



نصائح نظام النوم الصحي لمقدمي الرعاية

فهم مشاكل النوم عند الأطفال والمراهقين

يجب أن يتمتع جميع الأطفال والمراهقين بعادات نوم صحية. يجب على الآباء تقديم الدعم لعادات النوم الصحية. إن الوصول إلى مقدار النوم الموصى به لكل طفل أو مراهق يساعد في التركيز والسلوك والذاكرة والمزاج ونوعية الحياة والصحة العقلية والجسدية.

| العمر | ساعات النوم الموصى بها كل 24 ساعة |
|---------------------|-----------------------------------|
| الرضع 4-12 شهرًا | 12-16 ساعات بما في ذلك القيلولة |
| الأطفال 1-2 سنة | 11-14 ساعات بما في ذلك القيلولة |
| الأطفال 3-5 سنة | 10-13 ساعات بما في ذلك القيلولة |
| الأطفال 6-12 سنة | 9-12 ساعة |
| المراهقون 13-18 سنة | 8-10 ساعة |

بعض مشاكل النوم التي تصيب الأطفال والمراهقين هي:

- الاستيقاظ المتكرر في الليل
- الشعور بالنعاس أثناء النهار
- المشي أثناء النوم
- وجود كوابيس
- الاستيقاظ مبكرًا
- التبول اللاإرادي
- طحن الأسنان وانقباضها
- صعوبة في النوم
- الاستيقاظ مع البكاء

تعود معظم مشاكل النوم إلى عادات النوم السيئة أو القلق عند النوم بشأن الخلود إلى النوم. يعتبر قلق الانفصال والكوابيس أمرًا شائعًا في مرحلة الطفولة. مع روتين النوم المنتظم، تقل معظم مشاكل النوم.

العادات الصحية الجيدة للنوم

- حدد روتينًا منتظمًا لوقت النوم ووقت الاستيقاظ بجدول زمني واضح لجميع أيام الأسبوع.
- قدم تحذيرات بشأن اقتراب وقت النوم.
- روتين ما قبل النوم الذي يمكن التنبؤ به، مثل وقت الاستحمام أو اختيار الملابس لليوم التالي، وتنظيف الأسنان، ووقت القصة.
- يجب أن يأتي موعد النوم عند الشعور بالنعاس ولكن أثناء الاستيقاظ. النوم في أماكن أخرى يمكن أن يخلق عادات سيئة يصعب التخلص منها.
- يمكن استخدام تأخيرات لمدة 15-30 دقيقة إذا لم يشعر الطفل بالنعاس عند وقت النوم. قم بتقديم وقت النوم تدريجيًا في حالة حدوث ذلك.
- يجب أن تكون غرفة النوم باردة وهادئة ومريحة.
- قم بإزالة "الشاشات" أو "الضوء الأزرق" من غرفة النوم. المراهقون يجب عليهم شحن الهاتف الخليوي في غرفة أخرى؛ قد تحتاج إلى منبه ليس هاتفًا.
- استخدم غرفة النوم فقط للنوم، وليس للعقاب.
- قد يكون من المفيد تشغيل آلة الضوضاء البيضاء أو آلة الصوت طوال الليل.
- قلل من دخول الضوء إلى الغرفة (على سبيل المثال، استخدم ستائر معتمة، أو قم بإزالة الأضواء ليلاً، أو قلل من ضوء الليل الخافت حتى لو كان يجب القيام بذلك تدريجيًا).
- قم بزيادة النشاط البدني خلال النهار.



- - مارس أنشطة الاسترخاء قبل النوم.
- قم بإيقاف تشغيل جميع الشاشات قبل 1-2 ساعة من موعد النوم.
- تجنب الأنشطة المحفزة قبل النوم مثل ألعاب الفيديو أو التمارين الرياضية أو اللعب الصاخب.
- قد تكون تقنيات الاسترخاء مفيدة مثل التنفس العميق أو الصور الإيجابية.
- تجنب الشوكولاتة والكافيين والأطعمة الثقيلة أو المشروبات قبل النوم.
- لا ينبغي أن يكون الآباء في الغرفة عندما ينام الطفل. هناك ثلاث طرق رئيسية لإزالة الوالدين من الغرفة:
 - **ترك الطفل ينام بشكل مستقل مع العودة لتهنئته:** ضع الطفل في السرير مع المغادرة وتجاهل السلوك غير اللائق.
 - **ترك الطفل ينام بشكل مستقل مع العودة لتهنئته على فترات زمنية قصيرة:** ضع الطفل في السرير، واتركه، وقم بالعودة إليه على فترات دورية (فترات زمنية قصيرة في البداية تطول تدريجياً). يمكنك أن تقول: "سأعود خلال X دقيقة". أو يمكنك اختلاق سبب ممل للمغادرة: "سأذهب لتنظيف أسناني. سأعود حالاً".
 - **ترك الطفل ينام بشكل مستقل مع العودة لتهنئته على فترات زمنية قصيرة ومع الرحيل البطيء:** ضع الطفل في السرير وابتعد تدريجياً عن السرير كل ليلة أو كل بضعة ليال.
- يجب ألا يكون وقت القلق عند وقت النوم. إذا استمرت المخاوف في الظهور عند وقت النوم، فحاول تخصيص "وقت للقلق" في وقت مبكر من اليوم للتحدث عن مخاوفك مع أولياء الأمور أو يومياتك.
- احتفظ بمذكرات نوم تتضمن القيلولة والنوم وأوقات الاستيقاظ والأنشطة لمدة لا تقل عن أسبوعين للعثور على الأنماط ومناطق المشكلات التي يجب استهدافها.

| نصائح النوم للمراهقين | نصائح النوم للأطفال |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">• تجنب الكحول والتبغ والمواد المساعدة على النوم والماريجوانا التي يمكن أن تتداخل مع دورة نومك الطبيعية.• إذا كنت مستيقظاً وتقلب، فأخرج من السرير وأكمل نشاطاً منخفض التحفيز حتى تشعر بالتعب. هذا يمنع من ارتباط السرير بالأرق.• تجنب القيلولة أثناء النهار، مثل النوم بعد المدرسة. | <ul style="list-style-type: none">• قد تساعد الأشياء المريحة في الشعور بالأمان في حالة عدم وجود أحد الوالدين أو مقدم الرعاية.• يجب أن تكون عمليات المتابعة الدورية للطفل وجيزة وثاقية بهدف طمأنة الطفل بأنه بخير وأن ولي الأمر حاضر.• تصريح وقت النوم: يمكن استبداله برحلة واحدة "مجانية" خارج السرير أو زيارة أحد الوالدين بعد وقت النوم. إذا لم يتم استخدام التصريح، فيمكن استبداله بمكافأة إيجابية (التعزيز الإيجابي). |

توصيات الكتب

- *What To Do When You Dread Your Bed: Kid's Guide to Overcoming Problems with Sleep* by Dawn Huebner, PhD
- *The Sheep Who Wouldn't Sleep — A Story That Teaches Self-Soothing and Mindfulness* by Susan Rich Brooke
- *It's Never Too Late to Sleep Train: The Low-Stress Way to High-Quality Sleep for Babies, Kids, and Parents* by Craig Canapari, MD
- *Become Your Child's Sleep Coach: The Bedtime Doctor's 5-Step Guide, Ages 3-10* by Lynelle Schneeberg, PhD
- *Healthy Sleep Habits, Happy Child, 4th Edition: A Step-by-Step Program for a Good Night's Sleep* by Marc Weissbluth, MD
- *Solve Your Child's Sleep Problems* by Richard Ferber