، يتخللها ٣-٤ غفوات نهارية، أي أنهم ينامون من ٥-٧ ساعات تقريباً خلال النهار. أما الأطفال الرضع في عمر أقل من سنة فينامون من ١٢-١٥ ساعة في اليوم يتخللها من ٢-٣ غفوات نهارية، أي أنهم ينامون من ٣-٤ ساعات خلال النهار، فكلما تقدم الطفل في العمر قل عدد الغفوات النهارية، أما مدتها فقد تصل من ١-٣ ساعات حسب عمر الطفل، وتستغرق عادة من ٤٥-٩٠

دقيقة، وأي غفوة نهائية مدتها أقل من ٤٥ دقيقة لن تمنح جسم الطفل الفوائد الفيزيولوجية للنوم العميق.

إن المفتاح الذهبي لنجاح تعليم طفلك النوم خلال النهار (القيلولة) هو معرفة تفسير علامات النعاس والتعب التي تظهر عنده، والمدة الزمنية بين كل غفوة وأخرى، فيمكنك تسجيل كل هذه المعلومات في مفكرة خاصة (مفكرة النوم) لتساعدك على فهم دورات النوم عند طفلك، وتساعد طفلك أيضاً على أخذ قيلولته في توقيتها الصحيح، لأنه إذا أخذ قيلولته الصباحية باكراً فسيستيقظ بشكل باكراً في الصباح التالي، أما إذا كانت قيلولته المسائية متأخرة فسيجد صعوبات في النوم ليلاً.

ما فوائد القيلولة (الغفوة النهارية)؟

١- تساعد على إعادة اكتساب النشاط والطاقة للجسم، حيث ينشط الجسم بعد الاستيقاظ منها.

٢- تقلل من العصبية والبكاء عند الطفل خلال النهار، لأن هرمون الكورتيزول الذي يسبب الشدة والعصبية يتحرر خلالها.

٣- تزيد من قدرة الطفل على التعلم لأنها تجعل الطفل يقضي وقتاً أطول وهو هادئ ومنتبه.

٤- تزيد من نمو الدماغ وتطوره.

٥- تزيد من قدرة الطفل على الانتباه والتركيز.

٦- ضرورة للنمو الجسمي، لكون هرمون النمو يفرز خلال مرحلة حركة العين غير السريعة من دورة النوم.

٧- تمنح الأم بعض الوقت للراحة واستعادة النشاط.

ما العادات الصحية للقلولة (الغفوة النهارية)؟

- ضعي في بالك أن كل طفل مختلف عن الآخر، وما تفرئينه وتلاحظينه حول عدد ومدة ومكان وتوقيت القيلولات (الغفوات النهارية) عند الكثير من الأطفال قد لا ينطبق على طفلك وفي الوقت نفسه ليس بالضرورة أن يعاني من أي مشكلة أيضاً.

- دعي طفلك الرضيع هو من يحدد عدد وتوقيت غفواته النهارية في البداية، فلا تجبريه على الالتزام بجدول نوم محدد قبل أن يتعود على نظام نوم خاص به، وهذا لا يحدث عادة بين ليلة وضحاها.

- تعلمي كيف تفسرين علامات النعاس والتعب التي تظهر على طفلك الرضيع، وتصرفي على أساسها، فقد تضعين طفلك في سريره لكي يأخذ قيلولته الصباحية، وهو في الوقت نفسه

لا يشعر بالنعاس، فتذكري دائماً أن كل طفل يختلف عن الآخر، وحاجة الطفل نفسه للقلولة تختلف من يوم إلى آخر أيضاً، فلا بأس أن يأخذ قيلولته في يوم، ولا يحتاجها في يوم آخر، أو يستغرق وقتاً قصيراً في النوم خلال غفوة الصباح وينام وقتاً طويلاً خلال غفوة الظهيرة.

- لا داعي لتطبيق روتين النوم قبل الغفوات النهارية، وكل ما عليك فعله هو إرضاع الطفل، والتأكد من أن حفاضه نظيف ويرتدي ملابس مريحة (لا داعي للبيجاما)، ثم وضعه في سريره في غرفته ذات الإضاءة الخافتة (غير المظلمة)، وأنت تقولين له بصوت حنون ودافئ (هيا للنوم إنه وقت القيلولة).

- يجب أن ينام الطفل قيلولته في سريره، حيث يمنع نومه على سرير الأهل، الأسفنج الطري، أسيرة الماء، الأسيرة المحشوة بالريش أو الصوف، الأريكة (السوفا)، العربة، كرسي السيارة أو الكرسي الهزاز.

- لا تقللي من الأصوات في المنزل خلال غفوة طفلك النهارية، بل اجعلي الحياة طبيعية قدر الإمكان حتى لا يتشتت في تفريقه بين الليل والنهار، فيتأثر نومه خلال الليل.

بعض المشاكل والحلول حول القيلولة (الغفوة النهارية) التي قد تواجهها الأم وطفلها ...

كيف تتصرف الأم إذا كان طفلها لا يرغب في القيلولة؟

عزيزتي الأم ...

تذكري دائماً أن كل طفل يختلف عن الآخر، وحاجة الطفل نفسه للقيلولة تختلف من يوم إلى آخر أيضاً، فظهور علامات التعب والنعاس لدى رضيعك يدل على أن وقت القيلولة قد حان، وكل ما عليك فعله هو إرضاع الطفل والتأكد من أن حفاضه نظيف ويرتدي ملابس مريحة (لا داعي للجاما)، ثم وضعه في سريره في غرفته ذات الإضاءة الخافتة (غير المظلمة)، وأنت تقولين له بصوت حنون ودافئ (هيا للنوم إنه وقت القيلولة)، فإن بدأ في البكاء بعد وضعه في سريره فحاولي تهدئته بالتربيت على بطنه، أو بلمساتك الحنونة على شعره ووجهه مع استخدام صوتك الدافئ (شششششششششش) أو الغناء له مع تجنب التواصل البصري معه حتى يطمئن ويهدأ، فتبدأ الأم هنا بتخفيف حركاتها (التربيت واللمس) وصوتها بشكل تدريجي حتى يغفو طفلها وينام، فإذا استمر في البكاء فانحني نحوه واقتربي منه حتى تضميه تقريباً مع محاولة تهدئته، فإن لم يهدأ فاحمليه واحضنيه حتى يسكت، ثم أعيديه إلى سريره، وهو مستيقظ ولكنه يشعر بالنعاس وابقى بجانبه، فإذا بكى من جديد ارجعي لمحاولة تهدئته باللمس والكلام أو بضمه، ثم إرجاعه إلى سريره حتى يغفو وينام، فإن فشلت جميع

محاولاتك فتركه وحاولي معه في الغفوة النهارية التي تليها،
فالكثير من الأطفال يأخذون قيلولتهم في يوم ولا يحتاجونها
في اليوم الآخر.

كيف تتصرف الأم إذا استيقظ رضيعها بعد دقائق من
غفوته؟

بكل بساطة حاولي معه بأن يعود للنوم من جديد كما ذكرنا
أعلاه، فإن لم يقبل فالعبي معه وارضعيه حتى يحين وقت
الغفوة النهارية القادمة أو وقت نومه الليلي.

