

## ما هي أنماط النوم لدى حديثي الولادة؟

ينام الطفل حديث الولادة في المعتاد أغلب اليوم واللييلة ويستيقظ فقط من أجل الرضاعة كل بضع ساعات. وكثيرًا ما يكون من الصعب على الوالدين الجديدين معرفة الفترة التي من المفترض أن ينام خلالها حديث الولادة ومعدل نومه. فلأسف، لا يوجد جدول محدد في البداية والعديد من حديثي الولادة لا يستطيعون تمييز الليل من النهار - حيث يشعرون أن عليهم الاستيقاظ أثناء الليل وينامون خلال النهار.

عادةً، ينام حديثو الولادة حوالي ثمان إلى تسع ساعات خلال النهار وحوالي ثمان ساعات خلال الليل. والكثير من الرضع لا يبدأون في النوم طوال الليل (أي حوالي ست إلى ثمان ساعات) بدون استيقاظ حتى بلوغهم حوالي ثلاثة أشهر، أو حينما يصل وزنهم إلى 12 أو 13 رطلاً. معدة حديثي الولادة والرضع تكون صغيرة ويجب أن يستيقظوا كل بضع ساعات لتناول الطعام. في أغلب الحالات، سيستيقظ طفلك ويكون جاهزًا لتناول الطعام كل ثلاث إلى أربع ساعات. ليس من الضروري إيقاظ الطفل للرضاعة إلا إذا نصحك طبيب طفلك بذلك. ولكن لا تدع الطفل حديث الولادة ينام أكثر من خمس ساعات متواصلة في المرة خلال الأسابيع الخمسة أو الستة الأولى. يحتاج بعض الرضع المبتسرين إلى الرضاعة بصورة أكثر تكرارًا ويجب إيقاظهم ليأكلوا.

راقب تغيير نمط نوم طفلك. إذا كانت طفلك ينام بشكل متسق، وأصبح يستيقظ فجأة، فقد تكون هناك مشكلة مثل عدوى في الأذن. بعض اختلالات النوم قد تكون فقط بسبب التغيير في التطور أو بسبب فرط الاستثارة. لا تضع الرضيع في فراشه قط مع وضع زجاجة رضاعة مسندة للرضاعة. فهذا تصرف خطير قد يؤدي إلى عدوى في الأذن واختناق.

### حالات نوم حديث الولادة

الرضع، كما البالغين، لديهم مراحل ودرجات عمق مختلفة في النوم. وبحسب المرحلة، قد يتحرك الطفل أو قد يسكن تمامًا أثناء النوم. تبدأ أنماط نمو الرضيع بالتشكل أثناء الأشهر الأخيرة من الحمل - النوم النشط أو لا ثم النوم الهادئ بحلول الشهر الثامن تقريبًا.

هناك نوعان من النوم:

- REM (نوم حركة العين السريعة)

وهذا هو النوم الخفيف حيث تحدث الأحلام وتتحرك العين جيئةً وذهابًا بسرعة. وبالرغم من أن الرضع يقضون حوالي 16 ساعة تقريبًا يوميًا نائمين، فإن حوالي نصف تلك الفترة يكون في مرحلة حركة العين السريعة. بينما ينام الأطفال الأكبر سنًا والبالغون عدد ساعات أقل ويقضون فترة أقل بكثير في مرحلة حركة العين السريعة من النوم.

- النوم بدون حركة العين السريعة (Non-REM)

يضم النوم بدون حركة العين السريعة 4 مراحل:

- المرحلة 1 - النعاس - تتأقل العين، وقد تفتح وتغلق، الإغفاء
- المرحلة 2 - النوم الخفيف - يتحرك الرضيع وقد يجفل أو ينفض مع الصوت
- المرحلة 3 - النوم العميق - يكون الرضيع هادئًا ولا يتحرك
- المرحلة 4 - النوم العميق جدًا - يكون الرضيع هادئًا ولا يتحرك

يدخل الرضيع المرحلة 1 في بداية دورة النوم، ثم ينتقل إلى المرحلة 2 ثم 3 ثم 4 ثم يعود إلى 3 ثم 2 ثم إلى حركة العين السريعة. وقد تحدث تلك الدورات عدة مرات أثناء النوم. قد يستيقظ الرضيع أثناء الانتقال من النوم العميق إلى النوم الخفيف وقد يجدون صعوبة في العودة مرة أخرى إلى النوم خلال الأشهر القليلة الأولى.

