



النوم جزء مهم في حياة طفلك: فراحته ضرورية. وعندما يحصل الطفل على القسط الكافي من الراحة، يكون أقل انفعالاً وذلك يساهم في جعل الأسرة متوازنة. من المهم احترام حاجة الطفل إلى النوم ونمط النوم الخاص به بهدف تعزيز نموه السليم وتطوره المتناغم.



## بعض النصائح لتسهيل نوم طفلك يمكنك ملاحظة علامات التعب على الطفل حينما

- يتشاءب بشكل متكرر
- يفرك عينيه
- يغلق عينيه
- يرضع لهائته أو اصبعه بشكل مكثف
- يكون سريع الانفعال، ويبدأ في البكاء
- يعانق دبدوبه

## مع اقتراب موعد النوم ينبغي تقليل وتيرة الأنشطة

## يجب خلق طقوس خاصة بوقت النوم دون أن يستغرق ذلك وقتاً طويلاً، مثل

- معاينة الطفل
- جعله يقول لأفراد العائلة "تصبحون على خير"
- إنشاد تهويدة أو أغنية للأطفال
- حكاية قصة
- إطفاء الأضواء
- في عمر الستة أشهر تقريباً، عندما يصبح الطفل قادراً على التعلق بشيء ما، يمكنك استخدام الدبوب الخاص به كأداة تدل على الانتقال من النهار إلى الليل

عند الحاجة:

- ضعي له صندوق موسيقى
- ضعي له ضوء ليلي خافت

قبل بلوغ الطفل سن الأربعة أشهر، يجب تلبية احتياجاته مهما كانت وتيرتها! بعد سن الأربعة أشهر، ينبغي خلق طقوس خاصة بوقت النوم، وتعليم الطفل أن ينام بمفرده. سيتعلم تدريجياً أن يواسي نفسه ويخلد إلى النوم. يمكنك أيضاً الجلوس بالقرب منه وتهدئته. إن الانتظام في أوقات الوجبات وأوقات القيلولة خلال النهار، فضلاً عن الذهاب إلى النوم في أوقات منتظمة، يساعد على النوم ويحسن من نوعيته. يمكن لطفلك أن يبكي أحياناً، خاصة في آخر النهار، وبالنسبة له هذه وسيلة للتعبير عن نفسه.

## بعض المعلومات التوضيحية

بين 0 و3 أشهر

ينام الطفل من 14 إلى 17 ساعة في اليوم تقريباً

من 4 إلى 11 شهراً

ينام الطفل من 12 إلى 15 ساعة في اليوم تقريباً، بما في ذلك أوقات القيلولة

من سنة إلى سنتين

ينام الطفل من 11 إلى 14 ساعة في اليوم تقريباً

من 3 إلى 4 سنوات

ينام الطفل من 10 إلى 13 ساعة في اليوم تقريباً

يجب أن ينام الطفل في سريره. لكن يمكنه أن ينام في غرفة الوالدين خلال الأشهر الأولى من العمر.

## معلومات مهمة

- من الطبيعي أن يكون نوم طفلك مضطرباً أو متقلباً وأن يستيقظ كثيراً أثناء الليل خلال الأشهر الأولى.
- إذا كانت لديك أسئلة حول نوم طفلك، اتصلي بالقابلة أو بممرضة الطفولة المبكرة أو بطبيب الأطفال
- لا ينصح بتعويد الطفل على النوم بالرضاعة، فذلك يؤدي إلى تسوس الأسنان
- يجب إبعاد أي شيء قد يضايقه عن وجهه وإزالة حبل اللهاية والسلاسل والقلائد المصنوعة من حجر الكهرمان
- لمعرفة كيفية تنويم طفلك، راجعي المنشور حول "الوقاية من متلازمة موت الرضيع المفاجئ"
- الأدوية المنومة ليست ملائمة للأطفال. ومن الخطير إعطاؤها للطفل بدون وصفة طبية.

