

مشاكل النوم

في حالة مواجهتك أنت أو طفلك لأي من الصعوبات التالية، فقد يكون طفلك يعاني من اضطراب في النوم:

1. تقضي "الكثير من الوقت" في مساعدة طفلك على الخلود للنوم ليلاً
2. يتكرر استيقاظ طفلك طوال الليل
3. أنت تفقد النوم (وتفقد الصبر) بسبب مشاكل نوم طفلك
4. بدأت علاقتك بطفلك تتأثر بسبب قلة النوم

من المهم فهم مشاكل نوم طفلك واتخاذ خطوات لتحسين نومه. كثيرًا ما تكوّن الاستراتيجيات السلوكية فعالة في علاج اضطرابات النوم الأكثر شيوعًا في مرحلة الطفولة. وفي معظم الحالات تتحسن مشاكل النوم خلال أيام إلى أسابيع. من المهم تحديد مشكلة نوم طفلك بحيث يمكن استخدام أفضل علاج لمساعدتك أنت وطفلك في النوم بشكل جيد خلال الليل.

مشاكل النوم الشائعة لدى الأطفال الصغار

الاضطراب المصاحب لبدء النوم

يظهر الاضطراب المصاحب لبدء النوم عندما يربط الطفل بين قدرته على النوم بشيء في البيئة المحيطة (مثل حملة من قبل أحد الوالدين أو أرحته لينام أو الرضاعة أو الشرب أو الأكل وقت النوم أو مشاهدته التلفاز أو حتى نومه في السرير الخاص بوالديه أو أحد أخته). عندما يغيب "هذا الشيء" عن بيئة الطفل المحيطة لا يستطيع طفلك الخلود إلى النوم. كلنا نستيقظ لوقت قصير عدة مرات كل ليلة، لكننا عادة لا ندرك أننا نستيقظ لأننا نعود للنوم سريعًا. ولكن بالنسبة للأطفال الذين يعانون من الاضطراب المصاحب لبدء النوم، إذا استيقظوا أثناء الليل لا يستطيعون معاودة النوم إلا إذا كان "هذا الشيء" موجودًا. إذا كان طفلك ينام فقط بمساعدة أحد الوالدين ولكن يعاني من صعوبة العودة إلى النوم بعد الاستيقاظ أثناء الليل، فمن الممكن أن يكون لديه الاضطراب المصاحب لبدء النوم.

اضطراب الأكل أو الشرب الليلي

اضطراب الأكل أو الشرب الليلي هو أكثر شيوعًا بين الرضع والأطفال الصغار وينطوي على الحاجة إلى التغذية الليلية "المفرطة" (غالبًا ما تكون الرضاعة الطبيعية أو الرضاعة بزجاجة الرضاعة) لكي ينام الطفل أو يعود إلى النوم. بالنسبة للرضع، يعتبر إطعامهم أثناء الليل جزءًا طبيعيًا من النمو. ومع ذلك، في عمر 5 أو 6 أشهر، لا يشرب معظم الأطفال أكثر من 8 أوقيات (حوالي 240 مللي لتر) من السوائل أثناء الليل (أو الرضاعة أكثر من مرة أو مرتين).

اضطراب مقاومة النوم

اضطراب مقاومة النوم أكثر شيوعًا في الأطفال الذين يمشون ويفهمون التعليمات الأساسية ويمكن أن يخبروك بما يريدونه أو يحتاجونه (عادة بعد عمر 2). حيث يماطل أو يرفض الطفل أن ينام نتيجة مشاكل مقاومة النوم (مثل: "أريد الذهاب إلى الحمام أو أريد أن أشرب أو أريد أن احتضنك مرة أخرى أو أريد أن أحكي لك عن موضوعًا مهمًا للغاية"، إلخ). حيث يجعل من الصعب على الأهل مغادرة غرفته دون أن يخرج الطفل من السرير. قد تؤدي محاولات عودة الطفل إلى السرير إلى نوبات سلوكية (مثل؛ البكاء، الصراخ، تدمير الممتلكات أو العنف).

علاج مشاكل النوم

1. الثبات على روتين دائم للنوم مفيد جدًا في علاج و /أو الوقاية من اضطرابات النوم الأكثر شيوعًا في مرحلة الطفولة. الروتين الذي يجمع بين الأنشطة التي تدعو للاسترخاء قبل النوم ومكان خالٍ من أنشطة التحفيز أو التنشيط هو الأفضل لطفلك.
2. قضاء الوقت مع طفلك قبل النوم كل ليلة هو جزء هام من طقوس النوم. لا تستبدل قضاء الوقت الخاص مع طفلك بالتلفاز أو ألعاب الفيديو. يساعد التفاعل الإيجابي بين الطفل والأبوين قبل النوم على تهدئة طفلك وشعوره بالراحة قبل الانتقال إلى السرير.
3. الروتين المصاحب بميعاد النوم للأطفال الذين يعانون مشكلة مقترنة ببدء النوم مهم، يمكن أن تساعد طفلك أن يغفو بمفرده. يمكن أن تستخدم نفس الروتين في كل مرة يحتاج طفلك أن ينام، بما في ذلك وقت القيلولة.
1. قم بإنشاء بيئة محيطة عند ميعاد النوم لا تتطلب استجابة منك. إليك بعض المقترحات هي تشغيل الموسيقى، تشغيل إضاءة ليلية، أو توفير أشياء مريحة لنفسية الطفل.