كيف تتصرف الأم إذا تخلى طفلها عن الغفوة النهارية
بعمر باكر؟

يتخلى الكثير من الأطفال عن حاجتهم للغفوة النهارية بعمر
المدرسة تقريباً، ولكن في بعض الحالات قد يحدث هذا في
عمر مبكر مما يزيد من قلق الأم وخوفها على طفلها، فلا
داعي للقلق على الإطلاق، فحاجة كل طفل للنوم خلال النهار
والليل أيضاً تختلف من طفل لآخر، كما أن حاجة الطفل نفسه
تختلف من يوم إلى آخر أيضاً، وكل ما عليك فعله هو مراقبة
طفلك وحثه على النوم عند ظهور علامات النعاس والتعب
عليه كما ذكرنا أعلاه.

كيف تتصرف الأم إذا لم يأخذ طفلها إحدى غفواته النهارية؟

إن الطفل لا ينتظر الإذن من أحد حتى ينام، ومحاولة جعله مستيقظاً حتى يحين وقت القيلولة التي تليها يعتبر إجراء خاطئاً وله آثار عكسية على نظام نوم الطفل؛ صحيح أن تأخير وقت الغفوة المسائية سيؤثر على نوم الطفل خلال الليل، ولكن هذا لا يعني أن نجبر الطفل على أخذ غفواته في وقتها، بل نراقب علامات النعاس والتعب عليه ونحاول حثه على النوم عند ظهورها، مع تعديل جدول نومه خلال الأيام القادمة.

الفصل (١٥) الرضاعة والنوم

يعتبر شعور الرضيع بالجوع والحاجة إلى الرضاعة محددًا أساسياً لقدرته على النوم واستيقاظه خلال الليل، فحديثو الولادة مثلاً يرضعون كل ١-٢ ساعة وربما أقل عند البعض منهم وتجدهم ينامون لفترات قصيرة ويستيقظون طلباً للحليب، ولكن هذا لا يعني أن تلبي الأم جميع احتياجات طفلها وبكائه بالرضاعة، بل يجب عليها معرفة سبب بكائه أو استيقاظه من النوم ولنجاح ذلك يجب على الأم اتباع القاعدة التالية:

" قفي، تأملي، أصغي ثم تصرفي."

(لا تلبي جميع احتياجات طفلك بالرضاعة)

فتعويد الطفل على إرضاعه كلما استيقظ خلال الليل سيجعله يعتمد على الثدي أو قنينة الحليب الصناعية بوصفها وسيلة للربط بين دورات النوم وبالتالي لن يستطيع الرجوع للنوم بدونها، يُستثنى طبعاً حديثو الولادة والأطفال الرضع في عمر أقل من ٦ أسابيع، حيث لا مانع من أن يناموا أثناء الرضاعة أو يتم إرضاعهم كلما استيقظوا ليلاً، لأنهم في عمر صغير، ولن يتأثروا أو يعتمدوا على الرضاعة باعتبارها وسيلة تساعد على النوم ناهيك عن حاجتهم المستمرة للتغذية بسبب صغر حجم المعدة عندهم.

أما الأطفال الرضع بعمر أكثر من ٦ أسابيع فيتم إرضاعهم حسب حاجتهم بالمباعدة بين الرضعات بشكل تدريجي، أي كل

٢-٥ ساعة تقريباً، مع إيقاظهم كل ٣-٤ ساعات للرضاعة إذا استمروا في النوم بدونها وحتى عمر ٦ أشهر، حيث يمكن لأغلب الأطفال أن يناموا طوال الليل وبدون الحاجة إلى الاستيقاظ طلباً للرضاعة، مع الوضع بعين الاعتبار أن الأطفال الخدج سيحتاجون لرضعات متكررة أكثر وبفواصل زمنية أقل ولفترة زمنية أطول حتى يستطيعوا أن يناموا طوال الليل ولا يستيقظوا طلباً للرضاعة.

(يجب إيقاظ الأطفال بعمر أقل من ٦ أشهر وإرضاعهم إذا استمروا في النوم لأكثر من ٣-٤ ساعات).

الفصل (١٦)

الرضاعة الليلية والنوم

تعتبر الرضاعة الليلية أمرًا مقلقًا ومتعبًا للأم يحرمها من النوم ويؤثر على نفسياتها وصحتها، خصوصاً إذا ما تعود الطفل على الرضاعة باعتبارها وسيلة للربط بين دورات النوم، وفي أغلب الحالات لا تحتاج الأم لإيقاظ رضيعها من نومه لتقديم الرضاعة له خلال الليل، ولا لتطبيق أي روتين محدد للنوم، فكل ما عليها فعله هو تقديم الثدي أو قنينة الحليب الصناعي له مع إبقاء أضواء الغرفة خافتة، وتقليل التفاعل معه ثم إرجاعه بسرعة إلى سريره بعد تجشئته وبدون تغيير للحفاض إلا إذا كان الأمر يستدعي ذلك، وضعي في بالك دائماً أن استيقاظ أو بكاء طفلك ليلاً لا يعني أنه يحتاج إلى الرضاعة، خصوصاً إذا ما كنت قد أرضعته قبل أقل من ساعتين، وكل ما عليك فعله هو محاولة تهدئته ليعود للنوم من جديد (اقرأ كيف تعلمي رضيعك أن يغفو بمفرده)، صحيح أنك قد تواجهين الكثير من الصعوبات في البداية ولكن مع مرور الوقت والصبر سيتعلم طفلك أن يعود للنوم بمفرده.

تواجه الأمهات الجدد الكثير من التعب والمشاكل فيما يتعلق بتنظيم أوقات رضاعة أطفالهن خلال السنة الأولى من العمر، وتعيدهم على نظام نوم محدد، يمكننا تسهيل هذه المهمة على الأم بتقسيم المراحل العمرية للطفل إلى ثلاثة أقسام والتصرف على أساسها، كما يلي:

حديثو الولادة - ٦ أسابيع:

يحتاج الأطفال الرضع خلال هذه المرحلة العمرية، التي قد تطول عند البعض منهم إلى عمر ٣ أشهر إلى الرضاعة المتكررة وبدون أي تحديد للوقت أو وضع فواصل زمنية بين كل رضعة وأخرى، فهم يرضعون كلما جاعوا بدون تنظيم وينامون مثلما يحبون (١٤-١٧ ساعة يومياً) بدون أي التزام بجدول نوم محدد، حتى عندما يستيقظون خلال الليل فلا مانع من إرضاعهم أو أن يناموا أثناء الرضاعة، لأنهم بعمر صغير ولن يتأثروا أو يعتمدوا على الرضاعة بوصفها وسيلة تساعد على النوم، ناهيك عن حاجتهم المستمرة للتغذية بسبب صغر حجم المعدة عندهم، مع الوضع بعين الاعتبار ضرورة إيقاظهم للرضاعة كل ٣ ساعات للرضاعة إذا استمروا في النوم بدون أن يطلبوها.

