



الفصل الثالث

إشباع حاجة الطفل

إلى النوم والراحة



✦ ليست هناك في الوقت الحاضر نظرية فسيولوجية كافية تماماً لتفسير الحاجة إلي الراحة • والحاجة إلي النوم والراحة من الحاجات البيولوجية الجوهرية اللازمة لنمو الطفل، فنمو الطفل يكون سريعاً مما يستلزم مجهوداً كبيراً في عملية هدم الأنسجة وبنائها، تلك العملية التي تحدث بسرعة وبشدة أثناء بذل النشاط علي اختلاف أنواعه •

والنوم من أهم العوامل لتعويض ما أنفق في هذا المجهود لأنه يُريح الطفل راحة تكاد تكون تامة، ففي النوم يقل النشاط الذاتي إلي أدني حد، ويبطئ التنفس والدورة الدموية، كما ينخفض معدل الأيض، وبذلك تحتفظ الطاقة اللازمة للنمو، كما يتم إصلاح ما يُصيب الأنسجة من تلف • وبذلك يُساعد الجسم علي الاحتفاظ بالتوازن من حيث التكوين الكيميائي والعمليات الفسيولوجية •

• زمن النوم الذي يحتاجه الأطفال:

الزمن الذي ينقضي في النوم يتناقص كلما تقدم الطفل في العمر، فالمواليد الجدد يقضون في المتوسط ٨٠٪ من أوقاتهم في النوم، و٢٠٪ في اليقظة • وفي الشهور الأولى يقضي الطفل في النوم فترة مساوية في المتوسط لفترات اليقظة، وإن كانت تقل قليلاً في سنوات الطفولة التالية:

● ويمكن للآم أو المربية أن تُتيح للطفل نوماً هادئاً في ساعات منتظمة يأخذ فيها كفايته من الراحة التي سوف تُساعده علي النمو، وإلا فسوف تضطرب صحته ويشحب لونه، ويصبح غير قادر علي الإفادة مما يُقدم له من احتياجات أُخري.

● نوم الطفل.. ومراعاة الفروق الفردية:

الفروق الفردية كبيرة من حيث حاجات النوم، كما أن احتياجات الطفل الواحد قد تتفاوت من وقتٍ إلي آخر، والواقع أن هناك عوامل كثيرة تؤثر في خاصية النوم وكميته، ففي الشهور الأولى نجد أن الاضطرابات المعدية، أو البلل، أو عدم الراحة الجسمية، أو الضوضاء قد تُعرقل النوم العميق. وفي السنة الثانية يبدأ الطفل في النوم بمقدار ما يحتاج، ولا يستيقظ إلا بعد أن يشعر بالراحة. ثم يتعلم بعد ذلك النمط السائد في بيئته المنزلية فيما يتعلّق بأوقات النوم واليقظة.

● تطوّر حاجة الطفل إلي النوم عبر مراحل نموه المختلفة:

أولاً: مرحلة المهد (الوليد) من «الميلاد – أسبوعين»:

يحتاج الوليد إلي النوم لفتراتٍ طويلة، ويميل إليه ميلاً شديداً فهو ينام معظم الوقت ولا يصحو إلا للتغذية أو الإخراج. وينام الوليد أكثر من عشرين ساعة في اليوم موزعة علي حوالي

ثمانى فترات • ويكون معظم نومه على الظهر ويتخلله التثاؤب •
ويلاحظ أنّ مدة النّوم تتغيّر من يومٍ لآخر وتقلّ مع النمو •

ثانياً: مرحلة الرضاعة من « أسبوعين – عامين » :

يلاحظ في هذه المرحلة كثرة النّوم في البداية، ثمّ تتناقص كمية النّوم وتطول فترة اليقظة بالتدريج • ويلاحظ أنّ تعب الرضيع يؤدي إلى تقليل النشاط ثمّ إلى النّوم • ويلاحظ أيضاً أنّ الرضيع ينام نهاراً في هذه المرحلة، وبالتدريج يتخلّص من إغفاءة النهار •

