

اضطرابات النوم .. والتبول اللاإرادي



قد يكون اضطراب النوم سببا مهما في إصابة بعض الأطفال بالتبول اللاإرادي .

فاضطرابات النوم هي في الأصل مشكلة نفسية ، وتتم عن شخصية انفعالية غير مستقرة من الناحية النفسية ، وتؤدي اضطرابات النوم إلى عدة أمور منها التبول اللاإرادي .

■ وما الأسباب التي تؤدي إلى اضطرابات النوم ومن ثم إلى التبول اللاإرادي عند الأطفال ؟

في الحقيقة هناك بعض الأخطاء يقع فيها الآباء ، دون أن يشعروا بالنسبة لنوم الأطفال ، تكون نتيجتها حدوث اضطرابات في الصحة النفسية للأطفال ، وبعض مشاكل في النوم مثل : التبول اللاإرادي والكلام أو المشي أثناء النوم والكوابيس ، ...

■ وأهم هذه الأخطاء هي :

أولا : أرجحة الطفل ، أو الغناء له قبل نومه ، أو تقديم الثدي له أو زجاجة الرضاعة لكي ينام ، أو رواية قصة أو حكاية له قبل النوم ..
إن كثيرا من الأمهات يخرسن هذه العادات في الطفل منذ ولادته ، ومن ثم يجعلنه اعتماديا على الغير في عملية النوم ، ولا يمكنه أن ينام دون أن يقدم له هذه الوسائل ..

- ولذا ينصح علماء النفس ، والأطباء النفسيون ، بعدم تعويد الطفل منذ صغره على أن ينام معتمدا على وسائل مساعدة مثل الحكاية أو الغناء ... والأفضل أن لا تعود الأم طفلها عادة معينة ينام عليها ، ولتجعله ينام بشكل طبيعي !

ثانياً: إلزام الطفل إلزاماً صارماً بموعد محدد للنوم ، ولا يسمح له بتجاوز هذا الموعد ، بل قد يلجأ بعض الآباء إلى عقاب الطفل لكي ينام .

ويرى علماء النفس أن هذا خطأ ، ويرون أن المرونة بالنسبة لموعد نوم الطفل أمر مهم .. فلا بأس أن يتجاوز الطفل الموعد المحدد للنوم ، بساعة أقل أو أزيد لكي يشارك مثلاً في نشاط يهيمه ، أو ليجلس مع ضيف يحبه ... ولذا لا داعى لإرغام الطفل على النوم ، لأن هذا الإرغام يجعل الطفل ينام وهو يعاني الشعور بالظلم ، والقسوة ومن ثم يصاب باضطراب النوم والتبول اللاإرادى أحياناً .

ثالثاً: ترك الأطفال للسهر لفترات طويلة ، دون توجيه أو تفاهم معهم بأن هذا خطأ ، ويؤثر على نموهم ، وصحتهم الجسمية والنفسية .

وإذا كنا نقول لا داعى لإرغام الطفل على النوم فى ساعة محددة فإننا هنا نقول يجب إلا يترك للطفل الحرية بدون بعض القيود لكي ينام متأخراً ، بل يجب بالتفاهم معه ، تحديد الساعات التى يتجاوزها عند السهر .

رابعاً: السماح للأطفال بقراءة القصص الخرافية ، والمرعبة ، أو مشاهدة أفلام الرعب قبل النوم .

ومن الأخطاء أيضاً تخويف الطفل قبل النوم برواية بعض الحكايات المرعبة عليه مثل قصة «أنا الغولة» وغيرها ، وكذلك من الخطأ تخويف الطفل لكي ينام ، مثل قولنا «نام أحسن أبو رجل مسلوخة يخطفك» .. وغير ذلك ..

كل هذه الأخطاء تغرس الخوف والقلق فى نفس الطفل وتصيبه باضطرابات أثناء النوم ، وكوابيس ، وتبول لاإرادى .

خامساً: نزع الطفل من اللعب ، المنهمك فيه ، والمنفعل فيه ، لكي ينام ، فهذا الانتزاع القسرى ، يجعله فى حالة غضب وتوتر وهياج ، وهى حالة لا

يجب أن تسبق النوم ولكن يجب علينا أن نندر وننبه الطفل بترك اللعب بعد مهلة محددة ، بعد ربع ساعة ، أو نصف ساعة مثلا ، لكي يستعد للنوم .