(إن أي تدريب على النوم قبل الأسبوع السادس من العمر سيكون مضيعة للوقت، كما أنه يسبب الإرهاق والتعب للأُم وللرضيع أيضاً، وبدون أي فوائد إيجابية).

٦ أسابيع - ٦ أشهر

من هذه المرحلة العمرية يبدأ تنظيم رضعات الطفل بشكل تدريجي كرضعة كل ٢-٢.٥ ساعة بالنسبة للرضاعة الطبيعية،

وقد تطول المدة كرضعة كل ٣-٤ ساعات، أو كل ٥ ساعات بالنسبة للرضاعة الصناعية، كما يتم تنظيم نوم الطفل أيضاً بتعليمه روتين النوم والاستمرار بتثبيت عمل الساعة البيولوجية للطفل بتعليمه الفرق بين الليل والنهار، الذي من الممكن البدء فيه منذ الأيام الأولى للولادة، والأهم هنا تعليم الطفل كيفية الهدوء والعودة للنوم بمفرده بدون أي مساعدة من الأم، ولا ننسى ضرورة إيقاظ الطفل للرضاعة كل ٣ ساعات إذا استمر في النوم بدون أن يطلبها.

٦ أشهر - ١٢ شهراً

منذ الشهر السادس من العمر يتم إدخال الطعام للطفل، وهذا يعني أن حاجة الطفل للرضاعة، سواء الطبيعية أو الصناعية ستقل تدريجياً، حيث يبدأ الطفل بقطام نفسه، كما أن نموه سيصبح أكثر تنظيماً، خصوصاً إذا ما تم تعليمه روتين النوم وكيفية أن يغفو بمفرده. ومنذ الشهر السادس من العمر يستطيع أغلب الأطفال النوم طوال الليل بمفردهم وبدون استيقاظ، ولا داعي لإيقاظ الطفل للرضاعة على الإطلاق.

(إذا استيقظ طفلك خلال الليل، فلا تظني دائماً أنه جائع ويحتاج إلى الرضاعة فقد يكون بحاجة إلى بعض المساعدة فقط لكي يغفو من جديد).

الفصل (١٧)
القطام الليلي

كيف أفطم طفلي عن الرضاعة المتكررة خلال الليل؟

تعتبر مشكلة الرضاعة الليلية المتكررة من أهم وأصعب المشاكل التي تعاني منها الأمهات خلال تربية أطفالهن، حيث يستيقظ الطفل بشكل متكرر خلال الليل طلباً للرضاعة، مما يؤدي إلى تعب الأم وإرهاقها جسدياً ونفسياً، حيث إن الطفل بدءاً من الشهر السادس من عمره يمكن أن ينام طوال الليل ولا يستيقظ طلباً للرضاعة، خصوصاً إذا ما تم تعليمه روتين النوم وكيفية أن يغفو بمفرده، كما يمكن تطبيق إحدى الطريقتين التاليتين لفظام الطفل عن الرضاعة المتكررة خلال الليل، كما يلي:

الطريقة الأولى:

قللي من كمية الحليب المقدمة للطفل في كل رضعة خلال الليل على مدى عدة أيام وبشكل تدريجي، فإذا كان طفلك يرضع الحليب الصناعي فيمكنك تقليل كمية الحليب في كل رضعة ليلية بمقدار (١٥-٣٠ مل) يومياً حتى يصبح حجم الرضعة الواحدة حوالي (٦٠ مل) فقط، عندها يتم إيقاف الرضاعة بشكل كامل مع تطبيق الطرق التي تساعد الطفل على أن يغفو بمفرده، ولا تنسي أن ترضعي طفلك بشكل متكرر خلال النهار، أما إذا كان طفلك يرضع الحليب الطبيعي فهنا يجب أن تقللي مدة كل رضعة ليلية بشكل تدريجي بمقدار

(١-٢ دقيقة) يوماً حتى تصبح مدة الرضعة (٢ دقيقة) فقط، عندها يتم إيقاف الرضاعة بشكل كامل، مع تطبيق الطرق التي تساعد الطفل على أن يغفو بمفرده، ولا تنسى أن ترضعي طفلك بشكل متكرر خلال النهار.

الطريقة الثانية:

زيتي المدة بين الرضعات الليلية بشكل تدريجي على مدى عدة أيام، فإذا كانت المدة بين الرضعة والرضاعة التي تليها ٣ ساعات مثلاً، فزيدي هذه المدة إلى ٣.٥ ساعة وليومين متتاليين، ثم زيديها إلى ٤ ساعات وليومين متتاليين أيضاً، وهكذا مع تطبيق الطرق التي تساعد الطفل على أن يغفو بمفرده، ولا تنسى أن ترضعي طفلك بشكل متكرر خلال النهار.

الفصل (١٨)
الاستيقاظ المبكر

يعتبر استيقاظ الأطفال الرضع المبكر، ومنذ ساعات الصباح الأولى، وعدم رجوعهم للنوم من جديد، من المشاكل التي تؤرق الأم وتسبب لها الكثير من التعب والإجهاد النفسي والجسدي، حيث يتم اعتبار أي وقت للاستيقاظ قبل الساعة ٦ صباحاً، وبغض النظر عن وقت نوم الطفل الرضيع في الليل على أنه (استيقاظ مبكر) ومشكلة تحتاج إلى حل سريع لتعديل جدول نوم الطفل.

هناك عدة أسباب للاستيقاظ المبكر عند الأطفال الرضع، كما يلي:

١- إرضاع الرضيع بشكل مباشر عند استيقاظه، فتصبح هذه الرضعة مع مرور الوقت من الرضعات الرئيسيّة التي يعتمد عليها الرضيع في تغذيته، ويتم حل هذه المشكلة بإرضاعه جيداً قبل نومه ليلاً، وتعليمه الطرق التي ذكرناها سابقاً لكيفية أن يغفو ويعود للنوم بمفرده.

٢- إبداء كامل الاهتمام والتفاعل مع الطفل عند استيقاظه واللعب معه، مما يزيد من نشاطه وطاقته، ويتم حل هذه المشكلة بتجنب التواصل والتفاعل مع الطفل عند استيقاظه، والتحدث معه بنبرة صوت منخفضة ليعرف أن وقت الاستيقاظ لم يحن بعد، وتعليمه كيفية أن يغفو بمفرده، وفي الصباح قومي بفتح الستائر وإضاءة المنزل، ثم ابتسمي لطفلك، وتواصلي معه بكل فرح وسعادة بصوت يملأه النشاط والحيوية.

٣- حمل الرضيع عند استيقاظه ووضعه لينام بجانب الأم على سريرها، وبالنسبة للرضيع لا يوجد أي شيء أجمل وأمتع من أن ينام بجانب أمه، مما يجعله يستيقظ كل يوم بشكل باكر لينام بجانبها، ولحل هذه المشكلة يجب عدم تغيير مكان نومه، بل مساعدته على النوم وتهدئته وتعليمه كيف يغفو بمفرده.

