

أساليب لطيفة  
لمساعدة طفلك على النوم  
طوال الليل

# حلول لنوم هانئ لأطفالكم



إليزابيث بانتلي



أساليب لطيفة  
لمساعدة طفلك على النوم  
طوال الليل

# حلول لنوم هانئ لأطفالكم

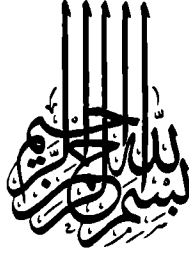


إليزابيث بانتلي



**طول  
النوم الهانئ  
لأطفالكم**





يضم هذا الكتاب ترجمة الأصل الإنكليزي

The No-Cry Sleep Solution

حقوق الترجمة العربية مرخص بها قانونياً من الناشر

Contemporary Books, A Division of The  
McGraw-Hill Companies

بمقتضى الاتفاق الخطي الموقع بينه وبين الدار العربية للعلوم

Original Copyright © 2004 by Better Beginnings, Inc.

**Arabic Copyright © 2004 by Arab Scientific Publishers**

# طول النوم الهانئ لأطفالكم

تأليف  
اليزابيث بانتلي



الدار العربية للعلوم  
Arab Scientific Publishers

يمنع نسخ أو استعمال أي جزء من هذا الكتاب بأي وسيلة  
تصويرية أو إلكترونية أو ميكانيكية بما فيه التسجيل الفوتوغرافي.  
والتسجيل على أشرطة أو أقراص قرائية أو أي وسيلة نشر أخرى  
أو حفظ المعلومات، واسترجاعها دون إذن خطي من الناشر

ISBN 9953-29-378-3

الطبعة الأولى

1425 هـ - 2004 م

جميع الحقوق محفوظة للناشر



الدار العربية للعلوم  
Arab Scientific Publishers

هاتف: 860138 - 785108 - 785107 (1-961)

فاكس: 786230 (1-961) ص.ب: 13-5574 - بيروت - لبنان

البريد الإلكتروني: asp@asp.com.lb

الموقع على شبكة الإنترنت: http://www.asp.com.lb

---

الترجمة: مركز التعريب والترجمة، بيروت - هاتف 811373 (9611)

التنضيد وفرز الألوان: أمجد غرافيكس، بيروت - هاتف 785107 (9611)

الطباعة: مطابع الدار العربية للعلوم، بيروت - هاتف 786233 (9611)

# المحتويات

9	تمهيد.....
11	حول الكتاب.....
13	مقدمة.....

## القسم الأول

### عشر خطوات لمساعدة طفلك على النوم ليلاً

39	الفصل الأول: تأكدي من السلامة.....
40	السلامة أولاً.....
41	الظاهرة الأكثر مدعاة للقلق: ظاهرة موت الطفل المفاجئة.....
46	تدابير عامة لسلامة النوم لجميع العائلات.....
49	تدابير السلامة العامة المتعلقة بالمهد الهزاز وأسرّة الأطفال.....
51	احتياطات السلامة العامة للنوم المشترك.....
55	الفصل الثاني: تعلّمي حقائق النوم الأساسية.....
55	كيف ننام؟.....
57	كيف ينام الأطفال؟.....
61	ما هي مشكلة النوم؟.....
62	كم من النوم يحتاج الأطفال؟.....
63	ماذا عن الرضاعة ليلاً؟.....
65	ما هي التوقعات الواقعية؟.....

- 66..... ما هي الطريقة الصحيحة لتعلم طفلك النوم؟
- 69..... الفصل الثالث: إبتكري قوائم نومك
- 69..... دعينا نبدأ!
- 79..... الفصل الرابع: راجعي واختاري حلول النوم
- القسم الأول: حلول لأطفال حديثي الولادة -
- 80..... منذ الولادة حتى عمر أربعة أشهر
- القسم الثاني: حلول لأطفال أكبر سناً -
- 108..... من أربعة أشهر إلى سنتين
- 183..... الفصل الخامس: إبتكري خطتك الشخصية للنوم
- 191..... الفصل السادس: إتبعي خطتك لعشرة أيام
- 192..... ماذا سيحصل إن لم تستطيعي القيام بكل ذلك
- 193..... الطريق للنجاح هو حقيقة أشبه برقصة
- 195..... الفصل السابع: ضعي قائمة تسجيل لعشرة أيام
- 199..... الفصل الثامن: حللي نجاحك
- إذا أصبح طفلك ينام الآن خلال الليل
- 202..... (خمس ساعات متتالية أو أكثر)
- 203..... إذا شهدت بعض النجاح
- 204..... إذا لم يحدث أي تغييرات إيجابية
- 224..... التحرك قُدماً بخطتك للنوم
- 229..... الفصل التاسع: إتبعي خطتك لعشرة أيام أخرى
- 229..... كل طفل مختلف عن الآخر؛ كل عائلة مختلفة عن الأخرى
- 231..... كم من الوقت سيستغرق ذلك؟



- 231 ..... "جربت كل شيء! لم ينفع أي شيء! ساعدوني!"
- 234 ..... الفصل العاشر: أكملني سجل أداء، حللي نجاحك
- 239 ..... أبقى هذا الكتاب بمتناول يدك

## القسم الثاني

### دعينا نتحدث عنك

- 249 ..... الفصل الحادي عشر: في النهاية نام الطفل إنما الأم لا تنام
- 249 ..... ماذا يحدث؟
- 251 ..... كيف تحصلين على نوم جيد ليلاً
- 265 ..... الفصل الثاني عشر: أفكار أخيرة: من أم إلى أم
- 267 ..... إننا متشابهات
- 267 ..... إذا كنت قد ابتدأت
- 268 ..... العيش للحظة الراهنة
- 270 ..... أطفال لعبة البايبول
- 272 ..... الصبر، الصبر، فقط قليل من الصبر



## تمهيد

يعتبر النوم أو بكلام أكثر دقة الحاجة إلى النوم، أكثر مظاهر الأمومة تحدياً خلال العامين الأولين من حياة الطفل. فالوالدان الحساسان لحاجات طفلهما يعارضان استعمال أي طريقة تتطلب منهما ترك طفلهما يبكي، لذلك غالباً ما يناضلان عبر سحابة من الأرق. وغالباً ما تؤدي هذه الحالة من التضحية الأبوية ليلاً إلى الإحباط والاستياء ينتج عنها مشاعر غير ضرورية من الشعور بالذنب تحجب بهجة العائلة بوصول القادم الجديد. ففي الوقت الذي يكون فيه الأبوين بحاجة للتعرف على مولودهما الجديد، تدعهما الحاجة إلى النوم عرضة للشك بنفسهما.

لطالما فكرت بأنه من الجيد وجود قائمة من الأفكار يمكن للأهل الجدد تجربتها لعلهما يكتشفا الترياق السحري الذي يساعدهما ويساعد طفلهما على النوم طوال الليل. لقد ابتكرت إليزابيث باننلي هذه القائمة التي كنت أفكر بها في كتابها هذا.

تكمّن روعة هذا الكتاب بأنه يساعد الأهل على ابتكار خطة نوم خاصة بهم بالاستناد إلى حاجاتهم وحاجات صغيرهم. فبإمكان الأهل اختيار الحلول الحساسة والمعقولة من ضمن مجموعة واسعة ومتنوعة من الحلول التي توازن بين حاجات الطفل الليلية وحاجات النوم الحقيقية لدى أهل. تجد هذه الحلول جذورها في مفهوم عام مفاده أن السنوات الأولى من الحياة هي الوقت لمساعدة طفلكما على تنمية اتجاه صحي للنوم. اتجاه يعتبر النوم حالة ضرورية سارة وأمنة لا داعي للخوف منها.

ولعلكمما اخترتما هذا الكتاب لأن طفلكما يبقيكما مستيقظين طوال الليل. ومن المحتمل أن حاجاتهما للنوم أثرت على قدرتكما على العمل بشكل كامل خلال اليوم. إليزابيث بانتلي أم ذات تجربة لأربعة أطفال تفهم بوضوح أين تقفان اليوم، لأنها مرت بتلك التجربة في بعض الأوقات. لقد ألّفت كتاباً واضحاً، وسهل للقراءة، خال من التعقيد. وقد وضعت الخطوات بحيث أنه حتى الأكثر حرماناً من النوم يستطيع فهم وتطبيق الحلول.

في النهاية، لقد وجدت هذا الكتاب قيماً بما يكفي لإعطائه إلى الوالدين المرهقين، وكلي ثقة بأنه يستطيع مساعدتهما على تعلّم طرق لتجعل من طفلها ينام الليل بطوله دون بكاء.

الدكتور وليم سيرز

## حول الكتاب

صمّم هذا الكتاب ليزوّد الأهل والمهتمين بتقديم العناية بأفكار واقتراحات متنوعة. عندما أعد هذا الكتاب أصر المؤلف والناشر على أنهما لا يقدمان خدمات نفسية، أو طبية، أو مهنية. فالمؤلفة ليست طبيبة ولا عالمة نفس، والمعلومات الواردة في هذا الكتاب تعبر عن آراء المؤلفة ما لم يذكر خلاف ذلك. تمّ تقديم هذه المادة دون أي كفالة أو ضمانات من أي نوع كانت معبراً عنها أو ضمناً، بما فيها، وليس على سبيل الحصر، الكفالات الضمنية للتسويق أو المناسبة لهدف خاص. وبما أنه من غير الممكن تغطية كل الاحتمالات بمطلق إجابة فعلى القارئ أن يستشير دائماً شخصاً مختصاً للحالات الخاصة الفردية. وعلى القراء إحضار أطفالهم إلى الطبيب لإجراء فحوصات بشكل منتظم والتحدث إلى الطبيب عن ظاهرة الموت المفاجئ للطفل وأن يتعلموا كيف يقللوا من أخطار معينة قد يتعرض لها طفلهم. إن لجنة سلامة المستهلك الأمريكية لا تنصح بنوم شخص آخر مع الطفل الصغير. ومع ذلك توجد حالات كثيرة ينام فيها الوالدان مع طفلهما. ولا يقصد بالمراجع وقائمة السلامة الواردة في هذا الكتاب حول النوم المشترك اعتبارها بمثابة إذن لاستعمالها كتجربة أبوية، لكنها سرّدت كمعلومات للوالدين اللذين أجريا بحثاً بهذه المسألة واختارا النوم المشترك مع طفلهما. ولا يعتبر هذه الكتاب بديلاً عن العناية المختصة والكفاءة بالصحة أو الاستشارة المهنية.





## مُقدِّمة

أي من هذه الأشياء تصف طفلك؟

- قد يمر العمر قبل أن أجعله ينام.
  - لن ينام إلا إذا قمت بواحد أو أكثر من الأمور التالية: إرضاعه من الثدي أو من الزجاجاة، إعطاؤه منوماً، حمله وهزه، اصطحابه بجولة في السيارة.
  - يستيقظ أغلب الأحيان في الليل.
  - لا يغفو بسهولة وإن غفا فغفواته قصيرة.
- هل العبارات التالية تصفك:

- لقد بيئت من جعله ينام بشكل أفضل.
- لا أريد ولا أستطيع تركه يبكي.

إن كانت العبارات السابقة تصفك وتصف طفلك، فهذا الكتاب كُتِبَ لمساعدتك. وسيشرح لك الخطوات الصحيحة التي يمكنك القيام بها لمساعدة طفلك على النوم ليلاً. إذن افتحي عينيك، وتناولي كوباً من القهوة ودعيني أشرح لك كيف تستطيعين مساعدة طفلك على النوم لتنامي أنت أيضاً.

كيف جمعت معلوماتي عن الأطفال ونومهم؟ بكل فخر أن أم لأربعة أطفال هم نور حياتي في نومهم كما في يقظتهم. فأنجيلا ابنة الأربعة عشر عاماً تبهجني لكوني أمّاً لمراهقة. كذلك تفعل كل من فانيسا ابنة الاثني عشر عاماً، وداوود ابن العشرة أعوام وكذلك

كوليتون. آه من كوليتون كنزي الصغير الذي يذكرني بكل الأمور الرائعة التي أحبها في الأطفال، كما أنه يذكرني بأن الليل مع الأطفال قد يكون بدون نوم. لو كنت أماً لطفلين لما تمكنت من كتابة هذا الكتاب، إنما مع أولاد مثل أنجيلا، وفانيسا، وداوود، وكوليتون فقد اضطررت لاكتشاف العديد من الحلول الرائعة والعملية لمشكلة النوم عند الأطفال. بصفتي أم متفقة يسرني أن أضع مؤلفي هذا بين يديك لأتشارك معك الحلول التي اتبعتها لأنام أنا وأطفالي عليكِ تامين قريرة العين أيضاً.

### كيف سيساعدك هذا الكتاب؟

بعد أشهر من البحث، والتجارب الشخصية، والاختبارات العائلية. جمعت ونظمت العديد من الأفكار المعتدلة دعوتها حلول النوم الهائى لأطفالكم. إنها عملية مؤلفة من عشر خطوات ستساعد طفلكم على النوم أثناء الليل، إنها عملية مرنة، بقدر لطفها. إن الحلول التي سأعرضها في هذا الكتاب لن تترك ولدك يبكي دقيقة واحدة، إنها حلول ستبتكرينها لطفلك بالذات. لقد بنيت أسس هذه الحلول على أبحاث وأفكار سيرد عرضها في هذا الكتاب لاحقاً. إن حلول النوم التي ستعرض هي حلول لطيفة ومحبة وفعالة في الوقت عينه. لكن في البدء دعيني أخبرك عن سبب اندفاعي العاطفي لكتابة هذا الكتاب.

منذ أربعة عشر عاماً عندما كانت أنجيلا طفلة واجهت مشكلة النوم للمرة الأولى. لم تكن تنام خلال الليل بل على العكس كانت تستيقظ كل ساعتين حسبما أذكر. وكوالدة جديدة تنقصها الخبرة بحثت عن الحلول في الكتب، والمقالات، والمحادثات مع أمهات آخرين. وسرعان ما اكتشفت مدرستين فكريتين أساسيتين تتعلقان بالأطفال



النوم. الأولى تدافع عن ترك الطفلة تبكي حتى تتعلم أن تنام من لقاء نفسها، والمدرسة الثانية تقول إنه من الطبيعي أن يستيقظ لأطفال في الليل ومن واجبات الأمهات إطعام أطفالهن ليلاً نهاراً. أخيراً عندما تصبح طفلتك جاهزة، ستنام خلال الليل.

وبكلمات قليلة يمكننا اختصار الأمر إما اتركوا الأطفال يبكون وإما كيفوا معهم. لم أرغب بأي من هاتين المدرستين. كنت أشعر أنه يجب أن يكون هناك طريقة أطف، طريقة في مكان ما بين الإهمال ليلاً الإرهاق نهاراً يمكن أن تكون مصدر رعاية لي ولطفلي.

منذ سنين عديدة قمت بأبحاث عديدة عن الأطفال وحاجاتهم شعرت بالذنب والأناية عندما كنت أرغب بالنوم طيلة الليل دونقطاع. إلا أن هذه الرغبة كانت مستحيلة التحقق نظراً لاستحالة لتوفيق بين حاجات أنجيباً ليلاً والتعب الذي يعيق القيام بمهام لأوممة نهاراً. أخيراً استطعت النوم عندما نامت ابنتي الليل بأكمله عندما بلغت عامها الثاني.

## ترك الطفل يبكي

المدافعون عن مبدأ ترك الطفل يبكي يعبرون عن ذلك بطريقة يبدو فيها ذلك الأمر سهلاً. بعد ليالٍ عدة من البكاء سوف ترين طفلك ينام طوال الليل، وكل ليلة. لقد أظهرت أبحاثي أن عدداً قليلاً جداً من الأمهات اختبرن نجاحاً مثل هذا بلا مجهود. إن العديد من الأمهات تعاملن مع ساعات طويلة من البكاء ولأسابيع طويلة وقد كان بعض الأطفال يبكون بكاءً شديداً مما يدفعهم للتقيؤ. لقد وجدت بعض الأمهات أن بكاء أطفالهن ليلاً يجعل منهم أطفالاً يصعب إرضائهم. كما وجدت الأمهات اللواتي اعتمدن هذا الأسلوب أن أي نكسة كبروز الأسنان أو مرض الطفل، تعود بهم إلى وضع الأرق الليلي السابق وعليهن ترك الطفل يبكي ويبكي مجدداً. معظم الأمهات إن لم تكن كلهن يلجأن إلى هذا الأسلوب لاعتقادهن بأنه الأسلوب الوحيد الذي يجعل طفلهن ينام خلال الليل.

### تجربتي الشخصية بحالة ترك الطفل يبكي

في إحدى المراحل خلال فترة أرق أنجلاً كنت فعلاً أنهار جراء كل الضغوطات من الأصدقاء، ومن العائلة، ومن طبيب الطفلة فقد نصحوني جميعاً بتركها تبكي لعدة ليالٍ وسوف تحل عندها المشكلة. (إذا كنت تقرأين هذا الكتاب فعلى الأرجح أنك تعرفين هذا الضغط). وهكذا ذات ليلة رهيبية تركتها تبكي.

آه، كنت أتفقدتها كل حين، كل مرة كنت أجعل المدة أطول قبل أن أعود إلى جانبها. ولكن كلما كنت أعود كنت أصطدم بطفلاتي الغالية وهي ترفع ذراعها وتصرخ بياس وضعف، "ماما" وعلى وجهها الصغير نظرة من الخوف والارتباك. وتتهدد. بعد ساعتين من هذا العذاب، بكيت أنا أيضاً.



إنقظت طفلي المدللة وضممتها بقوة بين ذراعي. كانت شديدة الاضطراب لتقبل الرضاعة، وحزينة جداً لتنام. حملتها وقبّلت رأسها بينما كان جسدها يهتز نتيجة تنهداتها. فكرت، "هل هذه الطريقة تستجيب لحاجات الطفلة؟ هل هذا يعلمها أن عالمها جدير بإيمانها وثقتها؟ هل هذا يغذيها؟".

عندها قلت: كلهم على خطأ. إنه أمر مخيف ومؤلم وغير محتمل. كنت مقتنعة بأن تلك الطريقة مُساءً فهمها وقاسية ولا تصلح لمعاملة أي إنسان، دعوا جانباً حب حياتي الصغير الثمين. إن ترك طفلة تعاني من الألم والخوف حتى تستسلم للنوم دليل على تحجّر القلب، وبالنسبة لي لا مجال للتفكير بالأمر.

لقد وعدت طفلي أنني لن أتبع طريقة الآخرين إطلاقاً. وأقسمت يميناً ألا أدع أي من إخوتها وأخواتها يعانون من التجربة المرعبة التي عشتها. وفعلاً لم أتركهم يعانون.

**بعد ثلاثة عشر عاماً:**

**أكثر الأشياء تغيراً...**

لم يكن كوليتون طفلي الرابع البالغ من العمر اثني عشر شهراً ينام خلال الليل. يبدو أنه قرر السير على خطى أخته الكبرى بل يبدو أنه عازم على تحطيم رقمها القياسي، كان يستيقظ تقريباً كل ساعة حسبما أذكر. أما مع نضجي كأُم متفكّة، وجدت أن رفضي لترك الطفل يبكي ما يزال قائماً، وكنت أعلم أن العديد من الأمهات يرفضن هذا الأمر مثلي، فكرت وكنت شبه متأكدة بأن السنين التي مرت لا بد أنها أوجدت أفكاراً جديدة حول هذا الموضوع وأن هذه الأفكار تستحق أن تعرض في كتاب. بدأت البحث، وتراكم أمامي العديد من الكتب والمقالات - القديم منها والحديث - كلها عكست الخيارين

القديمين لحل هذه المشكلة إما دعي الطفل يبكي أو علميه أن يتكَيّف مع البكاء.

### ماذا يقول الخبراء عن الأُم المتبادل لنهيج ترك الطفل يبكي

وجدت الكثير من المعلومات الجديدة التي تقوي اشمئزازي من ترك الطفل يبكي. إن الدكتور بول م. فليس وفريديريك هوجر في كتابهما أحلام حلوة (لويس هاوس، 2000) لديهما ما يقولانه عن برامج توجيهية تتعلق بالأطفال.

الأطفال الرضع والأطفال اليافعين مخلوقات عاطفية أكثر من كونها مخلوقات عقلانية. لا يستطيع الطفل فهم لماذا أنت تتجاهلين بكاءه وطلبه للمساعدة. إن تجاهل بكاء طفلك وإن كان حسن النية يمكن أن يُشعر الطف بالهجر. يتجاوب الأطفال للحالات البيولوجية التي تساعد (الخبراء) إما في إهمالهم أو نكرانهم. صحيح أن الطفل الذي يتم تجاهل بكائه يمكن أخيراً أن ينام ولكن المشكلة التي سببت الاستيقاظ ليلاً في المكان الأول بقيت دون حل. حتى إذا قام الوالدان بالتحري من أن الطفل ليس مريضاً أو منزعج جسدياً، ما لم يلتقطانه ويتعاملان معه بطريقة عاطفية بتهدئته أو إرضاعه حتى يعود للنوم، سوف يبقى التوتر العاطفي المصحوب أو الضمني للطفل.

إن الطريقة الأكثر حساسية هي الاستجابة الفورية لبكاء طفلك. ذكرّي نفسك أنك أنت الأم وأن إعطاء طفلك الطمأنينة هي إحدى المسؤوليات الملقاة على عاتقك كأم. إنه لشعور جميل أن تعرفي أنك وحدك التي لديها القوة لتتيري حياة طفلك وتزيلي الخوف والحزن عنه.

تذكر كايت أليسون غرانجو في ارتباط الأمومة (سلسلة كتب الجيب، 1999)

الأطفال هم أناس ضعفاء جداً عرضة للإصابة بالمخاطر وأناس إتكاليون. تعتمد طفلاتك عليك لمنحها العناية والمحبة. وعندما تبكي فإنها تصدر إشارة - الطريقة الوحيدة التي تعرفها - بأنها تحتاجك إلى جانبها.

لا بد أنك اختبرتي شعور من يبكي بخوف وتوتر. إنه شعور مروع ولا يختلف الأمر عنه لدى طفلك. عندما يبكي طفلك - لأي سبب - فإنه يمرّ بتغيرات جسدية. يرتفع ضغط دمه، تتوتر عضلاته، وتغمر هرمونات التوتر جسده الصغير.

يبدو أن الأطفال الذين تطبق عليهم طريقة البكاء حتى النوم ينامون بعمق بعد أن يغلبهم النعاس والتعب نتيجة للبكاء. يحدث ذلك لأن الأطفال الرضع والأطفال الصغار ينامون غالباً بعمق بعد أن يملأوا بصدمة. هذا النوم العميق يجب ألا ينظر إليه على أنه دليل على فعالية هذه الطريقة، إنه في الحقيقة أحد البراهين الكثيرة على قصورها.

يقول الدكتور وليم سيرز في كتاب الأمومة ليلاً (منشورات بلوم، 1999)، إن ترك الطفل يبكي يؤدي إلى الأمومة المنفصلة، ويذهب وليم سيرز بعيداً ليحذر الأبوين من هذه الطريقة: "أيها الوالدين دعوني أذكركم. ليست للمشاكل الصعبة في تربية الطفل أجوبة سهلة. للأطفال قيمة عالية جداً وحاجاتهم أهم بكثير من أن يقعوا ضحايا لنصيحة رخيصة وسطحية".

### ماذا لدى الأمهات الأخريات

### عن طريقة ترك الطفل يبكي

حالما تكلمت مع آباء وأمهات عن كتابي الجديد هذا، تقدّم الكثير منهم ليشارك في تجاربه الشخصية مع طريقة ترك الأطفال يبكون.

"عندما حاولنا ترك كريستوف يبكي فقد بكى لمدة ساعتين أو ثلاث كل ليلة خلال إحدى عشرة ليلة متتالية. أصبح خائفاً وسريع الاحتياج طوال النهار. ومنذ أن تخلينا عن تلك الفكرة المروعة أصبحنا ننام بطريقة أفضل".

أمي، أم كريستوف البالغ من العمر أحد عشر شهراً

"جربنا طريقة أن نجعل إميلي تبكي لتنام من تلقاء نفسها عندما كانت في الشهر التاسع من عمرها. نجحت تلك التجربة لأيام قليلة وانتابتي الدهشة فعلاً. لكن بعد ذلك عادت إلى نمطها القديم. لم تنجح تلك الطريقة منذ ذلك الوقت".

كريستين، أم إميلي البالغة من العمر ثمانية عشر شهراً

"في حالة طفلي الأولى، كانت تقلقني فكرة عدم قيامي بالأمر بالشكل الصحيح وبالتالي حاولت أن أطبق طريقة النوم بعد البكاء على طفلي. اكتشفت أن هناك الكثير من الانتكاسات - السفر، المرض، الأحلام المزعجة وحالات جديدة، إلخ، إلخ، إلخ... - حيث لم يكن هناك جدوى من القيام بها. القيام بها مرة كان أكثر من سيئ؛ لم أستطع تحمل دورات متكررة من البكاء".

هيثر، أم أنا البالغة من العمر خمسة عشر شهراً

وبراندون البالغ من العمر ثلاث سنوات

"لقد جربنا طريقة ترك الطفل يبكي كي ينام، ذلك أن طبيب الأطفال نصّحني أن أدعه يبكي طوال الليل إذا اقتضى الأمر. بكى طفلي بشكل متقطع لمدة أربع ساعات ثم نام حتى الساعة الثانية والنصف بعد منتصف الليل، ثم بكى بشكل متقطع إلى أن أيقظته الساعة السادسة صباحاً كان ذلك

أماً مطلقاً. وجدت نفسي أني نجحت في جعله يبكي لكن لم أنجح في جعله ينام".

سيلفانا، أم سنغادور البالغ من العمر تسعة أشهر

"بدافع الواجب حاولنا أن تنام مولودتنا الجديدة في سريرها وأخيراً تركناها تبكي اعتقاداً منا أننا كنا نقوم بالشيء الصحيح. لكن لم يكن ذلك بالشيء الصحيح لها على الإطلاق. ففي حالة أولى بكت لأكثر من ساعة إلى أن تشكل الزبد حول فمها. أصبت بالاشمئزاز جراء ذلك وما زلت أشعر به حتى الآن. ومنذ تلك اللحظة نامت معنا. عمرها الآن ثلاث سنوات تقريباً إنها تنام بشكل جيد في سريرها. إذا شعرت بكابوس نرحب بها في سريرنا. حالياً أقوم بإرضاع ابنتنا وهو ينام معنا، إنه ليس أفضل نؤوم لكني أشعر بقوة أن أمومي لا تنتهي ليلاً ولست مهتمة ما إذا كان البكاء هو الحل الوحيد".

راشيل أم جان بول وأنجيليك البالغين من العمر تسعة

أشهر وثلاث سنوات على التوالي

### كيف يشعر الطفل فيما يتعلق بالبكاء؟

في الواقع لا أحد يستطيع إخبارنا كيف يشعر الطفل إذا ترك يبكي لينام، إنما يغتتم الكثير من الناس فرصة عجز الطفل عن الكلام ليعرضوا حالاتهم الذاتية. وفي سياق بحثي لهذا الكتاب شاهدت شريط فيديو لخبير نوم صرّح قائلاً: "إن ترك طفلك تبكي لتنام غير مؤذٍ جسدياً ولا نفسياً حتى ولو بكت لساعات". لعل هذا الخبير أراد من تصريحه هذا أن يبرر للوالدين ترك مولودهم يبكي دون أن يشعروا بالأسى. خفت كثيراً ونقلت فوراً هذه المعلومات إلى زوجي، والد أطفالنا المهتم، والمعلم،



والمسؤول. إنتابته أفكار مزعجة نتيجة تلك الإفادة بحيث أنه استجاب في الصباح التالي بواسطة البريد الإلكتروني بإجابته لأي أم تسمع هذه النصيحة:

إذا كنت تصدقين ما يقوله هذا "الخبير" فإنك تُلقين بطفلك في الطريق الخطأ. لا تفكري ولو لدقيقة واحدة أن طفلك الصغير لا يتأثر بهذه العادة. يمكن أن تولد هذه العادة لديك شعوراً بعدم الإحساس تجاه طفلك ويمكن لهذا الشعور أن ينتقل لجوانب أخرى من حياته كلما كبر طفلك. إذا كان يريد منك أن تحمليه خلال النهار، وأنت مشغولة بأمور أخرى، بإمكانك إقناع نفسك بأنه لن يتأذى بشكل دائم بسبب إهمالك له. وكلما كبر طفلك، وعندما يريد أن يلعب الكرة معك وأنت مشغولة، ستبررين لنفسك أنه من الأفضل له الذهاب واللعب مع أصدقائه. إذا أراد منك حضور مناسبة مدرسية وأنت متعبة جداً، بإمكانك إقناعه أن حضورك ليس ضرورياً. أنت تشكلين في طفولة ولدك نموذجاً لعلاقتك معه قد يستمر لبقية حياته. بالطبع هناك أوقات لتشجيع الاستقلالية لدى أطفالك لكن على الأهل انتقاء تلك الأوقات بحكمة.