وقد وجد أنّ نوم الأطفال الرضع الأصح جسمياً، والأثقل وزناً يكون أهدأ وأعمق من نوم الأطفال الأضعف صحياً والأخف وزناً •

ثالثاً: مرحلة الطفولة المبكرة من « ٣ – ٥ سنوات » :

يتراوح عدد ساعات النّوم في هذه المرحلة بين ١١ – ١٢ ساعة، وتقل ساعات النّوم بالتقدّم في العُمُر • وتختفي بالتدريج إغفاءات النهار، وبالتدريج أيضاً يقل مقدار النّوم حتى يصل إلى (١٠) ساعات تقريباً ليلاً في الطفولة المتأخرة •

رابعاً: مرحلة الطفولة الوسطى من « ٦ – ٨ سنوات » :

يقل عدد ساعات النّوم بالتدريج، ويكون متوسط فترة النّوم على مدار السنة في سن ٧ سنوات حوالي ١١ ساعة •

حامساً: مرحلة الطفولة المتأخرة من « ٩ – ١١ سنة »:

يقبل عدد ساعات النَّوم حتى يصل إلى ١٠ ساعات في المتوسط في هذه المرحلة.

• كيف تُعدُّ الأم مكان نوم الطفل ؟

يجب أن يكون مكان نوم الطفل منسقاً، نظيفاً، هادئاً بعيداً – بقدر الإمكان – عن الضوضاء أو الضرر • وأن تتوافر فيه الشروط الصحيَّة بحيث يكون جيد التهوية، يدخله الشمس والهواء الطلق، وألاً يتعرَّض الطفل أثناء نومه لتيارات هوائية عنيفة، وأن تكون درجة حرارة الغرفة مُعتدلة •

كما يجب أن تحرص الأم أو المربية علي أن يكون سرير الطفل جيد الصُّنع مشدوداً شداً يضمن الوضع الصحي للعمود الفقري من حيث استقامته وراحته التامة، وعدم تعرُّضه للتقوس أثناء نوم الطفل، وأن يكون خالياً من الرعوس الحادة التي قد تؤدي إلي تمزيق أغطية الطفل أو تُسبب له الأذى البدني.

وأن تُراعي الأم أن يكون ارتفاع سرير الطفل مناسباً مع قامته، ومن الأفضل أن يبلغ ارتفاع سرير الطفل حوالي ٢٥ سم تقريباً عن أرض الحجرة ليتمكَّن الطفل من صعوده بسهولة والنزول منه دون مساعدة، كما يتمكَّن من تنظيفه وترتيبه.

● كيفية إعداد فراش الطفل وملابسه:

يتوقف فراش السرير علي إمكانات المنزل، وأن يُراعي فيه تناسبه مع فصول السنّة، وأن تكون الأغطية نظيفة ومتيّنة تضمن راحة الطفل وتدفئته، وأن تكون ملابس نوم الطفل مُريحة، غير ضيقة سهلة الحل والربط، فإذا ما احتاج الذهاب إلي الحمام مثلاً تمكّن من فكّها بسرعةٍ وسهولةٍ فلا يتبوّل دون إرادته أثناء محاولة فكّها.

● كيف يكون مظهر حجرة نوم الطفل؟

يجب أن يكون المظهر العام لحجرة النوم نظيفاً، ومنظماً، ومنسقاً، وأن تُراعي فيه الشروط الصحية للإضاءة، ويُفضّل أن يكون طلاء جدران غرفة النوم قابلاً للتطهير بالماء ليظل نظيفاً أمام عينيه دائماً.

ويجب مُراعاة رونق الحجرة العام، مثل: تزيين الجدران بالصور الجميلة المُحببة لنفس الطفل، وتزيين النوافذ بالستائر المزركشة التي علاوة علي قيمتها الجمالية فإنّها عندما تُسدل تضيء علي الحجرة جواً من الهدوء والنعمومة التي تُساعد الطفل علي النوم الهادئ والاسترسال فيه.