## مراحل يقظة حديث الولادة

وقد يختلف الرضع كذلك في درجة يقظتهم أثناء أوقات استيقاظهم. عندما يستيقظ حديث الولادة في نهاية دورات النوم، تكون هناك مرحلة يقظة هادئة. وخلال هذا الوقت يكون الرضيع ساكناً جداً ولكنه مستيقظ ويتأمل محيطه.

أثناء فترة اليقظة الهادئة، قد ينظر أو يحدق الرضيع في الأشياء، ويستجيب للأصوات والحركة. وتتطور هذه المرحلة عادةً إلى مرحلة اليقظة النشطة التي يكون خلالها الرضيع منتبهاً إلى الأصوات والمشاهد ولكن يتحرك بنشاط. وبعد هذه المرحلة تأتي مرحلة البكاء. حيث يتحرك جسم الطفل بعصبية ثم قد يبكي بصوت عالٍ. قد يكون الرضيع في حالة استنارة زائدة أثناء مرحلة البكاء. وعادةً يكون من الأفضل التوصل لطريقة تهدئة الطفل ومحيطه. حمل الطفل أو تقيمه (لفه بشكل محكم في بطانية) قد يساعد على تهدئة الطفل الباكي.

وعادةً يكون من الأفضل إرضاع الطفل قبل وصوله إلى مرحلة البكاء. فإثناء مرحلة البكاء قد يتملك منه الضيق حتى أنه يرفض الثدي أو زجاجة الرضاعة. ولدى حديثي الولادة، يكون البكاء هو علامة من علامات الجوع تحدث في مرحلة متأخرة.

## مساعدة حديثي الولادة على النوم

قد لا يكون حديثو الولادة قادرين على إرساء أنماط النوم والاستيقاظ الخاصة بهم، خاصة فيما يتعلق بالخلود للنوم. يمكنك مساعدة طفلك على النوم من خلال التعرف على علامات استعداده للنوم، وتعليمه الخلود للنوم من تلقاء نفسه وتوفير البيئة المناسبة لنوم مريح وآمن.

### الخلود للنوم

بالرغم من أن ذلك قد يثير الدهشة، فإن ليس كل الرضع يعرفون كيف يخلدون للنوم بأنفسهم. فحينما يحين وقت النوم، قد يرغب العديد من أولياء الأمور هدهدة الرضيع أو إرضاعه لمساعدته على النوم. ووضع مثل هذا الروتين عند موعد النوم أمر جيد. ولكن تأكد من أن الطفل لا يخلد للنوم بين ذراعيك. فقد يصبح هذا نمطاً ثابتاً وقد يبدأ الرضيع في توقع أن يُحمل بين ذراعيك لينام. حينما يستيقظ الرضيع لفترة وجيزة أثناء دورة النوم، قد لا يستطيع العودة مرة أخرى إلى النوم من تلقاء نفسه.

يوصي أغلب الخبراء بالسماح للطفل بأن يصل إلى مرحلة النعاس بين ذراعيك ثم وضعه في فراشه بينما لا يزال مستيقظاً. وهكذا يتعلم الرضيع كيف يخلد إلى النوم من تلقاء نفسه. تشغيل موسيقى هادئة أثناء استسلام طفلك للنعاس هي أيضاً فكرة جيدة للمساعدة على وضع روتين لوقت النوم.