وعلى شريط الفيديو ذاته يعرض الخبير التصريح المروع التالي لوالدين محرومين من النوم. "لن تتعلم قط كيف تنام ما لم تدعيها تبكي". حقاً؟ أخبر هذا إلى أطفالي الأربعة الذين ينامون الآن طوال الليل. أخبر هذا إلى الملايين من الأطفال الذين ينامون فعلاً في آخر الأمر خلال الليل دون أن يكون عليهم البكاء أبداً.

لا أحد يعرف حقيقةً لماذا يؤثر البكاء على الطفل على المدى البعيد. ومع ذلك، لا أحد يستطيع رفع طفل مرتين وملاحظة الفرق. ولا أحد يعرف حقيقةً كيف يشعر الطفل عندما يُترك ليكي. تقوم جين ليدلوف في مجلدها عن علم

الاجتماع، الفكر المتصل (أديسون - ويسلي، 1977) بوصف طفلٍ استيقظ في منتصف الليل فتقول:

يستيقظ مذعوراً فاقد الصواب، عديم الحركة. يصرخ. يتأجج من رأسه إلى أخص قدميه بالحاجة والرغبة بصبر لا يطاق. يلهث ويصرخ حتى يمتلئ رأسه وينبض بالصوت. يصرخ إلى أن يؤلمه صدره، ويبج صوتته. يفقد تحمله للألم، يضعف تنهده ثم يهدأ. ينصت. يفتح ويغلق قبضتيه، يدير رأسه من جانب إلى آخر. لا شيء ينفعه. إنه وضع لا يطاق. يبدأ بالبكاء ثانية، لكنه أكثر من أن تتحمله حنجرته. سرعان ما يتوقف. يلوح بيديه ويركل برجليه. يتوقف قادراً على المعاناة، عاجزاً عن التفكير، فاقداً الأمل. يستمع. ثم يعود للنوم ثانية.

## حلّ مجدد لكنه متعب

إن قراعتي للعديد العديد من الكتب قوت عزيمتي بالأدع طفلي يبكي كي ينام. ومهما كان الأمر رفضت أن أفايض رغبتني بالنوم بشعور الذنب. لقد أردت النوم لي ولطفلي وأردت أجوبة تتيج لي حل هذه المشكلة.

يجب أن يكون هناك أجوبة.

بدأت بحثي بشكل جدّي. بحثت في المكتبات، ثم لجأت إلى الإنترنت، وكما قد تتوقعون وجدت الكثير من المقالات والقصص التي تدور حول الأطفال ونومهم. تتالت بسهولة الملاحظات والمراثي. لكن أين الحلول؟ ظهرت المدرستان السابقتان مراراً وتكراراً بحلولهما العتيدة إما ترك الطفل يبكي لينام، وإما التكيف مع الوضع.

مع هذا تبين أن حالات الوالدية تقع ضمن فئة رئيسية واحدة:

حرمان من النوم واليأس. وفيما يلي، وصّف ليذا أم كيرا البالغة من العمر تسعة أشهر لحالتها:

أنا حقاً مكتئبة لقد بدأت قلة النوم تؤثر على جميع نواحي حياتي. أشعر أنني لا أستطيع متابعة محادثة عقلانية. أنا مشوشة جداً، وأفتقد للحماس حتى إنني أحاول إعادة تنظيم حياتي. أحب هذه الطفلة أكثر من أي شيء في العالم، ولا أريدها أن تبكي، لكني أكاد أبكي كلما فكرت بالذهاب إلى الفراش كل ليلة. أفكر أحياناً "لكن ما هو الحل الصحيح؟ على كل حال سأنهض كل ساعة". يسألني زوجي باستمرار عن الحلول ووصلت إلى مرحلة كدت أصرخ في وجهه، "لو أعلم الحل لكنت كيرا نائمة الآن؟!".

في هذه المرحلة من بحثي الخاص، بدأت أسأل نفسي ألا يمكن أن يكون هناك حلول بحوزة الأهل الآخرين الذين يعانون من هذه المحنى ويحبون مشاركتها. هكذا توجهت إلى مواقع الأهل على الإنترنت ووجدت الكثير منهم ممن يواجهون هذه المعضلة والذين قرروا قبولها بصمت وعلى مضض. هناك بدأت أجد الحلول ضمن مقتطفات من المحادثات التي كانت تستشهد بتجارب شخصية، وضمن المقالات، والكتب ومصادر أخرى، إضافة إلى تجاربي الخاصة مع ابني الصغير كوليتون. وهناك ضمن التجربة الشخصية وضمن التبادلات بين أهل جربوا كل طريقة يمكن تصورها بدأت أجد أفكاراً لا تحكم على الطفل بالبكاء لساعات. وجدت الحلول التي قدمت سُبلاً أكثر سلامة لبقية العائلة الذين هم في أشد الحاجة إليها.

بحثت الأسباب العلمية التي توظف الأطفال ليلاً، وفصلت الحقيقة عن الخرافة. إنقظت الحلول التي قرأت عنها كل على حدة وغمرت نفسي في أي شيء أستطيع أن أجد فيه معلومة عن الموضوع. وبقيت على اتصال منتظم مع أمهات أخريات يعانين من حرمان

النوم. وبالتدريج ومن وسط المعمعة، وفي نقطة الوسط بين طريقة ترك الطفل يبكي ريثماً؟! وبين تعب الأهل غير المتناهي برزت خطة لطيفة، معززة ساعدت طفلي على النوم.

## أعلم لأني مررت بالتجربة

كُتبت معظم الكتب التي تناولت الأطفال والنوم من قبل خبراء عالجا الموضوع من النواحي الفيسيولوجية والتقنية بكل بساطة ووضوح، دون أن يكون لديهم أي خبرة شخصية ناجمة عن قضائهم لليال عديدة دون نوم، بسبب أطفالهم غير النيام أو بسبب حزنهم لعجزهم عن إيجاد حل لأرق أولادهم. أما أنا فبكل أسف فقد اختبرت هذه الليالي الرهيبة. وبما أنني أم لأربعة أطفال أعرف أن نوم طفل صغير طوال الليل هو أمر استثنائي إن حصل.

في العادة تكون الكتب السالفة الذكر؛ كتب الخبراء؛ مُعقدة، وصعبة القراءة، وطولها مختصرة بشكل محزن. لقد خضت في كومات من الكتب تخر بالمعلومات عن نوم الإنسان لكنها جميعاً كانت تفتقر إلى الحلول الخاصة لمشكلة النوم ليلاً مع مشكلة بكاء الطفل. بالطبع تتعلم القارئة آلية النوم ولكنها تُترك تتساءل عن سؤال رئيسي واحد. كيف تُعلم طفلها أن ينام؟ لقد قدمت المعلومات التي تحتاجينها بصيغة حميمة سهل متابعتها بحيث أنه حتى في حال حاجتك الماسة للنوم بإمكانك إيجاد حلولك بسهولة وسرعة.

لأظهر لك كيف كانت تسير الأمور بالنسبة لي عندما بدأت العمل على المفاهيم هنا، إليك جدول طفلي كوليتون الفعلي عندما كان يستيقظ ليلاً مدوناً على قطع صغيرة من الورق لليلة دون نوم إطلاقاً.

## أوقات استيقاظ كوليتون ليلاً

العمر اثني عشر شهراً

8.45 مساءً يستلقي في الفراش ويرضع، ما يزال مستيقظاً

9.00 مساءً ينهض ثانية ليقراً مع داوود وفانيسا.

9.20 مساءً يذهب إلى الفراش يستلقي، يرضع لينام

9.40 مساءً أخيراً ينام

11.00 مساءً يرضع لمدة 10 دقائق

12.46 يرضع لمدة 5 دقائق

1.55 فجرأ يرضع لمدة 10 دقائق

3.38 فجرأ أبداً له حفاضه وأرضعه لمدة 25 دقيقة

4.50 فجرأ يرضع لمدة 10 دقائق

5.27 فجرأ يرضع لمدة 15 دقيقة

6.31 صباحاً يرضع لمدة 15 دقيقة

7.02 صباحاً يرضع لمدة 20 دقيقة

7.48 صباحاً يستيقظ، يرضع ثم يبقى مستيقظاً في النهار

عدد الاستيقاظات في الليلة: 8

أطول مدة نوم: ساعة ونصف

مجموع ساعات النوم ليلاً: ثماني ساعات وربع

السِنات القصيرة: سنة واحدة متململة لمدة ثلاثة أرباع الساعة

مجموع ساعات النوم: تسع ساعات

قمت بهذا الجدول لمدة اثني عشر شهراً! وهكذا رأيت ذلك؟ لو مررت بالتجربة فإني أتعاطف معك من كل قلبي لأنني أنا أيضاً مررت بنفس التجربة. وأستطيع إخراجك من ذلك المكان المُسبب للأرق كما فعلت بطفلي وبنفسي. هذا وعد مني.

باختيار طريقي المكوّن من أفكار وخيارات وتجارب مطبقة واختبار وتطبيق ما تعلمته، هذا هو التحسن الذي أحرزته بعد عشرين يوماً من ابتكار واستعمال حلول للنوم...

### استيقاظات كوليتون الليلية

#### خطة النوم: لمدة عشرين يوماً

8.00 مساءً الذهاب للفراش. الاستلقاء والرضاعة للنوم

11.38 مساءً الرضاعة لمدة 10 دقائق

4.35 فجرًا الرضاعة لمدة 10 دقائق

7.15 صباحاً الرضاعة لمدة 20 دقيقة

8.20 صباحاً الرضاعة والنهوض من الفراش

عدد الاستيقاظات في الليلة: ثلاثة

أطول مدة نوم: 5 ساعات

مجموع ساعات النوم الليلية: 11½ ساعة

السّنات القصيرة: سنة واحدة آمنة مدتها ساعة واحدة

مجموع ساعات النوم: 12 ساعة ونصف

مقدار البكاء: صفر

### نجاح، يوماً بعد يوم

كلما تتابع بحثي، ازداد تحسن نوم طفلي. في كلماتها المليئة بالتبصر كتبت يانلا فانزانت في كتابها، البارحة، بكيّت (سيمون وشوستر، 2000)، تقول "على جميع الأساتذة أن يتعلموا، على جميع المعالجين أن يشفوا، وتعليمك وعملك الشافي لا يتوقفان بينما تستمر عملية تعلمك وشفائك".

لما بدأ كوليتون ينام بشكل أفضل، كنت منهمة جداً في البحث

وكتابة هذا الكتاب، وهكذا من الطبيعي، فقد استمررت في تطبيق ما كنت أتعلمه. مرّ كثير من الوقت وسار أخيراً كوليتون على خطى أخته وبدأ ينام عشر ساعات متواصلة دون أن يصدر صوتاً. (في البداية كنت أستيقظ كل بضع ساعات قلقة. وكنت أضع يدي على جسده الصغير لأتحسس إن كان يتنفس. تحققت أخيراً أنه كان ينام بهدوء وسلام).

فيما يلي جدول كوليتون بعد استخدام الاستراتيجيات التي تعلمتها خلال كتابتي هذا الكتاب:

### استيقاظات كوليتون الليلية:

7.50 مساءً يضع كوليتون رأسه على حضني ويطلب الذهاب للنوم

8.00 مساءً يذهب للفراش، يستلقي ليرضع

8.18 مساءً ينام

6.13 صباحاً يرضع لمدة 20 دقيقة

7.38 صباحاً ينهض من الفراش

عدد الاستيقاظات في الليل: (تحسن بدءاً من الساعة 8.00)

أطول مدة نوم: 10 ساعات (تحسن مدته 1½ ساعة)

مجموع ساعات النوم ليلاً: 11 ساعة (تحسن مدته ¼ 8)

السّنات: سنة سليمة واحدة

مجموع عدد ساعات النوم: 13 ساعة (تحسن مدته 9 ساعات)

مقدار البكاء: صفر

ويجب التذكّر بأنني خلال هذا الوقت كنت منهمكة بالبحث واختيار الأفكار التي من الممكن أن تحقق أسرع نجاح. لقد كان كوليتون مختلفاً عن فانيسا بكل تأكيد فهي كانت تأوي إلى الفراش باكراً جداً وتستيقظ مسرورة بعد 9 ساعات، فالأطفال يختلفون عن

بعضهم كما نختلف نحن الكبار الذين نقوم بتربيتهم. ولكن بمقارنة الجدول السابق بالجدول الأول يتبين للجميع مدى النجاح الذي حقق بالرغم من استغراقه لبعض الوقت.

وفيما يلي ملاحظات سوف تسرّ الكثير منكم. خلال كل هذه التجربة تابع كوليبتون الرضاعة من تديي والنوم بجانبه. ومن خلال تجربتي وعملي مع أمهات أخريات، أدركت أن الأطفال الذين ينامون بجانب أمهاتهم ويرضعون من أئديتهن بإمكانهم النوم إلى جانب أمهاتهم دون الاستيقاظ للرضاعة وذلك على عكس ما يظنه الناس. إذا كنت مصممة على متابعة إرضاع طفلك من تديك والنوم بجانبه قد تكونين قادرة على فعل ذلك لتحصلي على بعض النوم أيضاً.

## استعملي هذا الكتاب، مهما يكن، فمنفعته كبيرة لك

الأخبار الجيدة التي يمكنني إخبارك إياها أيتها الصديقة الجديدة والقارئة العزيزة أن هذه الطريقة لن تعمل ولن تنفع إلا إذا شعرت معها بالراحة وكانت مهدئة لطفلك. أرجوك استعملي الأفكار التي ستعجبك والتي ستساعدك وطفلك على النوم بشكل أفضل.

هدفي هو مساعدتك ومساعدة طفلك لتناما دون أن يبكي أي منكما أثناء الليل.

## أمهات اختباري

عندما وجدت نجاحاً مع طفلي كوليبتون بحثت عن أمهات أخريات كن يقاومن استيقاظات أطفالهن الليلية. جمعت فريقاً من ستين امرأة كن متحمسات لتجربة أفكار المتعلقة بالنوم. كان فريق الاختبار هذا مجموعة متباينة ومثيرة للاهتمام. عندما التقينا أول



مرة، كانت أعمار أطفالهن تتراوح ما بين الشهرين وسبع وعشرين شهراً. حتى إن إحداهن كان لديها طفل في الخامسة من العمر يعاني مشاكل متعلقة بالنوم. لبعضهن، كان هذا أول طفل، أما الأخريات فكان لديهن إخوة للطفل أكبر سناً، إحدى الأمهات كان لديها توأمين. بعض الأمهات تعملن خارج البيت أما الأخريات فعملهن مقتصر على البيت. بعض الأطفال يرضع من القنينة والبعض الآخر من الثدي. بعض الأمهات ينمن بجانب أطفالهن أما الأخريات فأطفالهن ينامون في أسرتهن الخاصة وهناك أمهات أخريات يتبعن أسلوبى النوم معاً. تعيش أمهات اختبارى في الولايات المتحدة الأمريكية وكندا والقبائل منهن في بلدان أخرى أيضاً. وجميعهن مختلفات كثيراً عن بعضهن البعض. لكنهن مع ذلك متشابهات في شيء واحد هام، فعندما التقيتهن لأول مرة كن يصارعن مع ليالٍ بلا نوم.

قامت تلك الأمهات بإتمام جداول نوم لكل عشرة أيام على أتم واجب. وأرسلن لى رسائل بالبريد الإلكتروني على نحو منتظم ليقينى على علم بتطورهن. سألت أسئلة (يا صاحبتى، هل سألت أسئلة فعلاً!)، وكلما عملن بخطتي للنوم، زودتني بالمعلومات والتغذية الاسترجاعية التي ساعدتني على تنقيح أفكارى.

### **البرهان! نجحت طريقتى!**

في بداية عملنا مع بعضنا البعض لم يكن لدى أي من الأمهات الستين أطفالاً ينامون خلال الليل حسب التعريف الطبى لمعنى نوم خلال الليل، الذي ينص على أن الطفل الذين ينام هو الطفل الذي يمضى خمس ساعات متواصلة دون أن يستيقظ.

عندما اتبعت أمهات اختبارى الأفكار الواردة في كتابى هذا كانت النتيجة كالتالى:

■ في اليوم العاشر، كان 42% من الأطفال ينامون خلال الليل.

- في اليوم العشرين، كان 53% من الأطفال ينامون خلال الليل.
  - في اليوم الستين، كان 92% من الأطفال ينامون خلال الليل.
- وعندما وصل هؤلاء الأطفال إلى مستوى الخمس ساعات من النوم، تابعوا النجاح في النوم لفترة أطول. والبعض منهم حقق نوماً امتد ما بين التسع والثلاث عشرة ساعة.

## كم من الوقت سيستغرق طفلك لينام؟

أرجوك لا تنسي أن أي تغيير يستغرق وقتاً. إننا نريد ليالٍ من دون بكاء ونريد تحقيق ذلك بسرعة لكن دون تسرع! أود لو كان باستطاعتي وعذك بتحقيق نتائج جيدة في يوم واحد، لكنني بالطبع لن أعدك، ولن أجرؤ على وعذك. إنما ما سأعدك به حقاً، هو أن الأمور ستتحسن كلما اتبعتي الاقتراحات.

لقد طلب مني والدان المساعدة لأن طفلهما البالغ من العمر خمس سنوات لا يزال يستيقظ في الليل. تشجعي وأبقي الأشياء ضمن إطارها الصحيحة. لن تستغرق خطتي الجديدة للنوم خمس سنوات لتعطي النتيجة المرجوة!

## تجارب أمهات الاختبار

من المفيد الاطلاع على تجارب الأهل الآخرين. فيما يلي ما صرحت به بعض أمهات الاختبار.

ليزا والدة فتاتين عمرهما سنة وخمس سنوات تعاني ليزا من مشاكل في النوم. كتبت لي في أول رسالة لها تقول:

نمت إلى جانب ابنتي جين البالغة الآن خمس سنوات إلى أن بلغت عامها الأول، حيث حاولت أن أنقلها إلى سريرها الخاص ومنذ ذلك

الوقت تأتي إلى غرفتنا كل ليلة. نعم كل ليلة طوال السنوات الأربع! أما إليزابيث فعندما بلغت عامها الأول أصبحت تستيقظ من ثلاث إلى خمس مرات في الليلة الواحدة. إنني أشعر بقلق شديد. خلال الليل كنت أسمع تكات الساعة الموجودة على الطاولة بجانب السرير منتظرة إحدى الفتاتين أن تتاديني وكل دقيقة كان كل شيء يزداد تأزماً. وغالباً ما كنت أنهار وأبكي. وحين جلست هنا هذا الصباح وقهوتي بجانبى أحسست أن الأشياء لا تبدو بتلك الدرجة من الكآبة. لكن عليّ أن أعترف أنني لا زلت أشعر أنني أريد البكاء. لا أستطيع أن أقوم بذلك ثانية. ساعديني.

وبعد خمسة أسابيع استلمت منها عن طريق البريد الإلكتروني الرسالة التالية:

أعرف أنه لا مجال لتدوين سجل آخر، لكن فقط أريد إخبارك بما يحصل. لقد أصبحت إليزابيث تأوي الفراش للنوم عند الساعة 8.30 وتستيقظ مرة واحدة فقط! وتنهض عند الساعة 7.30! لا أستطيع تصديق ذلك!

وجين أيضاً تنام الليل في غرفتها الخاصة وذلك لعشرة أيام متتالية الآن! إنها فخورة جداً بنفسها وأنا فخورة جداً بها أيضاً!

الطريقة تعمل بنجاح - إنها تعمل - إنها تعمل!

كيم، أم ماثيو البالغ من العمر ثلاثة عشر شهراً صرّحت بالتالي عندما باشرنا بالعمل على عادات نوم طفلها:

حسناً، لا تجري الأمور وفق خطتي على الإطلاق. حاولت أن أجعله يستلقي الساعة 7.30، قمت بهزه، وإرضاعه، ووضعه في سريريه، والتربيت على ظهره. هزته ثانية وأرضعته مرة أخرى حيث استسلم أخيراً للنوم عند الساعة 8.45. ولا أعرف في الحقيقة ما هي المشكلة الليلة لكن أمل أن لا تستمر على هذا المنوال. أريد بإلحاح شديد أن تعمل هذه الطريقة، إنني محبطة بشدة.

وبعد ثلاثة أسابيع كتبت كيم لتقول لي التالي:

مرحباً! أعرف أنني منذ يومين أرسلت إليك بريداً إلكترونياً عن نوم ماثيو، لكنني أريد منك فقط مشاركتي فيما يلي. لقد نام ماثيو لليلة الثالثة أتصدقين ذلك؟ فعلاً أشعر بأنني أم عملية الآن. لقد تركني أنام هذا الصباح أيضاً! استيقظ قرابة الساعة 6.30 هذا الصباح ليرضع ثم عاد للنوم حتى الساعة 9. إنني مفعمة بالحيوية اليوم وأكثر من ذلك، استطاعت مربيته أخيراً أن تجعله يسنو أيضاً اليوم، عندما رفعت من سريره كان لا يزال نائماً. أمضى ساعتين من النوم تقريباً ولم يزل! إنني منفعلة جداً لكون أفكارك جذّ فعالة بالنسبة لحالتنا. لم أتوقع بعض التطور الرئيسي، ولعله لم يكن بوسعنا تحقيق هذا النجاح لولا أفكارك. إنك بأفكارك هذه ستغيرين حياة الكثيرين.

كريستين والدة طفل في الشهر الثالث من عمره عبرت عن مشاعرها عندما تكلمنا أول مرة بالشكل التالي:

أصبحت استيقاظات راين ليلاً مؤلمة جداً لعائلتنا. ولم يعد باستطاعة زوجي النوم في الفراش معنا. مما جعله ينتقل متذبذباً إلى غرفة الضيوف. وصُعقت من كوني لم أعد قادرة على تأدية واجبي عندما أذهب للعمل إذا كنت سأستمر في البقاء يقظة معه طوال الليل على هذه الحالة. حاولت أن أدعه يبكي وحيداً. أمل حقاً أن تستطيعي مساعدتنا.

بعد مرور 45 يوماً فقط أصبح سجل أدائه كالتالي معبراً عن النتيجة التي وصل إليها:

7.30 مساءً ينام

6.00 صباحاً يرضع

7.30 صباحاً ينهض من الفراش

عدد الاستيقاظات في الليل: 1 (تحسنت من 10)

أطول مدة نوم: 10½ ساعات مباركة ورائعة (تحسنت من 3)

مجموع عدد ساعات النوم ليلاً: 10½

إيميلي، أم الطفل أليكس البالغ من العمر اثني عشر شهراً تضمنت رسالتها الأولى لي المعلومات التالية:

ينام أليكس وفمه على الثدي وجسمه بوضع أفقي على جسدي. ينام أحياناً إلى جانبي لكن فقط بعد أن يستيقظ للمرة الثانية، قد ينام بجانبي لخمس دقائق فقط قبل أن يعود للنوم بشكل أفقي عليّ.

أرسلت والدة أليكس الطافرة الرسالة التالية بعد اتباعها طريقتي:

سوف يكون هذا سجل الأداء الأخير الآن لأن ابني أليكس الصغير ينام بشكل رائع عند الساعة 8.00 مساءً، أضعه بعد ذلك في فراشنا، عندها أنهض عادة لأخذ دشٍ أو لأقوم بالتنظيف والترتيب. (بالطبع لدينا سياج شبكي للحماية ونراقبه بدقة). قد يستيقظ أليكس مرة في الليل ليرضع، لكن استيقاظه لا تستغرق إلا ثوان معدودة فقط بعدها يعود نائماً. أعتقد أنه يستيقظ بضع مرات خلال الليل، لكنه لا يحتاج لمساعدتي ليعود للنوم. يستيقظ قرابة 7.30 صباحاً مسروراً ونشطاً. لا أستطيع أن أصدق أن هذا الطفل بالذات هو الذي عهدته سابقاً. الفرق في عادات نومه مدهش حقاً.

وهذه رسالة من مارشا أم أخرى لطفلة ترضع من الثدي:

ذهبت كيلى الليلة الماضية إلى النوم الساعة 8.30 مساءً. واستيقظت مرات قليلة بين الساعة 8 و10 ولكن سرعان ما رقدت. ولم أسمعها ثانية لغاية الساعة 8.00 صباحاً. أنا متأكدة أنك تدركين أن ذلك لسعادة قصوى. تغيّرت كيلى من حاجتها للنوم على صدري طوال الليل والاستيقاظ لترضع ثماني إلى عشر مرات في الليلة إلى النوم من 11 إلى 12½ ساعة متواصلة. لم أفكر قط أنني سأرى اليوم الذي ستنام فيه طفنتي طوال الليل. إنكِ بطلة في بيتنا. كم كنت أتمنى حقماً لو كنت تقومين بهذه الدراسة عندما كانت ابنتي الأولى طفلة.

وتذكرني الأم التي ذكرتها سابقاً التي قالت: "إنني حقاً مكتئبة فقلة النوم بدأت تؤثر على جميع نواحي حياتي"؟ وبعد شهرين من

اتباع ليزا لخطتي كتبت، "طيلة الأسبوع الماضي كانت كيرا تستيقظ مرة واحدة فقط الساعة 3.30 فجراً لترضع؟ هه هه هه! لم يعد النوم مشكلة بالنسبة لي!".

يرد ذكر حالات إضافية من أمهات الاختبار خلال هذا الكتاب في مقاطع تدعى شهادة - أم. إنها صور عن نوم أطفالهن الحلوة نُثرت ضمن هذا الكتاب.

## باستطاعتك النوم أيضاً

لا توجد أسباب وجيهة تدفعك للعيش محرومة من النوم. هناك وسائل لجعل طفلك ينام دون اللجوء إلى البكاء طوال الليل. المبادرة في العمل هي مفتاح الحل. هذه المبادرة ستقوي عزيمةك، وتحثك كلما تقدمت خلال الأسابيع القليلة التالية. لهذا قومي بتجربة خططي وراقبي النتائج. قد لا تنتقلي مباشرة من الاستيقاظ كل ساعة إلى نوم لعشر ساعات متتالية لكن ستتقلين من الاستيقاظ كل ساعة إلى الاستيقاظ كل ثلاث ساعات... كل أربع ساعات... وأخيراً إلى قاعدة النوم ليلاً وربما أكثر.

وبعد انقضاء فترة قصيرة نوعاً ما، ستعاودين الاستيقاظ مرة كل ساعة من جديد إنما لسماع صوت السيارة وهي تُركن أمام المنزل، أو صوت المفاتيح توضع على الطاولة أو وقع الخطى يتردد على السلم المؤدي لغرفة طفلك الذي أصبح الآن مرافقاً. حقاً تجري الأمور بهذه السرعة. لذا تمتعي ولا تنتحي.

أرجوك كوني صبورة كلما انتقلت عبر الخطوات. فذلك مهم جداً عندما يكون طفلك حزيناً أو يبداً بالبكاء (أقول يبدأ بالبكاء وليس يعول لمدة عشر دقائق!) بادري إلى النقاط، قومي بهزه، أرضعيه أو قومي بأي شيء يخطر على بالك فعله لتهدئي طفلك العزيز. كل يوم

سيقربك إلى هدفك. بإمكانك أن تكوني محبة أكثر وصبورة. تذكرى أيضاً أن عدم قدرة طفلك ظاهرياً على النوم من تلقاء نفسها ليست خطأها. لقد قامت بذلك منذ ولادتها، وستكون مسرورة تماماً أن تبقى الأمور على حالها. الهدف هو مساعدتها على أن تشعر بالحب والأمان بينما تساعدك لتجدي طرقاً لتنام بدونك.

