

مشروع - نيٲٲو (Niitty) 2018 - 2020

/https://projects.tuni.fi/niitty/

/www.facebook.com/niittyhanke/

رئيسة المشروع إرميلي نيمينين (Irmeli Nieminen).

البريد الإلكتروني: irmeli.nieminen@tuni.fi

الخيرة آنا أيكاسالو (Anna Aikasalo).

البريد الإلكتروني: anna.aikasalo@tuni.fi

الخيرة ياسمين كالجادين (Jasmin Kaljadin).

البريد الإلكتروني: jasmin.kaljadin@tampere.fi



نيٲٲو (Niitty) - نموذج التدريب العائلي الموجه من
خلال دعم الأقران للمهاجرين

نوم الطفل الصغير والنوم

Pienen lapsen uni ja nukkuminen

المصادر:

<https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/lapsen-uni-ja-terveys-child-sleep/tietoja-lasten-unihairioista>

<https://www.tays.fi/download/noname/%7BFE07BE7D-A02D-40FF-B2E8-7799C01E6FB6%7D/658>

<https://dzmdrerwnq2zx.cloudfront.net/prod/2017/07/27132413/Vauva-nukkuu.pdf>



ادعم نوم الطفل أيضاً أثناء المراحل اللاحقة من عمر الطفل.

غالباً ما يكون لدى الطفل الذي يبلغ سنة واحدة من عمره نسق نوم منتظم. العديد من الأطفال ينامون حتى سن سنة واحدة 8 - 9 ساعات في الليل دون أن يستيقظوا، و ينامون 1 - 2 مرات أثناء النهار. البعض يستيقظون بضع مرات في الليل، ولكن لا يحتاجون حينئذ إلى إطعام بعد ذلك. بإمكان الطفل مواصلة النوم في فراش العائلة أو في سرير به الخاص به.



عندما يتعلم الطفل الحركة، من الجيد تذكر إنزال قاعدة سرير الطفل الرضيع إلى الأسفل، حتى لا يسقط الطفل عن السرير.

غالباً ما يتم الانتقال من سرير الطفل الرضيع إلى السرير العادي للطفل في موعد أقصاه قبل أن يبلغ الطفل سنتين من عمره، لأن الطفل يكون ماهراً حينئذ للتسلق والخروج من السرير.

من الممكن أن يكون من الصعب على الطفل الصغير أن ينام، ومن الممكن أن يستيقظ ليلاً من جديد. من الممكن الاستفادة لتتويم الطفل الذي يبلغ عمره سنة واحدة من نفس الوسائل المستخدمة لتتويم الأطفال الرضع الأصغر سناً.

النوم المنتظم والكافي يُعتبر مهماً من ناحية تأمين نمو الطفل وتطوره.

الطفل حديث الولادة ينام معظم اليوم. الأطفال الرضع الصغار ينامون فترات قصيرة عديدة، وتناول الطعام بشكل مكثف يجعل النوم متناشقاً. يتميز نوم الطفل الرضيع الصغير بالإيقاع غير المتناسق.

نُسق النظام اليومي للطفل الذي عمره 3 - 4 أشهر لا يزال غير منتظم إلى حد كبير، ولكن بإمكان الوالدين بفعالياتهم الخاصة أن يدعموا وينشأوا عثور الطفل على نُسق النظام اليومي المتناسق.

تناول الطعام المتكرر الذي يتم في نفس الوقت من اليوم والنوم أثناء النهار والتجول في الهواء الطلق واللعب والأمور الروتينية المسائية المألوفة تساعد الطفل في التعرف على الفرق بين النهار والليل بالتدريج.

الطفل الذي يبلغ 3 - 4 أشهر من عمره من الممكن أن تكون الفترات بين تناول الطعام ليلاً قد أصبحت أطول، ويُفضل في البداية محاولة تهدئة الطفل للعودة للنوم دون إطعامه. فترات النوم تُصبح أطول بالتدريج ليلاً.



جزء من الأطفال في سن نصف عام يستطيعون أن يناموا ليلهم دون أن يستيقظوا، ومن الممكن إنهاء الإطعام ليلاً بالتدريج.



نصائح بشأن دعم نُسق نظام النوم للطفل

- في النهار يكون النور مشرقاً وتسمع أصوات الحياة العادية، الليل يكون مُظلماً وهادئاً.
- في النهار نتعامل بشكل مُتبادل مع الطفل ونلعب، وليلاً نقوم بالفعاليات الإجبارية فقط (تناول الطعام، تغيير الحفاضة).
- الأمور الروتينية المنتظمة والتي تتكرر بشكل متشابه
- الوقت المنتظم للذهاب إلى النوم
- نوم الطفل في نفس المكان الذي يستيقظ فيه.
- استمعي في البداية إلى بكاء الطفل: من الممكن أن يُصدر الطفل عندما يُحاول أن ينام أصوات قليلة، حيث أنه لا توجد حاجة للتفاعل معها بعد. إذا اشتد بكاء الطفل، فهو يحتاج إلى دعم الوالدة/الوالد كي يهدأ.
- من الممكن ابتداءً من سن ستة أشهر، تجريب مُختلف وسائل النوم لدعم نوم الطفل. سوف تحسلي على معلومات إضافية عنها من استشارات الأمومة والطفولة.



الحاجة للنوم في مختلف الأعمار

| الحاجة إلى النوم طوال اليوم المتوسط | العمر |
|-------------------------------------|------------------|
| 17 - 16 ساعة | حديث الولادة |
| 15 - 14 ساعة | في سن 3 - 4 أشهر |
| 14 - 13 ساعة | في سن 6 أشهر |
| 13 - 12 ساعة | سنة واحدة |
| 12 ساعة | سنتين |
| حاجة كل طفل إلى النوم فردية. | |



من الجيد دعم الطفل منذ أن يكون صغيراً على أن ينام بمفرده

يتم تهدئة الطفل الذي يبكي في حضن الوالدة/الوالد، ولكن يُفضل نقل الطفل الرضيع إلى السرير الخاص به قبل أن ينام.

هذا يساعد من ناحية أن يكون الطفل قادراً على النوم بمفرده ليلاً أيضاً عندما يستيقظ. من المهم أن يتعلم الطفل بالتدريج على النوم بمفرده بدون احتضانه وإطعامه. من الممكن دعم نومه بنفسه أيضاً بحيث يتم فصل الإطعام والنوم عن بعضهما البعض.



اجعلي الطفل الرضيع ينام دائماً على ظهره.

الطفل الذي يقل عمره عن نصف سنة، يتوجب أن ينام دائماً على ظهره. مكان النوم الذي يُوصى به للطفل الرضيع سريره الخاص به،.

إذا كان الطفل الرضيع ينام على نفس الفراش مع العائلة، فيتوجب أخذ الأمور التالية بعين الاعتبار:

- * لا يجوز أن ينام الطفل على فراش العائلة إذا كان أحد الوالدين يُدخن أو يستخدم المشروبات الكحولية أو المخدرات.
- * لا يجوز أن تكون الفرشة لينة جداً.
- * لا يوجد خطر بأن يسقط الطفل عن السرير.
- * الطفل لديه غطاء خاص به، ولا يطاق غطاء الوالدين ليغطيه.
- * لا ينام الطفل الرضيع بجوار الإخوة والأخوات.
- * لا يجوز عبور الحيوانات الأليفة إلى فراش العائلة.

العديد من الأطفال الرضع ينامون أثناء النهار في الخارج في عربات الأطفال، ومن الممكن أن ينام الأطفال الرضع بشكل أفضل في الهواء الطازج في الخارج.

