

## نوم الأطفال

هناك أسئلة تراود كل أم عن نوم طفلها معظمها هو :

- كم عدد ساعات النوم اللازمة للطفل ؟
  - كيف تكون الفترة قبل النوم ؟
  - هل ينام الطفل في سرير خاص وحجرة خاصة أم ينام مع الأب والأم ؟
  - ما هي أفضل الأوضاع لنوم الطفل الصغير ؟
  - ما هي أسباب قلق الأطفال في النوم ؟
- نبدأ بالسؤال الأول :

### ● ما هي عدد ساعات النوم اللازمة للطفل ؟

يختلف عدد ساعات النوم عند الأطفال حسب سن الطفل ... من طفل لآخر كما أنها قد تختلف عند نفس الطفل بين وقت وآخر .

والأرقام التقريبية :

- خلال الستة شهور الأولى من العمر ينام الطفل من ١٦ - ٢٠ ساعة كل يوم .
  - خلال الفترة من ٦ إلى ١٢ شهراً ينام الطفل من ١٤ - ١٦ ساعة كل يوم .
  - خلال الفترة من ١٢ إلى ٢٤ شهراً ينام الطفل من ١٢ - ١٤ ساعة كل يوم .
- هذا وتقل فترة النوم تدريجياً بعد ذلك ولكنها لا تقل عن عشر ساعات كل يوم خلال العاشرة ...

### ● كيف تكون الفترة قبل النوم ؟

الأطفال - يصير عصياً فيكثر بكائه دون وجود سبب ظاهر كأنه في واقع الأمر لا يريد النوم ...

ولابد أن تخلو فترة قبل النوم من أي إثارة أو استرخاء لانتباه الطفل « مشاهدة التلفزيون أو سماع الراديو ... أما الموسيقى المهدئة فقد تؤدي إلى سرعة نوم الطفل » .  
كذلك لا داعي لتأنيب الطفل أو توبيخه لشقاوته أو لغير ذلك قبل نوم الطفل...  
كذلك يجب الامتناع عن القيام بأي نشاط جسماني في الفترة قبل النوم .

### ● هل ينام الطفل في سرير خاص وحجرة خاصة أو مع والديه ؟

من الأفضل أن ينام الطفل في سرير خاص به . ونرى أن يوضع سرير الطفل في حجرة نوم الأب والأم وذلك حتى نهاية العام الثاني من العمر .

ومن الأفضل أن يستقل الطفل بالنوم في حجرة خاصة به - إن كان ذلك ممكناً - بعد نهاية العام الثاني من العمر وينام معه فيها الأخت أو الأخ الأكبر وذلك حتى لا يفرز عند البكاء ليلاً فيجد إلى جواره من يلبي نداءه أو طلبه ، وقد يشارك الطفل الأسرة في النوم معظم ليالي الأسبوع وخاصة خلال الشتاء وذلك حتى العام الرابع من العمر ...

وتقول به كلما كان الطفل مستقلاً في النوم بسرير خاص به وفي حجرة خاصة كان ذلك أفضل .

### ● ما هي أفضل الأوضاع لنومه ؟

وتعتقد معظم الأمهات في مصر . وفي بعض الدول أن نوم الطفل على ظهره مريح والبعض الآخر يضع الطفل الصغير في السرير على جانبه ...

وقد وجد الأطباء في أوروبا وأمريكا أن أفضل الأوضاع لنوم الطفل الصغير وخاصة بعد الرضاعة هو النوم على البطن وذلك للأسباب التالية :

- ليس هناك أي احتمال لحدوث الاختناق « وذلك بالتأكيد شيء نادر الحدوث

جدا ، بعد الرضاعة .

وذلك بفرض عدم وضع وسادة تحت رأسه .

- يستطيع الطفل التخلص من الغازات .

- وبذلك يقل حدوث المغص الذي كثيراً ما يحدث عند الأطفال الصغار خلال

الثلاثة أشهر الأولى من العمر . ويؤدي إلى قلق نوم الطفل وكثرة الحرق .

- يقال إن الجهاز الحركي للأطراف ينمو بدرجة أفضل عند نومه على بطنه .

- قد يأخذ الرأس شكلاً أفضل عندئذ .

ولا يجب أن تنسى الأمهات أن كثرة نوم الطفل على ظهره يؤدي إلى حدوث الطفح

الناتج عن اللغة في منطقة الإليتين فيؤدي إلى كثرة بكاء الطفل الصغير ...

هذا ولا توضع وسادة تحت رأس الطفل حتى نهاية العام الأول من العمر وبعد ذلك

توضع وسادة مناسبة .

### ● ما هي أسباب قلق الأطفال ؟

وهناك أسباب عديدة لقلق الأطفال في النوم نذكر منها :

- الجوع وذلك مصداقاً للمثل الشائع العامي :

« إن جاعوا زنوا وإن شبعوا غنوا أو ناموا » .

- المغص نتيجة لعسر الهضم أو غيره .

- تبول الطفل أو تبرزه أثناء النوم مما يؤدي إلى تلوث ملابسه ولا يكف الطفل عن

البكاء حتى يتم تغيير الملابس .

- كثرة الأغذية وخاصة خلال الصيف أو قلة الأغذية خلال الشتاء البارد .

- وجود حشرة كالناموس أو البرغوت بسرير الطفل فلتدغ الطفل فيحدث البكاء .

- ارتفاع حرارة الطفل لأسباب مرضية .

- حالات مرضية ونذكر منها :

التهاب الأذن الوسطى .

والفتق الإربي المختنق .

هذا ويجب أن تعرف الأمهات أن معظم إن لم يكن كل الأطفال الصغار وبالتحديد خلال الشهر الأول وربما الثاني من العمر ينامون طول النهار ويكثر القلق مع البكاء خلال الليل مما يؤدي إلى اضطراب نوم الأسرة .

ونؤكد أن ذلك الاضطراب في نوم الطفل خلال الأسابيع الأولى من العمر شيء طبيعي ، ويزول هذا الاضطراب بعد نهاية الشهر الثاني .