وباختصار لا أعتقد أنه يجب ترك الطفل بمفرده ليكي وينام. أو حتى تركه ليكي كلما دخلت فجأة كل عشر دقائق لتهمسي بكلمات مريحة دون الوصول إليه لتلمسيه. لكن أعلم أيضاً أنه بإمكانك مساعدة طفلك بلطف ومحبة على النوم بأمان طوال الليل.

#### شهادة - أم

"أنا أفهم أن رؤية نتائج إيجابية ستأخذ وقتاً. لكن بعد سبعة أشهر من الحرمان الكلي من النوم والتعب الشديد، فإن مجرد معرفة أنني سأكون نائمة في شهر آخر أو ما شابه يبدو وكأنه إنقاذ".

تامى، أم بروكلين البالغ من العمر سبعة أشهر

## القسم الأول

### عشر خطوات

### لمساعدة طفلك على النوم ليلاً

يعطي هذا القسم من الكتاب الخطوات التي ينبغي اتباعها لدى ابتكارك حل لمشكلة النوم الخاص بك. قد ترغبين باستعمال هذه الصفحة كقائمة لوضع الإشارة كلما تقدّمت في الخطوات.

- الخطوة الأولى: تأكدي من السلامة
- الخطوة الثانية: تعلمي حقائق النوم الأساسية
- الخطوة الثالثة: ابتكري سجلات نوم لاتباعها
- الخطوة الرابعة: راجعي واختاري حلاً للنوم
- الخطوة الخامسة: ابتكري مخطط نومك الشخصي
- الخطوة السادسة: إتبعي مخططك لعشرة أيام
- الخطوة السابعة: ضعي قائمة تسجيل لعشرة أيام
- الخطوة الثامنة: حلّلي نجاحك وراجعي مخططك كلما كان ذلك ضرورياً.
- الخطوة التاسعة: إتبعي مخططك لعشرة أيام أخرى
- الخطوة العاشرة: أكملّي تسجيل الأداء، حلّلي نجاحك وراجعي مخططك كلما دعت الحاجة كل عشرة أيام





# 1

## تأكيد من السلامة

لأنك لم تتعمي بنوم هانئ منذ ولادتك أو منذ دخول طفلك إلى حياتك قد تشعرين أنه لا شيء أكثر أهمية الآن من الحصول على نوم ليلي كامل. لكن بالحقيقة هناك شيء أكثر أهمية من النوم ألا وهو سلامة طفلك، وهو من الأهمية بمكان بحيث نبدأ به الآن.

قد يرتكب الأهل أخطاءً عن حسن نية لدى طلبهم بضع دقائق من النوم الإضافي بسبب معاناتهم السابقة من الحرمان. لقد سمعت وقرأت عن مواقف كثيرة حيث وضع الأهل أطفالهم في مواقف خطيرة، كل ذلك كان بسبب طلبهم لبعض من الساعات الإضافية من النوم. فيما يلي بعض من هذه القصص. لقد سردت فقط القصص ذات النهايات السعيدة لكن للأسف هناك قصص كثيرة أخرى تنتهي خلاف ذلك.

- عرف والدان لمولود جديد أنه يجب عدم وضع لحافهم الأزغب على الفراش مع الطفل، لكنهما شعرا بالبرد دونه. ذات ليلة استيقظت الأم لتجد طفلها قد غمر نفسه تحت اللحاف الثقيل.
- كانت أم أحد الأطفال مبتهجة عندما نام طفلها على الصوفا بحيث تركته هناك غافياً. بينما ذهبت لتعمل على الحاسوب. سمعت صوتاً ناجماً عن وقوع شيء فهرعت إلى غرفة الجلوس حيث وجدت طفلها يبكي على الأرض.

■ اعترفت أم طفلة ترفض أخذ سنّات من النوم أنها قبلت بتركها تنام في مقعد السيارة، وتركت السيارة في المرآب بينما ذهبت هي لتحضير الغداء، لم ترغب بمجازفة إيقاظ طفلتها ونقلها إلى سريرها.

■ استلم والدا طفل من الأقارب سريراً جميلاً قديماً له لوحة رأسية مزخرفة. تحريا معالم السلامة في السرير لكنهما لم يتفحصا ما حوله. ذات ليلة أيقظهم صراخ طفلهم. ركضا بسرعة إلى غرفته ليجداه عالقاً بين اللوحة الرأسية والفرش.

كثيرة هي أخطاء السلامة التي يرتكبها الأهل بسبب سوء قراراتهم بينما ترتكب أخطاءً أخرى بسبب نقص المعرفة. إنك تحتاجين لمعرفة الكثير فيما يتعلق بسلامة طفلك. في هذا الفصل الهام سوف تتعلمين الأشياء التي أنت بحاجة لمعرفة حول السلامة المتعلقة بنوم طفلك.

## السلامة أولاً

نعم إنك متعبة ربما مرهقة جداً من قراءة هذا القدر الواسع من المعلومات، والبحث، وخطوط التوجيه المتعلقة بموضوع السلامة. ربما ستصلين إليها قريباً لكن نواياك الحسنة لا تكفي لبقاء طفلك آمناً. إنك بحاجة إلى المعلومات التالية الآن.

مهما كنت متعبة ومهما بدا الموقف مغريباً، تأكدي أن سلامة طفلك هي فوق كل شيء آخر.

لقد قمت بجمع معلومات السلامة من مصادر كثيرة متنوعة ومشهورة بما فيها لجنة سلامة مستهلكي الإنتاج، أكاديمية أطباء الأطفال الأميركية، واتحاد ظاهرة موت الطفل المفاجئ، والمؤسسة العامة للتنمية البشرية وصحة الطفل، ومؤسسة دراسة وفيات الأطفال. من كل مصادر المعلومات هذه ابتكرت لك قائمة لسلامة

النوم لتراجعيها. الرجاء اقرأي هذا المقطع المختصر وأعطيه اهتماماً جدياً.

اعلمي أن هذه القوائم تغطي أمور السلامة المرتبط بالنوم في المنزل. بالطبع عليك إدراك الكثير من احتياطات السلامة في البيت وخارجه. وبما أن تدابير السلامة يجب أن تبقى مستمرة، ولأن الأطفال وأهلهم مختلفون. فلم توجد ولن توجد قائمة سلامة تتال العلامة الكاملة وتناسب كل طفل. لذلك أطلب منك استشارة طبيب الأطفال. لذلك قومي بواجبك وضعي سلامة طفلك أثناء النوم فوق كل اعتبار.

## الظاهرة الأكثر مدعاة للقلق:

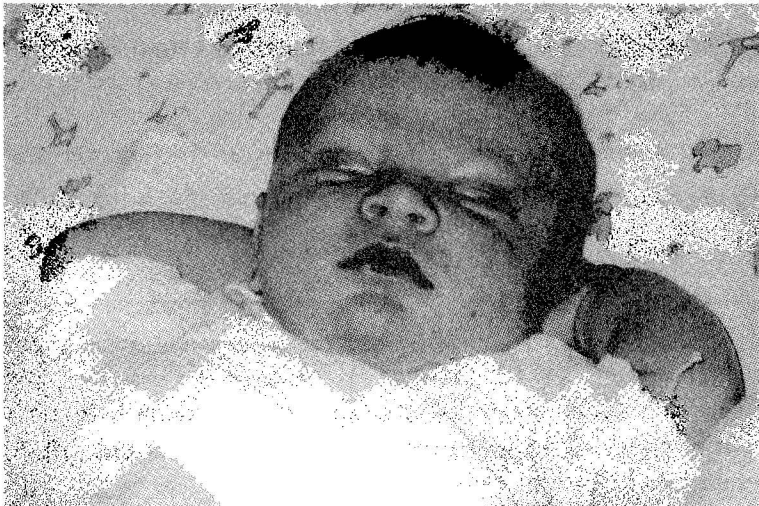
### ظاهرة موت الطفل المفاجئة

إن ظاهرة موت الطفل المفاجئة هي إحدى اهتمامات السلامة الرئيسية لأهالي الأطفال جميعهم. هذه الظاهرة تُعرف بموت الطفل الذي يقل عمره عن سنة بشكل مفاجئ وغير متوقع. هذه الظاهرة التي تُعرف أحياناً بالموت في الفراش تعتبر سبباً رئيسياً لوفاة الأطفال الذين تتراوح أعمارهم ما بين شهر إلى سنة. تحصل معظم الوفيات بسبب هذه الظاهرة عندما يكون الطفل بين الشهر الأول والشهر الرابع من عمره، يكون الموت مفاجئاً وغير متوقع وفي معظم الحالات يبدو الطفل سليماً. يحصل الموت بسرعة أثناء النوم عادة. بعد ثلاثين سنة من البحث لا يزال العلماء عاجزين عن إيجاد سبب محدد أو مجموعة من الأسباب لتلك الظاهرة أو طريقة ما تتنبأ بها أو تمنعها. كشف أحد الأبحاث عن بعض العوامل التي يبدو أنها تقلل من الخطر والتي تضمنتها ضمن معلومات السلامة واللوائح التي سنتي. (المعلومات عن هذه الظاهرة مستقاة من مركز خدمة الصحة

العامية الأميركية، والأكاديمية الأميركية لأطباء الأطفال، واتحاد ظاهرة موت الطفل المفاجئة، وجمعية ظاهرة موت الطفل المفاجئة، وبرامج وفاة الأطفال، وحملة "النوم على الظهر".

### النوم على الظهر

قد ينام كثير من الأطفال بشكل أفضل، ومدة أطول على بطونهم. ومهما يكن الأمر، أثبت عدد من الدراسات العلمية أن الأطفال الذين ينامون على بطونهم هم أكثر عرضة للموت المفاجئ. هذه النسبة الإحصائية المئوية لا تعني أن كل طفل ينام على معدته سوف يموت بشكل مفاجئ، وتجنب الطفل النوم على معدته ليس ضماناً مئة بالمئة لعدم الموت من تلك الظاهرة. ومع هذا فهي تعتبر أهم نصيحة لك. بينما يستفيد فعلياً بعض الأطفال من النوم على البطن. يبقى النوم على الظهر هو الأكثر سلامة لمعظم الأطفال. تحتاجين إلى طبيب الأطفال لتتكلمي معه عن حالة طفلك الخاصة.



تدعم عدة نظريات نصيحة نوم الطفل على ظهره. إحدى هذه النظريات تقول إن الأطفال الذين يموتون بسبب ظاهرة موت الطفل المفاجئ يغطون في نوم عميق ولا يرفعون رؤوسهم للتنفس. وتقول نظرية أخرى إن الضغط على صدر الطفل الصغير يؤدي إلى ضغط قفصه الصدري مما يمنع من التنفس بعمق. مهما كان السبب، ومع كل المجهول الذي يكتنف ظاهرة موت الطفل المفاجئ. تبقى حقيقة أن نوم طفلك على ظهره هي العمل الفريد الذي برهن على أنه يقلل من خطر تلك الظاهرة.

ومن خلال كل أبحاثي لم أستطع تحديد العمر الذي يكون فيه نوم الطفل على بطنه آمناً. ومهما يكن الأمر، يميل معظم الباحثين إلى التلميح أنه عندما ترفع طفلك رأسها بشكل متواصل وتستطيع الانتقال من النوم على بطنها إلى النوم على ظهرها، ومن النوم على ظهرها إلى النوم على بطنها بسهولة من تلقاء نفسها، عندئذ بإمكانك وضع طفلك لتنام على ظهرها، وبعد ذلك دعها تجد الوضع الذي تترتاح فيه. وفي الوقت نفسه عندما يؤكد لك طبيبك أن النوم على الظهر هو الأفضل لطفلك، رجاءً ضعها لتنام على ظهرها. أما إذا كان لديك طفلة تقاوم وضع النوم هذا، فبإمكانك اتباع الاقتراحات التالية لتشجيعها لتنام على ظهرها.

■ دعي طفلك يغفو في مقعد سيارة، أو عربة أطفال أو مقعد مخصص للطفل. إن النوم في أي من تلك الأشياء سيبقي طفلك بوضع ملتف قليلاً عوضاً عن كونه منبسطاً على فرشاة، إن كثيراً من الأطفال الذين ينامون على بطونهم يستمتعون بذلك أكثر. تأكدي فقط من أنك تتبعين كل احتياطات السلامة التي تتضمن إبقاء الطفل قريب منك. (يحذر صانعو مقاعد السيارات وعربات الأطفال ومقاعدهم الأهل من عدم ترك الطفل بمفرده في أي من

- تلك المقاعد). راقبي لتأكدي من أن طفلك لا ينحني كثيراً إلى الأمام.
- إذا كانت طفلك مولودة حديثاً حاولي وضعها في قماط لتنام. كونها ملتفة بشرشف يمنع جفها الطبيعي اللاإرادي من إيقاظها.
  - انتظري حتى يغطّ طفلك في نوم عميق قبل قلبه إلى الجهة الأخرى بلطف. سوف تميّزي هذه المرحلة من أطرافه الرخوة وحتى من تنفسه المستقر.
  - تحدثي إلى طبيبك عن إمكانية استعمال مسند يثبت الطفل أثناء نومه أو لفّه بإحكام ضمن بطانية ليبقى على هذا الوضع.
  - على الرغم من توفر منتجات مختلفة لتحفظ طفلك في وضع النوم على الظهر، لم يتم فحص سلامة هذه المنتجات، ولا ينصح بها في هذه المرحلة. في وقت كتابة هذا الكتاب تمّ تصميم عدة أقمطة للنوم لتبقي طفلك ملفوفاً في وضع النوم على الظهر. وسوف تكون متوفرة. إسألّي طبيبك أو المستشفى عن أي ابتكارات جديدة.
  - أخيراً، إذا كنت ما تزالين تفضلين أن تنام طفلك على بطنها، أو إذا وافق الطبيب على هذا الوضع تأكدي من أن الفراش متجانساً صلباً ومسطحاً، وأنه في كل مرة تضعيها عليه لتنام تكون الشراشف ناعمة ومثبتة بإحكام. كذلك لا تضعي أي وسادات أو بطانيات أو ألعاب في السرير معها. إذا كنت ما تزالين مصرةً على ذلك، إسألّي طبيبك أو المستشفى عن استئجار مراقب متطور للطفل لتقتفي أثر أي صوت أو حركة أو تنفس.

### شهادة - أم

"أذهب دائماً لأقلب ابني كوبي على الجانب الآخر، يستيقظ أحياناً، يراني، ويطلب أن يرضع. وهكذا أصبحت بارعة في حنيه وراء مخفف الصدمة وتركيزه من خلال الشرائح الخشبية لسريره. نجحت طريقتك!".  
جنيفر، والدة كوبي البالغ من العمر خمسة أشهر

وعندما تنام طفلك على ظهرها:

- لا تدعيها تنام أو تسنو في ذات الوضع السابق كل ليلة. حرّكي رأسها من جهة إلى أخرى وغيّري وضعها في السرير، أو وضع السرير ذاته لتشجيعها على النظر في جميع الاتجاهات. سوف يحول هذا دون جعل رأس طفلك مسطحاً (حالة تسمى الرأس المسطح الوضعي).
- تجنّبي ترك طفلك على ظهرها في عرفة الأطفال أو مقعد السيارة أو الأرجوحة لفترات طويلة خلال النهار.
- ضعي طفلك على بطنها معظم الأحيان عندما تكون مستيقظة، لتشجعي حركات الرأس والجسم، والنمو الفيزيائي لكل المجموعات العضلية.

### العناية النهارية والنوم على الظهر

وفقاً لبعض الدراسات فإن 20% من وفيات الأطفال المفاجئة تحدث في إطار العناية بالطفل. ليس لدى جميع مراكز العناية بالطفل حكمة عملية تتعلق بأوضاع نوم الطفل، وحتى في حال كان لديهم ذلك لا يلتزم جميع الذين يوفرون الرعاية للأطفال بالدلائل الموصى بها من قبل الأكاديمية الأميركية لطب الأطفال (AAP). من المهم معرفة أن الأطفال الذين لم يعتادوا النوم على بطونهم معرضون



بشكل خاص لخطر الإصابة بحالة موت الطفل المفاجئ إذا وُضعوا للنوم بذلك الوضع. تَحْصِي السياسات المتبعة في مركز العناية بالطفل الذي تتعاملين معه، وتأكدي من أنهم يضعون طفلك للنوم بالوضع المناسب الذي أوصى به طبيبك.

## تدابير عامة لسلامة النوم لجميع العائلات

- لا تسمحي لأي شخص بالتدخين حول طفلك سواءً كان نائماً أو مستيقظاً. يواجه الأطفال الذين يتعرضون للدخان خطراً متزايداً للموت المفاجئ، بالإضافة إلى مضاعفات صحية أخرى كالربو.
- إذا كان طفلك يمضي وقتاً مع موفر العناية للأطفال أو مربية أو أحد الجدّين أو أي شخص آخر، أصري على اتباع أساليب السلامة في تلك البيئة أيضاً.
- أبقى طفلك دافئاً، لكن ليس شديد الدفء. إحصي على أن تبقى حرارة الغرفة مريحة للنوم، عادة بين 18 درجة مئوية إلى 22 درجة مئوية كوني حذرة من أن تدفني طفلك أكثر مما ينبغي. إذا أتى مولودك الجديد من المستشفى إلى البيت مرتدياً قبعة، إسألني طبيبك إن كان عليه ارتداؤها أثناء النوم. قد تساهم القبعة في تدفنته أكثر مما ينبغي.
- لا تستعملي البطانيات أو اللحف تحت طفلك أو فوقه. فيأمكنهما إرباك وإعاقة حركة طفلك بالإضافة لكونهما مصدراً مهماً لخطر الاختناق. بدلاً من ذلك، عندما تسمح حرارة الغرفة، ألبسي طفلك ببيجاما نوم مبطّنة لتدفئه.
- ألبسي طفلك ببيجاما حسنة التفصيل، مقاومة للهب لا ثياب قطنية أو ممزوجة بقطن كبيرة الحجم فضفاضة. حيث تسبّب الأنسجة

المنتفخة أو القطنية مخاطر الاحتراق في حال نشوب حريق أو حتى في حال الاقتراب من موقد النار.

■ لا تسمحي لطفلك بالنوم على سطح ناعم كالمخدة أو الصوف أو فراش مائي، أو كرسي مصنوع من القماش، أو فرشاة ذات وسادة مرتفعة، أو وسادة من الإسفنج أو جلد الخروف أو فراش من الريش أو أي من المسطحات المرنة الناعمة الأخرى. يجب أن ينام الطفل فقط على فرشاة صلبة مسطحة مزودة بشرشف ناعم خالٍ من التجاعيد محكم الربط حول الفرشة.

■ لا تتركي ألعاباً محشوة أو وسادات في سرير طفلك، يمكنك ترك شيءٍ يحبه طفلك ولا يشكل خطراً.

■ إحفظي الأنوار الليلية، والمصابيح، وكل الأدوات الكهربائية بعيدة عن المكان الذي ينام فيه طفلك.

■ تأكدي امتلاك كاشف دخان يعمل في غرفة الطفل وتفحصيه غالباً حسب اقتراحات المصنع.

■ لا تتركي الطفل لينام قرب نافذة أو قرب ستائر أو حبال أو برادي.

■ إذا كان طفلك مريضاً أو يعاني من ارتفاع بدرجة الحرارة، استدعي الطبيب أو انقله إلى المستشفى في الحال.

■ راعي المواعيد المنتظمة لطفلك لإجراء الفحوصات الدورية لسلامة صحته.

■ لا تهزي أو تضربي طفلك أبداً. (استنتجت اللجنة الوطنية لبحث اضطرابات النوم أن إساءة معاملة الطفل تحدث غالباً عندما يكون أحد الوالدين محروماً من النوم وفي نهاية يوم عمله أو عملها. إذا كنت تشعرين أنك ستفقدين صوابك مع طفلتك ضعيفا

في مكان آمن أو مع شخص آخر موضع عناية، ومن ثم اذهبي  
وخذتي قسطاً من الراحة).

■ لا تربطي المصاصة pacifier بطفلك بواسطة سلك أو ربطة أو  
حبل أو أي من هذه الأشياء التي يمكن أن تجرح إصبع طفلك أو  
يدها أو عنقها.

■ إتبعي كل احتياطات السلامة عندما ينام طفلك بعيداً عن البيت  
أكان في مقعد سيارة أو عربة أطفال أو في أي مكان غير  
مألوف. خذي الوقت الكافي لتوفري لطفلك مكاناً آمناً للنوم بغض  
النظر عن مكان تواجدك.

■ لا تتركي طفلك أبداً دون شخص يلزمه عندما يكون في عربة  
أطفال أو مقعد أو أرجوحة أو مقعد السيارة.

■ لا تتركي مجالاً أبداً لدخول حيوان أليف إلى غرفة يتواجد فيها  
طفل نائم.

■ تعلمي كيف تقومين بتنفيذ الإنعاش القلبي - الرئوي للطفل.  
تأكدي أن جميع المهتمين الآخرين بعناية طفلك مدربين على  
طريقة الإنعاش القلبي الرئوي للطفل.

■ حافظي على نظافة بيئة طفلك. إغسلي الشرشف والبطانيات  
دائماً. إغسلي يديك بعد تحفيض طفلك وقبل إطعامه. إغسلي يدي  
الطفل ووجهه غالباً. أرضعي طفلك من ثدييك عندما يكون ذلك  
ممكناً، لأن حليب الثدي يقلل من خطر الإصابة ببعض الأمراض  
والالتهابات التي بدورها تخفف من خطر موت الطفل المفاجئ  
ومشاكل صحية أخرى.

■ إنتبهي إلى صحتك وحياتك. إذا كان لديك شعور بالقلق أو  
الخوف أو الارتباك أو الحزن أو الندم أو الإثارة أو اليأس. قد

تكونين تعانين من كآبة بعد الولادة. قابلي طبيبك واشرحي له أعراضك. تلك حالة عادية ومعالجتها متوفرة.

## تدابير السلامة العامة

### المتعلقة بالمهد الهزاز وأسرّة الأطفال

- تأكدي من أن مهد طفلك يعني بجميع متطلبات أنظمة السلامة الفدرالية، ومقاييس الصناعة الطوعية، ودليل أحدث نصائح سلامة المستهلكين الإنتاج. تأكدي من وجود ختم شهادة السلامة. تجنّبي استعمال سرير أو مهد قديم أو مستعمل.
- تأكدي من أن الفراش يناسب حجم المهد أو السرير دون أي فراغات من أي جانب. (إذا كنت تستطيعين وضع أكثر من إصبعين بين الفراش وجانب المهد أو السرير، فالفراش غير مناسب في هذه الحالة كما ينبغي).
- تأكدي من أن شرائف السرير تتناسب السرير ولا يمكن لطفلك ترخيته الأمر الذي قد يؤدي إلى خطر تحولها لشرك. لا تستعملي أغطية فراش بلاستيكية أو أي أكياس بلاستيكية قرب السرير.
- أزيلِي شرائط الزينة أو الأقواس أو الخيوط. إذا استعملت مصداً مصنوعاً من الوسادات تأكدي من أنه يحيط بكامل جوانب السرير وأنه مثبت في أماكن كثيرة - على الأقل في كل زاوية من زوايا السرير وفي وسط كل جانب من جوانبه. أربطي بإحكام واقطعي عقد الخيوط المتدلية.
- إنزعي وسادات الصدمة قبل أن يكبر طفلك ويستطيع الوقوف على يديه وركبتيه. عندما يصبح طفلك قادراً على سحب نفسه

ليقف، تأكدي حينئذ أن الفراش في أدنى وضع ممكن. فتشبي المنطقة المحيطة بالسرير لتتأكدي من أن لا خطر ينتظر طفلك إذا حدث وتسلق إلى خارج السرير.

■ تأكدي أن جميع البراغي، والصوامل والنوابض، والخرضوات المعدنية الأخرى، والوصلات مثبتة بإحكام. افحصيها من وقت لآخر. بدلي القطع المكسورة أو المفقودة فوراً. (إتصلي بالمصنع لاستبدال القطع). تأكدي من أن قاع المهد أو السرير صلب وقاعدته ثابتة وعريضة بحيث أنه لا يميل أو ينقلب عندما يتنقل طفلك فيه. تفحصي لتتأكدي من أن جميع شرائحه موجودة في أماكنها قوية وثابتة وأن المسافة بين الواحدة والأخرى لا تزيد عن 60 ملليمتر.

■ يجب أن لا تمتد الأعمدة في زوايا السرير أكثر من 1½ ملليمتر فوق قمة نهاية اللوحة المسطحة لسياج السرير. لا تستعملي سريراً له مسكات مزخرفة على أعمدة الزوايا أو أن تكون لوحته في المقدمة أو المؤخرة ذات تصاميم تشكل خطراً كالحواف الحادة أو الرؤوس المسننة أو قطع يمكن ترخيتها وإزالتها. إرفعي السياج دائماً وثبتيه في مكانه. تأكدي من أن طفلك لا يستطيع فك مزالج (سقاطات) السقوط الجانبية.

■ لا تعلقي أغراضاً فوق طفل نائم ليس بصحبته أحد بما في ذلك الأشياء المتحركة وألعاب السرير الأخرى. هناك احتمال بسقوطها على طفلك أو أن يصل إليها طفلك ويسحبها إلى سرير.

■ إذا كنت تستعملين سريراً محمولاً تأكدي من أن وسائل التثبيت مثبتة بإحكام كما ينبغي.

■ إحصي على أن لا تكون المسافة الفاصلة بين سريرك وسرير

طفلك بعيدة بحيث لا تستطيعين سماعه واحرصي أيضاً أن يكون لديك مرقاباً محذراً موثقاً في حالة تشغيل.

■ راجعي تعليمات المصنّع فيما يتعلق بالحجم المقترح والحدّ الأقصى لوزن أي سرير هزاز، أو مهد على شكل سلة أو سرير. إذا لم تتواجد بطاقة عن مواصفات السرير، اتصلي أو اكتبني إلى المصنّع لسؤاله عن هذه المعلومات.

■ يجب أن يفي كل سرير أو مهد هزاز ينام فيه طفلك عندما يكون خارج المنزل بكل متطلبات السلامة المذكورة أعلاه.

### احتياطات السلامة العامة للنوم المشترك

لا تزال سلامة وضع الطفل في فراش للبالغين موضوع جدل كبير. أطفالنا الأربعة استضيفوا في الفراش الزوجي. زوجي روبرت وأنا سمحنا لأطفالنا، بشكل طبيعي، بمشاركة فراشنا، كما استمتع أطفالنا بالنوم في أسرة أقاربنا أيضاً. كانت ذات أهمية بالغة حقيقة أننا، باندفاع ديني، اتبعنا نصائح السلامة المعروفة بمشاركة النوم مع أطفالنا.

وعلى كل حال، أجد من واجبي أن أبقى على معرفة بكل المستجدات مع رفع المسؤولية القانونية عن نفسي. ففي عام 1999 قدمت لجنة سلامة المستهلكين الإنتاج الأميركية توصية بعدم النوم بجانب طفل عمره أقل من سنتين. بالرغم من ذلك تظهر بعض الإحصائيات أن ما يقارب 70% من الأهل ينامون مثلنا بجانب أطفالهم جزء من الليل أو كله. معظم الأهل الذين يختارون فعلاً النوم بجانب أطفالهم اعتادوا على ذلك بتوق شديد ويجدون منافع كثيرة في النوم بجانب أطفالهم.

إن التحذير الصادر عن لجنة حماية المستهلكين الإنتاج مثير للجدل وأثار نقاشاً حامياً بين الأهل، والأطباء، وخبراء نمو الطفولة

حول صحة تلك التوصية، ويعتقد كثير من الخبراء أن الموضوع يتطلب مزيداً من البحث. وفي الوقت ذاته، من المهم جداً أن تتحري جميع وجهات النظر وتتخذي القرار الصحيح لعائلتك. وفي حال شعرت أنك لا ترتاحين بالنوم بجانب طفلك الصغير تطلعي قدماً إلى النوم بجانب طفلك الأكبر إذا كان ذلك يناسب عائلتك.

لا يقصد بقائمة السلامة والمراجع التالية عن النوم المشترك أن تفسر على أنها سماح بالنوم، لكن تمّ سردها كمعلومات للأهل الذين قاموا بأبحاث حول هذا الموضوع واختاروا بشكل معطن النوم بجانب طفلهم.

