



NATIONWIDE CHILDREN'S
When your child needs a hospital, everything matters.

Helping Hand™

Health Education for Patients and Families

العادات الصحية للنوم: للرضع والأطفال الصغار

Healthy Sleep Habits: Babies and Toddlers (Arabic)

النوم مهم في جميع الأعمار. المواليد الجدد لا يعرفون الفرق بين النهار والليل، فينامون ويستيقظون في جميع الأوقات. وقد يختلف نوم الأطفال الصغار كذلك. وقد يكون ذلك الأمر صعباً على الأمهات والآباء.

يعتمد مقدار النوم الذي يحتاجه طفلك على عمره

العمر	فترة النوم	غير ذلك
من الولادة حتى سن شهرين	من 16 إلى 20 ساعة في اليوم	• سيستيقظ طفلك من ساعة إلى ساعتين بين أوقات النوم.
الرضع: من شهرين إلى سنة واحدة	من 13 إلى 15 ساعة في اليوم	• يشمل وقت النوم ليلاً، وفترات القيلولة في الصباح وبعد الظهر.
الأطفال الصغار من عمر سنة إلى سنتين	12 ساعة في اليوم	• يشمل وقت النوم فترات القيلولة بعد الظهر. • يجب أن تكون القيلولة أقل من 3 ساعات. • اجعلي طفلك يستيقظ بحلول الساعة 4 مساءً حتى ينام ليلاً.

ساعد طفلك على النوم بشكل أفضل



- أطعمي طفلك قبل النوم مباشرة حتى لا يشعر بالجوع عندما تضعينه في سريره.
- ضعي طفلك في سريره عندما يشعر بالنعاس ولكنه لم ينام بعد. فهذا يتيح له تعلم كيفية النوم بمفرده.
- ضعي طفلك دائماً في سريره على ظهره. وافعلي ذلك حتى يبلغ عمره سنة (الصورة 1).

الصورة 1. ضعي طفلك دائماً في سريره على ظهره.

- ضعي جدول نوم منتظم وروتين ليلي.
- يجب أن ينام طفلك في نفس الوقت كل ليلة.
- يمكن أن تشمل الأعمال الروتينية الليلية تناول الطعام، والاستحمام، وحكايات القصص، والموسيقى الهادئة، وما إلى ذلك.
- يمكنك إعطاء طفلك اللهاية أثناء نومه.
- قد تقلل اللهاية من خطر الإصابة بمتلازمة موت الرضيع المفاجئ غير المبررة (SUIDS).
- إذا كان طفلك يرضع رضاعة طبيعية، فتأكدي من أنه يستطيع وضع فمه حول الحلمة والتشبث بها قبل بدء استخدام اللهاية. ويكون هذا في العادة في سن 3 إلى 4 أسابيع من العمر.
- لا تضعي طفلك في سريره مع زجاجة أو كوب. فقد يؤدي النوم مع وجود حليب أو عصير في الفم إلى تسوس الأسنان (التجاويف).

تجنب العادات السيئة

- ضعي طفلك في سريره على ظهره من أجل الأمان ولكي يتعلم النوم بمفرده.
- يشمل النوم الآمن للرضع حتى سن عام واحد كذلك ما يلي:
- 0 يمكن مشاركة الغرفة ولكن ليس السرير
- 0 عدم وضع أي شيء في السرير سوى طفلك؛ لا تضعي أي بطانيات أو ألعاب الحيوانات المحشوة أو المصدات
- الرضعات الليلية
- عندما يبلغ وزن الأطفال ضعف وزنهم عند الولادة، فقد لا يحتاجون إلى الرضاعة ليلاً.
- اسألي مقدم الرعاية الصحية لطفلك عن موعد البدء في تقليل الوجبات الليلية.
- عندما يبلغ طفلك من العمر ستة أشهر تقريباً، جربي ذلك إذا استيقظ في الليل وصنع ضجيجاً.
- ألقى نظرة عليه، ولكن لا تسمح له برؤيتك. وإذا قمت بذلك، فسوف يتوقع الطفل منك أن تستمري في العودة عندما يصنع ضجيجاً.
- في البداية، سيستمر الضجيج حوالي 10 دقائق. وفي الليلة التالية، دعي الضجيج يستمر لفترة أطول قليلاً.
- لكي ينجح هذا الأسلوب، يجب أن تستمري في فعل ذلك مراراً وتكراراً بنفس الطريقة.
- تذكري دوماً أنك تساعد طفلك على تعلم العودة للنوم بمفرده.
- إذا لم ينجح ذلك بعد بضعة أسابيع، يمكنك التوقف. وحاولي مرة أخرى بعد 4 إلى 6 أسابيع.

يرجى الاتصال بمقدم الرعاية الصحية لطفلك في الحالات التالية:

- عدم انتهاء مشاكل النوم بعد اتباع هذه النصائح.
- إذا كان طفلك يصدر شخيراً بصوت عال.
- إذا كان طفلك يعاني من حدوث فترات انقطاع طويلة في التنفس أثناء النوم.
- إذا كانت لديكم أي أسئلة أو مخاوف أخرى.