2. تجنب أن يغفو طفلك على ذراعك أو خلال قيامك بهدهدته. عليك بوضعه قبل أن يغفو على سريره الخاص.
3. بالنسبة للأطفال الصغار الذين لا يزالون ينامون وقت القيلولة فقد يكون الأسهل أن تبدأ عملية إعادة التعلم في الليل.
4. يُتوقع أن يقوم طفلك بالبكاء خلال هذه العملية في البداية.
5. أنت لا تتخلى ن طفلك عندما تتجاهل حالة الضيق الخفيفة لفترات محددة. عندما تسمح لطفلك بأن يمضي فترات أطول بشكلٍ متزايد في السرير بمفرده متبوعًا بتشجيع قصير وإعادة طمأنته، يمكن لطفلك أن يتعلم الخلود للنوم بدون وجودك.
6. بعد إتمامك روتين هادئ ومريح لميعاد النوم ضع طفلك المستيقظ أو الناعس في سريره.
7. قل له تصبح على خير وأترك الغرفة. يمكنك أن تترك باب الغرفة مفتوحًا للسماح بدخول إضاءة خافتة للغرفة أو استخدم إضاءة ليلية.
8. إذا بدأ طفلك بالبكاء واستمر في البكاء بعد مضي دقائق قليلة، ارجع إلى الغرفة وألق عليه كلمات قصيرة لتهدئته يرتاح أو المسه برفق (بوضع يديك على الظهر أو البطن). لا تقم بحمل طفلك، أو تشغيل الاضاءة، أو الاستجابة إلى الطلبات (على سبيل المثال، قراءة قصة أخرى ما قبل النوم). لا تبق في الغرفة لمدة أطول من دقيقة أو دقيقتين. عليك بتكرار هذه العملية، مع إطالة الوقت الذي تعطيه لطفلك ليخلد للطفل بمفرده (على سبيل المثال، دقيقتين؛ ثم خمس دقائق؛ ثم عشر دقائق؛ ثم خمسة عشر دقيقة). قم بزيادة الوقت الذي تبقى فيه خارج الغرفة بزيادات مدتها خمس دقائق لمساعدة طفلك بشكلٍ متدرج أن يشعر براحة أكثر بوجوده بمفرده في سريره.
9. في الليالي التالية، قم بزيادة فترات الوقت التي تسمح فيها لطفلك لتهدئة نفسه. على سبيل المثال في الليلة الثانية، تبدأ عند 5 دقائق وفي الليلة الثالثة، تبدأ عند 10 دقائق.
10. الليالي القليلة الأولى سوف تكون الأصعب بالنسبة لك ولطفلك في تتعلم هذا الروتين الجديد. الوقت الذي تقضيه بعيدًا عن طفلك وهو حزين هو الأصعب بالنسبة لك. مع ذلك، يجب أن تُدرك بأنك تعلمه مهارة تنموية مهمة جدًا (أن يغفو بمفرده).
4. إذا تمكنت من استخدام هذا النهج بشكل ثابتخلال ليالٍ متتالية، من الأرجح أن ترى النتيجة خلال 5 إلى 10 أيام.
5. أما إذا مرض طفلك أو وقعت بعض الأحداث الأخرى التي تتداخل مع هذه العملية فمن المرجح أن تبدأ العملية مرة أخرى.
6. إذا كنت تشعر بأنك كنت ثابتًا على هذا النهج لفترة أسبوعين دون أن ترى أي نتيجة مرضية، يجب أن تفكر في تقييم طفلك لاكتشاف أي اضطراب نوم كامن آخر.
7. بالنسبة للطفل الذي يعاني من مشاكل التغذية الليلية فمن المهم أن يطمم الطفل بالتدريج من هذه العادة عن طريق تقليل عدد الرضعات ليلاً (أي زيادة أوقات ما بين الرضعات). قد يكون من المفيد تحديد فترات زمنية بينية محددة بن مرات تقديم زجاجة الرضاعة إلى طفلك (على سبيل المثال، كل ساعتين) وبيطه قم بزيادة الفترة إلى أن تتوقف عن تقديم زجاجة الرضاعة ليلاً. إذا استيقظ طفلك أو أشار بأنه جائع قبل الوقت الذي حددته للتغذية/الشرب، قم بطمأنته وأعطه الفرصة ليغفو مرة أخرى بدون تقديم طعام/شراب. (انظر أعلاه للحصول على إرشادات حول مساعدة طفلك على تهدئة نفسه والخلود للنوم من تلقاء نفسه).
8. للطفل الذي يعاني من مقاومة لوقت النوم من المهم أن يكون لديك روتين ثابت لوقت النوم وكذلك حدود سلوكية محددة بوضوح لوقت النوم. ركز على طقوس يومية للاسترخاء كل ليلة قبل النوم، ومع ذلك قد يتطلب الانتقال إلى السرير اتباع أسلوب "فرض الأمر الواقع" على نحو أكبر. إن رد الفعل القوية والثابت على تأخر طفلك في وقت النوم ستحول دون تعزيز سلوكيات تأخير طفلك عن غير قصد. وضع حدود أثناء الليل والنهار أمر هام. قد يكون من المفيد وضع نظام تعزيز سلوكي يوفر حوافز سلوكية عند تعاون طفلك وقت النوم والبقاء في سريره طوال الليل.

آخر تحديث: 06/2018