أينما اخترت لطفلك أن ينام، من المهم مراعاة احتياطات السلامة، إذا نام طفلك لسنة بجانبك قصيرة أو طوال الليل. عليك اتباع توجيهات السلامة التالية:

- يجب أن يؤمن سريرك السلامة التامة لطفلك. أفضل خيار هو وضع فراش على الأرض وتأكدي أنه لا توجد شقوق يمكن لطفلك أن يعلق فيها. تأكدي أن فراشك مسطحة، قوية وناعمة. لا تسمح لطفلك أن ينام على سطح ناعم كسرير مائي أو صوفاً أو فراش له وسادة أو أي سطح آخر مرن.
- تأكدي من أن الشراشف المناسبة تبقى محكمة ولا يمكن جعلها رخوة.
- إذا كان سريرك مرتفعاً عن الأرض استعملي سياجاً من الشبك لمنع طفلك من الوقوع عن السرير، وتأكدي بشكل خاص من عدم وجود أي فراغ بين الفراش ومؤخرة أو مقدمة السرير. (بعض أنواع الأسيجة المصممة للأطفال الكبار ليست آمنة للأطفال الصغار لأن لها فراغات قد تحتجزهم فيما بينها).

- إذا كان سريرك موضوعاً إلى جانب حائط أو أي أثاث آخر، تأكدي كل ليلة من عدم وجود أي فراغ بين الفراش والحائط أو الأثاث حيث يمكن لطفلك أن يعلق فيه.
- يجب أن يوضع الأطفال بين أمهاتهم وبين الحائط أو السياج الواقي للسرير. ليس لدى الآباء، والأقرباء، والأجداد، والمربون اليقظة الغريزية ذاتها لموقع الطفل كذلك التي لدى الأمهات. أيتها الأمهات انتبهن لحساسيتكن للطفل. يجب أن يوقظك طفلك بأقل حركة أو ضجة - في أغلب الأحيان مجرد عطسة أو شخرة تعتبر كافية لإيقاظ أم الطفل. إذا كنت تجدين أنك تتامين نوماً عميقاً ولا تستيقظي إلا عندما يصرخ طفلك باكياً، عليك أن تفكري جدياً بنقل طفلك من سريرك، ربما إلى مهد هزاز أو سرير بجانب سريرك.
- استعملي فراشاً كبيراً لتؤمنتي متسعاً لحركة كل فرد.
- تأكدي من أن الغرفة التي ينام فيها طفلك، أو أي غرفة قد يدخل إليها أمانة له. (تخلي طفلك يزحف خارج السرير ليكتشف البيت وأنت نائمة. إذا لم يكن قد فعل هذا بعد، كوني أكيدة أنه في النهاية سيفعل ذلك!).
- لا تنامي إلى جانب طفلك إطلاقاً، إذا كنت تستعملين أدوية أو عقاقير أو كنت لا تتأثري بالضجيج أثناء النوم أو كنت تعانين من قلة النوم وتجدين أنه من الصعب استيقاظك.
- لا تنامي بجانب طفلك إذا كنت ضخمة الجسم، إذ ثبت أن وزن الأم الزائد يشكل خطراً على الطفل في حالة النوم المشترك. في الواقع، لا أستطيع إعطاء نسبة لوزن محدد للأُم مقارنة مع وزن الطفل، بإمكانك فحص كيفية حسم مسألة تواجدك إلى جانب طفلك. إذا تقلب الولد باتجاهك. إنما يمكن حسم مسألة تواجدك



بجانب طفلك من خلال فحص قلب ولدك باتجاهك. إذا شككت بالأمر انقلي طفلك إلى سرير هزاز بجانب سريرك.

■ أزيلى جميع الوسادات والبطنيات خلال الأشهر الأولى. اتخذى الحيطه القصوى لدى إضافة وسادات أو بطانيات كلما كبر طفلك. ألبسى طفلك وارتي أنت ثياباً تبعث على الدفاء. (فكرة مفيدة للأمهات اللواتي يرضعن أطفالهن من الثديتين: إرتدي قميصاً له قبة واقفة ضيقة أو قميصاً قصير الكمين لا قبة له، قصي الوسط إلى حدود القبة، كقميص داخلي ليزيدك دفئاً). تذكرى أن حرارة الجسم تزداد دفئاً خلال الليل. إحرصى على أن لا تزداد حرارة طفلك أكثر مما ينبغي.

■ لا ترتدي ليلاً أي ثياب لها أربطة أو أشرطة. لا ترتدي أي مجوهرات في الفراش وإذا كان شعرك طويلاً ارفعيه وثبتيه بدبوس.

■ لا تستعملي عطوراً ذات رائحة قوية أو محاليل قد تؤثر على حواس طفلك الرقيقة.

■ لا تدعي الحيوانات الأليفة تنام مع طفلك في السرير.

■ لا تتركي طفلك وحيداً في سرير للبالغين إلا إذا كان السرير آمناً تماماً. مثلاً ضعى الطفل على فراش على الأرض في غرفة آمنة للأطفال عندما تكونين بجواره أو عندما تستمعين إليه بواسطة مراقب موثوق به.

■ حتى فراغى من كتابة هذا الكتاب لم تكن توجد وسائل حماية للطفل في سرير البالغين أثبتت فعاليتها.

## 2

### تعلّمي حقائق النوم الأساسية

تقترح الكثير من الكتب التي تتناول موضوع النوم عند الأطفال، قيام الأم بقراءة كتاب كامل عن حقائق النوم قبل إقدامها على إحداث تغييرات. ولكن عندما تبدأ العين بالإغماض قبل الانتهاء من الفصل الأول من أي كتاب يصبح هذا الاقتراح ضرباً من النفاهة. لا يتم تعلّم الحقائق ولا يتم وضع الخطة، ولا تحل المشكلة، وأم إضافية أخرى تدعن لسنة أخرى أو سنتين أو ثلاث سنوات للحرمان من النوم.

سأحاول هنا إعطاءك فقط المعلومات التي تحتاجينها بشكل مختصر مع بضع حقائق أساسية ذات شأن من الأهمية معرفتها. بهذه الطريقة بوسعك التوصل إلى السبب الحقيقي لقراءتك لهذا الكتاب ألا وهو: ابتكار واستعمال مخطط نوم صحيح لك ولطفلك.

### كيف ننام؟

نخاد للنوم، فننام طوال الليل، ثم نستيقظ في الصباح. هل هذا الكلام صحيح؟ كلا إنه خطأ! إننا نمر خلال الليل بما يعرف بدورة النوم، نمتطيها صعوداً وهبوطاً كالموجة. نتنقل من نوم خفيف إلى نوم ثقيل إلى الأحلام، كل ذلك خلال الليل. وبين هذه المراحل نصل لفترة وجيزة إلى السطح دون أن نستيقظ تماماً. قد نقلب وسادة أو

نيسط بطانية، أو نقلاب، لكن تدريجياً نعود للنوم دون أن نتذكر أي شيء من تلك الأحداث.

تنظم نومنا ساعة داخل الجسم يطلق عليها العلماء الساعة البيولوجية أو التكرار النظامي خلال اليوم. مما يثير الاستغراب اكتشف العلماء أن هذه الساعة تعمل 25 ساعة في اليوم مما يعني أنه علينا إعادة ضبطها بشكل مستمر. في الحقيقة إننا نضبطها من خلال روتين الاستيقاظ - النوم وتعرضنا للضوء والظلمة.

ولهذه الساعة أيضاً أوقات خاصة من اليوم معدة للنوم أو اليقظة. هذا هو سبب حصول التلكؤ الزموني الناجم عن السفر بالطائرة من قارة إلى أخرى وكذلك مشاكل النوم التي تزعج العمال الذين يبدلون مكان عملهم إلى أماكن نائية. ويعزى لهذا السبب أيضاً صعوبة الاستيقاظ غالباً صباح يوم الاثنين - فالإيواء المتأخر إلى الفراش خلال نهاية الأسبوع يعطل روتين التكرار النظامي الراسخ، وعلينا إعادة ضبط ساعاتنا الداخلية بدءاً بلحظة رن جرس المنبه صباح يوم الاثنين.

يؤثر التكرار النظامي خلال اليوم على شعورنا بدرجة حالة الوعي خلال أجزاء مختلفة من اليوم. هناك أوقات طبيعية للنوم وأخرى لليقظة. يسعى الدماغ إلى حالة توازن بيوكيميائي للنوم واليقظة، وعندما تميل كفة الميزان لصالح النوم، نشعر بالتعب. يفسر هذا التكرار لماذا يحصل لدى أناس كثيرون حالة من الاسترخاء عند منتصف بعد الظهر، ولماذا يدخل النوم بعد الظهر في تقاليد بعض الناس بشكل روتيني. فلدَى الساعة البيولوجية البشرية انخفاض طبيعي في اليقظة بعد الظهر، تتبعها فترة من الطاقة مليئة باليقظة تستمر إلى وقت متأخر في المساء حيث تبدأ حالة من الخمول والنعاس. تتغير هذه الأنماط كما تتغير مراحل الحياة. إذ ليس نمط

طفل صغير كنمط طفل كبير، ونمط الطفل يختلف عن نمط البالغ، ونمط البالغ يختلف عن نمط شخص مُسن.

## كيف ينام الأطفال؟

لا يولد الطفل مع التكرار النظامي خلال اليوم الموجود لدى البالغين. إن دورات النوم واليقظة لدى الطفل موزعة خلال النهار والليل، وهي تستقر تدريجياً في نمط سنات محدّدة ونوم ليلي.

تبدأ الساعة البيولوجية بالعمل بعد حوالي ستة إلى تسعة أسابيع من الولادة، ولا تعمل هذه الساعة بشكل سلس حتى بلوغ الطفل شهره الرابع أو الخامس حيث تتضح هذه الساعة البيولوجية. تصل الطفلة إلى نقطة تظل معظم الأحيان يقظة خلال النهار ونائمة غالباً في الليل. وفي سن التسع إلى عشر أشهر تتعزز فترات نوم الطفلة بحيث تستيقظ وتذهب للنوم في ذات الأوقات كل يوم وتصبح مدة نومها أطول. ولأن الساعة البيولوجية هي المنظم الرئيسي للنوم اليومي وأنماط اليقظة من السهل أن ندرك لماذا لا تنام الطفلة في الليل ولماذا يؤثر هذا النمط سلباً على الوالدين!



ينتقل الأطفال عبر دورات النوم ذاتها كما يفعل الكبار لكن دوراتهم أقصر وأكثر عدداً. كما يمضي الأطفال وقتاً أكثر في النوم ليلاً من البالغين، ولديهم الكثير ما يبين المراحل لليقضات القصيرة. هناك سببان لنوم الطفل بهذا الشكل.

الأول يتعلق بالنمو. إن نمط نوم الطفل يسهل نمو الدماغ والتطور الجسدي. ينمو الأطفال بنسبة فلكية خلال أول سنتين من عمرهم، وتعكس نماذج نومهم حاجاتهم البيولوجية التي تختلف بشكل كبير عما هي عند الكبار.

السبب الثاني لنوم الطفل على هذا النحو هو البقاء. يمضي الأطفال معظم وقتهم في نوم خفيف ليكون بوسعهم الاستيقاظ بسهولة في حالات مزعجة وتهديدية، كالجوع والبلل. في الحقيقة صرح طبيب الأطفال وليم سيرز في كتابه الطفل (ليتل، براون وشركائهم، 1993) قائلاً، "إن تشجيع الطفل لينام بعمق وبسرعة قد لا يكون في مصلحة البقاء الأفضل للطفل أو مصلحة نموه".

إن جميع مراحل النوم هامة لنمو وتطور طفلك. فكلماً نضج تتضح دورة نموه، إن الوصول إلى نضج النوم هي طريقة بيولوجية.

### دائرة نوم الطفل

إن استيعاب حقيقة أن الطفل يتبع بشكل طبيعي وضروري دورة نوم معينة هو شيء أساسي لفهم مشاكله المتعلقة بالاستسلام للنوم والبقاء على تلك الحالة. تبدو الدورة النموذجية لنوم الطفل كالتالي:

يشعر بالنعاس فيخاد للنوم

نوم خفيف

نوم عميق لحوالي الساعة

يستيقظ لفترة قصيرة

ينام نوماً عميقاً لحوالي الساعة أو الساعتين

نوم خفيف

يستيقظ لفترة قصيرة

حركة عين سريعة (ح - ع - س)

يستيقظ لفترة قصيرة

نوم خفيف

يستيقظ لفترة قصيرة

حركة عين سريعة (الأحلام)

يستيقظ لفترة قصيرة

قربانة الصبّاح: مدة أخرى من النوم العميق

يستيقظ لفترة قصيرة

حركة عين سريعة (الأحلام)

يستيقظ لفترة قصيرة

نوم خفيف

يستيقظ طوال النهار

**المتهم المحتمل لمشاكل نومك؟**

**تلك اليقظات القصيرة!**

تعلّمين الآن أن اليقظات القصيرة (الاستيقاظات الليلية) هي جزء طبيعي من نوم الإنسان بصرف النظر عن العمر يمرّ بها جميع الأطفال. الفرق في حالة طفل يتطلب عناية في الليل كل ساعة أو ساعتين هو أن الطفل يستعين بوالدته في كل مراحل

يقظته. كانت هذه الخلاصة هي النور الذي أضاء بحثي الخاص - وبدا بوضوح شديد لماذا أنا الآن أستوعب دورات النوم وفيزيولوجيتها.

في العادة لا يكون الطفل الذي يعاني من استيقاظات ليلية متكررة جائعاً أو عطشاً أو مبللاً إنما يعزى بكاؤه للتعب والتوق للنوم، كوالديه تماماً لكنه على عكسهما لا يعرف طريقة العودة إلى النوم مجدداً.

تخيلي هذا: تخلدين للنوم في سريرك الجميل، الدافئ المريح مع وسادتك المفضلة وبطانيتك الناعمة. عندما يحصل لك أول استيقاظ ليلي، قد تبدلين وضعك، تغطين نفسك، ثم تعودين للنوم حالاً دون أن تتذكري ذلك إطلاقاً.

ماذا لو استيقظت لتجدي نفسك نائمة على بلاط المطبخ دون بطانيات أو وسادة؟

هل تتقلبي ببساطة وتعودي للنوم؟ أنا لا أستطيع ذلك! ربما تستيقظين جافلة - وتقلقين كيف جئت إلى هناك، تتوتر أعصابك قليلاً، تنهضين وتعودين للسرير، تشعرين بالراحة وأخيراً تنامين - لكن ليس بعمق شديد، لأنك قلقة من أن تجدي نفسك على الأرض ثانية. تلك هي الحالة لدى طفلة أرضعت أو هُزَّت، أو أرضعت من القنينة، أو اصطحبتها أمها لتنام. تنام وهي ترضع أو تُهزُّ أو تمص المصاصة، وهكذا دواليك، ثم تستيقظ مستغربة وتساءل، "ماذا جرى؟ أين أنا؟ أين أمي وأبي؟ أريد الأمور كما كانت عندما نمت! وا!".

تربط طفلتك النوم بالمرافقة. بحيث أنها تربط بعض الأشياء بذهابها للنوم وتعتقد أنها بحاجة لتلك الأشياء لتنام. لقد أمضى

طفلي كوليتون العديد من أشهره الأولى بين ذراعي أو على حضني، يهزّ رأسه على أنغام لوحة مفاتيح حاسوبي. كان ينام بجانبني منذ اللحظة التي وُلد فيها، يرضع لينام في كل سنة أو نوم ليلي. وعندما أصبحت الأمور تبدو أفضل كان قد أصبح عمره اثني عشر شهراً محصناً نفسه كلياً في ربط النوم بالرضاعة من الثدي.

تمّ شرح فلسفة ربط النوم هذه بأشياء أخرى في كل كتاب تقريباً عن الأطفال والنوم. وعندما وُصفت هذه الرابطة لم تعطّ حلاً سهلاً لحلها. ومن الحلول التي أعطيت لحل هذه الرابطة ترك الطفل يبكي حتى يغلبه النوم. برأيي الشخصي الذي أعرضه في هذا الكتاب إن ربط النوم بأشياء كالرضاعة أو الحمل والهرز أثناء تناول زجاجة الرضاعة هي طرق فظة وتعوزها الأحاسيس لتعليم الطفل رابطة نوم جديدة.

إن الفصل الرابع يشرح طرقاً عديدة بديلة لطريقة ترك الطفل يبكي ريثما ينام وتساعد تلك الطرق طفلك ليجد طرق تساعده ببطء ومحبة على النوم. (للحصول على أفضل النتائج في هذا الكتاب، أرجوك اتبعي جميع المراحل بالتسلسل. معرفة هذه الحقائق الأساسية يعتبر مرحلة هامة. لا تتسرعي الآن).

## ما هي مشكلة النوم؟

كثيراً ما يستيقظ الطفل في الليل أثناء عامه الأول، وكما تعلمين الآن ليس في الأمر مشكلة. إنها حقيقة بيولوجية إنما المشكلة تكمن في نقص معلوماتنا حول الطريقة التي ينبغي للطفل أن ينام من خلالها بالإضافة إلى تلبية حاجاتنا الذاتية للنوم طوال الليل دون انقطاع. نحن الوالدان نريد ونحتاج لنومنا الممتد الطويل



لنعمل قدر استطاعتنا في حياتنا العملية. إليك الفكرة فلنغير ببطء واحترام وعناية تصرفات طفلنا لتطابق حاجاتنا الذاتية بشكل أكثر دقة.

## كم من النوم يحتاج الأطفال؟

الجدول 1.2 في الصفحة التالية هو مجرد دليل، جميع الأطفال يختلفون عن بعضهم البعض، فبعضهم يحتاج إلى النوم أكثر أو أقل من غيرهم، لكن أغلبية الأطفال حاجتهم للنوم هي عينها. إذا كان طفلك لا يحصل على كمية من النوم قريبة من تلك المذكورة في الجدول فلعله مرهق بشكل مزمن، وهذا سيؤثر على نوعية ومدّة كل من سنته ونومه ليلاً. قد لا يبدو طفلك متعباً، لأن الأطفال الصغار (والأطفال الكبار) المرهقين لا يبدو عليهم التعب دائماً، على الأقل ليس بالطرق التي نتوقعها. عوضاً عن ذلك قد تصبح لديهم الرغبة بالالتصاق بالأم أو تزداد حركاتهم أو يئنوا أو يصبحوا نرقيين. قد يقاومون النوم أيضاً، دون أن يدركوا أن النوم هو ما يحتاجون إليه حقاً.

### شهادة - أم

عندما تكون ميليسا مرهقة تئن فعلاً وتصبح لزقة (تحب الالتصاق) وتقاوم النوم وكأنه العدو اللدود. ومع ذلك، إذا لم تغفو، ينتهي بها الأمر إلى نوم أقل ليلاً ويزداد عدد بقطاتها الليلية".

بيكي، أم ميليسا البالغة من العمر ثلاثة عشر شهراً

قد يكون هذا الجدول نافعاً جداً كلما حلت عادات نوم طفلك.

جدول 1.2: معدل ساعات النوم لدى الأطفال في النهار وفي الليل

العمر	عدد السنوات	مجموع الساعات	ساعات النوم ليلاً*	مجموع ساعات النوم ليلاً والساعات
مولود جديد**				
شهر واحد	3	7 - 6	8½ - 10	15 - 16
3 أشهر	3	6 - 5	10 - 11	15
6 أشهر	2	4 - 3	10 - 11	14 - 15
9 أشهر	2	4 - ½2	11 - 12	14
12 شهراً	2 - 1	3 - 2	11½ - 12	13 - 14
سنتان	1	2 - 1	11 - 12	13
3 سنوات	1	1 - ½1	11	12
4 سنوات	صفر	صفر	11½	11½
5 سنوات	صفر	صفر	11	11

\* هذه معدلات ولا تمثل فترات النوم المتواصلة.

\*\* ينام الأطفال حديثو الولادة 16 - 18 ساعة في اليوم، موزعة بالتساوي على ست أو سبع مراحل قصيرة.

## ماذا عن الرضاعة ليلاً؟

سمعنا جميعاً عن هؤلاء الأطفال ذوي الثلاثة أشهر من العمر الذين ينامون من عشرة إلى اثنتي عشرة ساعة كل ليلة دون أن يستيقظوا ليأكلوا. إن سبب نومهم الطويل غير المنقطع لا يزال أمراً يكتفه الغموض. عندما نسمع عن هؤلاء الأطفال المثيرين للدهشة، نفترض أن كل الأطفال بوسعهم ويجب عليهم فعل ذلك، عندها نفقد الثقة بأنفسنا عندما نرى أن طفلنا البالغ من العمر خمسة أشهر أو

ثمانية أشهر أو حتى سنة لا يزال يستيقظ مرتين في الليلة طلباً للرضاعة.

ولدهشتي يوافق أخصائيو النوم - حتى أشرس المدافعين عن طريقة ترك الطفل يبكي لينام، على أنه حتى عمر السنة يكون بعض الأطفال حقاً جائعين بعد أن يناموا أربع ساعات تقريباً. وينصحوا بأنه حتى إذا استيقظت طفلك جائعاً، عليك أن تستجيبى حالاً لإرضاعها.

#### شهادة - أم

"أحياناً عندما يستيقظ كارسون في الليل، أسمعهُ يطلب الرضاعة".

بيبا، أم كارسون البالغ من العمر ثمانية أشهر

يوافق الخبراء أيضاً أنه لكي ينمو الطفل، لا يريد فقط بل ربما يحتاج إلى رضعة أو رضعتين في الليلة حتى عمر التسعة أشهر تقريباً. يقول الدكتور سيرز حتى طفل ابن الثمانية أشهر ربما يحتاج إلى رضعة قبل الذهاب للنوم ليسكت جوعه حتى الصباح. من الصعب، طبعاً، أن تعرفي إذا كان طفلك جائعاً أو إنه يطلب الرضاعة من الثدي أو القنينة طلباً للراحة. وكلما تابعت المراحل في هذا الكتاب، سينخفض عدد يقظات طفلك لمجرد الراحة ولرفقتك، وسيصبح الأمر أكثر وضوحاً عندما يستيقظ لأنه جائع.

#### شهادة - أم

"عندما أصبحت إميلي قادرة على فهم أسئلتى، كنت أسألها إن كانت جائعة؟ وإذا كان جوابها إيجابياً كنت أخذها إلى المطبخ لتناول وجبة خفيفة. لم نستمر بهذه الطريقة لفترة طويلة لأنها فضلت البقاء في السرير".

كريستين، والدة إميلي البالغة من العمر ثمانية عشر شهراً

عندما ينضج نظام الطفلة، سيصبح بوسعها أن تمضي فترات أطول في الليل دون أكل. هذه عملية بيولوجية. حتى ذلك الوقت، أظهر البحث أن إطعام الطفل طعاماً صلباً في الليل لا يساعده على النوم لمدة أطول. بالرغم من أن بعض الأمهات يؤكدن تأثير ذلك على أطفالهن. إذا سمح لك طبيبك بإطعام طفلاتك طعاماً صلباً فبإمكانك تجربة هذا. بالرغم من ذلك لا تستعجلي. الأطفال الذين يبدأون بتناول الطعام الصلب باكراً جداً تتشأ لديهم حساسيات أكثر للطعام، وبالتالي ليس من الحكمة أن نبدأ باكراً جداً.

من المنطقي أن يستيقظ الطفل بعد أربع ساعات جائعاً، يجب أن تفكري في إطعامه. (يعتبر هذا هاماً بشكل خاص إذا كان عمر طفلك أصغر من أربعة أشهر). ربما سينام بعد ذلك لأربع ساعات أخرى بدل الاستيقاظ بتكرار بسبب الجوع! بالإضافة إلى ذلك، يمرّ بعض الأطفال بنمو فجائي متعاطم عندما يأكلون أكثر أثناء النهار، وقد يأكلوا أكثر في الليل أيضاً.

## ما هي التوقعات الواقعية؟

يستيقظ معظم الأطفال لمرتين إلى ثلاث مرات في الليل حتى سن الستة أشهر، ومرة أو مرتين في الليل حتى عمر السنة؛ يستيقظ البعض مرة في عمر السنة أو سنتين. تعتبر الطفلة بأنها تنام خلال الليل عندما تمضي خمس ساعات متواصلة من النوم، عادة من منتصف الليل حتى الساعة 5.00 صباحاً. قد لا يكون هذا تعريفك للنوم خلال الليل، لكنه المقياس المنطقي الذي نقيس به نوم الطفل - تلك الساعات الخمس - لا الثماني أو العشر أو الاثنتي عشرة ساعة التي قد نرغب بها! تكمن صعوبة الأمر أنه في حال وضعت طفلك لينام عند السابعة مساءً فإنه سيعيقك في إنجاز أعمالك اليومية. أكثر

مما لو وضعته في سريريه وقت خلودك أنت للنوم لأنه عندها قد يكون نام أربع إلى خمس ساعات وقد يكون جاهزاً للاستيقاظ. والأخبار الجيدة هي أنه، إذا كان طفلك جاهزاً بيولوجياً، بوسعك تشجيعه ليتطور ويتجه نحو قاعدة الخمس ساعات تلك وعندما يصل إليها طفلك، يمكنك اتخاذ خطوات لإطالة مدة النوم الليلي هذا. سوف يخبرك هذا الكتاب كيف تستطيعين ذلك.

## ما هي الطريقة الصحيحة لتعليم طفلك النوم؟

يشرح وليم س. ديمنت الحائز على دكتوراه فلسفة ودكتوراه في الطب البشري والذي يعتبر المرجع العالمي في موضوع النوم، والحرمان منه، واضطرابات، ومؤسس أول مركز في العالم عن النوم في جامعة ستانفورد، في كتابه "الوعد بالنوم" (دل تراد بيبيرباك، 2000) فيقول:

لم يتم إجراء أي تجارب علمية على أفضل طريقة لكيفية تدريب الطفل على النوم، لكنني أستطيع أن أعطي عدداً قليلاً من التخمينات. إنني أشك في استطاعة أي كان أن يفرض نمطاً منتظماً في النوم على الأطفال بعد ولادتهم مباشرة أو إيقائهم يقظين عندما يريدون النوم. يبدو أن الساعات البيولوجية لهؤلاء الأطفال بحاجة للنضج قبل أن يكون باستطاعتهم متابعة وقت النوم لكن نفس الأنواع من التلميحات التي تنطبق علينا يجب أن تنطبق على ساعات الأطفال البيولوجية كلما نضجوا.

عندما تدركين كم من النوم يحتاجه طفلك، فإن أهم استراتيجية لتحسين نومه أو نومها هي وضع روتين يومي والالتزام به بين سن الخمسة أشهر والخمس سنوات تصبغ التلميحات الاجتماعية التي وضعها الوالدان هي العامل الرئيسي في أنماط نوم الأطفال.

بالنسبة للدكتور ديماندا، فإن وضع روتين، وتطوير تلميحات سليمة للنوم، ومشاركات ليلية ستجعل الطفل يخلد للنوم. سوف يساعدك هذا الكتاب على ابتكار هكذا روتين، يعتاد عليه طفلك وعائلتك.

الآن وقد تعلّمت بعض الحقائق الهامة والأساسية حول النوم ستستعملين هذه المعلومات كأساس لتطوير خطة نومك. الخطوة الأولى كما هي ملخصة في الفصل التالي ستكون بوضع لوائح نوم لتعطيك صورة واضحة عن كيفية نوم طفلك الآن. لدى تعريفك القضايا التي تمنع طفلك من النوم، سننتقل إلى الحلول التي تساعد طفلك على النوم بسعادة وسلام ودون انتباهك المستمر ليلاً. وبلا بكاء.



## 3

### إبتكري قوائم نومك

من هنا نبدأ بالعمل، إن الخطوة الأولى للنوم المتحسن هي الحصول على صورة دقيقة لنمط نوم طفلك الحالي. ستحتاجين لاختيار يوم وليلة ووضع قائمة بما يحصل فعلاً. هناك استمارات فارغة لك لتستعملها في نهاية هذا الفصل.

هذه خطوة هامة جداً ويجب عليك ألاّ تحذفها في عجلتك للمباشرة بحلول النوم. عندما تحددين بالضبط كيف ينام طفلك الآن، سوف تصبحين قادرة على معرفة أي الأفكار هي الأفضل لتطبيعها على وضعك، وستكونين قادرة على تقفي نجاحك وتصدري الأحكام معتمدة على معلومات تكتشفينها من قوائمك. إن القيام بهذا سهل في الحقيقة.