٤- خطأ في توقيت ومدة القيلولة (الغفوة النهارية) الصباحية، لأن الاستيقاظ المبكر سيجعل الطفل الرضيع يأخذ قيلولته الصباحية باكراً ولمدة طويلة، فيضطرب جدول النوم عنده، ولحل هذه المشكلة تقوم الأم بتقديم وقت القيلولة الصباحية بمقدار ١٥ دقيقة كل يومين، حتى تصل للتوقيت المناسب لنوم رضيعها.

٥- نوم الطفل الرضيع الباكر سيجعله يستيقظ بشكل باكر، فعلى سبيل المثال لو أن رضيعك ينام الساعة ٥-٦ عصراً سيستيقظ بكل تأكيد حوالي الساعة الـ ٥ صباحاً وربما مبكراً أيضاً، ولحل هذه المشكلة يجب إعادة ضبط الساعة البيولوجية لجسم الوضيع بتقديم موعد نومه في الليل بمقدار ١٥ دقيقة كل يومين حتى نصل للتوقيت المناسب، مع تقديم توقيت الغفوات النهارية والرضاعة أو وجبات الطعام بنفس المقدار يومياً، حيث تحتاج الأم لحوالي ٢-٤ أسابيع لإعادة ضبط ساعة رضيعها البيولوجية وجعله ينام في التوقيت المناسب.

٦- دخول ضوء الشمس إلى غرفة النوم بشكل مبكر ينبه
الطفل الرضيع ويقلق نومه فيستيقظ بسبب تأثير الإضاءة على
إفراز هرمون الميلاتونين المحفز للنوم، ولحل هذه المشكلة
يجب إحكام إغلاق الستائر، والتأكد من عدم دخول أي ضوء
إلى غرفة النوم.

الفصل (١٩)

العوامل المؤثرة على النوم

هناك الكثير من العوامل الخارجية والتغيرات الفيزيولوجية الطبيعية التي تحصل للطفل الرضيع خلال السنة الأولى من عمره، وتسبب تراجع أو انحسار النوم عنده، فيعاني خلالها من اضطرابات في النوم خلال الليل والنهار (القيلولة) واستيقاظه بشكل متكرر خلال الليل أو في وقت مبكر من الصباح بعد أن كان ينام بشكل طبيعي، ويتبع جدول نوم محددًا ونظام (روتين) نوم منضبطًا، مما يسبب الكثير من التعب والإرهاق الجسدي والنفسي للأم والطفل، لذلك فمن الضروري أن تضع الأم هذه العوامل والتغيرات في الحسبان عند تعليم طفلها النوم أو عند ملاحظة أي تغيير في نظام نومه، ومن هذه العوامل والتغيرات:

١ - طفرات النمو:

إن طفرات النمو هي الفترات التي يكتسب فيها الطفل المزيد من الوزن أو الطول، أو يزداد محيط الرأس لديه، بشكل أسرع من المعتاد، أو يتقن أخيراً وللمرة الأولى مهارة كان يتدرب عليها لفترة، فيبدأ الطفل في النوم لفترات أطول أو أقصر بكثير من المعتاد وبشكل مفاجئ، أو يستيقظ بشكل متكرر خلال الليل، وغالباً يحدث هذا قبل أو أثناء حدوث الطفرة التي تستمر عند الأطفال الرضع لمدة ١-٢ يوم، وربما أكثر عند الأطفال الأكبر سناً؛ وقد يمر الطفل بطفرات نمو في أي مرحلة عمرية، حيث لا توجد توقيات محددة لها، كما يختلف وقت حدوثها من

رضيع لآخر وبين الذكور والإناث، ولكن خلال السنة الأولى من العمر تحدث طفرات النمو في المراحل العمرية التالية عند أغلب الأطفال الرضع:

- عند بلوغ الطفل عمر ٢-٣ أسابيع.
 - عند بلوغ الطفل عمر ٦-٨ أسابيع.
 - عند بلوغ الطفل عمر ٣ أشهر.
 - عند بلوغ الطفل عمر ٦ أشهر.
 - عند بلوغ الطفل عمر ٩ أشهر.
- ما العلامات التي تظهر على الطفل خلال فترة طفرات النمو:
- تمتد وتطول الفترة الزمنية للرضاعة.
 - يبقى رضيعك جائعاً حتى بعد تناوله لحصته المعتادة من الحليب.
 - يستيقظ بكثرة طلباً للرضاعة.
 - قد تنخفض الشهية للرضاعة عند البعض.
 - تزداد أو تقل الرغبة في النوم أثناء الليل أو القيلولة أثناء النهار.
 - يزداد أو يقل عدد مرات الاستيقاظ خلال الليل.
 - يصبح شديد التعلق بالأهل.

- يرغب في أن يحمل طوال الوقت، ويبدأ في البكاء حال إنزاله.

- يصبح الطفل صعب الإرضاء ودائم البكاء.

- كثير التملل ولا يرغب في اللعب.

نصائح وتوصيات للتعامل مع الطفل خلال فترة طفرات النمو:

- يجب على الأم أن تتحلى بالهدوء والصبر مع طفلها خلال

فترة طفرات النمو.

- قومي بتلبية حاجات الطفل المستمرة من رضاعة ونوم

وحمل وإرضاء.

- حافظي على روتين النوم الذي تتبعينه مع طفلك.

- زيدي من عدد الرضعات الطبيعية، ودعي طفلك يكمل

الحليب في الثدي الأول قبل نقله ووضعه على الثدي الثاني،

لأن الدسم الموجود في نهاية كل رضعة يحفز على الشبع.

- إذا كان طفلك يرضع الحليب الصناعي، فيجب زيادة كمية

الحليب في كل رضعة بمقدار ٣٠-٦٠ مل.

- على الأم أن تحرص على تناول كفايتها من الوجبات

الغذائية، وتناول الكثير من السوائل في هذه الفترة، مع

الاضطرار للتكيف مع فترات الرضاعة التي أصبحت أطول.

- إذا بدأت تشعرين بالضغط النفسي، فحاولي تذكر أن طفرات النمو لا تستمر سوى أيام قليلة وبعدها ستعود رضاعة طفلك ونومه إلى الوضع الطبيعي.

٢- تغيرات دورة النوم:

تتأثر دورة النوم بتقدم عمر الطفل الرضيع، مما يسبب الكثير من التغيرات في مدة كل دورة من دورات النوم وبالتالي في قدرة الطفل على النوم، مما يسبب بعض الاضطرابات في النوم خلال الليل والنهار (القيلولة) واستيقاظه بشكل متكرر خلال الليل أو بوقت مبكر في الصباح بعد أن كان ينام بشكل طبيعي ويتبع جدول نوم محددًا ونظام (روتين) نوم منضبطًا، فحديثو الولادة الذين كانوا ينامون ١٤-١٧ ساعة يومياً تقل هذه المدة إلى حوالي ١٢ ساعة في نهاية السنة الأولى من العمر، كما أن الطفل الرضيع الذي كان يستيقظ مراراً وتكراراً طوال الليل سيستطيع أن ينام بدون استيقاظ بعد الشهر السادس من العمر (راجعى دورات النوم عند الأطفال).