● كيف تُعدُّ الأم وتُهيئُ طفلها إلي النَّوم ؟

تستطيع الأم أو المربية أن تعودُّ طفلها بعض العادات التي تُساعد علي نموه الثَّقايفي، كما تُساعد علي دخوله في النَّوم

فبعض الأمهات يعمدن إلي تشغيل الموسيقى الهادئة عند وضعه علي السرير، حتى وهو طفل رضيع لتعودُّ أذناه علي النغم الهادئ المريح الذي كثيراً ما يُساعد علي راحة أعصابه فتيسر له نوماً هادئاً .

وكثيراً من الأمهات يقمن بالغناء لأطفالهن الرضع قبل النَّوم في صوت هادئٍ رخم، مع هز وتريبت خفيف لجسم الطفل يُساعد علي الاستغراق في النَّوم . وليس هذا في واقع الأمر سوي سلوكاً يتعودُّه الطفل ليشب علي حُبِّ النغم الجميل العذب، والرغبة في سماعه، أو أنَّه يكون البذور الأولى للثقافة التي تريدها الأم لطفلها .

كذلك فإنَّ الطفل الأكبر غالباً ما تحكي له الأم القصص قبل النَّوم . هذه القصص التي تدور حول الحيوانات والطيور لبث قيم المجتمع، والتي يحتل الخيال فيها مكاناً كبيراً يجعل الطفل يُحلِّق بخياله في عوالم كثيرة تفتح مداركه وتُثمي ثقافته .

● الأم .. وعادات النَّوم عند الطفل :

الصعوبات التي تتعلَّق بالنَّوم أكثر شيوعاً في السنة الثانية أو الثالثة، وفي أغلب الأحيان تكون هذه الصعوبات نتيجة ظروف النوم أثناء السنَّة الأولى، وعادات النَّوم التي اكتسبها الطفل في هذه الفترة .

وينبغي أن تُشجع الأم طفلها علي الاستقلال في النوم في فترة مبكرة ما أمكن ذلك؛ فمن الأفضل أن يتعودَ الطفل النَّومَ في غرفته الخاصَّة مع أخ له، أو مع مربيته بعد مرور الأسابيع الأولى، وتكون الأم في رعايته، فإذا استيقظَ الطفل أثناء الليل بعد آخر رضعه، ينبغي علي الأم أن تُلبِّي نداءه فتحاول أن تُرضعه وتُخفف عنه وتمنحه الحُب والحنان حتى يشعر بالراحة والاطمئنان، ولا تتركه لنفسه يصرخ حتى ينام.

وفي أغلب الأحيان يبكي الطفل لفترةٍ إذا ترك وحده، ولهذا يُستحسن أن تنظم الأم له وقت النَّوم ووقت الاستيقاظ؛ لأنَّ ذلك يُساعده علي اكتساب عادات النَّوم الصحيحة، وكذلك لا ينبغي إيقاف الطفل بصورة مفاجئة بالأصوات المزعجة.

وإذا كان الطفل مريضاً أو في حالةٍ غير طبيعية بسبب التسنين مثلاً؛ فمن الحكمة أن تذهب الأم فتنام في نفس الغرفة لفترةٍ قصيرة، وبعد أن يستعيد الطفل حالته الطبيعية تبدأ في مُساعدته علي اكتساب عادة النَّوم بدونها تدريجياً.

وفوق ذلك فعلي الأم أن تُراعي عدم تعرُّض الطفل للبلل، أو البرد، أو الجوع، أو المغص، حتى يستطيع الطفل أن ينعم بنومه، فمتى اكتفي واستقر الطفل نام علي الفور. وفي هذا الاسترخاء معني مزدوج، أي تعبير مزدوج عن انقطاع الحاجة الفسيولوجية،

وتعبير عن الأمن النفسي، فالنوم معناه الكف عن الاحتياج إلى مراقبة البيئة أو السيطرة عليها، أو الفعل فيها، والنوم الحقيقي تتويج لنشاطٍ وصل إلى أهدافه؛ فإذا أحس الطفل أنه منعزل يُناضل ضد البيئة المحيطة به، فهو لم يتخل عن يقظته، ولم يغلبه النوم إلا وقد أُنهك وأصابه الإعياء، وهو عندئذ نومٌ هابط النوعية، مضطرب، وغير تام.