سادسا : عدم الاهتمام بمكان نوم الطفل ، كأن يكون شديد الظلمة ، أو شديد الحرارة ، أو فى اتجاه تيارات الهواء .. أو أن يكون الفراش ناشفا غير مريح ، أو أن يكون المكان كثير الضوضاء ..

كل هذه الظروف غير الملائمة تجعل نوم الأطفال مضطربا وغير مفيد للطفل .

ولذا يجب على الآباء تجنب هذه الظروف السيئة المحيطة بنوم الطفل حتى ينام فى هدوء ولا يعانى التبول اللاإرادى .

سابعا : إيقاظ الأطفال ليلا ، عند حضور الأب من العمل مثلا ، لكي يلاعب الطفل ، أو ليقدم له هدية اشتراها له ، فيؤكد علماء النفس أن إيقاظ الطفل بعد نومه يضر بالصحة النفسية والجسدية للطفل ..

ولا يلجأ لإيقاظ الطفل إلا فى حالات التبول اللاإرادى حتى يسمح للطفل للتبول فى دورة المياه ، حتى يعتادوا التبول الإرادى ، ويتخلصوا من مشكلة التبول ليلاً فى الفراش ، وإن كان هناك بعض الأطباء يتحفظون فى عملية إيقاظ الطفل ليلا لكي يتبول فى دورة المياه .

ثامنا : الاعتماد كلية على الخدم أو المربيات ، فى تنظيم أوقات نوم الأطفال ، دون متابعة جادة من الآباء والأمهات فهناك بعض المربيات والشغالات يستخدمن شتى الوسائل السليمة وغير السليمة ، لكي ينام الأطفال ، وبالتالي الاستراحة منهم بالإضافة إلى أن هؤلاء الخدم لا يكفلون للطفل ما تكفله الأم له من الحب والرعاية والحرص على راحته .

■ ويسأل بعض الآباء : ما عدد الساعات التي يحتاجها الطفل

للنوم يومياً ؟

هناك عدة عوامل تتحكم في مسألة نوم الطفل وعدد ساعاته ، مثل العمر ، والظروف المحيطة .

وليس هناك رأى قاطع يحدد بالضبط كم ساعة يجب أن ينام الطفل .. ولكن هناك بعض المتخصصين ، يحددون ساعات النوم التي يحتاجها الطفل يومياً ، على النحو التالي :

- فى الأسابيع الأولى يحتاج الطفل إلى حوالى ٢٢ ساعة تقريباً للنوم ، فهو ينام معظم اليوم ، ولا يصحو إلا لسبب مثل الجوع أو الإحساس بالمغص .

- ويقل نوم الطفل تدريجياً حتى يصل إلى سن البلوغ ، ويحتاج عندها إلى فترات نوم تتراوح بين ٧ : ٩ ساعات يومياً .

- والجدول الآتى يوضح عدد ساعات النوم التي يحتاجها الطفل يومياً من عمر سنتين حتى عمر السادسة .

| متوسط فترة النوم في اليوم | | العمر بالسنة |
|---------------------------|-------|-----------------|
| ساعة | دقيقة | |
| ١٢ | ٤٢ | ٢ |
| ١٢ | ٧ | ٣ |
| ١١ | ٤٣ | ٤ |
| ١١ | ١٩ | ٥ |
| ١١ | ٤ | ٦ |

■ نصائح مهمة من أجل نوم بلا تبول لا إرادى .

- يجب أن يعتاد الأبناء على النوم بدون مساعدة ، فلا داعى للغناء والحكايات قبل النوم ، ولا داعى لأرجحة الطفل قبل نومه .
- المكان الهادئ ، معتدل الحرارة ، جيد التهوية ، البعيد عن تيارات الهواء هو المكان المثالى لنوم الأطفال .
- لا لغرفة النوم شديدة الإظلام ، نعم لتزويد حجرة الطفل بمصباح سهارى صغير ، حتى لا يصاب بالخوف والفرع .
- لا لإرغام الطفل على النوم فى ساعة محددة لا يتعدها مطلقا ، ولا لسهر الأطفال لفترات طويلة دون رقيب أو متابعة .
- لا لتخويف الأطفال قبل نومهم ، لا للقصص والحكايات المرعبة قبل النوم .. نعم لتعويد الأطفال قراءة القرآن وبعض المأثورات قبل النوم .
- لا لوجبة العشاء الثقيلة التى تحتوى على المقلبات والمحمرات والدهون ... نعم لوجبة العشاء سهلة الهضم التى تحتوى على عسل النحل والزبادى والجبن قليل الدسم .