٣- التسنين:

قد يسبب ظهور الأسنان عند الأطفال الكثير من الألم وعدم الارتياح، مما يؤثر على قدرتهم على النوم، ويختلف هذا التأثير من طفل إلى آخر، ويمكن تخفيف ذلك باتباع النصائح

والتوصيات التالية:

- إعطاء الطفل حلقات أو ألعاب التسنين المطاطية، ويمكن وضعها في البراد (وليس المجمدة) لكون البرودة تساعد على تخفيف الألم.

- الضغط على اللثة المنتفخة بالإصبع (بعد تعقيمه) أو استخدام فوطة مبللة ونظيفة.

- إعطاء الطفل الماء البارد أو اللبن (الزبادي) البارد أو الموز البارد.

- إعطاء المسكنات الآمنة، مثل "السيتامول" أو "البروفين".

- استخدام الجل الفموي المهدئ، ودهن اللثة به، مع عدم استعمال الأنواع الحاوية على "البنزوكائين" تحت عمر السنتين.

- عدم استعمال مسحات الكحول لتخفيف الألم تحت عمر السنتين.

٤- قلق الانفصال عن الأم:

يحدث قلق الانفصال عن الأم عند معظم الأطفال الرضع في عمر ٦-١٢ شهراً عادةً، حيث يبدأ الطفل في البكاء الشديد والصراخ بمجرد الابتعاد عن الأم ولو للحظات حتى ولو كانت في محيط نظره، ويعتبر هذا الأمر طبيعياً على المستوى العاطفي،

لأن الطفل يرتبط أكثر بأمه التي تلبى له احتياجاته العاطفية من الحب والحنان والأمان واحتياجاته الأخرى من الرضاعة والنظافة والاهتمام، ويختلف الأمر من طفل إلى آخر ولكن قد يتحول الأمر إلى قلق مرضي حتى لانفصاله معك في المنزل والنوم وحده في غرفة أخرى، أو النوم قبلك ليلاً وهكذا، وهذه مجموعة من النصائح والتوصيات للتغلب على هذه المشكلة:

- اهتمي بطفلك كثيراً وأشعريه بالأمان والطمأنينة.

- اجعليه يتعود على الآخرين بطلب المساعدة من غيرك لرعايته ولو لدقائق يومياً.

- عوديه على رؤية أطفال آخرين وأصدقاء وأقارب ليتعود على رؤية بعض الأشخاص خارج نطاق الأسرة.

- العبي مع طفلك لعبة (بيكا بوووو)، حيث تساعد هذه اللعبة على تعويد طفلك على أنك ستذهبين وتعودين له من جديد، فتجعله يقلل من قلقه حول الانفصال والابتعاد عنك، فتضعي طفلك في منتصف الغرفة بمواجهة الباب ثم قفي أمامه بحيث يراك، ثم استديري واخرجي من الغرفة، وتأكدي من أنه يشاهدك وأنت تخرجين فانتظري للحظات خلف الباب ثم عودي إليه مباشرة وقولي له (بيكا ... بوووو يا حبيبي) بصوت يملؤه الحماس، ستجدين أن طفلك سيبتهج ويتحمس لرجوعك.

- ضعي طفلك في كرسيه بمنتصف الغرفة في مواجهة الباب، ثم قفي أمامه بحيث يراك، ثم استديري واخرجي من الغرفة وتأكدي من أنه يشاهدك وأنت تخرجين، ثم قومي بإصدار الكثير من الأصوات والجلجلة بحيث يسمعا طفلك بوضوح وليطمئن بأنه حتى إن لم يستطع أن يراك فإنه يستطيع أن يسمعك، فإذا بدأ في البكاء فقولِي له بصوت عالٍ (أنا قادمة)، ثم انتظري لمدة ١-٢ دقيقة وعودي إليه وهكذا.

- لا تتركي طفلك بشكل مفاجئ أو تهربي منه، بل واجهيه وقولي له مبتسمة (مع السلامة سأعود إليك بعد قليل)، لكي تقوي أواصر الثقة بينكما بشكل إيجابي.

- أوفي بوعدك معه دائماً فعندما تخرجين من الغرفة وتقولين له إنك ستعودين إليه بعد دقائق ارجعي له ودعيه يثق في كلامك.

- التزمي بنظام (روتين) النوم مع طفلك، ولا مانع أن يقوم الأب بالقيام بروتين النوم لمدة يومين في الأسبوع ليتعلم طفلك التخلص من القلق والشعور بالأمان برعاية الآخرين.

- يجب ألا تستجيب الأم لبكاء طفلها مباشرة بحمله أو إرضاعه، بل حاولي تهدئته بالتربيت على بطنه أو بلمساتك الحنونة على شعره ووجهه، مع استخدام صوتك الدافئ

(شششششششش)، أو الغناء له مع تجنب التواصل البصري معه حتى يطمئن ويهدأ، فتبدأ الأم هنا بتخفيف حركاتها (التربيت واللمس) وصوتها بشكل تدريجي حتى يغفو طفلها وينام، فإذا استمر في البكاء فانحني نحوه واقتربي منه حتى تضميه تقريباً مع محاولة تهدئته، فإن لم يهدأ فاحمليه واحضنيه حتى يسكت ثم أعديه إلى سريره، وهو مستيقظ ولكنه يشعر بالنعاس، وابقى بجانبه، فإذا بكى من جديد ارجعي لمحاولة تهدئته باللمس والكلام، أو بضمه، ثم إرجاعه إلى سريره حتى يغفو وينام.

٥- وجود أضواء أو خيالات أو أشياء (كالدُمى) في غرفة النوم أو قرب سرير الطفل تجذب نظره وانتباهه فتجعله يتحفز وينشط بمراقبتها ومحاولة الوصول لها.

٦- تطور المهارات الحركية للطفل:

إن قدرة الطفل على الجلوس، الزحف، التدرج والوقوف تؤثر في قدرته على النوم، خصوصاً خلال الفترة الممتدة من عمر ٨-١٢ شهراً، حيث يضطرب نوم الطفل عندما يبدأ في الحركة والوقوف في سريره، خصوصاً إذا كان لا يعرف كيف يجلس بعد أن يقف، لذلك حاولي تعليمه كيفية الوقوف والجلوس أثناء النهار ليستطيع العودة للنوم بمفرده، مع الأخذ

بالاعتبار عدم التفاعل والحديث معه عندما يقف حتى لا يظن أنك تلعبين معه.

٧- تغيير الظروف المحيطة بالطفل كولادة طفل جديد في الأسرة، الانتقال إلى بيت جديد، يوم العطلة، السفر إلى بلد آخر، كلها أمور تؤثر على طبيعية الطفل وقدرته على النوم.

٨- تغيير التوقيت:

إن إعادة ضبط التوقيت في فصل الخريف بإرجاع الساعات بمقدار ٦٠ دقيقة أو ما يسمى بالتوقيت الشتوي قد يسبب بعض القلق والاضطراب في نوم الطفل ويجعله يستيقظ بشكل مبكر يومياً؛ وللتغلب على هذه المشكلة تستطيع الأم اختيار إحدى الطريقتين التاليتين:

- إما أن تسبجي مع التيار، وذلك بترك طفلك يستيقظ باكراً وتعطي مجالاً لساعته البيولوجية لكي تتأقلم مع التوقيت الشتوي بمفردها ويعتدل نظام نومه خلال عدة أسابيع.