### علامات النعاس

- فرك العينين
- التثاوب
- النظر بعيداً
- التملل

### أوضاع النوم لحديثي الولادة

يجب أن ينام الرضع على ظهورهم. لقد اكتشفت الأبحاث ارتباطاً بين متلازمة موت الرضيع المفاجئ (SIDS) (sudden infant death syndrome) ونوم الرضيع على بطنهم (في وضع الانبطاح). ولقد أفادت التقارير بزيادة مخاطر متلازمة موت الرضيع المفاجئ من 1.7 إلى حوالي 13 ضعفاً بسبب النوم في وضع الانبطاح. ويتفق الخبراء الآن على أن وضع الطفل لينام على ظهره هو أكثر الأوضاع أماناً. وتفيد تقارير أخرى بأن الأسطح اللينة وأغطية الفراش الرخوة وزيادة التدفئة مع وجود العديد من البطاطين يزيد كذلك من مخاطر متلازمة موت الرضيع المفاجئ. كما أن تدخين الأم يمثل كذلك عنصر مخاطرة كبير لمتلازمة موت الرضيع المفاجئ، وكذلك سوء العناية قبل الولادة والولادة المبتسرة. ومنذ أن أصدرت الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال (American Academy of Pediatrics) (AAP) توصيات "النوم على الظهر" (back-to-sleep) في 1992، انخفض معدل متلازمة موت الرضيع المفاجئ

بأكثر من 40%. كما يبدو أن النوم على ظهره آمن لأسباب أخرى. لا يوجد دليل على أن الرضع يكونون أكثر عرضة للقيء أو البصق عند نومهم على ظهورهم. وفي الواقع، تزيد احتمالية الاختناق عند نوم الرضع على بطونهم. ويقدم فريق عمل لجنة سلامة المنتجات للمستهلكين في أمريكا

(American Academy of Pediatrics) (AAP)، والمعهد القومي لصحة الطفل والتطور البشري (National Institute of Child Health and Human Development) (NICHD) (Development)، والأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال (American Academy of Pediatrics) (AAP)، والمعهد القومي لصحة الطفل والتطور البشري (National Institute of Child Health and Human Development) (NICHD) (Development): التوصيات التالية لفرش أسرة الرضع:

- ضع طفلك على ظهره على مرتبة في مهد يفي بمتطلبات السلامة الحالية.
- قم بإزالة الوسائد والألحفة ومفارش السرير وجلود الغنم، والألعاب المحشوة، وأي منتجات لينة أخرى من المهد.
- استخدام رداء النوم (sleeper) كبديل للبطانية بدون أغطية أخرى.
- تأكد من عدم تغطية رأس الطفل أثناء النوم.
- لا تضع الرضيع على سرير مائي أو أريكة أو مرتبة لينة أو وسادة أو أي سطح لينة لينام عليها.
- يجب على الوالدين التفكير في وضع مهد الطفل بجوار فراشهم لتكون الرضاعة والتواصل مع الوالدين أكثر سهولة.
- وإذا اختارت الأم إرضاع الرضيع في فراشها فيجب إعادة الرضيع إلى المهد أو سريره لينام فيه. يجب ألا ينام الرضيع أبدًا في فراش البالغين أو على أريكة أو على كرسي بمفرده أو مع أحد الوالدين أو مع أي شخص آخر.
- وبينما يجب ألا يتشارك الطفل في الفراش مع أي شخص، يفضل مشاركة الغرفة. فإبقاء مكان نوم الطفل في نفس الغرفة التي ينام فيها الوالدان يقلل من مخاطر متلازمة موت الرضع المفاجئ.

لمنع زيادة التدفئة، توصي التقارير بإبقاء ملابس الرضيع خفيفة أثناء النوم وإبقاء درجة حرارة الغرفة في مستوى مريح بنسبة لشخص بالغ يرتدي ملابس خفيفة. تجنب الإفراط في الملابس والأغطية والمس جلد الرضيع للتأكد من عدم سخونته. بينما يجب أن ينام الرضع على ظهورهم، يمكن استخدام أوضاع أخرى أثناء استيقاظهم. يمكن وضع الرضع على بطونهم أثناء الاستيقاظ للمساعدة في نمو العضلات والأعين وللمنع وجود مساحات مسطحة في الجانب الخلفي من الرأس.

Last Updated: 03/2022 per Nick DeBlasio, MD

Marketing Use Only (For Spanish language translations only, please translate the red text below):

Navigation Text: **Sleep Patterns in Newborns**

Page Title: **Sleep Patterns in Newborns | Advice for New Parents**

Meta Description: **Helping your newborn establish a good sleep pattern can be one of the biggest challenges in the early months of life. Get tips on helping your baby sleep.**