### دعينا نبدأ!

باشري العمل باختيار يوم تضعين فيه قوائم نومك. ستكون أول خطوة تقومين بها هي إظهار معلومات عن فترات نوم طفلك القصيرة في قائمة السنوات القصيرة. إن معرفة كم من الوقت تماماً يستغرق طفلك لينام، أين وكيف ينام، ومتى ومقدار سناته القصيرة جميعها ستكون معلومات هامة. بما أن لأوقات السنوات القصيرة تأثير كبير على النوم ليلاً، ستكون تلك المعلومات المتعلقة بالسنوات القصيرة مساعدة لدرجة كبيرة عندما تقررين أي تغييرات تحتاجين إجراؤها في روتين نوم طفلك.



## قائمة سنات كوليتون

العمر 12 شهراً

وقت بداية نومه	كيف يبدأ الطفل نومه	أين بدأ الطفل نومه	أين أمضى الطفل نومه	مدة نومه
1:20	أرضع لمدة 40 دقيقة	في الفراش معي	في الفراش بمفرده	48 دقيقة

ستجدين استمارة لقائمة سنات نوم طفلك ص 79.

في اليوم الذي تكتمل فيه قائمة سنات طفلك ستقومين أيضاً بوضع قائمة روتين النوم ليلاً. ستساعدك هذه المعلومات على معرفة إن كان ما تقومين به في المساء ذي فائدة ليخلد طفلك للنوم أم أنها تعيق قدرة طفلك على الاستقرار في نوم جيد أثناء الليل. باشري قبل ساعة أو ساعتين من الذهاب للفراش، دوئي كل شيء تقومين به في قائمة روتين ما قبل النوم في صفحة 80.

ستدوينين في كل خطوة الوقت والأعمال التي يقوم بها طفلك في كل من الأمور الثلاثة التالية ومستوياتها:

1. الحركة: كثير الحركة، متوسط الحركة، هادئ.
2. الضجة: عالية، متوسطة، هادئة.
3. الإنارة: ساطعة، خافتة، أو ظلمة.

ستساعدك قائمتك في إلقاء نظرة حديثة على روتين وقتك ليلاً (أو عدم وجوده!). ستشاهدين على الصفحة التالية أول قائمة روتين ما قبل النوم لطفلي كوليتون. قد تجدين، كما وجدت أنا، بأن أمسياتك ليست كما قد تدعينها هادئة، ساكنة، ولها روتين مستقر! سنعمل معاً، في وقت لاحق في هذا الكتاب، على ابتكار روتين ما قبل النوم يكون

مهذباً لطفلك، لكن بالنسبة للوقت الراهن، ألقى مجرد نظرة على ما يحدث في بيتك.

إليك ما حدث معي:

قائمة روتين ما قبل نوم كوليتون

العمر 12 شهراً

الوقت	ماذا فعلنا	مستوى العمل	مستوى الضجيج	مستوى الإضاءة
6:40	عدنا إلى المنزل بعد التبضع في السوق؛ أفرغنا السيارة	حركة عالية	عال	ساطعة
7:00	تبديل ملابسه ارتدى البيجاما	هادئ	هادئ	خافتة
7:45	يلعب في غرفة أنجيلا، يستمع إلى شريطها الجديد؛ يصنف مجموعة طلاء أظافرهما.	متوسط	عال	ساطعة
8:00	يلعب بالطائرة ويداعب والده	نشط بشكل استثنائي	عال جداً	ساطعة
8:30	يشاهد مسرحية داوود وفانيسا: رجل النينجا ورجال مكتب التحقيقات الفدرالي في معركة قمة السقف.	نشط	عال وصخب	ساطعة
8:45	يستلقي في الفراش ويرضع	هادئ	هادئ	ظلام
9:00	ينهض ثانية ليقرا مع داوود وفانيسا	هادئ	معتدل	خافتة
9:20	يعود إلى الفراش، يستلقي،	هادئ	هادئ	ظلام



بعد انتهائك من تدوين أوقات ما قبل النوم، أضيفي إلى القائمة أوقات استيقاظ طفلك في الليل. إن أسهل طريقة للقيام بذلك هي بوضع كومة من قصاصات صغيرة من الورق وقلم رصاص إلى جانب سريرك (ليس قلم حبر، إذ يعول على قلم الرصاص في الظلمة أكثر مما يعول على قلم الحبر). ضعي تلك القصاصات حيث يمكنك الوصول إليها بسهولة عندما تستيقظين أثناء الليل. تأكدي من أنه يمكنك رؤية الساعة من حيث تستيقظين. سجلي الوقت في كل مرة يستيقظ فيها طفلك. لاحظي كيف يوقظك من خلال (الشخير، البكاء، الحركة). ضعي ملاحظة سريعة بما تقومين به عند ذلك، مثلاً، إذا غيرت حفاض الطفل، سجلي ذلك العمل. إذا كنت تتأمين بجانبه، وتتهضي من الفراش، سجلي ذلك. إذا كنت ترضعينه، أو تعطيه القنينة ليرضع أو المصاصة، سجلي ذلك أيضاً. سجلي مدة الوقت الذي يبقى فيه طفلك مستيقظاً، أو الوقت الذي يعود فيه للنوم. لا تبالي بأسلوب الكتابة أو التفاصيل.

في الصباح، انقلي فوراً ملاحظاتك إلى قائمة الاستيقاظ ليلاً

(أو إبتكري واحدة على ورقة أو في حاسوبك) بحيث تعطيك تلك الملاحظات معنى. افعلي ذلك بأقرب وقت ممكن بعد استيقاظك بحيث يكون كل شيء طازجاً في ذاكرتك.

إليك أول قائمة لي:

قائمة استيقاظ كوليتون أثناء الليل

العمر 12 شهراً

الوقت	كيف أيقظني الطفل	كم من الوقت ظل مستيقظاً، وماذا فعلنا	الوقت الذي عاد فيه للنوم	كيف عاد للنوم	مدة الوقت التي نام فيها منذ أن عاد للنوم*
9:40	نام وهو يرضع				
11:00	تنفس وشخر	10 دقائق؛ أرضعته	11:10	بالرضاعة	9:40-11:00 1½ ساعة
12:46	أنين	5 دقائق؛ أرضعته	12:51	بالرضاعة	11:10-12:46 1½ ساعة
1:55	تنفس وشخر	10 دقائق؛ أرضعته	2:05	بالرضاعة	12:51-1:55 ساعة واحدة
3:38	أنين (حفاضة مبلل)	25 دقيقة؛ غيرت له حفاضه، أرضعته	4:03	بالرضاعة	3:38-2:05 1½ ساعة
4:50	تنفس وشخر	10 دقائق؛ أرضعته	5:00	بالرضاعة	4:50-4:03 ¾ الساعة
5:27	تحرك	15 دقيقة؛	5:42	بالرضاعة	5:27-5:00

الوقت	كيف أيقظني الطفل	كم من الوقت ظل مستيقظاً، وماذا فعلنا	الوقت الذي عاد فيه للنوم	كيف عاد للنوم	مدة الوقت التي نام فيها منذ أن عاد للنوم*
		أرضعته			½ الساعة
6:31	تحرك	15 دقيقة؛ أرضعته	6:46	بالرضاعة	6:31-5:42 ¾ الساعة
7:02	تحرك، أحدث ضجة	20 دقيقة؛ أرضعته	7:22	بالرضاعة	7:02-6:46 ¼ الساعة
7:48	تحرك، أحدث ضجة	نهض طيلة اليوم			7:48-7:22 ½ الساعة

\*اخترت تدوير الوقت إلى ربع الساعة. بإمكانك، إن أردت تدوين الوقت الدقيق، مثلاً ساعة و27 دقيقة. الاختلاف الإجمالي ضئيل، وبالتالي باستطاعتك اختيار الطريقة الأكثر راحة لك.

ستجدين في أسفل قائمة الاستيقاظ ليلاً، مكاناً لتسجلي فيه خلاصة المعلومات في قائمتك. ستساعدك هذه الخلاصة على المشاهدة بسرعة كيف تؤثر جهودك الجديدة على نوم طفلك عندما تجربي الأفكار الواردة في هذا الكتاب. إليك كيف بدت خلاصتي:

وقت النوم: 9:40 مساءً.

وقت الاستيقاظ: 7:48 صباحاً.

مجموع مرات الاستيقاظ: 8

أطول مدة نوم: 1½ ساعة

مجموع ساعات النوم: 8¼ ساعة

لدى انتهائك من تعبئة القوائم الثلاث، أجيبي على الأسئلة التي تليها. إذا لم يكن هذا الكتاب لك، بإمكانك تصوير صفحات القوائم أو ببساطة أكتبي المعلومات على صفحات من الورق الأبيض.

بعد إتمامك لهذا العمل الأساسي، انتقلي إلى الفصل الرابع.

أفكار مدهشة، ونوم سعيد سيكون في القريب. أعدك بذلك.

قائمة بالنوم لفترات قصيرة

اسم الطفل: \_\_\_\_\_

العمر: \_\_\_\_\_

التاريخ: \_\_\_\_\_

المدة التي نام فيها	أين أمضى نومه	أين نام	كيف نام	الوقت الذي نام فيه

1. راجعي الجدول 1.2

كم عدد السنين التي يجب أن يحصل عليها طفلك؟ \_\_\_\_\_

كم عدد السنين التي حصل عليها طفلك الآن؟ \_\_\_\_\_

كم عدد الساعات التي يجب أن يغفو فيها طفلك؟ \_\_\_\_\_

كم عدد الساعات التي غفا فيها طفلك الآن؟ \_\_\_\_\_

2. هل لديك روتين رسمي للسنين؟ \_\_\_\_\_

3. هل عدد سنين طفلك وأطولها ثابتة كل يوم؟ \_\_\_\_\_

## قائمة روتين ما قبل النوم:

اسم الطفل: \_\_\_\_\_

العمر: \_\_\_\_\_

التاريخ: \_\_\_\_\_

مفتاح الرموز:

النشاط: نشيط، متوسط، أو هادئ

الضجة: مرتفعة، متوسطة، أو هادئة

الإضاءة: ساطعة، خافتة، أو مظلمة

الوقت	ماذا فعلنا	مستوى النشاط	مستوى الضجة	درجة الإضاءة

1. هل لديك روتين رسمي وثابت لوقت النوم؟ \_\_\_\_\_

2. هل الساعة التي تسبق النوم مطمئنة بمعظمها وهادئة والإضاءة خافتة؟ \_\_\_\_\_

3. هل روتين وقت النوم يساعدكما أنت وطفلك على الاسترخاء والشعور

بالنعاس؟ \_\_\_\_\_

4. أي ملاحظات أخرى عن روتين وقت النوم الحالي؟ \_\_\_\_\_

قائمة الاستيقاظ أثناء الليل

اسم الطفل: \_\_\_\_\_

العمر: \_\_\_\_\_

التاريخ: \_\_\_\_\_

الوقت	كيف أيقظني الطفل	كم من الوقت بقينا مستيقظين، وماذا فعلنا	الوقت الذي عاد فيه للنوم	كيف عاد للنوم	كم طول المدة التي نامها منذ أن عاد للنوم

الوقت عندما نام الطفل: \_\_\_\_\_

الوقت عندما استيقظ الطفل: \_\_\_\_\_

مجموع المرّات التي استيقظ فيها الطفل: \_\_\_\_\_

أطول مدّة نامها الطفل: \_\_\_\_\_

مجموع ساعات النوم: \_\_\_\_\_



## أسئلة عن النوم

## 1. راجعي الجدول 1.2

كم عدد ساعات النوم ليلاً التي يجب أن يحصل عليها طفلك؟ \_\_\_\_\_

كم عدد ساعات النوم ليلاً التي يحصل عليها طفلك الآن؟ \_\_\_\_\_

ما هو مجموع ساعات النوم ليلاً والسِنات التي يجب أن يحصل عليها طفلك؟ \_\_\_\_\_

ما هو مجموع عدد ساعات النوم ليلاً والسِنات التي يحصل عليها طفلك الآن؟ \_\_\_\_\_

ما هي نتيجة المقارنة بين الساعات المقترحة وساعات النوم الفعلية التي يحصل عليها طفلك؟ \_\_\_\_\_

يحصل على \_\_\_\_\_ ساعات قليلة من النوم

يحصل على \_\_\_\_\_ ساعات كثيرة من النوم

2. هل وقت نوم طفلك ثابت خلال نصف ساعة كل ليلة؟ \_\_\_\_\_

3. هل تساعد طفلك على العودة للنوم كل مرة أو تقريباً كل مرة يستيقظ أو تستيقظ؟ \_\_\_\_\_

كيف تقومين بتلك المساعدة؟ \_\_\_\_\_

4. ماذا تعلمت عن نوم طفلك من خلال إنجازك هذه القائمة؟ \_\_\_\_\_

## 4

### راجعى واختارى طول النوم

بعد تنفيذك اختبارات السلامة، وتعلمك حقائق النوم الأساسية، وإتمامك قوائم النوم الأولية أصبحت جاهزة للمتابعة. سوف تتكرين خطة نوم طفلك المبنية على أفكار من هذا الفصل. أقترح بقوة أن تستعملي كل الاقتراحات التي تعتقدي أنها تعني شيئاً لك ولطفلك. إلترمي بها لمدة كافية ليكون لها تأثير - على الأقل أسبوعين أو ثلاثة أسابيع. ليلة أو ليلتان ليست كافية للحكم على قيمة فكرة ما. إنها ليست خطة سريعة بل إنها خطة سوف تنجح. إنها خطة ستمكنك من مساعدة طفلك بشكل أفضل، إنك بحاجة فقط لاختيار حلولك، وتنظيم خطتك، والالتزام والتنقيد بها.

قُسمت الأفكار في هذا الفصل إلى قسمين. الأول، مخصص للأطفال حديثي الولادة، القسم الثاني، مخصص لأطفال تجاوزت أعمارهم الأربعة أشهر. شُرحت الأفكار بوضوح في كلا القسمين. أما في قسم الأطفال الكبار فقد رُقمت الأفكار لخمس أنواع مختلفة من الأطفال ليسهل الاختيار بينها.

■ الرضاعة من الثدي

■ الرضاعة من القنينة

■ النوم في السرير

■ النوم مشاركة

■ استعمال المصاصة

الكثير من الأفكار تتفع أكثر من شخص.

إقرأي جميع الأفكار وضعي إشارة على ما يساعد طفلك على النوم بشكل أفضل. أنقلي بعد ذلك المعلومات إلى خطة النوم الشخصية. سيقوي هذا أفكارك ويوحدها في مكان واحد لتكون مرجعاً سهل المنال. عندما تتجهزين بالحلول سيكون بإمكانك بعد ذلك البدء بمتابعة خطتك الشخصية. (يمكنك البدء باستعمال واحدة أو اثنتين من الأفكار في مجرى خطتك. كلما أسرعت بالمباشرة كلما كان أفضل).

## القسم الأول: حلول لأطفال حديثي الولادة - منذ الولادة حتى عمر أربعة أشهر

تهانينا بقدوم طفلك الجديد إنه وقت مجيد في حياتك. سواء كان هذا هو طفلك الأول أو الخامس ستجدين هذا الوقت وقتاً للعافية كما قد يكون في بعض الأحيان وقتاً للارتباك والحرمان، ولكنه وقت للوقوع في الحب قبل كل شيء.

ليس لدى الأطفال حديثي الولادة مشاكل تتعلق بالنوم ولكنها مشاكل تتعلق بالنوم لدى الوالدين. ينام الأطفال حديثو الولادة عندما يكونون متعبين ويستيقظون عندما يكونون مستعدين لذلك. إذا كان جدولهم يتعارض مع جدولك فإن ذلك لا يكون مشكلة لهم إنهم حتى على عدم معرفة بذلك.

### شهادة - أم

"إن تأثير أفكارك أقل إثارة إذا لجأت إليها منذ البداية ولكن كونها أقل إثارة هو شيء جيد عندما يتعلق الأمر بنوم طفلك".

جوديث، أم هاري ابن الأشهر الثلاث

إنك محظوظة كثيراً لقراءتك هذا الكتاب الآن. الأشياء التي تقومين بها خلال الأشهر القليلة الأولى ستشكل نموذجاً للسنة أو السنتين القادمتين أو أكثر. بإمكانك اتخاذ خطوات خلال الأشهر القليلة التالية التي تساعد طفلك على النوم بشكل أفضل. يمكنك القيام بهذا بطريقة لطيفة ومحبة لا تحتاج للبكاء، ولا للتوتر، ولا لقواعد صارمة. إن تطبيق بعض الأفكار العامة خلال الأشهر القليلة التالية يمهّد الطريق لنوم أفضل للسنوات التي تليه.

أنصحك بقراءة المقطع المتعلق بالأطفال الأكبر سناً الذي يلي هذا المقطع لأنك ستتعلمين الكثير من تلك الأفكار؛ ضعي في اعتبارك أن للأطفال الذين تقل أعمارهم عن أربعة أشهر حاجات تختلف تماماً عن حاجات الأطفال الأكبر سناً. سيساعدك هذا المقطع عن الأطفال حديثي الولادة على فهم أنماط نوم طفلك المتطورة كما هي الآن.

عندما يبلغ طفلك الأربعة أشهر من العمر، بإمكانك البدء باستعمال تلك الأفكار المخصصة للأطفال الأكبر سناً. مهما يكن من أمر إذا قرأت، وفهمت، وطبقت الأفكار المفيدة التالية للأطفال حديثي الولادة بينما لا يزال طفلك بالحقيقة حديث الولادة قد لا تحتاجين لهذا الكتاب عندما يكون طفلك في عمر الأربع أشهر. أليست تلك فكرة مدهشة؟

### شهادة - أم

"بالاعتماد على خبرات صديقتي كنت أتوقع سنة من الليالي الخالية من النوم تنتظرنى. أنا مسرورة كثيراً لأن طفلي ينام بالفعل ست ساعات تامة! تسميها صديقتي معجزة".

يلينا، أم سامنثا ذات السبعة أشهر

### إقرأي، وتعلمي، واحذري النصيحة السيئة

بكل تأكيد لدى كل شخص رأى يتعلق بتربية الأطفال. وبالعودة إلى ذكريات طفلي الأول، اندهش كيف أنني شعرت بأنني ملزمة باتباع نصائح الكثير من الناس. ذات يوم، عندما كان عمر أنجيلا فقط أيام معدودات، أتى صديق عازب، ذكر، لا ولد له، للزيارة ورؤية الطفلة. كانت الطفلة نائمة في ذلك الوقت وكنا نتبادل أطراف الحديث. استيقظت أنجيلا باكية، ففرت من مكاني لإحضارها. ضحك الصديق وقال: "ليس عليك الإسراع إليها. عندما يبكي الأطفال، لا يعلمون حتى من أين يأتي الصوت!" (تعجبت، من أين تعلم ذلك الهراء؟).

الخطر على والدة جديدة، هو أن تلك الأنباء السارة للنصائح المضللة (مهما كان حسن القصد منها) قد يكون لها في الحقيقة تأثير سلبي على مهارات أمومتنا، وبالتالي، على تطور أطفالنا، إذا لم نكن نعلم الحقائق. كلما ازدادت معلوماتك، كلما قلّ الشك في مهارات أمومتك الذي قد يسببه الناس الآخرون.

إن مهمتي ومهمة الآخرين الأجلّاء من مثقفي الوالدات العالمين الذين يشاركونني المكتبات، هي تقديم الحقائق كما نعلمها، بحيث تكوني قادرة على اختيار طريقتك بالاستناد إلى قوة هذه المعلومات وفعاليتها الإيجابية وليس بالاستناد على الضعف الذي تعانين منه

جراء جهلك للموضوع. بكلمات أخرى، إذا زوّدت نفسك بالمعرفة، فإنك تحمي نفسك وعائلتك من وإبل من الإملاءات التي لا تناسبك أو لا تناسب أسرتك والتي قد تكون عارية عن الصحة أو خالية من الحقائق المؤيدة.

تلك هي خطة اللعبة التي طورتها بعد المحادثة الشيقة مع الصديق الذكر، العازب الذي لا ولد له. وتأكدت من أنني لو لم أكن على معرفة ووثيقة من هذا الموضوع بالذات، لجعلني رأي صديقي، مضطربة وقلقة وأشك في نفسي. في النهاية نجح وأوقع الصدمة في نفسي دون كلام. وهكذا، فإن المعرفة هي أفضل دفاع لك. إنها في الحقيقة قوة، كما يقولون. إنها النور الذي يضيء قاعات الجهل القاتمة (أو الأسرة، في هذه الحالة). كلما ازدادت معرفتك، كلما أصبح من الأسهل تطوير فلسفتك الخاصة عن تربية الطفل. عندما تكون حقائقك صحيحة، وعندما يكون لديك خطة أمومة، ستكونين قادرة على الاستجابة بثقة لهؤلاء الذين عن حسن نية يقدمون نصيحة مناقضة أو خاطئة.

إن فخطوتك الأولى هي أن تصبحي ذكية. إعلمي ماذا تفعلين، واعلمي لماذا تفعلين ذلك. وبعدها عندما يشاطرك هؤلاء الهواة الخبراء نصائحهم، بإمكانك التبسم وتقولي "أوه، حقاً؟" وبعدها تبدأي عمك، بطريقتك الخاصة بثقة هادئة.

هناك عدد من الكتب البارزة عن الأطفال في السوق. أقترح عليك قراءة كتاب أو اثنين عن الأطفال وعززي مخزونك من المعرفة. قد تكون كتبك شائعة، ذات أهمية خاصة وذات صفحات مطوية الزوايا لأنك ستجدين نفسك تلجئين إليها غالباً في السنوات القليلة الأولى من حياة طفلك. اختاري كتبك بحكمة؛ أطلبني نصائح من صديقات يشاطرنك معتقداتك الأمومية، وجدي كتاب تطابق

فلسفتهم طريقتك الخاصة في التفكير. كلما قرأتني، تذكرني أن لا كاتب يطابق معتقداتك 100 بالمائة، وبالتالي يجب أن تتعلمي التنبئي من كل كاتب الأفكار الأنسب لعائلتك.

سأساعدك في كتابي هذا على التعلم عن الأطفال والنوم. إن أفضل مكان لتبدأي، بالطبع، هو في البداية.

### بيولوجية نوم حديثي الولادة

ببساطة ينام الطفل في الأشهر القليلة الأولى من حياته عندما يكون متعباً. يدور نمط نومه واستيقاظه خاصة حول معدته. فهو يستيقظ عندما يكون جائعاً، وينام عندما يكون شبعاً. باستطاعتك فعل القليل لتجبري طفل حديث الولادة على النوم عندما لا يرغب بذلك، وعلى العكس، بإمكانك فعل القليل لإيقاظه عندما يكون غاطماً بالنوم.

نقطة هامة جداً ينبغي فهمها عن الأطفال حديثي الولادة هي أن معداتهم صغيرة جداً. ينمو الأطفال حديثي الولادة بسرعة، طعامهم سائل، ويهضمونه بسرعة. الوجبات البديلة عن حليب الثدي تهضم بسرعة ويتم هضم حليب الثدي بسرعة أكبر. بالرغم من أنه من الجديد وضع طفلك للنوم في أوقات مسبقة التحديد وأن لا تسمعي أي صوت خافت يصدر عنه حتى الصباح، فإن الأكثر سذاجة بيننا تعلم أن ذلك ليس هدفاً واقعياً لطفل صغير. يحتاج حديثو الولادة للرضاعة كل ساعتين إلى أربع ساعات - وأحياناً أكثر من ذلك. سيكون للطفل هبات متعاضمة من النمو ستؤثر ليس فقط على رضاعته نهائياً بل وعلى رضاعته ليلاً، فيستبدل جدول رضاعته الذي كان في السابق كل ساعتين أو أربع ساعات بجدول جديد تكون الفترة الفاصلة بين الرضعات فيه ساعة أو ساعتين على مدار الليل والنهار.

## شهادة - أم

"أتذكر عندما كانت راشل حديثة الولادة، كانت ترضع بسرور معظم النهار لفترة أسبوع أو أسبوعين. لو لم أكن أعلم أن ذلك يحصل في بعض الأحيان، وأن ذلك ضروري للنمو المفرط الذي يمرّ به الأطفال أحياناً، لكنت حاولت وضع برنامج. عوضاً عن ذلك، رضيت ببساطة بدوري في الحياة"

فانيسا، والدة راشل ذات السنتين من العمر

لا يمكن التوقع بما يقوم به الأطفال وعدد قليل منهم يصنع قوانينه الخاصة. ينام بعض الأطفال حديثي الولادة لمدة أربع أو خمس ساعات متواصلة، مسببين لأمهاتهم القلق فيما إذا كان عليهن إيقافهم للرضاعة. الجواب لذلك دون التباس هو "ربما". إذا حصل وأصبح طفلك من هذا النمط ستكونين بحاجة للتحدّث إلى طبيبك وتساويه إن كان يوافق على أن يطيل طفلك الوقت بين الرضاعات. سيعتمد ذلك على حجم طفلك وصحته وربما على عوامل أخرى أيضاً.

## النوم خلال الليل

ربما تكونين قد قرأت أو سمعت أن الأطفال يبدأون بالنوم خلال الليل في غضون الشهرين إلى الأربعة أشهر الأولى. ولكن ما يجب عليك إدراكه هو أن مدة خمس ساعات (كما ذكرت سابقاً) بالنسبة لطفل حديث الولادة هي ليلة كاملة. كثير من الأطفال (لكن ليس الكل) في هذا السن بإمكانهم النوم دون انقطاع من منتصف الليل حتى الساعة 5 صباحاً. (ليس معنى ذلك أنهم يفعلون ذلك دائماً). المقصود به أن يبكي متأخراً من اعتقديته نائماً خلال الليل.

نتوقف هنا بينما تنتاب الدهشة اللواتي لديهن طفل ينام خلال



الليل لكنهن لسن على علم بذلك.

إذا كان طفلك ينام خلال الليل تمتعي بالامتياز وتفاجري بالحقوق في المرة القادمة التي تجتمع فيها مجموعة تثقيف ولادة الأطفال المتمرسة. إذا كنت تفكرين بوضع هذا الكتاب الآن جانباً. لا تتسرعي، فالأطفال متقلبون "ولن ينتهي الأمر إلى أن يحدث ذلك فعلاً".

### شهادة - أم

"عندما أتمت إميلي الصغيرة الشهرين من عمرها كانت تنام مدة سبع ساعات كل ليلة. لكن بدل أن تطور ذلك إلى نوم ذي مدة أطول ليلاً انتهجت منهجاً معاكساً حيث أنها أصبحت تستيقظ كل ثلاث إلى أربع ساعات. لحسن الحظ، حلوك للنوم ساعدتنا على حل تلك المشكلة".  
كرستين، والدة إميلي ذات الثامنة عشر شهراً من العمر

بينما يُعرّف العلم مدة النوم الطبيعية بخمس ساعات، فإن معظمنا لا يعتبر ذلك في أي مكان يقارب النوم الكامل ليلاً، كما أن بعض من هؤلاء الأطفال النيام ليلاً سيبدوون فجأة بالاستيقاظ بشكل متكرر، وستمر سنة كاملة أو حتى سنتين إلى أن يستقر صغيرك في نمط نوم طوال الليل وكل ليلة. هذا الكتاب مليء بالأفكار التي ستساعدك على التعامل مع طفلك ليشجع ذلك النمط عاجلاً أكثر منه أجلاً.

### أين يريد الطفل أن ينام

أين يشعر طفلك بالراحة القصوى والأمان؟ بين ذراعيك. أين يكون الطفل أكثر أماناً؟ بين ذراعيك. إذا أعطيت لطفلتك الجديدة الخيار أين ستختار النوم؟ بين ذراعيك، طبعاً!