- أو أن تقومي بتأخير موعد نوم الطفل بمقدار ١٥ دقيقة كل يومين حتى ينام طفلك بعد ساعة من مواعده السابق خلال أسبوع تقريباً فيعتدل نظام نومه واستيقاظه كاملاً، ولا تنسي أن تعدلي توقيت الرضعات والغفوات النهارية بنفس المقدار من الوقت يومياً.

٩- المرض:

يقوم الكثير من الأمهات عند إصابة أطفالهن بأي مرض أو حادث عابر بالسماح لهم بالنوم معهن على نفس السرير ليتسنى لهن رعايتهم ومراقبتهم عن كثب، مما يسبب اضطراب في نوم واستيقاظ الطفل بعد شفائه وتعوده على النوم بجانب أمه، ولتجنب هذه المشكلة يفضل أن تنامي أنت في غرفة طفلك بأن تضعي مرتبتك بجانب سريره ليتسنى لك مراقبته والاطمئنان عليه.

١٠- تغيرات الطقس:

إن تغير درجة حرارة الغرفة بالارتفاع أو الانخفاض، وبشكل مفاجئ خلال فصلي الصيف والشتاء، قد يسبب اضطراباً في نوم الطفل، مما يجعله يستيقظ مراراً وتكراراً خلال الليل لشعوره بالبرودة أو الحرارة.

الفصل (٢٠)

طرق تعليم النوم عند
الأطفال في عمر أكبر
من ٦ أشهر

عزيزتي الأم:

هل فاتك القطار لتُنظمي نوم طفلك، وهو في عمر أكبر من ٦ أشهر؟

الجواب، بالطبع "لا" ...؟!؟!؟!!

ابدئي بقراءة الكتاب من أول صفحة واحفظي ما ذكر في الكتاب حتى هذه الصفحة ثم استعدي للمعركة!

فالطفل الذي لم يتم تعليمه كيف يغفو بمفرده، ولم يتم تعليمه روتين النوم أيضاً سيحتاج لبعض الصبر والتعب من أهله حتى يتعلم ذلك، فاستعدي عزيزتي لدخول هذه المعركة بكل شجاعة وإصرار.

قبل أن نبدأ بشرح طرق أو استراتيجيات تعليم النوم للطفل في عمر أكبر من ٦ أشهر، لا بد من أن تجيبي على الأسئلة الخمسة التالية:

١ - هل طفلك يستخدم أحد الأشياء التي تساعد على

النوم؟ ما هي؟

فإذا كان طفلك لا ينام إلا أثناء رضاعته للثدي، فإنك بحاجة إلى تعديل نظام (روتين) النوم الخاص به بألا تجعلي آخر رضعة ليلية قبل وقت النوم، وبكل تأكيد ستواجهين في البداية الكثير من الصعوبات في تهدئة طفلك، وجعله ينام، لكن لا

تياسي على الإطلاق، احمليه وامشي به، أو خذيه في جولة قصيرة ليغفو وينام، وتذكري مهما كلف الأمر فلا تستخدمى الثدي باعتباره وسيلة للنوم، وانتقلي بعدها لاستخدم إحدى الطرق التي سنشرحها بالتفصيل لاحقاً.

٢- هل طفلك يأخذ غفوات نهائية منتظمة؟

يقول المثل الشعبي "النوم يجيب النوم"، كي ينام طفلك جيداً خلال الليل سيحتاج أن يأخذ قسطاً من الراحة خلال النهار، فإذا تعرض طفلك للتعب والإجهاد خلال النهار فسوف يفرز جسمه هرمون "الكورتيزول" ليحفز جسمه في التغلب على التعب والإرهاق، ولكنه في الوقت نفسه سيؤثر على نظام نومه، ويسبب صعوبة في النوم، واستيقاظاً متكرراً خلال الليل والاستيقاظ في الصباح الباكر، لذلك لا غنى عن تشجيع طفلك على أخذ غفوة نهائية قصيرة، إيجاد جميع الحلول لمشاكل الغفوة النهارية، فإذا كان طفلك يأخذ غفوات نهائية قصيرة وخفيفة ومتكررة، فيجب المباشرة بينها بالتدريج، لأن أي غفوة نهائية لمدة أقل من ٤٥ دقيقة لن تمنح جسم طفلك الفوائد الفيزيولوجية للنوم العميق، لذلك حاولي أن تجعلي طفلك يأخذ غفوة نهائية واحدة في فراشه لمدة ٦٠ دقيقة على الأقل وقبل الساعة ٣:٣٠-٤ ظهراً.

٣- هل طفلك تعود على نظام (روتين) النوم بشكل منظم؟

إن نظام (روتين) النوم، خصوصاً الاستحمام قبل النوم يساعد جسم الطفل على إفراز هرمون "الميلاتونين" الذي يعمل على تنظيم دورات الاستيقاظ/ النوم الطبيعية، كما يجعل طفلك يتهيأ للدخول في الغفوة، ثم النوم، لذلك احرصى على تطبيق نظام (روتين) النوم المشروح سابقاً قبل البدء في تطبيق الطرق المشروحة أدناه.

٤- هل طفلك يأكل جيداً أثناء النهار؟

لا تتوقعي أن ينام طفلك جيداً وهو جائع، لذلك احرصى على أن يأخذ طفلك حاجته كاملة من الحليب خلال النهار إذا كان عمره أقل من ٦ أشهر أما إذا كان عمره أكبر من ٦ أشهر فتأكدي أن طفلك يأكل وجبات كافية من الطعام والمناسبة لعمره، بالإضافة إلى الحليب، خصوصاً بعض أنواع الأطعمة المحفزة للنوم مثل الموز، الجبن القريش، الزبادي، البيض، الدجاج، الحبش، البطاطس الحلوة، الشوفان وغيرها.

٥- هل طفلك بصحة جيدة؟

لا بد من زيارة طبيب الأطفال لفحص الطفل وعلاج أي مشكلة صحية يعاني منها، وتؤثر بشكل سلبي على النوم.

طرق تعليم (تعويد) الطفل على النوم:

قبل البدء في تطبيق هذه الطرق يجب عليك أولاً أن تعملي على حل النقاط الخمس المذكورة أعلاه، فبدون ذلك لن تستطعي تطبيق إحدى هذه الطرق، ثم عليك تطبيق النصائح والتوصيات التالية:

١- اختاري طريقة واحدة فقط من الطرق المذكورة أدناه.

٢- طبقي الطريقة التي تجدينها مناسبة ومريحة لك، واستمري في تطبيقها حتى تنجح، ولا تغيريها إلى طريقة أخرى بعد بضع أيام فقط، مما يسبب التشويش على طفلك.

٣- مساعدة الأب ضرورية لك ولطفلك، فمعلمان أفضل من معلم واحد.

