

وقت النوم Time for bed

الاستيقاظ ليلاً ذروته بين 18 شهراً وستين ثم يتناقص بمرور الوقت.

تُعدّ الأعمار من سنة إلى ثلاث سنوات مرحلة يكتشف فيها الأطفال استقلاليتهم ويبدؤون في التعبير عنها. يريدون اتخاذ قراراتهم بأنفسهم، لذا قد يشكل وقت القيلولة ووقت النوم تحدياً. عادةً ما يستجيب الرضع والأطفال بشكل جيد لروتين القيلولة ووقت النوم المنظم إذا سُمح لهم باتخاذ بعض قراراتهم الخاصة. صمم روتيناً يناسبك أنت وطفلك. يمكن أن يساعد هذا الروتين في تهدئة طفلك لدعم انتقاله إلى النوم.

كيف يمكنني مساعدة طفلي الصغير على تطوير روتين جيد لوقت النوم وعادات نوم سليمة؟

يبي الأطفال بلاءً حسناً عندما يكون لديهم جدول مألوف. يساعد انتظام اليوم ووجود روتين ثابت لوقت النوم على نوم طفلك بشكل جيد. إليك بعض النصائح حول كيفية مساعدة طفلك:

- ضع جدولاً نهاريًا يتضمن أوقاتاً منتظمة للقيلولة والوجبات الخفيفة والوجبات الرئيسية، وبداية روتين وقت النوم
- أخبر طفلك باقتراب روتين وقت النوم. على سبيل المثال، "بعد أن نرتب الألعاب، سنستعد لوقت النوم"
- خفف من النشاط وقت النوم
- تجنب استخدام الشاشات قبل النوم، فهي تحفز الجسم ولا تساعد على الاسترخاء
- امنح طفلك بعض الخيارات وقت النوم. على سبيل المثال، اختيار القصة التي ستقرأ أو البيجامة التي سيرتديها
- اجعل وقت النوم وقتاً مميزاً وتحدث عن ذلك اليوم لبضع دقائق
- احتضنا بعضكم، وابتكرا قصة عن يوم طفلك، واطلب منه أفكاراً أو اقتراحات. على سبيل المثال، "استيقظ جيسون مبكراً هذا الصباح وكان أول شيء فعله هو الزحف إلى السرير مع والده. ثم ذهب لتناول الإفطار. ماذا أكل؟" يحب الأطفال الصغار القصص التي يكونون فيها الشخصية الرئيسية
- غنّ أغنية مفضلة، أو اقرأ قصة قبل النوم

- ساعد طفلك على تعلم النوم بمفرده عن طريق وضعه في السرير وهو يشعر بالنعاس ولكنه لا يزال مستيقظاً

كما هو الحال تماماً بالنسبة للبالغين، يحتاج الأطفال إلى نوم جيد. عندما لا ينامون جيداً، قد يشعرون بعدم الارتياح أو الإحباط. قد يكون كثيراً، ولا يبدو أن شيئاً يرضيهم. كما أن حصولهم على قسط كافٍ من النوم قد يكون مصدر قلق للوالدين ومقدّم الرعاية.

كيف يمكنني مساعدة طفلي الرضيع على النوم؟

خلال الشهر الأول، قد ينام طفلك لمدة 18 ساعة من كل 24 ساعة، ثم من 12 إلى 16 ساعة في اليوم خلال السنة الأولى. في الأشهر الأولى، يستيقظ معظم الأطفال عدة مرات في الليل للتواصل وتناول الطعام.

يمكن أن تكون الرضاعة الطبيعية أو الرضاعة الصدرية طريقة رائعة لإعادة طفلك الرضيع إلى النوم. أبقِ الغرفة مظلمة وهادئة. لا تحفز طفلك بمحاولة اللعب معه قبل إعادته إلى سريره. يمكنك النظر في تغيير حفاض طفلك أو مساعدته على التجشؤ أثناء الرضاعة إذا كان ينام قبل أن تنتهي من الرضاعة الكاملة. مساعدة طفلك على الحصول على وقت كافٍ للقيلولة خلال النهار يمكن أن يساعده أيضاً على النوم جيداً في الليل.

عند عمر 6 أشهر تقريباً، ستتغير أنماط نوم طفلك. سيبدأ طفلك كل ليلة ببضع ساعات من النوم العميق جداً، تليها عدة ساعات من النوم الخفيف. أثناء النوم الخفيف، قد يستيقظ جزئياً عدة مرات. في هذا العمر، يكون طفلك قد نُمى بما يكفي ليبدأ في تعلم كيفية النوم بمفرده. قد يساعد ذلك كليهما على قضاء ليالٍ أكثر راحة. لمساعدة طفلك على تعلم كيفية النوم بمفرده يمكنك النظر في تجربة ما يلي:

- الرضاعة الطبيعية، أو الرضاعة الصدرية، أو الرضاعة بالزجاجة في بداية روتين وقت النوم
- هز طفلك أو الغناء له قبل وضعه في السرير
- التأكد من أن الغرفة هادئة ومظلمة
- تدليك أو مسك يد طفلك أثناء استلقائه في سريره. قلل من ذلك مع تعلم طفلك النوم بمفرده، دون وجودك في الغرفة.
- اثبت على نفس الأسلوب. اتبع نفس الروتين أثناء القيلولة والليل

كيف يمكنني مساعدة طفلي الصغير على النوم؟

يستيقظ الكثير من الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين سنة واحدة وثلاث سنوات خلال الليل مرة واحدة على الأقل في الأسبوع. يبلغ

للحصول على معلومات حول النوم الآمن للآباء ومقدمي الرعاية، استخدم موارد المقاطعة. [نوم أكثر أماناً لطفلي \(ملف PDF، 2.04 ميجابايت\)](#) و [تكريم أطفالنا](#).

لمزيد من المعلومات

للحصول على مزيد من المعلومات حول نمو الطفل، تفضل بزيارة ملفات HealthLinkBC التالية:

- [ملف HealthLinkBC رقم a92 طفلك واللعب من الولادة إلى 3 سنوات](#)
- [ملف HealthLinkBC رقم b92 نمو طفلك من الولادة إلى 3 سنوات](#)
- [ملف HealthLinkBC رقم c92 مشاعر طفلك](#)
- [ملف HealthLinkBC رقم d92 تعلّم استخدام المرحاض](#)

- حافظ على هدوء مكان النوم، وتفقدته حتى ينام.
- كرر عبارة "حان وقت النوم الآن" وأنت تُغطّي طفلك في سريره

إذا لم يخلد طفلك إلى النوم أو استيقظ خلال الليل، أعد تنفيذ الخطوة الأخيرة من روتين وقت النوم. على سبيل المثال، غنّ أغنية بينما تعانق طفلك أو تحتضنه، ثم كرر عبارة "حان وقت النوم الآن".

تجد معظم الأسر أن روتين وقت النوم السعيد يجمع بين احتياجات الطفل واحتياجات الوالدين. كما أن اتباع روتين ثابت وقت النوم يسهل على الآخرين وضع طفلك في الفراش.

كيف يمكنني التأكد من سلامة طفلي أثناء نومه؟

إن تهيئة بيئة نوم آمنة لطفلك سيقول من خطر الإصابات ووفيات الرضع المرتبطة بالنوم، بما في ذلك متلازمة موت الرضع المفاجئ (SIDS). للحصول على مزيد من المعلومات حول كيفية جعل كل فترة نوم آمنة لطفلك قدر الإمكان، تفضل بزيارة [ملف HealthLinkBC رقم 107: نوم آمن للأطفال](#).