لا يوجد شيء - لا شيء على الإطلاق - أحب وأروع من أن ينام طفل حديث الولادة بين ذراعيك أو على صدرك. أدرك أنه كان من المستحيل تقريباً أن أترك ابني كوليتون النائم في ذراعي وأضعه في السرير. ربما لأنني أنجبت طفلي الرابع هذا في سن الواحد والأربعين، وكنت أعلم أنه طفلي الأخير وسوف يكبر بسرعة أو، ربما على العكس، لأنني شعرت بذلك أيضاً بطفلي الأولى أنجيلا، منذ أربعة عشر عاماً. وإذ فكرت بذلك، شعرت بذات الشيء بولدي فانيسا وداوود أيضاً. إذن ربما إنه شيء آخر. ربما غريزة الأم تتولى الأمر عندما يكون لديّ طفل جديد. ربما لأن الأمهات مبرمجات بيولوجياً لاحتضان أطفالهن بين أذرعهن. وربما شعرت بهذا الدافع لأن قراءتي وحيي للاطلاع أفضت بي لذلك، ووضعت حداً للفوضى التي يفرضها أسلوب الحياة المعاصرة الصاخب.

مهما يكن السبب، بإمكانني إخبارك أنني أصبحت خبيرة بالطباعة على الآلة الكاتبة بيد واحدة. أستطيع تنفيذ - وقد قمت فعلاً بكل شيء والطفل نائم بين ذراعي - بما في ذلك تدريب فريق ابنتي في لعبة السوفت بول (واضعة الطفل في معلاق بلون ثياب الفريق)، وترأست اجتماعاً للـ PTA، وحتى استعملت الحمام. (آه، هل اعتقدت أنك الوحيدة التي تقومين بذلك؟).

لكن - خطر! انتباه! إنذار! إن الطفلة التي تنام دائماً بين ذراعيك سوف تريد دائماً أن تنام بين ذراعيك. طفلة ذكية! إن الطفلة التي تبكي طلباً للراحة التي تجدها بين ذراعي أمها أو والدها، والوالدة عندما تستجيب لذلك، فإنها تعمل ضمن الإطار الطبيعي للغريزة التي ساعدت على تأمين بقاء الطفل على قيد الحياة منذ بداية الزمن.

سيعمل هذا الاتصال الطبيعي والمستهلك لكل شيء بطريقة تامة

في عالم مثالي، حيث لا تفعل الأمهات شيئاً سوى الاهتمام بأطفالهن طوال السنة الأولى أو السنتين من الحياة. عالم حيث يعنى شخص آخر بأمور البيت، يحضّر وجبات الطعام، ويوجد السبل لدفع الفواتير، بينما تمضي الأم وطفلها أيامهما يتمتع كل منهما بالآخر وتحضير ما يغذي، ووصل الأشياء حسب ما أرادته الطبيعة. لكن للأسف، هكذا عالم لم يعد موجوداً، هذا إن وجد سابقاً. فالحياة المعاصرة بمتطلباتها لا توفر هكذا امتيازات. نحن الأمهات لدينا الكثير لنفعله، ويجب علينا أن نحقق تسوية ما بين الغريزة والواقعية.

### اقتراح للتفكير المبكر

هكذا وبقدر ما عانيت من صعوبات، أمل أنك ستتعلمين من أخطائي. عندما يكون طفلك نائماً، ضعيه في سريره. لكن مع هذا، لا تحرمي نفسك كلياً من المتعة العزيزة لنوم الطفل. تلذذي بهذه المتعة بين الفينة والأخرى. لكن إن كنت تعتقدين أنه لن يكون باستطاعتك تمضية ساعات كل يوم مع طفل عمره سنتين على حضنك، فمن الأفضل أن تتركه يعتاد على النوم في سريره.

وإلى اللواتي اخترن النوم مع أطفالهن تبدو فكرة ترك الطفل لينام بمفرده هامة جداً. يحتاج الأطفال إلى كمية من النوم أكثر من التي يحتاجها الكبار. عملت مع أمهات كثيرات اعتاد أطفالهن على وجود أمهاتهم في الفراش معهم بحيث كان على الأم أن تضع نفسها في الفراش الساعة 7:00 والبقاء فيه لأن طفلها قد بنى لديه راداراً لا يسمح لأمه بتركه وحيداً.

كما على الأم أيضاً أن تغفو في النهار أرادت ذلك أم أبت! فالفكرة تكمن بالتمتع بأوقات النوم مع طفلك، لكن علميه أنه يستطيع النوم لوحده أيضاً.

## نصيحة نافعة، معدلة باختصار

بعد أن كتبت القسم أعلاه، أخذت راحة قصيرة لإحضار ابنتي المراهقة من المدرسة في يوم كان الانصراف فيه باكراً. أمضينا فترة بعد الظهر سوياً، طلينا أظافرنا ثم ذهبنا لتناول الغداء. حالما جلسنا وتكلمنا وفقهنا كصديقتين فكرت كم من المروع أنني سأفتقدها في غضون سنوات قليلة عندما ستترك البيت للذهاب إلى الكلية أو أي مكان سيأخذها إليه وضعها في سن البلوغ تقريباً. عندما عدت وأنجيلاً إلى البيت جلسنا مع الطفل كوليتون الذي أخذ يسلينا بحركات وجهه وصوته. قاده مستواه الجديد من النضج إلى نقطة حيث أصبح يعرف متى يكون مضحكاً وبالتالي كان يببالغ عن قصد بتلك الأشياء التي جعلتنا نضحك.

إنني أفكر الآن أن كل لحظة من حياة أطفالنا هي ثمينة بشكل لا يصدق ولا يمكن تعويضها. كيف كانت تمرّ كل مرحلة، وكم كنت أرغب لو أستطيع حفظ وتوفير كل واحدة من المراحل لأشاهد الكنز. في الحقيقة إن نصيحتي بترك الطفل لينام تخرج بسهولة من حيث أنا جالسة. مع هذا سأكون أمينة كلياً مع نفسي ومعك أيضاً. وإذا كنت سأحصل على ولد خامس فأنا أكيدة بأن الطفل الجديد سيجد نفسه أو نفسها تماماً حيث وجد الآخرون - نائماً بين ذراعي - ورأسه أو رأسها الصغير يهتز على نغمات مفاتيح حاسوبي.

إذن أرجو أن تسمح لي بتعديل نصيحتي قليلاً. إفهمني أن تلك العادات الجميلة الرابطة والأمنة من الصعب الإقلاع عنها، وبالتالي اختارها بحذر. إذا كان باستطاعتك، وعندما يكون باستطاعتك ضعي طفلك أو طفلاتك بحيث تتعلم أن بإمكانها النوم بمفردها، كما بإمكانها النوم بين ذراعيك وتمتعي بكل قرقرة وكل رعشة وتهدئة قصيرة، "تقي بي عندما أقول ستفتقدين هذا". ستفتقدينه فعلاً حتى الليالي

الظلماء المرهقة سيكون لها وقع رومسي في ذكرياتك وستطفو على السطح عندما يقود "طفلك" سيارته الأولى، ويتخرج من المدرسة، ويتزوج ويصبح أباً أو أماً.

### شهادة - أم

"حسناً، عندما غفت زاكاري بين ذراعيّ وهي ترضع، فمت بالتالي: تابعت حدود أنفها وشممت شعرها. لعبت بأناملها. أردت أن أمتص كل شيء صغير إن استطعت حولها عندما كانت طفلة، لأنها كانت طفلي الرابع، وتعلمت كيف أن كل ذلك يمرّ بسرعة".

فانيسا، والدة زاكاري ذات السنتين من العمر

### الخلود للنوم أثناء الرضاعة من الصدر أو القنينة

من الطبيعي لطفل حديث الولادة أن يخلد للنوم بينما يرضع من الصدر أو القنينة أو يمتص المصاصة. في الحقيقة يقوم بذلك الأطفال حديثو الولادة بشكل طبيعي وفي أغلب الأحيان وهذا الأمر يدفع الأمهات للقلق بأن أطفالهن لن يتغذوا كفاية.

عندما يخلد الطفل للنوم دائماً بهذه الطريقة يتعلم ربط الرضاعة بالنوم ومع مرور الوقت لا يستطيع الخلود للنوم بأي طريقة أخرى. نسبة كبيرة جداً من الأمهات اللواتي يناضلن مع أطفال كبار؛ لا يستطيعون النوم أو البقاء نائمين؛ يكافحون هذا الربط الطبيعي والقوي بين الرضاعة والنوم.

هكذا إذا أردت أن يكون طفلك قادراً على الخلود للنوم دون مساعدتك، فمن الضروري أحياناً ترك طفلك الحديثة الولادة ترضع إلى أن تشعر بالنعاس قبل أن تنام بشكل كامل. وبقدر ما تستطيعين انزعي صدرك أو القنينة أو المصاصة ودعيها تستيقظ دون وجود



شيء في فمها. لدى قيامك بذلك قد تقاوم طفلك هذا العمل وتتذمر لتستعيد حلمتها. من الطبيعي أن تعيدي لها الصدر أو القنينة أو المصاصة لتبدأ من جديد بعد بضع دقائق قليلة. أعيدي الكرة ثم أعيدي الكرة. إذا فعلت ذلك مراراً بما فيه الكفاية ستتعلم في النهاية كيف تخلد للنوم دون الرضاعة.

أرجو الرجوع إلى المقطع السابق وقراءته ربما يحتوي أهم فكرة أستطيع مشاركتك فيها في هذا الوقت للتأكد بأنك لن تعيدي قراءة هذا الكتاب بعد ثمانية عشر شهراً من الآن.

الخطوة التالية في هذه الخطة هي أن تحاولي وضع طفلك في سريره عندما يشعر بالنعاس وقبل أن ينام، إن طفلاً تعباً حديث

الولادة أصغر من أن يكون لديه عادات راسخة وهو بالتالي سيقبل غالباً بوضعه في سريره أو مهده بينما لا يزال مستيقظاً حيث سيخلد بعد ذلك للنوم من تلقاء نفسه. عندما تحاولين تطبيق هذه الفكرة سينام طفلك أحياناً وأحياناً أخرى لن ينام. وإذا لم يستقر طفلك بل تدمر بإمكانك هزه أو الترييب له أو حتى التقاطه لإعطائه صدرك أو القنينة أو المصاصة من جديد ليعود في دقائق قليلة لغفوته التالية.

وكما ترين فخلال الأشهر القليلة الأولى من حياة طفلك بإمكانك مساعدته بشكل تدريجي وبكل محبة وعطف على تعلم قبول فكرة الخلود للنوم بدون مساعدتك المباشرة. بإمكانك مساعدته على النوم دون انهماك الدموع سواء كانت دموعه أو دموعك.

### شهادة - أم

"أعتقد أن إحدى أكثر الأفكار فعالية كانت تكمن بوضعه في السرير عندما كان تعباً إنما يقظاً - فاجأني بقبولها معظم الأحيان".

جوديث، والدة هاري ابن الثلاثة أشهر من العمر

### ماذا عن مص الإصبع والإبهام؟

إذا خلدت طفلك للنوم وهي تمص أصابعها، فهذه حالة مختلفة تماماً من استعمال القنينة أو الصدر. إذا كانت طفلك تجد الراحة في مص أصابعها، فإنها تتعلم السيطرة على يديها بالذات ولن تعتمد دائماً على شخص آخر ليساعدها. إن الفلسفات الحديثة التي لا تقبل بهذه العادة هي فلسفات تملك نظرة جيدة للأمور، لكن يوافق معظم الخبراء على أن ترك الطفلة الصغيرة تمص أصابعها بالذات لا يشكل أي ضرر. المشكلة الأكبر، كما يمكن أن تتوقعي، هي أن بعض الأطفال لا يتركون العادة في أي سن كان، وعليك في النهاية أن تتدخل لحسم الأمر.

## الاستيقاظ للرضاعة ليلاً

ينصح الكثير من أطباء الأطفال أن لا تترك الأمهات الطفل حديث الولادة ينام لأكثر من ثلاث أو أربع ساعات دون رضاعة، وتستيقظ الأغلبية الساحقة من الأطفال بشكل أكثر تكراراً من ذلك (تذكري أيضاً أن هناك عدد قليل من الأطفال الاستثنائيين باستطاعتهم البقاء لمدة أطول دون رضاعة). مهما يكن من أمر، سيستيقظ طفلك أثناء الليل (أنظري الفصل الثاني). تكمن الفكرة هنا بتعلم متى عليك التقاط طفلك للرضاعة ليلاً ومتى بإمكانك تركها لتعود للنوم من تلقاء نفسها. إن هذا الوقت الذي تحتاجين به لتركزي فعلاً غرائزك وفطرتك. هذا هو الوقت الذي عليك أن تبذلي قصارى جهدك لتتعلمي كيف تفسرين إشارات طفلك.

إليك فكرة حيث أصبت بالدهشة كيف أنني لم أقرأ عنها قط في كتاب عن الأطفال، لكنها هامة جداً لك لتتعلميهما. يصدر الأطفال كثيراً من الأصوات أثناء النوم، بدءاً بالأنين مروراً بالتأوهات إلى البكاء الصريح، وهذه الأنواع من الضجة لا تدل دائماً على حالة الاستيقاظ. إن أنواع الضجة السابقة هي ما أسميها الأصوات أثناء النوم، وهي أصوات يصدرها طفلك وهو شبه نائم أو نائم بشكل كلي وهي لا تعني "ماما، أنا بحاجة إليك!" إنها فقط أصوات أثناء النوم. أتذكر عندما كانت أول طفلة لي، أنجيلا، المولودة حديثاً نائمة في سرير إلى جانب سريرتي. أيقظني بكاؤها مرات كثيرة، ومع ذلك، كانت نائمة بين ذراعي حتى قبل رفعها من سريرها إلى كرسي هزاز لتجلس. كانت تصدر أصواتاً أثناء النوم. وبسبب رغبتني للاستجابة لكل صرخة من صرخات طفلي، فقد علمتها في النهاية أن تستيقظ في أغلب الأحيان!

أصغي لطفلك وراقبيه بدقة. تعلمي أن تميزي بين الأصوات



أثناء النوم وتلك التي تصدر أثناء اليقظة أو الجوع. إذا كان مستيقظاً فعلاً وجائع، سترغبين بإرضاعه بأسرع ما يمكن. في الحقيقة، إذا استجبتى فوراً عندما يكون جائعاً، فإنه في أكثر الأحيان سيعود للنوم بسرعة. لكن إذا ترك البكاء يزداد، فسوقظ نفسه كلياً وسيكون من الصعب عليه العودة للنوم وسيستغرق ذلك وقتاً أطول. وغني عن القول إنك ستستيقظي أنت أيضاً!

أصغي بدقة عندما يصدر طفلك أصواتاً أثناء الليل:

إذا كان يصدر أصواتاً وهو نائم - دعيه ينام.

إذا كان مستيقظ فعلاً - استجيبى له بسرعة.

### إلى الأمهات اللواتي يرضعن أطفالهن من الثديتين أو ينمن بجانبهم

بينما كنت أعيد البحث في هذا الكتاب، توضح لي بشكل جلي أن عدداً كبيراً من الأمهات الجدد يمضين جزءاً أو كامل الليل نائمات مع أطفالهن. إذا كنت من هذه المجموعة، (أرجو أن تراجعى قسم سلامة النوم المشترك). عندما ترضعي طفلك من ثديك وتنامي بجانبه فإنه من المحتمل أن تصبح دورات نومكما متزامنة. هذا يعني أن كلاكما سيمر في يقظات وسط دائرية في ذات الوقت. عندما يحصل ذلك، فإنه علامة جميلة إن أنت وطفلك وجدتما انسجاماً تاماً للنوم؛ وسيجعل استيقاظاتك ليلاً أسهل، لأنه عندما يستيقظ طفلك لن تنهضي من حالة نوم عميق. إنه من السهل لك، في حالة استيقاظك من نوم غير عميق، أن تلصقي طفلك بثديك، وبعد ذلك عندما يعود طفلك للنوم، ستعديين للنوم أيضاً.

يقول الدكتور جيمس ج. ماكننا؛ مدير مركز تصرفات الأم والطفل أثناء النوم في جامعة نوتردام، في مقالة على موقع شبكة

الإنترنت التابع لمشروع الطفل الطبيعي:

لاحظت أنا وزملائي أمين وطفلين في حالتي النوم المنفصل والمجتمع وذلك لمدة ثلاثة ليالٍ متتالية. وباستعمالنا مرسامة لتسجيل عدة نبضات في وقت واحد سجلنا معدل نبضات قلب كل من الأم والطفل، وموجات دماغيهما، وتنفسهما، وحرارة جسميهما، وسلسلة إحداث الرضاعة. وفي الوقت ذاته راقبنا تصرفاتهما بواسطة آلة تصوير فيديو بالأشعة تحت الحمراء.

وجدنا أن الأطفال الذين يشاركون أمهاتهم في الفراش يقابلونهن معظم الليل وأن كل من الأم والطفل شديدي الاستجابة لحركات بعضهما البعض، يستيقظان أغلب الأحيان ويمضيان وقتاً أكثر في مراحل النوم السطحي مما لو ناما منفردين. ويرضع الأطفال مشاركو الأسرة مع أمهاتهم مرتين أكثر وثلاث مرات أطول مما لو ناموا بمفردهم. لكنهم نادراً ما يبكون. تنام الأمهات اللواتي ينمن بشكل روتيني بجانب أطفالهن مدة على الأقل تعادل تلك التي تنامها الأمهات اللواتي ينمن دون أطفالهن.

عندما تكونين، أنت وطفلك في فترات استيقاظكما القصيرة خلال الليل، قد يتنفس محدثاً صوتاً أو يتقلب، بحيث تلصقينه تلقائياً إلى صدرك؛ وكلاهما سيغرق ثانية في النوم. هذا اختبار سالم ورائع عندما يكون لديك مولود حديث مستلقٍ إلى جانبك، وباستطاعته أن يكون أفضل حل للنوم في السرير.

لكن المشكلة تكمن تحت سطح هذا السيناريو الهادئ. سيتوقع طفلك إرضاعه في كل استيقاظه قصيرة. وإذا كنت تتذكري من الفصل الثاني الذي وصف حقائق النوم الأساسية، لطفلك استيقاظ قصير كل ساعة أو ما شابه طوال الليل. بينما قد تجددين هذا التنسيق مقبولاً في الأشهر المبكرة لحديث الولادة فإنه نادراً جداً ما نجد أمماً ما تزال تتمتع بذلك بعد مرور عشر أو اثني عشر شهراً.

### أصوات أثناء النوم

المفتاح هو جعل طفلك الذي يشاركك بالنوم يشعر بالراحة عندما ينام إلى جانبك دون أن يتلقى أوامر منك طوال الليل ليرضع كل ساعة! المبدأ الهام للحصول على هذا التوازن موصوف في مقطع يدعى الاستيقاظ للرضاعة ليلاً. كما شرحت هناك يُصدر الأطفال أصواتاً متنوعة أثناء النوم. ليست جميعها تعني (إنني مستيقظ وأريد أن أُرضع). على الأم المشاركة لطفلها بالنوم التي ترغب بأفضل ما يعزز فترة طويلة للنوم أن تتعلم كيف تتظاهر بالنوم بينما تستمع إلى أصوات طفلها. وأن تنتظر، ربما قد يعود للنوم دون مساعدتها. إذا احتاج إلى الرضاعة من صدرها ستعلم ذلك في الحال.

### ساعدي طفلك على أن يميز النهار عن الليل

ينام الطفل الحديث الولادة حوالى ست عشرة إلى ثماني عشرة ساعة كل يوم وهذا النوم موزع بالتساوي على ست إلى سبع فترات قصيرة. بإمكانك مساعدة طفلك على التميز بين النوم ليلاً والنوم نهاراً، وهكذا ستساعديه على النوم مدة أطول خلال الليل.

يدأى بجعل طفلك يأخذ سناته النهارية في غرفة مضاءة بحيث يستطيع سماع أصوات النهار في سلة نوم الأطفال أو في سرير موضوع في الساحة الرئيسية لبيتك. إجعلي وقت النوم ليلاً هادئاً ومظلماً. هذا يعني أن لا كلام، ولا غناء، ولا أضواء في منتصف الليل. إذا كان بيتك مليء بالضجيج بعد نوم الطفل استعملي الضجة غير المؤذية لتحجبي أصوات العائلة. ممكن أن تكون تلك الضجة موسيقى خافتة أو أنين مدفئة أو مروحة (بعد اتخاذ احتياطات السلامة)، أو أي صوت آخر مستقر وهادئ، بإمكانك حتى شراء راديو صغير مزود بساعة ووظائف تصدر أصواتاً هادئة (تشبه

صوت مطر الربيع أو خرير جدول مائي)، أو أشرطة تسجيل لأصوات طبيعة هادئة أو حتى أصوات صادرة عن الرحم.

بإمكانك أيضاً مساعدة طفلك على التميز بين سنات النهار ونوم الليل من خلال تحميمه وإلباسه رداء النوم قبل أن ينام في الليل فتعمل هذه الأمور على إرشاده على تغيير الوقت.

احرصي على أن تكون إرضاعات طفلك ليلاً هادئة ومبهجة. لا حاجة للتكلم أو الغناء لطفلك الصغير في منتصف الليل؛ اتركي كل ذلك إلى النهار.

### الرضاعة من القنينة ليلاً بسهولة

إذا كنت ترضعين طفلك من قنينة، تأكدي من أن كل شيء تحتاجينه لقنينة طفلك ليلاً قريب، وبمتناول يدك، وجاهز للاستعمال. فهدفك هو إبقاء طفلك في حالة نعاس بحيث يحني رأسه ليعود للنوم. بينما إن كان عليك الذهاب إلى المطبخ لتحضير قنينة بينما يتذمر طفلك أو يبكي، فسيؤدي هذا الأمر إلى صحوكما بشكل تام فتتحول الاستيقاظ القصيرة هذه إلى فترة طويلة من الصحو.

### التحفيض أثناء الليل

إذا كان طفلك يستيقظ كل ساعة أو ساعتين أثناء الليل، ليس عليك تبديل حفاضه كل مرة. أعود بالذكرى إلى الأيام التي كانت فيها أنجيباً حديثاً الولادة وكنت أمّاً جديدة، فقد كنت أبذل لها حفاضها كل ساعة أو ساعتين عندما تستيقظ. في الحقيقة كنت أبذل حفاضاً جافاً بآخر. أدركت أخيراً أنني كنت في حالة تناغم مع الحفاض أكثر مما كانت طفلاتي متناغمة معه! اقترح أن تضعي لطفلك حفاضاً جيد النوعية في الليل، وعندما تستيقظ، قومي بفحص سريع. بدلي لها فقط عندما يتوجب عليك ذلك، وقومي بذلك بأسرع وأهدأ ما يمكنك في

الظلمة. إستعملي ضوءاً ليلياً صغيراً عندما تبدلين لطفلتك وتجنبي الأضواء الساطعة التي يمكن أن تدل على أن الوقت أصبح نهاراً. لتكن لوازم التبديل منظمة وقريبة من سرير الطفلة، وتأكدي من استعمال قطعة قماش دافئة لمسح أسفل طفلك النائم (اختبري العديد من الأنواع المتوفرة لمماسح الطفل الدافئة واحتفظي بواحدة قرب مكان التبديل الليلي).

### دلائل الوقت الليلي

سترغبين بابتكار دلائل خاصة تؤثر على النوم في السرير. إن روتين دقيق وثابت لوقت النوم يبدأ على الأقل ثلاثين دقيقة قبل النوم مساعد جداً في جعل الطفل ينظم نمط نومه في الليل والنهار.

### لا تدعي طفلك تأخذ سنات طويلة

حاولي أن لا تتركي مولودتك الجديدة تسنو لفترة طويلة جداً. إذا كانت صغيرتك تنام كثيراً أثناء النهار لفترات تتراوح بين ثلاث إلى خمس ساعات وبعدها تنهض بتكرار في الليل قد يختلط الأمر لديها بين النهار والليل (طبعاً هناك عدد قليل من الأطفال يأخذ سنات طويلة وبعدها ينام جيداً أثناء الليل لكن إذا كانت طفلك حالتها كذلك الحالة لن تكوني قارئة لهذا الكتاب الآن أليس كذلك؟).

يعتبر عدم السماح بسنات طويلة من النوم قاعدة يصعب تطبيقها والالتزام بها. عندما تكونين محرومة من النوم وقد تخلّفت عن مسؤولياتك وواجباتك فإنه من السهل الاستفادة من سنات طفلك الطويلة لتعوضي التقصير. سيساعدك هذا الأمر على المدى القصير إلا أنه قد يتعارض مع النوم ليلاً ويصعب عليك الأمر عندما تعملين أثناء النهار. كما أنه يعيق الوقت عندما تنظم طفلك نومها إلى سنات

قصيرة نهاراً ونوم طويل ليلاً.

هذه واحدة من الأوقات حيث بإمكانك خرق القاعدة التي تقول بعدم إيقاظ طفل نائم إطلاقاً. إذا سنت طفلك لأكثر من ساعتين إلى ثلاث ساعات، أيقظها بلطف وشجعها على أن تبقى مستيقظة ولاعبها.

بعض الأطفال حديثي الولادة كطفلي الثانية فانيسا ينامون نوماً عميقاً لدرجة أن هزة أرضية لا تستطيع إيقاظهم! لدينا صورة عائلية تظهر فيها فانيسا وهي في عمر أربع أسابيع نائمة في يدي والدها لأن لا شيء على الإطلاق قادر على إيقاظها. إليك بعض الأفكار النافعة لإيقاظ طفل عميق النوم عندما يحين الوقت للنهوض والإطعام.

- حاولي إيقاظ طفلك خلال مرحلة النوم الخفيف. راقبي حركات الأيدي والأرجل والوجه. إذا كانت أطراف طفلك متدلّية لا قوام لها، فمن الصعب إيقاظه في هذه الحالة.
- بدلي حفاض طفلك أو امسحي وجهه بقطعة قماش رطبة.
- افتحي ملفاف طفلك واخلعي عنه ثيابه واتركي فقط الحفاض والقميص القطني (في غرفة دافئة).
- ساعدي طفلك على التجشؤ في وضع جالس.
- حكّي ظهر طفلك.
- إنزعي جواربه وحكي قدمه أو ريتي بلطف أصابع قدميه.
- حرّكي ذراعي ورجلي طفلك بأسلوب تمريني لطيف.
- أسندي الطفل في مقعد للأطفال في وسط مكان نشاط العائلة.
- إحملي طفلك بوضع قائم وغني له.

قد تكونين قادرة أيضاً على تقليص سِناته الزائدة بوضعه في غرفة ذات ضوء نهاري وبعض الضجة. على أن يكون جو النوم في الليل مظلماً جداً وهادئ.

ينام الأطفال حديثو الولادة كثيراً أثناء النهار. لكن سيتغير هذا في القريب العاجل. سيكون من التحدي أن تتعلمي كيف تديري روتينك الاعتيادي اليومي بوجود الطفل، لكنه من المهم أن تبدأي باعتبار طفلك كشخص صغير يرافقك طوال اليوم لا تشعري أن عليك تأجيل كل عمل إلى الأوقات التي يكون فيها طفلك نائماً. إبدأي الآن بضم طفلك اليقظ في أعمالك اليومية. على كل حال يحب الأطفال المراقبة والتعلم، وأنت المعلمة الأكثر أهمية لطفلك. ستستمتع بأن تصبح جزءاً من حياتك اليومية وستستمتعين بمراقبتها أيضاً.

### راقبي علامات التعب

إحدى الطرق الفعالة لتشجيع النوم الجيد هي أن تعتادي على إشارات النعاس لدى طفلك وتضعيها للنوم حالما تبدو متعبة، لا تستطيع الطفلة أن تضع نفسها للنوم ولا تستطيع فهم إشارات النعاس لديها. مع ذلك فالطفلة التي تُشجع على البقاء يقظة عندما يكون جسدها بحاجة ماسة للنوم لن تكون سعيدة. يتطور هذا النمط مع مرور الوقت إلى الحرمان من النوم الذي يؤدي إلى تعقيدات نضج النوم المتطور لطفلك.

### شهادة - أم

"اكتشفت أنني كنت أضع كارسون للنوم في وقت محدد وليس حسب تعبته. بدلت مرة طريقتي المعتادة فنام بشكل أسهل ومدة أطول".