٤- ضعي في بالك أن الطرق السهلة والبسيطة التي يرافقها بكاء أقل من طفلك ستحتاج إلى وقت أطول، وصبر أكثر.

٥- اختاري التوقيت المناسب للبدء في تطبيق إحدى هذه الطرق بحيث تكونين متفرغة لطفلك، وبجالة صحية ونفسية جيدة.

٦- يجب أن يكون طفلك بصحة جيدة، ولا يشكو من أي مرض أو علة.

٧- طبقي نظام (روتين) النوم بشكل يومي منتظم، وعودي طفلك عليه قبل البدء في تطبيق إحدى هذه الطرق.

٨- لا تبثني عن أنصاف الحلول، متى ما بدأت في تطبيق إحدى هذه الطرق فلا تتوقفي أو تتراجعي حتى تنجحي.

الطريقة الأولى: (الانسحاب/ التراجع التدريجي):

تعتبر هذه الطريقة سهلة وبسيطة، وتعتمد على التدرج في تعويد الطفل على النوم المنظم، ويختلف تطبيقها حسب الوسيلة التي يعتمد عليها الطفل حتى ينام، كما يلي:

- إذا كان طفلك لا ينام إلا أثناء رضاعته للثدي، أي يعتمد على عملية مص حلمة الثدي كي يغفو، فعليك إيقاف عملية الرضاعة متى أحسست أن طفلك أخذ كفايته من الحليب، وبدأ يمص حلمة الثدي بشكل بطيء، وأسهل طريقة يمكنك القيام بها هي إدخال إصبعك الصغير بلطف في زاوية فم الطفل لإيقاف عملية المص، وسحب حلمة الثدي من فم الطفل، فإذا بدأ طفلك بالتلوي والبكاء، حاولي تهدئته بضمه بلطف، فإن لم يسكت ارجعي، وأرضعيه مرة ثانية حتى يبدأ بمص حلمة الثدي بشكل بطيء وغير نشيط عندها قومي بنفس الطريقة السابقة لسحب حلمة الثدي من فمه، ثم ضميه بلطف حتى يهدأ ويسكت، فالمهم هنا أن يكون الطفل هادئاً ومستيقظاً غير نائم لكنه يشعر بالنعاس.

بعض الوقت، وللكثير من التحمل والصبر ليفهم طفلك أنه قد حان الوقت كي ينام بمفرده.

- لا تحملي طفلك عندما يبدأ في البكاء، بل حاولي تهدئته وإعطائه الثقة والأمان بأنك بالقرب منه، وهو مستلقٍ في سريره، فإذا لم يهدأ فانحني نحوه واقتربي منه حتى تضميه تقريباً، وإذا استمر في البكاء احضنيه وضميه إليك حتى يسكت ويهدأ (بدون هز)، ثم أعيديه إلى سريره، وهو مستيقظ ولكنه يشعر بالنعاس، وابقى بجانبه، فإذا بكى من جديد ارجعي لمحاولة تهدئته باللمس والكلام، أو بضمه، ثم إرجاعه إلى سريره حتى يغفو وينام.

- إن الغرض من الطريقة أعلاه هو تعليم الطفل كيف ينام بمفرده بشكل تدريجي لجعله يتقبل فكرة الابتعاد عن أمه والنوم بمفرده.

- لا تتركي الغرفة حتى تتأكدي من أن طفلك قد نام بالفعل (ابقي بجانب السرير لمدة ١٠ دقائق على الأقل)، فترك الطفل والخروج من الغرفة قبل أن يغفو قد يزعجه ويجعله يبكي من جديد.

- الخطوة القادمة ستكون بتعويد طفلك على أن يغفو وينام بمفرده، مع تقديم القليل من المساعدة والتدخل من جانبك، حيث ستبقين بجانب سريره وتقللين من تدخلك بشكل تدريجي عند بكائه سواء باللمس أو الحضن أو الصوت.

- بعد ٣ أيام من نجاحك في جعل طفلك ينام بمفرده ابدئي الآن بتعويده على أن ينام بمفرده تماماً منذ البداية، وبدون بقاءك بجانبه، فبعد روتين النوم ضعیه في السرير، ثم اجلسي بجانبه قليلاً حتى تتأكدين من أن طفلك اطمئن لوجودك، وبدأ يشعر بالنعاس، انسحبي من الغرفة تدريجياً بدون أن تنظري بجانبه حتى يغفو وينام، فإذا عاد إلى البكاء ارجعي إلى الغرفة بجانب سريره لمحاولة تهدئته باللمس والكلام، أو بضمه عند الضرورة، ثم أعيدي الكرة حتى يتعود على النوم بمفرده.

- تمنح طريقة الانسحاب/ التراجع التدريجي الأم كامل الصلاحيات لتقدير الوقت اللازم في الانتقال من مرحلة إلى أخرى حسب حالة طفلها، وتقبله لفكرة الابتعاد عن أمه والنوم بمفرده.

- بعض الأمهات يشعرن بالراحة عند الاستلقاء بجانب سرير الطفل وإغماض عيونهن والتظاهر بالنوم حتى يغفو الطفل تماماً، ومهما كانت الطريقة التي تفضلين البقاء فيها بجانب سرير طفلك، فمن الضروري أن يظل في بالك أن تتدرجي بتقديم المساعدة لطفلك سواء بتهدئته أو عند تركه، والخروج من الغرفة.

- إن طريقة الانسحاب/ التراجع التدريجي هي طريقة موثوق فيها وفعالة بنسبة ١٠٠٪ في تعويد الطفل على النوم

بمفرده، ولكنها تحتاج إلى بعض الوقت والكثير من الصبر، والهدوء حيث توجه الأم رسالة إلى طفلها بأنها موجودة بجانبه مستجيبة لبكائه، ولكن عليه أن يتعلم كيف يهدأ ويبقى في سريره لينام بمفرده.

- في كل مرة سيغفو طفلك فيها بمفرده في سريره سيكون من السهل عليه وعليك أيضاً أن ينام بمفرده وبدعم أقل من قبلك.

- لا تطبقي هذه الطريقة لمدة يومين أو ثلاثة، ثم تتوقفي أو تستسلمي، فيجب عليك المضي قدماً حتى تنجز المهمة، فالصبر مفتاح الحل.

الطريقة الثانية: (احملي طفلك/ ضعي طفلك):

- إذا لم تكوني جاهزة بعد لتطبيق طريقة الانسحاب/ التراجع التدريجي، فهذه الطريقة ستكون مناسبة لك حيث عليك بعد عمل روتين النوم لطفلك أن تضعيه في سريره وهو يشعر بالنعاس، ولكنه مستيقظ، بينما تبقين أنت بجانب السرير، وتقومين بدعّمه باللمس والكلام حتى يغفو بمفرده، فإن بدأ في البكاء ولم يسكت رغم كل محاولاتك لتهدئته، فأحمله حتى يهدأ، ثم أعيديه إلى سريره ثانية، واستمري في حمله ووضعه حتى ينعس ثم ينام.

- متى بدأ طفلك في التعود على هذه الطريقة، فابدئي بتطبيق طريقة الانسحاب/ التراجع التدريجي، حيث ستكون الأمور قد أصبحت سهلة الآن.

