



دليلك الشامل لإيجاد إيقاع طفلك الخاص

- هل أتَّبِع الجدول لتنظيم نوم طفلي؟
- ما هي نوافذ الإستيقاظ المناسبة لعمر لطفلي؟
- كيف أعرف أن طفلي بحاجة الى النوم؟

المشكلة مع جداول النوم

من أكبر التحديات التي تواجه كل أم جديدة، هي فقدان السيطرة. تجددين نفسك أمام كائن صغير، يأكل ولا تعرفين إن شبع، يبكي ولا تعرفين إن كان هذا مخصص، او جوع، او ألم من نوع آخر.

إذا كنت من محبي الروتين والنظام قبل أن تصبحي أما، فمن الطبيعي أن ترغبين بالحصول على نوع من الروتين مع طفلك من خلال تنظيم نومه. وستجدين أن هذه الخطوة قد تستعيد الشعور بالسيطرة نوعاً ما. ولكن الحقيقة أن العديد من الأمهات يضعون مقياس نجاحهن في رحلة الأمومة بنوم طفلهن، وإتباع جدول معين معه.

المشكلة في هذه الجداول التي ينصح بها العديد من خبراء نوم الأطفال، انها من الممكن أن تزيد من شعور الأم بعدم السيطرة، والفشل احياناً. فلنأخذ على سبيل المثال ام لطفل عمره 4 اشهر، فحسب العديد من خبراء النوم، على الطفل أن ينام القيلولة لمدة ساعتين تقريباً... ولكن العديد من الأطفال ينامون لوقت اقصر بكثير! وهكذا تجد هذه الأم نفسها محبطة لعدم "إلتزام" طفلها بهذا الجدول.

بالإضافة الى ذلك، فإن الطفل يمر بفترات يكون فيها نومه مختلف، وهذه الجداول لا تتلاءم مع حاجاته المتنوعة في فترات قفزة النمو، او تطور النوم (ما يسمى بـ"انتكاسة النوم").

العمليات الفيزيولوجية التي يقوم بها الطفل مثل الأكل، الإخراج والنوم، لا يمكن السيطرة عليها! مع صعوبة هذه الخطوة، أنصحك أن تبتردي عن محاولات السيطرة على طفلك، لأن هذا سوف يزيد من توترك.

أن تجلسي في غرفة مظلمة وتحاولي أن تضعي رضيعك للنوم دون جدوى، هذا بالتأكيد سوف يجلب لك الإحباط والقلق، ومن الأرجح أن تبدأي بالتساؤل إن كنت أم جيدة، أو إن كان طفلك يعاني من مشكلة.

فما الحل إذا؟

ما أود إقتراحه عليك، عزيزتي الأم هو أن تضعي الجداول المقترحة على جنب للحظة، وأن تبدأي بالإصغاء لطفلك، لإكتشاف إشارات المميّزة، وشخصيته الفريدة.

بدلاً من التركيز على ما يقوله "الخبراء" تذكري أن حدس الأمومة عندك قوي، ومن خلال الإصغاء إلى طفلك، فأنت سوف تجدين نغمته أو إيقاعه المميز.

في هذا الدليل سوف تجدين الإشارات التي يجب عليك الإنتباه لها عند طفلك، حتى تتمكني من ملاحظة تعبته بالوقت المناسب ووضعه لينام ويرتاح بهدوء.

فلنتذكر أن بعض الأطفال يستطيعون تنظيم نومهم حسب جدول معين وثابت نوعاً ما، وإن كان طفلك هكذا، فإستمتعي بهذا. ولكن، إن وجدت طفلك غير قادر على إتباع جدول ثابت، فلا داعي أن تشعري أنك قد فشلت!

ما هي نافذة الاستيقاظ :

هي الوقت الذي يقضيه طفلك بين نومه خلال اليوم. معرفة نوافذ الاستيقاظ المختلفة ستساعدك على إيجاد النغمة (rhythm) المميزة لطفلك. تتأثر نوافذ الاستيقاظ بجيل الطفل، ولكن تتأثر أيضا بمزاج الطفل. يحتاج بعض الاطفال ساعات اكثر/اقل من المعدل العام للنوم خلال الـ ٢٤ ساعة.

