

النوم الصحي: لك ولطفلك

يساهم صحو الطفل من النوم في سن مبكرة على المحافظة على صحته وعلى سلامته أيضا.



قد يكون إيقاظ الطفل صعبا على الوالدين الجديدين. وقد يساعدك تحديد توقعاتك على اكتساب المزيد من الثقة وعلى الراحة أكثر.

تغيير عادات النوم!



- ينام المولود الجديد لمدة 16 ساعة في اليوم. يبدأ فيما يُعرف باسم النوم النشط وينتقل إلى النوم الهادئ بعد 20 دقيقة تقريبا.
- وبعد 6-8 أسابيع سينام أكثر خلال الليل.
- وبعد الأسبوع 12 يصبح نوم الطفل يشبه أكثر نوم الشخص البالغ ويبدأ في دورات نوم هادئ. ويصحون أقل.
- ينام الأطفال أكبر في السن لمدة 13-14 ساعة في اليوم.

نصائح إلى الوالدين النائمين

- انتظر قليلا قبل أن تضع الطفل في فراشه للنوم بعد الأكل أو دعه ينام بينما يكون نعسانا لكن لا يزال صاحيا.
- اللعب والنشاط البدني خلال اليوم مهم جدا للطفل حتى ينام جيدا في الليل.
- أطفِ النور والتلفزيون في غرفة نوم الطفل.
- إلجأ إلى الراحة عندما ينام طفلك (حتى الجلوس الهادئ يمكنك من الشعور بالراحة).



تم استخراج المعلومات من برنامج WIC بولاية كاليفورنيا. لمن يشكو من إعاقات خاصة تتوفر هذه الوثيقة تحت الطلب في صيغ أخرى. لتقديم طلب اتصل بالرقم التالي 1-800-841-1410 (1-800-833-6388) لمن يشكو من صعوبة في السمع). هذه المؤسسة تحترم مبدأ المساواة في تقديم الخدمات والفرص. لا يبتهج برنامج التغذية WIC بولاية واشنطن التمييز.



PUBLIC HEALTH
ALWAYS WORKING FOR A SAFER AND
HEALTHIER WASHINGTON

Created by the UC Davis Human Lactation Center as part of the FitWIC Baby Behavior Study. Key Resource: Peirano P, Algarín C, Uauy R. Sleep-wake states and their regulatory mechanisms throughout early human development. J Pediatr. 2003;143(4 Suppl):S70-9. This project has been funded at least in part with Federal funds from the U.S. Department of Agriculture, Food and Nutrition Service. The contents of this publication do not necessarily reflect the view or policies of the U.S. Department of Agriculture, nor does mention of trade names, commercial products, or organizations imply endorsement by the U.S. Government.

هناك نوعين لنوم الطفل: "النوم النشط" و "النوم الهادئ"

يتسبب النوم النشط في تدفق الدم والمواد المغذية إلى دماغ الطفل. ويكون دماغ الطفل في حاجة إلى النوم النشط كي ينمو ويتزعرع!



ويمر الطفل بكلا المرحلتين عندما ينام. ويُسمى النوم الخفيف "نوم نشط" والنوم العميق "نوم هادئ".

الصحو خلال الليل

كم من مرة يصحو الطفل في الليل؟

0-8 أسابيع:	3-4 مرات
شهران (2):	2-3 مرات
4 أشهر:	1-2 مرة
6 أشهر:	0-1 مرة

إذا كان طفلك يصحى من النوم مرات أكثر مما هو مذكور هنا، فأسأل أحد موظفي WIC لتحصل على رأي مهني.



النوم الهادئ هو النوم العميق وهو مهم لراحة الدماغ.

بالإضافة يساهم الحلم في صحة الطفل. عندما يحلم الطفل يكون من السهل إيقاظه.

أثناء النوم النشط

- حلم الطفل
- الطفل يصحى بسهولة
- يُحفز دماغ الطفل للنمو والتطور
- قد يتقلب الطفل ويتحرك ويُصدر أصواتا أثناء النوم



أثناء النوم الهادئ

- لا يتحرك الطفل كثيرا
- يُصدر الطفل صوتا يشبه صوت الرضاعة
- قد يجفل (يقفز) الطفل أثناء النوم
- يصحو الطفل من النوم بعد وقت أطول بالمقارنة مع الأشخاص البالغين