بيبا، أم كارسون ذو الأشهر الثماني من العمر

لا يستطيع معظم الأطفال الحديثي الولادة تحمل أكثر من ساعتين من اليقظة. عندما يصبح الطفل تعباً جداً يصبح أيضاً شديد الإثارة ومن الصعوبة أن ينام ويبقى نائماً. إبحثي عن تلك اللحظة السحرية عندما يكون الطفل تعباً لكن ليس كثيراً. إليك بعض الدلائل التي يبديها طفلك - التي يمكن أن يُظهر منها طفلك واحدة أو اثنتين - ستتعرفين على طفلك مع مرور الوقت.

■ خمود في الحركة والنشاط.

■ هدوء

■ فقدان الاهتمام بالناس والألعاب (عدم المبالاة).

■ شرود الذهن.

■ الاحتياج

■ فرك العينين.

■ التثاؤب

تعلمي قراءة إشارات نعاس طفلك وضعيه للنوم عندما تسنح الفرصة بذلك.

### إجعل طفلك يشعر بالراحة

يختلف الأطفال فيما بينهم كما نختلف نحن الكبار وستتعلمين فهم طفلك الخاص مع مرور الوقت. إليك بعض الأفكار لجعل طفلك يشعر بالراحة. إختبري تلك الأفكار وستكتشفين قريباً أيها الأنسب لصغيرك:

### وضع القماط

يصل الأطفال أعماراً من بيئة كان تحفظهم بإحكام (الرحم). بعض الأطفال يشعرون بالراحة القصوى عندما تبتكر الأمهات



موضِعاً شبيهاً بالرحم للنوم وذلك بقماطهم بأمان. بإمكان طبيب الأطفال، أو أم متمرسة، أو كتاب عن الأطفال إعطائك تعليمات خطوة خطوة حول كيفية تقيط طفلك إذا كانت طفلك تستمتع بالقماط قد تودي أن تستعمليه فقط ليلاً لتساعد عليها على النوم مدة أطول. إسألني طبيبك أيضاً هل ستكون طفلك بأمان إن قُمطت ببطانية. عندما تبدأ طفلك بالتحرك فلن يكون استعمال القماط آمناً لها أثناء النوم لأنها قد ترخي البطانية وتتشابك معها. تحذير آخر: لا تُلقي الطفلة بالقماط إذا كانت الغرفة دافئة لأنه يؤدي إلى تدفئة زائدة وهي إحدى عوامل موت الطفل المفاجئ.

### وضع السرير في زاوية

يفقد الكثير من الأطفال الجدد السيطرة عندما يوضعون في سرير كبير. قد تجد طفلك أن سريراً أصغر أو سلة للأطفال أحب إليها. كثير من الأطفال ينطلقون إلى زاوية السرير ليعلقوا رأسهم ضمن شق تماماً كما كانوا عالقين في حوضك. تأكدي إن كان السرير يهز ببنيته بوضع ثابت عندما تكون طفلك نائمة وبأنها لن تقلب منه عندما تقوم بروتين الزحف إلى الزاوية.

### إبتكري عشاً

لا يشعر بعض الأطفال الجدد بالراحة بالاستلقاء منبسطين على ظهورهم على حصيرة قاسية لأنهم أمضوا تسعة أشهر ملتفين ككرة. مهما يكن فإن النوم على الظهر فوق حصيرة صلبة هو الوقاية الأكثر أهمية ضد موت الطفل المفاجئ. بديل آخر يبقي الكثير من الأطفال مسرورين وينامون مدة أطول يتمثل بوضعهم ليناوما في مقعد سيارة، أو مقعد أطفال، أو عربة خاصة بهم لإبقائهم في وضع ملتف نسبياً. قد يساعد هذا الأطفال الذين ينامون عندما يهز لهم بين يدي أهمهم أو أبيهم أو ضمن حمالة مصنوعة من ثوب ملتف. يقدم هذا طريقة

لطيفة لطفك كي ينام خارج ذراعيك. تفترض قواعد السلامة أن يكون طفلك تحت المراقبة لدى استعمال هذا الاقتراح. بالإضافة إلى ذلك، إن كان طفلك ينام في مقعد سيارة أو مقعد أطفال تأكدي من أنه لا يسقط ورأسه متدل إلى الأسفل. بإمكان هذا أن يسبب مشاكل في التنفس ساعدي طفلك على أن يبقي رأسه مرتفعاً باستعمال وسادة مصنوعة خصيصاً لمقعد السيارة الذي يؤمن دعماً إضافياً.

النتيجة السلبية المحتملة لهذه الفكرة هي أن يعتاد طفلك على النوم بوضع قائم، مما قد يسبب مشاكل لاحقاً عندما يحاول أن ينام مستلقياً على ظهره. لذلك ضعي طفلك لينام على سطح منبسط من وقت لآخر، بالإضافة إلى نومه في مقعد سيارة.

#### أصوات هادئة

الآن تنتج العديد من الشركات تسجيلات لضربات القلب تردد ما سمعه طفلك في الرحم. بإمكان هذه الأصوات أن تريح طفلاً جديداً، وكما ذكر سابقاً فإن الموسيقى الهادئة أو الضجة لها مفعول جيد أيضاً.

#### روائح حسنة

إن حاسة الشم لدى الطفل هي أكثر تمييزاً مما هي عليه لدى الكبار. تظهر البحوث أن باستطاعة الطفل تمييز أمه من رائحتها. إذا كان لديك لعبة حيوان صغير محشو آمنة أو بطانية طفل، بإمكانك إدخالها تحت قميصك لبضع ساعات ثم وضعها في سرير الطفل وهو نائم مراعية كل جوانب السلامة.

#### فراش دافئ

لدى وضع طفلة ناعسة على شراشف باردة، قد تستعيد يقظتها فجأة. بينما تقومين بإرضاع طفلك بإمكانك تدفئة موضع نومها

بواسطة قنينة ماء دافئة ملفوفة أو وسادة تدفئة وضعت لتعمل على المستوى الأدنى. إرفعي وسادة التدفئة من السرير قبل وضع الطفلة فيه، وتأكدي دائماً من أن الفراش ليس ساخناً جداً وذلك بتمرير ذراعك فوق كامل المساحة. بديل آخر هو استعمال شراشف مصنوعة من الصوف عوضاً عن الشراشف القطنية الباردة.

### أريحي نفسك

ما زال عليّ أن أسمع من أحد الوالدين أنها أو أنه يحب القيام في الليل ليقوم بحاجات الطفل. بالرغم من أننا نعشق أطفالنا الصغار فإنه من العسير إيقاظنا مرة بعد مرة و ليلة بعد ليلة. بما أن طفلاتك ستوقظك، فمن الأجدر بك أن ترحي نفسك قدر الإمكان.

### إقبلي الاستيقاظات الليلية مع مولودك الجديد

الخطوة الأولى هي أن تتعلمي كيف تسترخين أثناء الاستيقاظ ليلاً من الآن. لن يبذل توترك وإحباطك شيئاً من واقع أنه عليك النهوض في الليل. إنها تشبه إلى حدّ كبير المرحلة الرابعة من الجهد - إنها فترة قصيرة جداً جداً من الزمن في حياتك، وبعد ذلك، ربما لن تكوني قادرة على أن تتذكري بوضوح التعب المهيمن. سيتحسن الموقف يوماً بعد يوم؛ وقبل أن تعلمي ذلك، لن تعود مولودتك الجديدة صغيرة بعد ذلك - ستمشي وتتكلم وتتخرط في كل شيء يقع تحت ناظرها أثناء النهار وستنام بأمان طوال الليل. لكن أنت الآن في مرحلة اللانوم مع المولود الجديد وبالتالي عليك القيام بما تستطيعين للدخول فيها بشكل مريح قدر الإمكان. إليك بعض الأفكار لتجعل نشاطاتك الليلية أقل تعطيلاً لك.

■ إجعلني مكان إرضاعك الطفل ليلاً منزوياً ومريحاً قدر المستطاع. إذا كنت ترضعين طفلك وأنت جالسة على كرسي، أقترح عليك

أن تنقل الكرسي الأكثر راحة لك إلى غرفة الطفل منذ الآن. إذا كنت تستعملين كرسيًا هزازاً، تأكدي من أن له وسادة على المقعد وعلى الظهر. أحضري لنفسك مسنداً ناعماً للقدمين، وضعي طاولة إلى جانبك لوضع قذح ماء، أو كتاب، أو مصباح ليلي، وأي شيء يجعل تلك السلسلة من الأحداث تبدو أكثر إغراءً.

■ إذا كنت ترضعين طفلك بواسطة قنينة، تأكدي من أن كل شيء تحتاجينه جاهز وبانتظارك. تتوفر منصات رائعة للقناني قابلة للحمل والنقل.

■ ضعي وسادة مصممة خصيصاً للرضاعة أو جربي كيفية استعمال وسادات للفرش والصوف لتسندك أنت والطفل أثناء جلسات الرضاعة.

■ إذا كنت ترضعين طفلك وأنت في الفراش، تأكدي من أنك في وضع مريح جداً. يشكو كثير من الأمهات من ألم في الظهر بسبب الإرضاع وهن في الفراش. يحدث هذا جراء تقوس ظهرك لتقديم الثدي للطفل. عوضاً عن ذلك، ضعي نفسك بوضع مسترخٍ ومريح ودعي طفلك يثني جسمه حولك. الأطفال مرنون بشكل رائع ويدخلون في أي مكان تدعيهم فيه. حتى إن باستطاعة طفل كبير في سن الثمانية عشر شهر ثني جسمه براحة في المكان الذي تجهزيه له عندما تستلقيين على جانبك وترفعي ركبتيك إلى أعلى (أتكلم عن كثير من الخبرة).

■ إذا كنت تتامين إلى جانب طفلك تأكدي من أن الفراش يتسع لكما ويريحكما. إذا اضطررتي، استعملي فراشاً أكبر أو فراشاً آخر.

■ نظمي جدولك بما يتناسب مع طفلك في أشهره الأولى. تجنبني التخطيط لنشاطات مسائية تتعارض مع روتين وقت نومه أو

تسبب لك البقاء خارجاً إلى وقت متأخر جداً. سيُنتظر العالم لبضعة أشهر قليلة.

■ إسترخي وتباطئي. إن هذا وقت قصير في حياتك. ضعي جانباً جميع تلك الأشياء الأقل أهمية لمصلحة الأشياء الأهم: ألا وهي الاهتمام بطفلك الجديد.

### إملئي معدة طفلك قبل النوم

حاولي أن تجعلي الرضعة الأخيرة قبل النوم كاملة. إذا كانت تحني الطفلة رأسها من النعاس بعد الرضاعة من ثدي واحد أو بعد رضاعة نصف قنينة، غيّرِي اتجاهها، أزيلِي عنها البطانية، داعبي أصابع قدمها وشجعِيها على أن تُتم الرضاعة، وإلا، قد تستيقظ بعد فترة قصيرة لتتم رضاعتها.

### لتكن جلسات الرضاعة مريحة

نصيحة ستسمعِينها مراراً وتكراراً هي "نامي عندما ينام طفلك أثناء النهار". فكرة حسنة، لكن كأم مشغولة فهذه النصيحة هي آخر شيء أقوم به عندما ينام طفلي! وأريد أن أراهنك أن أيامك مليئة كأيامي. وهكذا فالساعات الطويلة المسرة لا مجال للنقاش فيها. لكن أثناء النهار يمكنك الراحة عندما تقومين بإرضاع طفلك. سيرضع طفلك بتكرار خلال تلك الأشهر القليلة الأولى. إن مهمتك هي الاسترخاء وإرضاع طفلك. لا تجلسي هناك وتقلقي حول تلك الأشياء التي عليك فعلها. إليك ما ينبغي أن تفعليه خلال هذه الأشهر القليلة الأولى من حياة طفلك. إتبعي هذه الخطوات في كل مرة تجلسين فيها لإرضاع طفلك الجديد:

■ إسترخي

■ تنفسي ببطء.

- ادفعي بكتفيك إلى الأسفل وأرخيها (تميل الأمهات إلى رفع أكتافهن أثناء الرضاعة خاصة في الأشهر القليلة الأولى. عندما يكون كتفك مرتفعين إلى مستوى أذنك فإن هذا يسبب توتر العضلات في ذراعيك، وكتفيك، ورقبتك).
- حرّكي رأسك بشكل دائري لتحلي مشكلة الإجهاد.
- إستمعي ببضع دقائق من وقت الطفل الهادئ؛ اغتيمي هذه الفرصة وحدقي في طفلك الصغير الغالي. إبدأي ببناء الذكريات.
- طالعي إذا كنت تستمتعين بذلك (اقرأ أي لطفلك).
- شاهدي التلفاز أو السينما أو استمعي إلى الموسيقى إذا كان أي من هذه الأشياء يجعلك تشعرين بالاسترخاء.

### إجعلي حياتك بسيطة

لتكن حياتك بسيطة قدر الإمكان خلال هذه الأشهر الأولى من حياة طفلك. خفّفي من مستوى إدارة شؤون المنزل. إقبلي بكل شكر أي مساعدة تقدم إليك من أي شخص كان (كرّري بعدي: "نعم؟ شكراً لك سيكون ذلك لطيفاً منك"). إن الأفضلية الأولى لك الآن هي الاهتمام بطفلك الجديد. ستفهم ذلك مارثا ستوارت.

### لتكن توقعاتك واقعية

لن ينام طفلك الجديد أثناء الليل. ليس هناك أجوبة سحرية ولا طرق مختصرة لنضج النوم. إذا كنت تركزين على رغبتك في نوم متواصل خلال الليل فستفيعين نفسك إلى البكاء على ما لا يمكنك الحصول عليه الآن. أحسن نصيحة أسديها لك هي أن تذكري نفسك أن هذه الأشهر الأولى مع طفلك ستمرّ بسرعة. وبعد ذلك ستظنّين إلى الخلف بحنان لتلك الذكريات التي حملت فيها مولودك الجديد بين ذراعيك.

أنا مستشارة رضاعة أعمل مع أم لمولود جديد. ذهبت اليوم لرؤيتها. كانت مسرورة جداً لأنها (نامت خلال الليل). ذعرت لأن عمر الطفل خمسة أيام فقط وهو صغير جداً لينام طوال الليل دون أن يرضع من ثدي أمه. سألت عن التفاصيل وهذا ما اكتشفته. ينام الطفل مع أمه والليلة الماضية كلما تحرك كانت تضعه على صدرها. يرضع الطفل برهة ثم يعود للنوم بسرعة وسهولة. ذلك ما أسمته الأم بـ "تمت طوال الليل". أليست تلك طريقة محببة لتفكير بها أم جديدة؟

## القسم الثاني: حلول لأطفال أكبر سناً - من أربعة أشهر إلى سنتين

يقدم القسم التالي مجموعة منسقة من الأفكار لتلائم الأطفال الذين تخطوا مرحلة الولادة الجديدة إلى السنتين من العمر، وبعض الأحيان أكبر من ذلك بقليل. إذا كان طفلك على الجانب الأصغر من هذه السلسلة قد ترغب أيضاً بقراءة القسم المخصص بالأطفال الحديثي الولادة الذي مرّ معنا قبل هذا القسم.

### كوني مستعدة

قد تساعد هذه الفكرة كل فرد.

اكتشفت في مجرى بحثي ومن خبرتي الذاتية أن عواطفنا الخاصة تعيق إحداثنا أي تغييرات في عادات نوم أطفالنا. أنت بالذات قد تكونين العقبة التي تمنعك من تغيير روتين يعطل حياتك - في هذه الحالة عادات نوم طفلك. مع ذلك ربما لن تكوني تقرأين هذا الكتاب ما لم تجدي أن روتين نوم طفلك من الصعب أن ينسجم مع حياتك الخاصة. إذن دعينا نتبين إذا كان هناك أي شيء يقف في طريقك.

### أدرسي حاجاتك الخاصة وأهدافك

قبل أن تقرأي صفحة أخرى من هذا الكتاب وجهي إلى نفسك بعض الأسئلة واتخذي قراراً. في قرارة نفسك هل بالفعل تزعجك طرق استيقاظ طفلك وخطئك للتعامل معها بنجاح؟ أو هل تكمن المشكلة في مفهوم هؤلاء الذين يحيطون بك؟ إن عادات نوم طفلك هي فقط مسببة للمشكلة إذا كنت أنت تشعرين ذلك. يقودنا المجتمع اليوم للاعتقاد بأن "الأطفال الطبيعيون" ينامون خلال الليل بدءاً من عمر شهرين تقريباً وما فوق؛ يدل بحثي على أن هذا شاذ أكثر من كونه قاعدة. لقد اكتشفت أنه حتى عمر الثلاث سنوات، تستيقظ نسبة مئوية كبيرة من الأطفال أثناء الليل بدافع الحاجة إلى اهتمام أحد الوالدين. باستطاعة عدد العائلات التي في مركبك ملء أسطول من سفن سياحية، إذن لا تشعري أن عليك ضغط نفسك أو طفلك ليتلاءم مع بعض متطلبات النوم التخيلية.

### شهادة - أم

"في آخر يوم من اجتماع الأهل المهتمين، صرّح أحد الآباء بحقيقة أن ابنته البالغة من العمر سنتين لم تكن لتنام خلال الليل؛ أثار كلامه هذا نقاشاً طويلاً. واكتشفت أن ستة فقط من أصل أربعة وعشرين من الأطفال المتدرجين بقوا نائمين طوال الليل. بما أن ابنتي تستيقظ عدة مرات خلال الليل وجدت، بما لا يحتمل التصديق أن ذلك يؤكد أن هذا تصرف طبيعي للأطفال المتدرجين".

روبين، والدة أليسيا ذات الثلاثة عشر شهراً من العمر

يجب أن تكتشفي أين تكمن مشكلتك. هل هي في روتين طفلك، أم في إدارتك لها، أم ببساطة في عقول الآخرين؟ إن أمكنك القول إنك بأمانة تودين تغيير عادات نوم طفلك لأنها حقيقة ومن وجهة



نظر شخصية تسبب الفوضى لك ولعائلتك، عندئذٍ تصبحي جاهزة لمتابعة القراءة.

لكن إذا كنت تشعرى أنك مجبرة على تغيير أنماط طفلك لأن عمك مارثا، أو جدتك بولا، أو صديقك في فريق اللعب، أو حتى طبيب طفلك يقول لك، ليست هذه هي الحالة التي يجب أن يكون عليها؛ فقد حان الوقت للتفكير ملياً وبإمعان.

كل شخص فريد بذاته، كل أم فريدة بذاتها، وكل عائلة فريدة بذاتها. أنت فقط بإمكانك تحديد الأجوبة الصحيحة لوضعك.

بعد أن تقرري كيف تشعرين حقيقة عادات نوم طفلك، بإمكانك قراءة هذا الكتاب بفهم أفضل، لما تتوقعيه من الأشياء التي تتعلمينها.

إنه الوقت المناسب للتقييم. قارني نمط نوم طفلك بالمعلومات في الفصل الثاني الذي يشرح المتطلبات العادية لنوم الطفل. كما أنه يعالج تكرار استيقاظ الأطفال العاديين في الليل. إستعملي تلك المعلومات لمساعدتك في تحديد أهداف نوم لطفلك.

بالتأكيد إذا كان صغيرك يوقظك كل ساعة أو ساعتين (كما فعل ابني كوليتون)، ليس عليك أن تفكري طويلاً في السؤال، "هل هذا يسبب الفوضى لي؟" بكل وضوح نعم. مهما يكن من أمر إذا كان طفلك يستيقظ مرة فقط أو مرتين ليلاً، فإنه من الهام لك أن تقرري تماماً إلى أي درجة يسبب هذا النمط الفوضى لك وتقرري بأن يكون هدفك واقعياً. إذا كنت ترغبين بإثنتي عشرة ساعة من النوم التام - من 7 مساءً إلى 7 صباحاً - لن يكون هدفك عقلياً. ومع ذلك فإن الاستيقاظ مرة أو مرتين في الليلة هو أمر طبيعي خلال أول سنتين من حياة الطفل، بالرغم من أن كثيراً من الكتب والمقالات ترسم صورة مختلفة. وجدت من الغريب تصنيفه "اضطراباً" عندما يستيقظ ليلاً أكثر من 50 بالمائة من الأطفال الذين تقل أعمارهم عن

السنتين. مع تلك النسبة المئوية المرتفعة أصنفه "طبيعياً". لا يعني لأنه مجرد كونه طبيعياً أن باستطاعتك أو عليك أن تعيش معه. بإمكانك فعل أشياء كثيرة لتشجعي طفلك على النوم مدة أطول.

إذن، كوني واقعية في تحديد هدفك وصادقة في تقييم تأثير الحالة على حياتك. يستطيع بعض الناس تدبير الاستيقاظ ليلتين بسهولة، بينما يجد آخرون أن تأثير استيقاظ حتى ليلة واحدة من الصعب كثيراً معالجته. يكمن الحل في معرفة هل أن جدول نوم طفلك هو مشكلة في نظرك أم في نظر من حولك ممن لا يملكون معرفة مثلك بأنماط النوم الطبيعية.

إذا كان نمط نوم طفلك مشكلة لك فسيساعدك هذا الكتاب على حلها. وحتى إذا كنت قد قررت أن استيقاظ ليلة أو ليلتين ليستا حقيقة أمر سيئ إلى هذه الدرجة، ما زال بإمكانك استعمال هذه المبادئ لتساعدني طفلك تدريجياً على التخلص منها بأسرع مما يستطيع هو إذا لم تقومي أنت بتغيير أي شيء إطلاقاً.

إبدأي اليوم بالتفكير ملياً بالأسئلة التالية:

- هل أنا راضية بالأشياء كما هي عليه، أم أنا ممتعة أو غاضبة أو مصابة بالإحباط؟
- هل يؤثر روتين طفلي ليلياً بشكل سلبي على زوجي، أو عملي أو علاقتي مع أطفالي الآخرين؟
- هل يبدو طفلي سعيداً وسليماً ومرتاحاً جيداً؟
- هل أنا سعيدة وسليمة ومرتاحة بشكل جيد؟
- بالاستناد إلى الحقائق في هذا الكتاب (أنظري الفصل 2)، ما هو التوقع المنطقي بأن يكون طفلي في سنه أو سنها؟
- ما هو مقدار السنين وفترات النوم التي اعتبرها "مقبولة"؟

■ ما هو مقدار السنين وفترات النوم التي اعتبرها "منتهى السعادة"؟

بعد أن تجيبي على تلك الأسئلة، سيكون لديك فهم أفضل ليس فقط لما يحدث بالنسبة لنوم طفلك، بل أيضاً لمدى تحفزك لإحداث تغيير.

إن اندفاعك هو عامل أساسي لإيجاد النجاح باستعمال هذه الخطة.

### معارضة لترك تلك اللحظات ليلاً

قد تفاجئك حقيقة نظرة مليئة، ومطولة، وصادقة إلى داخلك. ربما تجدين أنك تتلذذين فعلياً بتلك الاستيقاظات الليلية الهادئة عندما لا يكون أحد آخر حولك. أتذكر عندما كنت أضع كوليبتون على ضوء القمر منتصف إحدى الليالي بينما كان زوجي وأولادي الثلاثة وجدتهم يغطون في سبات عميق، كان البيت هادئاً بالتمام. بينما كنت أمسد بلطف شعره الأملس وجلده الناعم، دهشت بهذا الكائن الصغير بجانبى وانتابتي الفكرة، "أحب هذا! أحب هذه اللحظات الساكنة التي نتشاطرها في الليل. وأحب أن يكون هذا الطفل العزيز بحاجة إلي". عندها تأكدت من أنني لا أريد إحداث أي تغيير في عادات استيقاظنا ليلاً قبل أن أرى أي نجاح في النوم.

قد تحتاجين لإلقاء نظرة على مشاعرك الذاتية. وإذا وجدت أنك جاهزة حقيقة لإجراء تغيير، ستحتاجين لإعطاء نفسك إذناً لترك هذه المرحلة من حياة طفلك والانتقال إلى مرحلة مختلفة في علاقتك. سيكون هناك متسع من الوقت لعناق واحتضان وحب صغيرك، لكن إذا كان لهذا أن ينجح، يجب أن تشعرى حقيقة بأنك جاهزة لنقل تلك اللحظات خارج وقت نومك إلى ضوء النهار.

### شهادة - أم

"حسناً، إذا كنت مخلصاً مع نفسي، يجب أن أقول - بتعبير أكيدة - إنني أنسجم مع هذه الفئة بشكل ملائم جداً. أحببت دائماً الاستيقاظ مع أطفالتي لإرضاعهم ليلاً. ضم وإرضاع صرة دافئة وناعمة في شبه الظلمة وبقية أهل البيت هادنين هو أروع الأشياء الناتجة عن كون المرأة أمماً. لا يدفع لنا، نحن الأمهات، بواسطة إيصال، إنما بالضم، والحضن، والقبلات. هذه الأوقات الليلية التي نمضيها سوية، تعادل تحصيل مال في العمل الإضافي أو ربما مكافأة بشكل عطلة. هل من العجب إذا كنت ممتعضة لترك ذلك؟".

دونا، أم زكاري، ذات التسعة أشهر من العمر

### ليكن همك سلامة طفلك

نحن الوالدات نقلق على أطفالنا، ويجب علينا ذلك! مع كل استيقاظ ليلي، لدى اهتمامنا بحاجات طفلنا الليلية، نطمئن ثانية أن طفلنا بحالة جيدة - كل ساعة أو ساعتين طوال الليل. نعتاد على هذه الفحوصات، أنها تعطينا التأكيد المتواصل لسلامة الطفل.

حالما تقررين مساعدة طفلك لينام فترات زمنية أطول، ربما تنتقلي إلى استجابة الأم القلقة المفرطة في العناية. عندما تمر ثلاث أو أربع ساعات أو أكثر قد تصبحين قلقة. هل طفلاتي تننفس؟ هل هي ساخنة؟ هل هي باردة؟ هل هي مبللة؟ هل علقت بشرشفتها؟ هل هي نائمة على بطنها؟

### شهادة - أم

"عندما نامت طفلاتي لأول مرة خمس ساعات متواصلة، استيقظت وأنا أتعرق عرقاً بارداً! كنت أسقط من السرير وأسرعت نحو القاعة. كنت متأكدة جداً أن ضرراً مروعاً قد حصل. كدت أبكي عندما وجدت طفلاتي تنام بسلام".

عزة، والدة ليلي ذات السبعة أشهر من العمر

تلك هموم عادية جداً، مؤصلة في غرائك الطبيعية لتحمي طفلك. إذا لتسمحي لطفلك بالنوم فترات أطول، ستحتاجين لإيجاد طرق لتشعري بالثقة بأن طفلك بأمان - طوال الليل.

إن أحسن طريقة للقيام بذلك هي مراجعة الفصل الأول واتخاذ كل الاحتياطات الضرورية للسلامة. قد تريدين إبقاء أبواب غرفة نومك مفتوحة، أو إبقاء منبه الطفلة بوضع التشغيل لكي تعرفي أنك ستسمعينها خلال الليل إذا احتاجت إليك.

لا تعفى الوالدات اللواتي ينمن بجانب أطفالهن من هذه المخاوف. حتى إذا كنت تنامين تماماً إلى جانب طفلك ستجدين أنك أصبحت معتادة للتحقق من وضعها بشكل متكرر خلال الليل. حتى عندما تنام طفلاتك لفترات طويلة، لن تكوني أنت نائمة لأنك ما زلت تقومين بواجب الحماية. عندما تتأكدين من أن طفلك بأمان بينما أنت نائمة، تكونين قد اتخذت تلك الخطوة الأولى نحو مساعدتها لتنام طوال الليل.

### اقتنعي أن الأشياء ستتغير من تلقاء ذاتها

قد تأملين وترغبين أن يبدأ طفلك وبإحدى الليالي السحرية الجميلة النوم خلال الليل. لعلك ترسمي إشارة الأمل بالنجاح بأصابعك بأن طفلك سيخطى هذه المرحلة، وليس عليك القيام بشيء مختلف إطلاقاً. إنه طفل نادر الاستيقاظ ليلاً وسيقرر فجأة النوم طوال الليل من تلقاء نفسه. إذا سلمنا، أن ذلك سيحصل لك - لكن يكون طفلك في السنة الثانية أو الثالثة أو الرابعة من عمره عندما يحصل ذلك! قرري الآن إذا كان لديك الصبر لتتظري طوال تلك المدة، أو إذا كنت مستعدة للبدء بتفعيل الطريقة والانطلاق قدماً.