علامات التعب عند الطفل

علامات التعب عند الاطفال هي اللغة والإشارات التي يستخدمونها للتعبير عن تعبهم. تنقسم هذه العلامات الى نوعين: علامات تعب مبكرة، وعلامات تعب متقدمة.

من علامات التعب المبكرة: قلة حركة الطفل، الطفل لا ينظر الى عينك، عيني "زجاج"، عدم اهتمام باللعب او الأنشطة، الاقتراب اليك، احضار يديه الي فمه . إبدأي بالتجهير لوضع طفلك للنوم.

علامات التعب المتقدمة: البكاء، فرك العينين، فرك الاذنين، التثاؤب، شد شعر الرأس، صعوبة في تهدئته، دفعك عند احتضانه، حاجة لهزه حتى يهدأ .

ضعي طفلك للنوم فوراً.

فاتني وقت استيقاظ طفلي واصبع متعبا جدا وغير قادر على النوم! ماذا افعل؟ !

عندما يتعب الطفل بشدة، ويمضي وقت الاستيقاظ، فإن دماغ الطفل يبدأ بإفراز هورمون الكورتيزول، مما يصعب على الطفل النوم في هذه الحالة .

هذا امر طبيعي وسوف يحدث بين الحين والآخر!

فلا تقلقي! علينا فقط أن نبقى هادئين قدر الامكان وأن نحاول مساعدة طفلنا على النوم بأسرع وقت. طفلك يحتاج أن يهدأ من خلال هدوءك انت، فأن دماغه في هذا الجيل غير قادر على تهدئة نفسه حتى الآن. وهو يحتاج الى مساعدتك حتى يقلل إفراز الكورتيزول. القرب منك سوف يساهم في إفراز هورمون السيتراتونين.

ممكن أن نقوم ببعض الامور لتوفير جو هاديء يساعد الطفل على الاسترخاء: إطفاء الاضواء، وضع الطفل في حمالة اطفال، ارضاعه، هزه بهدوء، الغناء له بصوت خافت، إصدار صوت ششششش.

في ما يلي، جدول يشمل نوافذ الإستيقاظ المناسبة لكل عمر، ارجو التأكيد على أن هذا الجدول هو بمثابة فكرة عامة، ومن الممكن أن تكون نوافذ الإستيقاظ الخاصة بطفلك أقل او أكثر. والأهم هو الإصغاء لطفلك.

دليل فترات الإستيقاظ – السنة الأولى

العمر	فترة الإستيقاظ قبل	فترة الإستيقاظ بين
	القيولة الأولى	كل قيولة
مولود جديد	45-60 دقيقة	45-60 دقيقة
2-3 أشهر	60-90 دقيقة	60-90 دقيقة
3-4 أشهر	90 دقيقة – 2 ساعات	90 دقيقة – 2 ساعات
5 أشهر	90 دقيقة – 2 ساعات	90 دقيقة – 2 ساعات
6 أشهر	1.5 – 2 ساعات	2 – 2.5 ساعات
7 أشهر	1.5-2.25 ساعات	2.25-2.75 ساعات
8 أشهر	2-2.5 ساعات	2.5-3 ساعات
9 أشهر	2.5-3 ساعات	3-3.5 ساعات
10-12 أشهر	2.5-3 ساعات	3-4 ساعات

عزيزتي الأم... أنا سعيدة أنك هنا!



إسمي خلود، أنا أم لطفلين، أية وعمران. أقيم مع عائلتي في مدينة كيبك، كندا. منذ أن أصبحت أما، بدأ عالم الأطفال يشدني، وكنت دوما أسعى لتعلم المزيد كي أستطيع أن أوفر البيئة المناسبة لنمو أطفالي. لن أنكر أن هذه الرحلة كانت مليئة بالتحديات! أولها وأكبرها موضوع نوم طفلي، ولكن بفضل هذه التحديات وجدت شغفي: التربية السليمة المتجوبة.

أنا الآن اعمل على إنهاء شهادة التخصص في نوم ورفاهية الأطفال من منظور الترابط، وارغب بمساعدة امهات مثلي للحصول على نوم هنيء لهن ولأطفالهن، من خلال تفهم حاجات اطفالهن، ودعم الترابط الآمن.

يسرني أن تبقي على تواصل معي...



@OUR.LEARNING.NEST