- لا تغادري الغرفة حتى تتأكدي من أن طفلك قد نام بالفعل (ابقي بجانب السرير لمدة ١٠ دقائق على الأقل)، فترك الطفل والخروج من الغرفة قبل أن يغفو قد يزعجه ويجعله يبكي من جديد، كما أنه قد يحطم أو اصر الثقة بينكما.

- تحتاج هذه الطريقة إلى الصبر والهدوء من جانبك، فمتى بدأت بتطبيقها فلا تتوقفي حتى تنجحي.

الطريقة الثالثة: (عدم الاستجابة للبكاء):

- تعتبر هذه الطريقة من أكثر وأسهل الطرق تطبيقاً بالرغم من أن الكثير من الهيئات الصحية المختصة بطب الأطفال لا تنصح بها، ولا تفضلها.

- تعتمد هذه الطريقة على وضع الطفل في سريره بعد عمل روتين النوم له، وتركه لينعس ثم ينام بمفرده بدون تدخل من الأم، فإذا بدأ في البكاء فإن دور الأم حينها يصبح قاصراً على تهدئته باللمس أو الصوت بدون حمل حتى يتعب وينام.

- يؤكد مشجعو هذه الطريقة أن عدم استجابة الأم لبكاء طفلها سيوجه رسالة له بأنه لا مفر من نومه بمفرده، وعليه ألا يتوقع أي تدخل إيجابي من قبل أمه إذا استمر في البكاء.

الغرفة إلى ٩ دقائق بينما تقل المدة التي ستقضينها داخل
الغرفة مع طفلك محاولة تهدئته ثابتة (دقيقة واحدة) أي (٩
دقائق خارج الغرفة ودقيقة واحدة داخل الغرفة).

الليالي اللاحقة:

- يتم تطبيق نفس خطوات الليلة الرابعة وبنفس المدة
الزمنية التي ستقضينها داخل وخارج الغرفة أي (٩ دقائق خارج
الغرفة ودقيقة واحدة داخل الغرفة).

- أهم نقطة بعد ذلك هي الإصغاء لصوت بكاء طفلك، فإذا
أحسست بأن صوته قد خف فلا داعٍ لأن تعودى له حسب
التوقيت أعلاه، بل اتركه لينعس وينام بمفرده.

- يمكن تطبيق هذه الطريقة بدون استخدام الوقت للخروج
والدخول للغرفة بشكل عشوائي اعتماداً على درجة صوت بكاء الطفل.

- قد تحتاجين في بعض الأحيان إلى حمل طفلك لتهدئته،
فلا مانع من ذلك، ولكن تأكدي من ألا ينام بين ذراعيك وأعيديه
سريعاً عند سكوته إلى سريره واخرجي من الغرفة.

نصائح ذهبية:

١- خذي كامل الوقت في تنفيذ أي طريقة من الطرق التي
تختارينها بوضع أهداف محددة وصغيرة في كل يوم.

٢- مهما كانت الطريقة التي اخترتي تطبيقها فالمهم هو الاستمرار بها حتى النهاية لضمان نجاحها بنسبة ١٠٠٪، وعدم الانتقال من طريقة إلى أخرى كل ٢-٣ أيام حتى لا تشوشى على طفلك.

٣- تهينى نفسياً، صحيح أنه من الصعب عليك أن تسمعي صوت بكاء طفلك، لكن تذكرى أن سهر وحرمان طفلك من النوم سيضر بصحته وصحة جميع أفراد الأسرة.

٤- إذا شعرت بالتعب والإرهاق بعد فترة قصيرة من تطبيق إحدى هذه الطرق، فلا مانع من أن تأخذي راحة لمدة يوم أو يومين ثم تعودي لتطبيق نفس الطريقة التي اخترتها.

٥- يمكنك تدوين كل ما قمت به بشكل مفصل، وليلة بليلة في مفكرة صغيرة لقراءتها ومعرفة نقاط الضعف والقوة في الطريقة التي اخترتها، ولا مانع من إعطائها لصديقتك بعد ذلك للاستفادة منها.

٦- ضعي في بالك أنه كلما كان عمر طفلك كبيراً ستحتاجين إلى وقت أطول، وصبر أكثر حتى يتعود على النوم بمفرده.

٧- أي طريقة من الطرق التي تختارينها يجب تطبيقها لمدة أسبوع واحد على الأقل حتى تنجح بنسبة ١٠٠٪، فلا تستعجلي النتائج التي من الممكن أن تتأخر لفترة أطول.

٨- إذا تعرض طفلك لأي طارئ صحي أو مرض خلال فترة تطبيق إحدى هذه الطرق، فلا مانع من التوقف لفترة، حتى يتحسن طفلك لتعودي بعدها للتطبيق، بدءًا من النقطة التي توقفت عندها.

٩- كوني إيجابية دائماً، وتوقعي النجاح.

١٠- الصبر مفتاح النجاح.

المراجع العربية

- * النوم الهانئ عند الأطفال - د. فرانسوا إيتيان
- * النوم (دليل علمي للآباء و الأمهات) - كتب الفراشة
- سلسلة الصحة العامة
- * أسرار النوم الهانئ للأطفال - هيثر ويلفورد
- * ١٠٠١ خرافة طبية - د. معاوية أنور العليوي

المراجع الأجنبية

* **On Becoming Babywise: Giving Your Infant the Gift of Nighttime Sleep "٢٠١٩ edition" by Robert Bucknam M.D. & Gary Ezzo**

* **Healthy Sleep Habits, Happy Child, ٤th Edition: A Step-by-Step Program for a Good Night's Sleep by Marc Weissbluth M.D.**

* **Precious Little Sleep: The Complete Baby Sleep Guide for Modern Parents by Alexis Dubief**

* **Nelson Textbook of Pediatrics, -٢Volume Set, ٢٠th Edition By Robert M. Kliegman, MD, Bonita M.D. Stanton, MD, Joseph St. Geme, MD and Nina F Schor, MD, PhD .**

* **Twelve Hours' Sleep by Twelve Weeks Old: A Step-by-Step Plan for Baby Sleep Success by Suzy Giordano & Lisa Abidin**

* **The Baby Sleep Solution: A Proven Program to Teach Your Baby to Sleep Twelve Hours a Night by Suzy Giordano & Lisa Abidin**

*** The Happiest Baby on the Block; Fully Revised and Updated Second Edition: The New Way to Calm Crying and Help Your Newborn Baby Sleep Longer by Harvey Karp**

*** The No-Cry Sleep Solution: Gentle Ways to Help Your Baby Sleep Through the Night by Elizabeth Pantle & William Sears**

*** The Baby Sleep Solution: The Stay and Support Method to Help Your Baby Sleep Through the Night by Lucy Wolfe**

*** A-Z Baby Sleep Training Solutions: The new and improved baby sleep training solutions by the best sleeping experts and pediatrician in the world by Nicole Canada**

*** What to Expect the First Year by Heidi Murkoff & Sharon Maze**

*** The Complete Sleep Guide For Contented Babies & Toddlers by Gina Ford**

