

# نوم الطفل حديث الولادة

## اقتراحات لنوم آمن

لدى الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال (AAP) مبادئ توجيهية لممارسات النوم الآمن. وتوصي بأن ينام الأطفال الذين تقل أعمارهم عن 6 أشهر (ويفضل حتى يصل عمرهم إلى عام واحد) مع والديهم في الغرفة ذاتها، في سريرهم الخاص، مثل والديهم. وتعد هذه النصيحة جزءًا من الجهود المبذولة للحد من متلازمة موت الرضع المفاجئ (SIDS). وتظهر الأبحاث أن مشاركة الغرفة، وليس السرير، مع الوالدين يمكن أن تقلل من متلازمة موت الرضع المفاجئ بنسبة تصل إلى 50%.

## اقتراحات الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال الأخرى لتقليل مخاطر متلازمة موت الرضع المفاجئ:



- ضع الأطفال للنوم على ظهورهم.
- تجنبي تعاطي السجائر والكحول والمخدرات أثناء الحمل وبعد ولادة الطفل.
- لا تضعي الوسائد أو البطانيات أو وسائد النوم في السرير. وكذلك الأمر بالنسبة للمصعدات والحيوانات المحشوة بالقطن.
- استخدمي ملابس الأطفال ذات السحاب بدلاً من البطانيات.
- استخدمي الرضاعة الطبيعية.
- استخدمي لهاية.
- اتبعي جدول التطعيمات.

توصي الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال بأن ينام الأطفال في سرير أطفال أو سرير صغير أو سرير بالقرب من سرير الوالدين (لكن ليس في سرير الوالدين نفسه). وتقر الأكاديمية بأن الأمهات يرضعن أطفالهن في السرير في كثير من الأحيان ويصيبهن النعاس دون قصد. وهذا يعني أن العديد من الأمهات يصيبهن النعاس من حين لآخر في مرحلة ما. ومع أخذ ذلك في الاعتبار، إليك بعض الاقتراحات لمشاركة السرير سويًا بشكل آمن:

- استخدمي مرتبة ثابتة ومسطحة.
- ضعي الطفل بحيث لا يسقط من السرير أو ينزلق بين المرتبة والجدار أو اللوح الأمامي.
- لا تستخدمي البطانيات والوسائد بالقرب من الطفل.
- حافظي على برودة الغرفة.

تجنبني النوم مع الطفل في السرير إذا كان أي شخص في السرير يعاني من زيادة الوزن أو الشخير أو النوم الثقيل. لا ينبغي أبدًا أن يشارك الأطفال السرير مع البالغين الذين يتناولون أي كحوليات أو مواد تُذهب العقل أو المخدرات. ولا ينبغي أن ينام الأطفال في السرير مع البالغين الذين يستخدمون الأدوية أو المواد التي تجعلهم متعبين. وحتى الأدوية التي لا تستلزم وصفة طبية قد تكون مشكلة. قد يتسبب البالغون في خنق الأطفال دون أن يدركوا ذلك.

### كيف أساعد طفلي على الهدوء في المساء؟

يكون الجميع على استعداد للراحة في نهاية اليوم. وهذا وقت رائع لتنفيذ الأنشطة الروتينية. وسيوفر لك الروتين المسائي الذي تضعه لطفلك إحساسًا بالراحة والأمان أثناء نموه.

يمكنك معرفة أن طفلك متعب إذا بدا مهتاجًا. وفي بعض الأحيان تلمع عيناه أو يتثائب. وقد يكون جلده متورّدًا أو مبقعًا كعلامات أخرى. ويفرك بعض الأطفال عيونهم أو وجوههم بقبضاتهم عندما يشعرون بالتعب. ولن يتواصل آخرون بالعين أو يبتسموا.

### طرق لمساعدة الأطفال على الاسترخاء:

- إبطاء وتيرة الأنشطة.
- العناق والأحضان والقبلات.
- حكي قصة أو قراءة كتاب
- الإضاءة المنخفضة أو ضوء ليلي.
- التحدث والغناء بهدوء.
- إطفاء الشاشات.
- تشغيل الموسيقى الهادئة بمستوى صوت منخفض.
- أرجحة الأطفال.
- أعطه الطفل حمامًا (راجع مقالتي [وقت الاستحمام](#)).

تعتبر الأنشطة الروتينية ممتعة ومهدئة لك ولطفلك. وهي تساعد طفلك على تعلم ترتيب الأنشطة والاستعداد لما سيحدث بعد ذلك. ويمكنك تغيير الأنشطة الروتينية مع نمو طفلك وتطوره، أو مع تغيير احتياجاتك.

يُرجى المسح الضوئي للمزيد  
من المعلومات

