تعرفوا على أسرار نوم طفلكم

تفوت الأُمّهات والآباء الجدد 6 أشهر من النوم في العامين الأولين من حياة الطفل. مع وجود أكثر من 60% من هؤلاء الأُمّهات والآباء يحصلون على أقل من أربع ساعات من النوم في الليل، حسب دراسة استطلاعية، لدرجة ترى فيها ريتشل واديلوف، خبيرة الأطفال ومؤلفة كتاب متعبة تكونين حين ِعليك تصعب المهام أبسط إن :(The Baby Book: How To Enjoy Year One) جدّاً، ولكن هل تعلمين أن إيجاد عادات نوم صحية للطفل أمر يمكن تحقيقه؟ لعلكِ سمعتِ بشيء يسمى "روتين النوم"، وهي مجموعة خطوات لتهدئة طفلك بسهولة لينام، ولكن لا ينصح به للأطفال الصغار جدّاً. لذلك تنصحك ممرضة الأمومة فيكي جولاندز، أن تستغلي الأسابيع الستة الأولى للرضاعة وصحة طفلك، فالطفل سيمر "بدورات النوم" فبينما نحن البالغين نحتاج إلى ساعتين لإكمال كل دورة، يكملها الرضع في 50 إلى 60 دقيقة، وقد يستيقظ الطفل في نهاية كل دورة وحين يصبح طفلك في الأسبوع السادس إلى الثامن من العمر سينام لفترات أطول. - تحديد ساعة جسمه: قد ينام طفلك الرضيع طوال الوقت في الليالي الخمس الأوليات أو نحو ذلك؛ لأنّه لايزال هناك ميلاتونين في جسمه، وبرأي الزائرة الصحية وخبيرة النوم فيليبا فورسيث، فإن هذا الهرمون يساعده على تنظيم ساعة جسمه، إلا أن إنتاج جسمه له لا يبدأ إلا في الأسبوع الـ12 من عمره. وعلى أي حال، يمكنك تعليم طفلك عادات النوم الجيّدة في سن مبكرة، وتقترحها فيكي، من بداية سن 6 أسابيع، مستخدمة دلالات النوم، مثل: أغنية ما، أو حتى الذهاب إلى غرفة نوم مضاءة إضاءة خفيفة، وتقول جولييت نيوسن، ممرضة وخبيرة في النوم:

"في سن 3 أشهر، لن يتمكن الطفل من التركيز على دلالات النوم إلا لمدة 30 دقيقة، في حين أنّ الطفل في سن 6 أشهر يتمكن من التركيز عليها لمدة 45 دقيقة". - القيلولات: تعطي هذه القيلولات طفلك الراحة وتزيد شهيته، وتساعده أيضاً على النوم في الليل. وبرأي فيكي، فإن حرمانه منها خلال النهار يجعله متعباً، وعندما يحتاج إليها يفرك عينيه، ويتثاءب، ويبكي، ويبعد رأسه عنك. وتقول ريتشل: "جربي وضعه في سريره بأدنى ضجة ممكنة، ودعيه يهدأ وحده". وإذا أردت أن ينام طفلك البالغ من العمر ستة أشهر بحلول الساعة السابعة مساءً فأعطيه حماماً دافئاً الساعة 6:15 مساء؛ فهذا يساعده على تحفيز إنتاج الميلاتونين في الدماغ، ويحثه على النوم، ثمّ خذي الطفل إلى غرفة ذات إضاءة خافتة، وألبسيه بهدوء، واحرصي أن يكون شبعان قبل وضعه في سريره، وهو لا يزال شبه مستيقظ. وتقول فيليبا: "إذا وضعته في سريره وهو نائم فقد يستيقظ وهو يشعر بالخوف والوحدة". - النوم بأمان: تقول "منظمة دراسة حالات موت الرضع": إنّه يجب أن ينام طفلك في المهد؛ الذي يسمى "سلة موسى"، أو سرير خاص به في غرفتك في الأشهر الستة الأولى. والطريقة: * لمنعه من التقلب والانزلاق تحت الأغطية ضعي قدميه عند آخر سريره، وضعي الغطاء بحيث لا