

أبحاث ونصائح حول مساعدة الطفل على النوم

قد تكون قلة النوم أصعب جزء في تربية الأطفال الرضع والأطفال الصغار. كيف يمكنك وضع خطة للنوم عندما تكوني متعبة للغاية بسبب الاستيقاظ في الليل؟ قد تحصلين أيضًا على نصائح متضاربة من الأقارب والأصدقاء. وهناك الكثير لمعرفة! يجب على العائلات أن تقرر بنفسها كيفية التعامل مع هذا الموقف. وستساعدك هذه المعلومات المبنية على الأبحاث في توجيهك أنت وطفلك للحصول على نوم أفضل.

مراحل رئيسية للأطفال

من الأفضل الانتظار حتى يبلغ طفلك من العمر 4-6 أشهر ويحقق بعض المراحل الرئيسية قبل البدء في التدريب على النوم. وتوجد عدة أسباب تجعل الانتظار مهمًا. لا تكون لدى الأطفال أنماط نوم منتظمة حتى يبلغوا حوالي 4 أشهر من العمر.¹ وفي ذلك الوقت، يكون معظمهم مستيقظين أثناء النهار وينامون أثناء الليل. وفي هذا العمر، تكون معدة الطفل كبيرة بما يكفي لاستيعاب قدر من الطعام يكفي طوال الليل. وهناك سبب آخر هو أن طفلك قد أتيح له الوقت لتكوين ارتباط قوي بك. تحدثي إلى طبيب الرعاية الأولية لطفلك وأخصائي HealthySteps قبل البدء. وهذا أمر مهم جدًا إذا كان طفلك يعاني من أي مخاوف صحية.



يحتاج الكبار إلى النوم أيضًا

ربما كنت متعبة جدًا. حيث تعاني الأمهات والآباء الذين يفتقرون إلى النوم الجيد لأسابيع وأشهر. وقد يصبحون أكثر عرضة للشعور بالتوتر أو القلق أو الاكتئاب.² ومن الممكن أن تتسبب قلة النوم في صعوبة التعامل مع المشاعر والتحديات اليومية،³ مثل تهدئة الأطفال عندما ينزعجون.

البكاء أم عدم البكاء؟

من الطبيعي أن يبكي الأطفال عند وضعهم في سريرهم في وقت النوم. وهناك العديد من الطرق لمساعدتهم على تعلم تهدئة أنفسهم والنوم. اختاري الأنسب لعائلتك. ويتعلم الأطفال من خلال الإجراءات الروتينية، لذا اختاري طريقة والتزمي بها.

فيما يلي طريقتان لمساعدة الأطفال على تعلم النوم بمفردهم:



• **التعامل التدريجي مع البكاء.** غالبًا ما يُطلق على هذا النهج اسم "التعامل التدريجي مع البكاء". ضعي الطفل في سريره. واتركيه يبكي حتى ينام. وتفقدية بانتظام، لكن انتظري فترات زمنية أطول قبل العودة مرة أخرى. ابدئي بفترة 5 دقائق. ثم زيدي الوقت ببطء لفترة تصل إلى 30 دقيقة. يقول الخبراء إنه لا ينبغي عليك حمل الطفل أو التحدث معه عند دخولك. كرري ذلك حتى ينام الطفل من تلقاء نفسه.

• **تضاؤل وقت النوم.** غيري موعد نوم طفلك بمقدار 10-15 دقيقة كل ليلة. ويساعده هذا على أن يشعر بتب أكثر في وقت النوم. وستعرفين "وقت النوم" الجديد عندما ينام طفلك بعد وقت قصير من وضعه للنوم.

ماذا يقول البحث

- ساعدت كلتا الطريقتين الأطفال على النوم بشكل أسرع. (مقارنة بالأطفال الذين تلقى آباؤهم معلومات عن النوم لكن ليس لديهم إستراتيجيات محددة.⁴)
- أظهرت الأمهات اللاتي استخدمن إحدى هذه الأساليب توترًا أقل. (مقارنة بمن تلقوا معلومات عن النوم لكن ليس لديهم إستراتيجيات.⁵)
- أفادت الأسر التي تستخدم أسلوب التعامل التدريجي مع البكاء أن أطفالها كانوا أقل عرضة للاستيقاظ أثناء الليل.⁶
- لا يؤثر اختيار خطة وقت النوم على علاقة الطفل بوالديه.⁷ لن تُلحق الضرر بعلاقتك مع طفلك باستخدام أسلوب التعامل التدريجي مع البكاء.

ما النتيجة؟

احصلي على الدعم وافعلي ما يناسب عائلتك. ويعتبر النوم مهارة جديدة للأطفال. سيبكي معظم الأطفال، لكن فترات البكاء القصيرة لا بأس بها. يستغرق الأمر بعض الوقت حتى يهدئوا لأنهم يتعلمون فقط النوم. امنحي طفلك الوقت. حاولي ألا تتوتري. تُظهر الأبحاث أن الأطفال لا يتضررون من التدريب على النوم عندما يتلقون رعاية متجاوبة طوال اليوم.

Sheldon, S. H. (2014). Development of sleep in infants and children. In S. H. Sheldon, R. Ferber, M. H. Kryger, & D. Gozal (Eds.), *Principles and practice 1 of pediatric sleep medicine* (الطبعة الثانية)، ص 17-23. Elsevier Saunders.

Sheldon, S. H. (2014). Development of sleep in infants and children. In S. H. Sheldon, R. Ferber, M. H. Kryger, & D. Gozal (Eds.), *Principles and practice 2 of pediatric sleep medicine* (الطبعة الثانية)، ص 17-23. Elsevier Saunders. Clinical Sleep Medicine, 12(11), 1535-1543. doi:10.5664/jcsm.6284.

3 المرجع نفسه.

Gradisar, M., Jackson, K., Spurrier, N. J., Gibson, J., Whitham, J., Williams, A. S.,... Kennaway, D. J. (2016). Behavioral interventions for infant sleep 4 problems: A randomized controlled trial. *Pediatrics*, 137(6). <https://pediatrics.aappublications.org/content/137/6/e20151486> offsite_link

5 المرجع نفسه.

6 المرجع نفسه.

Price, A. M. H., Wake, M., Ukoumunne, O. C., Hiscock, H. (2012). Five-year follow-up of harms and benefits of behavioral infant sleep intervention: 7 Randomized trial. *Pediatrics*, 130(4).