يصل إلى أعلى من كتفيه. * ضعيه دائماً على ظهره عند النوم، ولا تغطي رأسه. * لا تجعلي الطفل ينام معك إذا ولد قبل أوانه، أو كان وزنه منخفضاً، أو كانت درجة حرارته أعلى من 38.5 مئوية. أو إذا كنت من المدخنين. - بكاء الطفل: حين يستيقظ طفلك، جربي أن تغني له أغنية هادئة أو تهزيه بلطف، ولكن إذا كان يبكي بشكل مبالغ به فربما يعاني من المغص. وتقول الطبيبة العامة لويز نايت: "قد يحسب ركبته نحو صدره". إذا كنت ترضعينه حليباً صناعياً، جربي تغيير العلامة التجارية (اطلبي نصيحة الطبيب أولاً)، وإذا كنت ترضعينه طبيعياً فتوقفي عن تناول منتجات الألبان؛ لتعرفي إذا كانت هي السبب، وتقول أخصائية الرضاعة والقابلة السابقة كلير بايم كوك: "إذا كنت ترضعينه طبيعياً فقدمي له زجاجة من الحليب الصناعي لإشباعه، فإذا شربها ونام فإنّ المشكلة هي الجوع، وإذا كان منزعجاً خلال الرضاعة فهو يعاني من الحرقة". وحاولي أن تجعليه يتجشأ لمدة نصف ساعة. - التوقف عن العادات السيئة: * قدمي له أشياءً مرتبطة بموعد النوم: الاستحمام، التدليك، أغنية هادئة. * أعطيه الفرصة لكي ينام وحده. إذا استمر بالبكاء بعد خمس دقائق فتحققي أنه بخير. وإذا لم تتحملي سماع بكائه فاربتي على بطنه، وأصدري أصواتاً خفيفة إلى أن يعود إلى النوم، ولا تخرجيه من سريره، ولكن إذا فعلتِ – أخرجته من سريره – فاحرصي على وضعه فيه حالما يهدأ ويشعر بالنعاس. * لا تتوتري إذا لم ينم فوراً طوال الليل. وتذكري أنّ النوم تدريب، ويحتاج بعض الوقت لتعلمه. - النوم بعد 6 أشهر: حين يصبح عمر الطفل 6 أشهر يصبح قادراً بدنياً على النوم طوال الليل دون رضعة. وإذا استيقظ يكون بسبب العادة، ولكن هناك أسباباً أخرى أيضاً. ظهور الأسنان:

استخدمي علاجات مثل Calpol أو Granules Teetha s'Nelson. المرض: هدئيه، واتصلي بالطبيب؛ لطلب المشورة في الصباح، أو الطوارئ. درجة حرارته: تقول ريتشل واديلوف: "الحرارة الشديدة أو البرودة الشديدة تزعج نومه، فتحققي من درجة الحرارة عن طريق جس مؤخرة رقبته – يجب أن تكون دافئة. وليست باردة ولا متعرقة – وعدلي أغطيته وفقاً لذلك. ؟؟؟؟ تقول جولييت نيوسن: "إذا تحرك الطفل ورأى مثلاً أنّ الباب الذي كان مفتوحاً أصبح مغلقاً أو أنّ الإضاءة الخافتة قد أطفئت فقد يشعر بالانزعاج". الحفاظ المتسخ: نظفيه لكي لا يشعر بالانزعاج أثناء النوم. وإذا استيقظ طفلك ولم يكن السبب أيّاً من الأسباب المحتملة الواردة أعلاه.. فتفترض ويندي دين، مؤلفة كتاب (System Sleep Baby The) أنّه تعلم "عادات نوم سيئة". فربما ينام أثناء الرضاعة أو حين تهزينه. - كم ساعة من النوم يحتاج طفلك؟ العمر ساعة في النهار ساعة في الليل شهر واحد 7 8.5 3 أشهر 5 10 6 أشهر 3 11 9 أشهر 3 11 12 شهراً 2 11.5 18 شهراً 2 11 وربع - التراجع التدريجي: تنطوي هذه الطريقة على السماح لطفلك بتعلم النوم وحده: - ضعيه في سريره وهو مستيقظ، ابقي بجانبه إلى أن ينام، ولا بأس بالتواصل الجسدي مثل الربت عليه، ولكن لا تخرجيه من سريره أو ترضعيه. - في موعد النوم المقبل تراجعي عن بعض الاتصال، ابقي بجانبه ولكن خففي التواصل. - يمكنك أن تجلسي خارج الباب في بعض الأمسيات إلى أن ينام، وقد تستغرق كل خطوة ليلتين أو ثلاثاً. ولكن هذا يساعد طفلك على الاعتياد على التغيير. الإيجابيات: مناسبة للأطفال في جميع الأعمار. تنطوي على نوبات بكاء أقصر. السلبيات: قد تتطلب النتائج وقتاً أطول. - البكاء المسيطر عليه: - ضعيه في سريره وغادري الغرفة، إذا بدأ بالبكاء فانتظري خمس دقائق قبل العودة، وحدثيه بنعومة لدقيقة، ولكن تجنبي الاتصال الجسدي، وحالما يهدأ غادري الغرفة. - إذا استمر بالبكاء بعد 10 دقائق قولي له: شششش، وتجنبي الاتصال الجسدي أو لمسه. - اتركيه 15 دقيقة قبل العودة إلى الغرفة، وكرري العملية إلى أن ينام. - إذا بدأ طفلك في أي مرحلة بالهدوء فانتظري لتري فيما إذا كان سينام وحده. إيجابياته: توفر نتائج سريعة. سلبياته: ليست مناسبة للأطفال تحت سن ستة أشهر، وقد يصعب عليك سماع طفلك يبكي. - أسئلة وأجوبة: طلبنا من الخبراء الإجابة عن بعض مشاكل النوم للأطفال. 1- سمعت بشيء يسمى "رضعة الأحلام"، وأنها تساعد الطفل على النوم طوال الليل. ما هي هذه الطريقة؟ إنّها رضعة يتم إعطاؤها الطفل قبل أن تنامي مباشرة، إذا كان طفلك شبه مستيقظ، وتنصح ويندي دين بحمل الطفل من سريره وإرضاعه مع إبقاء الإنارة خافتة، فأنت تملئين معدته بالحليب؛ لتجنب استيقاظه بسبب الجوع، ولا تنصحك بالاستمرار في رضعة الأحلام بعد أن يتجاوز الطفل 4 أشهر. فقد يشجعه هذا على أن يربط بين الحليب والنوم، وإذا كان عمره أكثر من 4 أشهر أو وزنه جيّداً، فتوقفي عن رضعة الأحلام ودعيه يستيقظ بشكل طبيعي. 2- ما هي أفضل أغطية السرير

للأطفال؟ حينما تغيرين الحفاظات في الليل تنصح خبيرة النوم والزائرة الصحية جولييت نيوسن باستخدام كيس النوم الخاص بالأطفال؛ لأنّ الطفل لا يستطيع ركله كما يستطيع أن يفعل بالأغطية بإزاحتها عنه، وستقل احتمالات أن يشعر بالبرد ويستيقظ في الليل. 3- هل تضر طريقة البكاء المسيطر عليه بصحة طفلي العقلية؟ تقول خبيرة النوم والزائرة الصحية فيليبا فورسيث: "إذا كان عمر طفلك يتجاوز ستة أشهر وقمت بتغذيته وجشّأته فمن المفترض أن ينام وحده، فهذا جزء طبيعي في تطوره، فإنّ أساليب التدريب على النوم قد يكون لها تأثير إيجابي على الحياة العائلية". 4- لا يعود طفلي للنوم دون أن يشرب الحليب.. ساعدوني! برأي ريتشل، فإنّه إذا كان طفلك يغفو خلال الرضاعة فهو يستغلك كأداة مساعدة على النوم. من الضروري أن تضعيه في سريره وهو لا يزال مستيقظاً. 5- متى يمكن لطفلي النوم في غرفته؟ برأي فيليبا، فإنّه إذا كان طفلك سعيداً وسليم الجسم ولديك جهاز رقابة آمن فلا بأس بنقله إلى غرفته قبل أن يبلغ ستة أشهر، ولكن ضعيه في غرفته حين يأخذ قيلولته؛ حتى يتعود.