### تعبه جداً للعمل نحو التغيير

يتطلب التغيير جهداً، والجهد يتطلب طاقة. عندما نكون في حالة من الإرهاق، قد نجد أنه من السهل الإبقاء على الأشياء كما هي، بدل أن نجرب شيئاً ما مختلف. بكلمات أخرى، عندما يستيقظ الطفل للمرة الخامسة هذه الليلة، وأنا بحاجة ماسة للنوم، من الأسهل كثيراً اللجوء إلى الطريقة الأسهل لأجعله يعود للنوم (هزه، أو إرضاعه، أو إعادة المصاصة) من تجربة شيء آخر.

فقط الأم المحرومة حقيقة من النوم تستطيع فهم ما أقوله هنا. قد يستطيع الآخرون إعطائي نصيحة بهدوء، "حسناً، إذا لم تكن الأمور حسب ما تريدين، قومي فقط بتغيير ما تفعليه". مهما يكن من أمر، يضعك كل استيقاظ في الليل في تلك الحالة المربكة حيث أن أمس ما تحتاجينه هو العودة للنوم - تبدو الخطط والأفكار جهداً أكثر مما ينبغي.

إذا كنت تريدين مساعدة طفلك لينام طوال الليل، عليك أن تجبري نفسك على اتباع خطتك، ولو كان الوقت منتصف الليل، ولو كانت المرة العاشرة التي يستجد بها طفلك. إن أفضل دفاع هنا هو إخبار نفسك، "في غضون شهر أو شهرين سيمضي طفلي الليل كله نائماً. أستطيع القيام بهذا لبعض الأسابيع القليلة". وباستطاعتك ذلك (خاصة عندما تعتبرين أن البديل: التعاطي مع الاستيقاظ ليلاً لسنة أخرى أو أكثر!) بالتالي، وبعد قراءة هذا القسم، إذا كنت متأكدة وأنت وطفلك مستعدين، فقد حان الوقت لتقطعي عهداً بالتغيير. الآن، هذه الليلة. إنه الوقت المناسب.

### إجعلى طفلك مستعداً

قد تساعد هذه الفكرة كل شخص

قبل أن تحاولي إجراء أي تغيير في روتين نوم طفلك تأكدي

من أنها مرتاحة، وبصحة جيدة، ورضعت بما يكفي. إن الطفلة الجائعة أو التي تشعر بالبرد أو المصابة بالتهاب في الأذن أو لديها تحسس أو أي مشكلة صحية أخرى قد توقظها ليلاً بسبب الألم وعدم الراحة. عالجي تلك الأمور قبل المباشرة بخطتك لنوم أفضل (المزيد من المعلومات حول الأسباب الصحية والطبية التي تسبب الاستيقاظ لطفلك ليلاً يراجع الفصل الثامن).

### إملئي معدة طفلك نهاراً

تأكدي من أن طفلك يحصل على كفايته من الطعام أثناء النهار خاصة إذا كان يرضع من صدرك حصراً أو يتناول غذاءً مُركباً. يقع بعض الأطفال في عادة الرضاعة أو الرضاعة من القنينة طول الليل. آخذين نسبة مئوية مبالغ فيها من متطلباتهم الحرارية اليومية. لينام هؤلاء الأطفال ليلاً أطول عليهم أن يرجحوا كفة الميزان ليتناولوا الطعام في النهار.

أما بالنسبة لهؤلاء الصغار الذين يتناولون طعاماً صلباً تأكدي أن معظم الأطعمة المختارة هي أطعمة صحية. بالتأكيد تحب طفلاتك المتدرجة الجبن وهو الشيء الوحيد الذي تأكله ولكن القواعد لتغذية جيدة تقول إنها يجب أن تأكل طعاماً أكثر تنوعاً. التغذية الجيدة مهمة للصحة عامة، بما في ذلك النوم الجيد.

ألقي نظرة على ما يتناوله طفلك في ساعات ما قبل النوم. هل يمزغ الأطعمة التي تسبب له نوماً جيداً؟ بعض الأطعمة أكثر سهولة للهضم من غيرها وأقل ميلاً لإيقاع الفوضى في برنامج النوم. فكري بمركب "الطعام المريح"، نشويات للصحة وبروتينات للتغذية. الخيارات لا حصر لها: كامل حبوب النجيليات، وجبة حبوب الشوفان، أرز أسمر، لبن، جبن، ما تبقى من اللحوم. الفاكهة والبازلاء المجلدة (للأطفال الأكبر سناً الذين لا يغصون بها) تسد الحاجة إلى الحلويات.



### شهادة - أم

"كان طفلي البالغ من العمر أربعة عشر شهراً يستيقظ باكياً ويحاول العودة للنوم لكن دون جدوى. شعرت بإحباط شديد، وفي إحدى المرات بقيت صاحبة حيث أنني أحضرت طفلي إلى الطابق السفلي وأدريت التلغاز. صرخ صيحة عالية وبواسطة ضوء الشاشة استطعت رؤية داخل فمه - كان هناك ثلاث نتوءات كبيرة ذات لون زهري وأبيض على لثته حيث كانت تبرز أضراسه. كان المسكين الصغير يشكو من ألم شديد يمنعه من النوم. جعلته يعرض على منشفة مبللة باردة لفترة قصيرة، هداً وعاد للنوم".

جيسي، والدة بلين نو الأربعة عشر شهراً من العمر

على عكس ذلك، كثير من الأطعمة تفضي إلى زيادة في نشاط الجسم. إبحثي عن وجود الكافيين الخفي والمواد المهيجة الأخرى. بينما يقول التفكير العلمي أن السكر لا يسبب زيادة في نشاط التصرفات عند الأطفال، لا زلت أشك بوجود بعض التأثير له على المقدرة والرغبة في الهدوء والنوم. بكل بساطة ليس الكعك المحلى



والكعك المحشو بالشوكولا خيارات جيدة لتناولها في وقت متأخر من النهار.

إذا كان طفلك المتدرج، كمعظم الآخرين، نهماً وتحصل له النشوة من الإفراط بالطعام، امسكي قلبك. تذكري أن أطباء الأطفال يقيّمون طعام الطفل بما يتناوله في الأسبوع وليس بما يتناوله في اليوم. بكلمات أخرى، عندما تقيّمين صحة طعام طفلك فكري بنسب فئات الطعام الرئيسية المستهلكة على مدى أسبوع كامل.

### ليكن معظم الرضاعة من الثدي نهاراً

إذا كانت طفلاتك معتادة على الرضاعة مراراً في الليل، فإنها تأخذ نسبة جيدة من التغذية خلال تلك الجلسات الطويلة الهادئة من الرضاعة. قد يتطلب الأمر منك أن ترضعي طفلك أغلب الأحيان خلال النهار ولفترة قصيرة لتعوضي لها عن الرضاعات الليلية التي ستتحلى عنها.

لعل طفلاتك تظل متعلقة بالاستيقاظات الليلية طلباً للراحة والعلاقة العاطفية بقدر طلبها للحليب - خاصة إذا كنت منهمكة بالعمل أو بالاعتناء بالأطفال الآخرين خلال النهار. إذا كنت تتحسسين لهذا، بإمكانك إعطاء صغيرتك احتضاناً إضافياً ورضاعة أخرى أثناء النهار لتساعدنيها على التكيف لترك تلك الجلسات للرضاعة الليلية.

إنتهي إلى أنواع الأطعمة التي تأكلينها، لأن بإمكانها التأثير على حليبك.

راقبي ردة فعل طفلاتك عندما تشربين القهوة أو الشاي أو الكولا أو عندما تتناولين مشتقات الحليب أو المكسرات أو الأطعمة المسببة للغازات كالبروكولي والفاصولياء والقمييط.

كما هي الحالة لدى الصغيرة أوستين، قد تكون طفلاتك المتدرجة

المنشغلة والمحبة للاطلاع مفعمة بالنشاط مما يجعلها لا تهدأ أثناء النهار لكي تأكل أو حتى ترضع. حاولي في هذه الحالة أن تزودي طفلك النشطة "بطعام جاهز دائماً" تستطيع حمله معها. خيار آخر هو إعطاؤها الطعام وهي تلعب. الهدف هو مساعدتها على أن تأخذ كامل متطلباتها الحرارية اليومية أثناء النهار وخارج وقت الليل.

### شهادة - أم

"تكاد أوستن لا تأكل على الإطلاق أثناء النهار وبعدها ترضع طوال الليل. حاولت أن أقدم لها طعاماً عدة مرات أثناء النهار لكن معظم الأوقات تكون منشغلة جداً ومذهولة لكي تأكل. إنها تحب حقيقة الوقت الذي نمضيه قبل الذهاب للنوم يبدو أنني كنت أحتاج دائماً أكثر من ساعة لأجعلها تنام، وكانت جلسات رضاعتها في منتصف الليل طويلة".

أنيت، والدة أوستن ذات الاثني عشر شهراً من العمر

### تحققي عن راحة الطفل أثناء الليل

تأكدي أن سرير الطفل مريح جداً (ليس ناعماً جداً ولا ليناً كما وصف في الفصل الأول) ألبسيه حسب درجة حرارة الغرفة بحيث لا يكون دافئاً جداً ولا بارداً جداً. إذا كان بيتك بارداً ليلاً اشترى بيجاما سميكة أو كيس نوم خاص للأطفال وألبسيه إياه فوق قميص داخلي (النوع الذي يغطي كامل الجسم يفتح وينغلق بزمام منزلق). إذا كان الطقس حاراً، بردي الغرفة بفتح النافذة أو بتشغيل المروحة، لكن اتبعي قواعد السلامة لدى قيامك بأي من الأمرين.

### كوني طريقة محددة لوقت النوم

هذه الفكرة قد تساعد كل شخص

تصبح لطفلك طريقة محددة لوقت النوم إشارة أنه قد حان وقت

النوم. تحدث استجابة مكيفة من الطفل ليقول: "آه! إنه وقت النوم! يجب أن أكون نعساً!" يعتبر اتباع طريقة محددة قبل ساعة من النوم أساسياً للتلميح لطفلك وتحضيره للنوم. يمكن أن تتضمن طريقتك أي من الأمور التالية التي تستمتعين وتساعد في تلطيف وتهئية طفلك:

■ إعطاء الطفل حماماً دافئاً وهادئاً.

■ تدليكك

■ قراءة الكتب له.

■ الغناء له.

■ إسماعه موسيقى هادئة.

■ أخذه في جولة قصيرة.

■ أرجحته

■ إرضاعه من ثديك.

■ إرضاعه من قنينة.

يجب أن تكون ساعة ما قبل النوم هادئة. يجب إنجاز طريقتك المحددة في غرف ذات إنارة خافتة. يجب أن تنتهي خطواتك الأخيرة في غرفة النوم المظلمة والهادئة مع قليل من الكلام وتقنيات المعتادة لذهابه للنوم. سجلي طريقتك المحددة ولتكن معينة وواضحة تماماً.

عينة لطريقة محددة تبدو كالتالي:

1. 7:00 مساءً - حمام.

2. تدليك بزيت مرطب لبشرة الأطفال.

3. إلباسه البيجاما.
  4. قراءة ثلاثة كتب.
  5. إطفاء الأنوار.
  6. الغناء له لينام.
  7. إرضاعه من الثدي أو القنينة.
  8. فرك ظهره.
  9. ينام
- استعملي الاستمارة على الصفحة ؟؟؟ لتدوين طريقتك المحددة الخاصة للنوم.

### شهادة - أم

"إتبعنا طريقتنا المحددة للنوم كل ليلة، وأستطيع أن أرى أنها الآن تتوقع الذهاب للنوم بعد الحمام. إنها تكاد تتطلع قدماً للنوم".

نامي، والدة بروكلين، ذات السبعة أشهر من العمر

إتبعي طريقتك المحددة تماماً كل ليلة (عندما تكونا أنت وطفلك مرتاحين بالطريقة المحددة التي وضعتها، لن تعودي بحاجة إلى قائمتك المكتوبة. فهي وضعت لمساعدتك على تأسيس طريقتك المحددة). تجنبني الذهاب خارج البيت في وقت نوم الطفل أثناء الفترة التي يتكيف فيها، حتى لو كان عليك تقليص الخطوات - مثلاً، قراءة كتاب واحد عوضاً عن ثلاثة.

### الطريقة المحددة تساعد على ضبط ساعة الطفل البيولوجية

ستحقق الطريقة الواردة فيما سبق نجاحاً خلال فترة أقصر، إذا

كان باستطاعتك وضع طفلك كل يوم ليغفو في النهار وينام في الليل في ذات الوقت تقريباً لأن الثبات على ذلك يساعد على ضبط ساعة طفلك الداخلية.

ستحصلين على مكافأة إضافية من هذه الفكرة، وهي أن الطريقة المحددة الخاصة ستنظم حياتك، مقلّة من كابتك وتوترك.

### الطريقة المحددة المرنة هي الأفضل

عندما أتكلّم عن طريقة محددة "قائني طبعاً لا أعني طريقة محددة قاسية مدونة على الحجر! تذكرني أنني أنا أم أيضاً، وأعرف أن المرونة ضرورية عندما يتعلق الأمر ب - آه! سأعود إليك. لقد صحا ابني كوليتون لتوه من سنة وعليّ الذهاب لأرضعه وأبدل له حفاضه، والأعبه لعبة "الغميضة والفتيحة" - لقد عدت، وكما كنت أقول... ماذا كنت أقول؟ آه، نعم.

المرونة ضرورية عندما يكون لديك طفل في حياتك! حاولي المحافظة على طريقتك المحددة المتعلقة ببرنامج النوم في أغلب الأوقات، لكن راقبي طفلك أيضاً. إذا كان صغيرك ينيق ويتأعب فإنه ليس الوقت الذي تعطينه فيه حماماً أو تقرأي له قصة ما قبل النوم! إنه الوقت لتحذفي بعض الخطوات وتأخذي للنوم في أسرع وقت ممكن! قد يتوجب عليك إلغاء طريقتك المحددة بكاملها في بعض الليالي؛ إذا كانت مثلاً، الجدة تحفل بعيد ميلادها المائة، لا تشعرين أنه عليك مغادرة الحفلة في تمام الساعة 6:00 مساءً لتحافظي على سير طريقتك المحددة. هناك أوقات عليك فيها أن تسيري مع التيار ثم تعودي إلى طريقتك المحددة في الليلة التالية.

## شهادة - أم

"لقد وجدت أن فكرة اتباع طريقة محددة قبل النوم أمر ضروري. منذ أن أثبت على نكر ذلك تبين لي أنه في الليالي التي تخطيت أقساماً منها كنت أواجه مصاعب أكثر بجعله يذهب للنوم".

ديان، والدة جامار ابن السبعة أشهر من العمر

## الطريقة المحددة للنوم ضرورية خلال فترة الطفولة

لا تعتدري أن طريقتك المحددة لوقت النوم هي عبء عليك، لا أهمية لها، أو ليست ضرورية. إن طريقة محددة ومحبية لوقت النوم هي دائماً ذات أهمية للأطفال. ينمو الطفل بقوة عند تمضيته وقتاً خاصاً هادئاً قبل النوم مع أحد الوالدين حتى سن العاشرة أو نحو ذلك من عمره. تعتبر قراءة الكتب، والتحدث مع الطفل، أو حك ظهره وحتى مجرد التواجد معه بهدوء جميعها طقوس هامة قبل نوم الطفل. وجدت في الواقع أن معظم الوالدات اللواتي ليس لديهن طريقة محددة رسمية لوقت النوم يمضين على نحو نموذجي الساعة الأخيرة ما قبل النوم في معركة مع أطفالهن لجعلهم يذهبون للنوم - مما يسبب إزعاجاً لا ضرورة له.

في سن معينة لا يعود الطفل بحاجة إلى طقوس ما قبل النوم هذه وتندب معظم الأمهات تلك الخسارة. تغيرت طريقتي المحددة ما قبل النوم التي اتبعتها مع ابنتي الكبرى، أنجيلا، مع مرور السنين. إعتدنا على تمضية تلك الساعة في الفراش باحتضانها وقراءة الكتب سوية. أما الآن فتبدأ طريقتي عندما أدخل رأسي خلسة من خلال باب غرفة نومها. تضع هاتفها جانباً، تقبلني وتعانقني وتخبرني بأنها ستنام جيداً. أصعد بعد ذلك إلى فراشي بينما تتابع هي المؤتمر الهانفي المنزلي. إن الحياة في تغيير مستمر، وكذلك هو حال الطرق المحددة لما قبل النوم.

## أسسى وقتاً مبكراً للنوم

قد تساعد هذه الفكرة كل شخص

يضع الكثير من الناس أطفالهم للنوم بوقت متأخر جداً، أملين في الغالب أنه إذا كان الطفل تعباً حقاً فإنه سينام بشكل أفضل. لكن تأتي نتيجة ذلك عكسية لأن الطفل يصبح مرهقاً ومحروماً من النوم باستمرار. يقول الدكتور وليام سي. ديمنت (المرجع القائد عن النوم الذي ذكرته سابقاً) في كتابه عهد بالنوم "باستطاعة تأثيرات تأخير وقت النوم ولو بنصف ساعة أن تكون مأكرة ومهلكة [مدمرة جداً]" بالنسبة للأطفال والأولاد الصغار.

إن ساعة الطفل البيولوجية مسبقة الضبط للذهاب للنوم في وقت مبكر. عندما يلتزم الوالدان بذلك الوقت، ينام الطفل بشكل أسهل ويبقى نائماً بشكل أكثر أماناً. معظم الأطفال مُعدين للذهاب للنوم ليلاً في وقت مبكر ما بين الساعة 6:30 أو 7:00 مساءً. إنه من المفيد، إن استطعت، تأسيس وقت نوم لطفلك والعمل على هذه الطريقة قبل ساعة من الذهاب للنوم.

غالباً ما أسمع كيف أن للأطفال والأولاد الصغار نقطة تلاشي من الصميم في نهاية النهار عندما يصبح إرضائهم صعباً، ويصبح مزاجهم منحرفاً. أشك الآن أن ذلك ببساطة علامة الأطفال المرهقين التواقين للنوم.

### هل النوم باكراً يعني النهوض باكراً؟

بالنسبة للأطفال، النوم باكراً لا يعني أنهم سينهضون باكراً! ينام معظم الأطفال بشكل أفضل ومدة أطول عندما يذهبون للنوم باكراً. يخاف كثير من الأهل من وضع طفلهم للنوم باكراً جداً، لاعتقادهم أن نتيجة ذلك سيكون نداء يوقظهم في الخامسة صباحاً. أو أنهم يعودوا

لبيتهم من العمل متأخرين ويريدون إبقاء طفلهم مستيقظاً ليلعبوا معه. إن إبقاء الطفل الصغير مستيقظاً لوقت متأخر جداً له نتيجة عكسية، فهو يصبح مرهقاً، ومكروباً ومهتاجاً جداً لا يهدأ، وفي أغلب الأحيان، الليلة التي ينام فيها الطفل متأخراً هي التي يليها استيقاظ مبكر في الصباح.

إعتاد صغيري كوليتون الذهاب للنوم الساعة 9 أو 9:30، الوقت الذي يذهب فيه أطفاله الأكبر للنوم، لأن ذلك كان ملائماً لي. في ذلك الوقت كان يستغرق وقتاً طويلاً ليهدأ. لم أربط قط عدم قدرته على الهدوء بذهابه المتأخر للنوم. عندما بدأت بوضعه للنوم بين الساعة 7:00 و 8:00، أصبح ينام أسرع وأصبح نومه أعمق. وكمكافأة إضافية، استردت بعضاً من الوقت الذي أرغبه والذي كنت قد نسيت منذ مدة طويلة. كان هذا اختباراً عاماً لدى أمهات اختباري. كثيرات كن حقاً مندهشات ليكتشفن أن النوم الباكر ساعد حقيقة أطفالهن على النوم بشكل أسهل وأسرع وساعد على نوم أفضل وعلى الاستيقاظ في وقت متأخر أكثر.

### شهادة - أم

"كنا نقوم ذات مساء بزيارة أصدقاء وفي قمة الإثارة افنقنا فسحة الأمل بجعل أليسيا تنام. دخلت تماماً ضمن الحالة العجيبة. كانت تدور في المنزل كسيارة سباق بلا سائق. عندما أقنعتها أخيراً أن تضطجع على حضني لترضع، كان الوضع وكأنني أضع صغير فرد! استغرقت الوقت كله لتهدأ وتنام".

روبين، والدة أليسيا ذات الثلاثة عشر شهراً من العمر

### ماذا عن الأمهات اللواتي يعملن؟

إذا كنت أما تعمل، ويبدأ مساؤك مع صغيرك عند الساعة 6:30 أو 7:00، قد تجدين نفسك في حيرة بين إبقاء طفلك مستيقظاً للعب



وبين أخذه مباشرة للنوم. لأنك تقرئين هذا الكتاب، أعلم أنك تودين أن ينام طفلك بشكل أفضل. هذه فكرة أساسية، وبالتالي قد يكون مجدياً تجربتها ومراقبة النتائج التي ستحصلين عليها.

تجد بعض الأمهات اللواتي يعملن أنه عندما يذهب طفلهن للنوم باكراً، وينام بشكل أفضل، يستيقظ تأثر المزاج، شغوفاً ليلعب. ولأنك قد أخذت قسطاً جيداً من النوم ليلاً، بوسعك التفكير بالنهوض باكراً في الصباح وتوفير بعض الوقت قبل ذهابك للعمل لتلاعبي طفلك، كبديل لدورة اللعب في آخر المساء. سيستمتع كلاكما بذلك الوقت المميز في الصباح. عندما ينام طفلك لاحقاً بشكل مستمر طوال الليل، كل ليلة، بوسعك عندئذ تأخير وقت نوم طفلك قليلاً وتحكمي إذا كان لذلك الفرق تأثير على نوم طفلك.

### اكتشاف أفضل وقت لنوم طفلك

يتطلب اكتشاف أفضل وقت لنوم طفلك بعضاً من التجارب. إذا كنت تضعين صغيرك للنوم في وقت متأخر في المساء، بوسعك المباشرة بتعديل ذلك بإحدى هاتين الطريقتين المختلفتين:

■ قرّبي وقت نوم طفلك خمس عشرة دقيقة إلى ثلاثين دقيقة كل ليلتين أو ثلاثة ليال. إنتبهي إلى السهولة التي ينام فيها طفلك ووقت استيقاظه أيضاً ومزاجه لتقدري فعالية التعديلات إلى أن تستقري على أفضل وقت لنومه، أو

■ بدءاً من حوالي الساعة 6:30 مساء راقبي طفلك عن كثب. حالما يظهر عليه أي من علامات التعب، ضعيه فوراً لينام، حتى ولو كان وقت نومه السابق 11:00 مساء، لدى قيامك بذلك، راعي على أن يكون بيتك هادئاً وغرفة نوم الطفل مظلمة لتكون شبيهة ببيئته العادية في منتصف الليل. إذا كان وقت النوم هذا فعلياً

أبكر من المعتاد، قد يعتقد طفلك أنه ذاهب ليأخذ سِنَة ويصحو بعدها. إذا اعتقد ذلك، تداركي الأمر بسرعة كي لا يصحو تماماً. إتبعي طريقتك المعتادة لمساعدته على العودة للنوم فوراً بهزّه أو إرضاعه؛ أبقى الغرفة مظلمة وهادئة كما تفعلين في منتصف الليل. قد يستغرق التعديل أسبوعاً أو أكثر ليستقر في وقت نوم جديد.

### شهادة - أم

"بقيت أنتظر حتى الساعة 10:00 لأضع بروكلين لتنام لأن ذلك الوقت هو الذي أذهب فيه للنوم وبدت تلك الطريقة الأسهل. لكن اقتراحك كان منطقياً جداً حيث أنني في الليلة الماضية وضعتها لتنام الساعة 8:00 أحببت أن يكون لدي وقت في المساء أمضيه مع زوجي. لم نمض تلك المدة الطويلة من الوقت سوية لوحدنا منذ أشهر! وأخذت الطفلة فعلياً قسطاً من النوم بشكل أفضل. إني سعيدة لسدّ جميع حاجاتنا بهكذا طريقة سارة".

تامى، والدة بروكلين ذات السبعة أشهر من العمر

### إتبعي طريقة محددة مرنة وقابلة للتوقع لنوم الطفل في النهار

قد تساعد هذه الفكرة كل شخص

تبدأ ساعة الطفل البيولوجية بالنضج ببطء خلال السنة الأولى من حياته. بالنسبة للدكتور ديمنت، "كلما مرت الأسابيع، يبدأ الطفل بالنوم لمدة أطول كما يبقى صاحياً لمدة أطول. يعود سبب ذلك إلى اندماج فترات نومه. بعد ذلك، حوالى الأسبوع الأربعين يبدأ الطفل بالاستيقاظ والذهاب للنوم تقريباً في ذات الوقت كل يوم. تصبح ساعته البيولوجية في حالة انسجام وتتوافق مع اليوم المؤلف من أربع وعشرين ساعة".

نعم، قرأت ذلك بصورة صحيحة. الأسبوع الأربعين! يعني ذلك عشرة أشهر من العمر! بكلمات أخرى، لا يمكننا إجبار طفل أن يعمل وفق رغبة والدته ليوم هنيء، غفوة طويلة، ونوم ليلي طويل دون انقطاع. إننا نحتاج إلى أن نجعل عالم الطفل مفضٍ للنوم في كل طريقة نستطيعها. يجب علينا إزالة أي عوائق للحصول على نوم هانئ في الليل، والانتظار بصبر لتفعل الطبيعة ما هو أفضل. نعم، يقوم بعض الأطفال بدمج نومهم قبل عمر الأربعين أسبوعاً (تكوني ذات حظ إذا كان لديك طفل مثل هؤلاء!) ويتطلب البعض الآخر مدة أطول (حسناً، أقولها - البعض، مدة أطول).

حتى إن سلمنا بوجود الارتباك الناجم عن اتباع جدول دمج النوم الطبيعي لطفلك، بوسعك السير قدماً بهذه الطريقة بالتأكد من أنه عندما يستيقظ صباحاً يتم تعريضه لضوء ساطع (يفضل ضوء النهار الطبيعي) وأن تكون فترة ما قبل نومه بساعة في الليل مظلمة وهادئة. قد يساعدك الاستيقاظ في ذات الوقت كل صباح على ضبط ساعة الطفل البيولوجية أيضاً. نعم يعني ذلك أن عليك النهوض في ذات الوقت كل صباح، سيساعدك هذا أيضاً على ضبط ساعتك البيولوجية كما سيساعد ساعة طفلك البيولوجية على حدٍ سواء.

### طريقة محددة للنهار وطريقة محددة لليل

تساعد المحافظة على رضاة، وغفوات منتظمة، وجدول النشاط على ضبط ساعة طفلك الداخلية. مثال على ذلك، بينما تستمتعين بالنوم في عطل نهاية الأسبوع، قد يتشوش بالمقابل جدول طفلك الاعتيادي؛ فهو لا يعرف ولا يابه أي يوم يكون ذلك. إن أي تعديلات تطراً على نمط نومه الطبيعي تمنع ساعته البيولوجية من العمل بانتظام (على ذكر ذلك، تنطبق هذه الحالة على الكبار أيضاً. إن أحد أفضل الطرق لمعالجة أرق الكبار هي بوضع وقت محدد

للاستيقاظ والتقيّد به سبعة أيام في الأسبوع. بوسعك المطالعة أكثر عن هذا الموضوع في الفصل الحادي عشر).

كما قلت سابقاً، إنني لا أقترح برنامجاً لمراقبة الساعة. هكذا أنظمة تضع جهداً غير ضروري عليك وعلى طفلك. عوضاً عن ذلك، أسسي طريقة محددة نموذجية للنهار وعلّميها يومياً مستندة على تلميحات طفلك، ومزاجه والطقس وأي من المواقف التي تبرز. إن ما تريدن تجنبه هو أسبوع عشوائي من الأحداث - الاستيقاظ صباح الاثنين الساعة 7:00، الثلاثاء صباحاً الساعة 9:00، تناول الغداء يوم الأربعاء الساعة 11:00، الخميس ليس قبل الساعة 1:00، وقت النوم الاثنين الساعة 11:00، الثلاثاء الساعة 1:00. عندما يبدو جدولك (أو بالأحرى عدم وجود جدول) كذلك، لن تستطيع ساعة طفلك البيولوجية أن تعمل بانتظام. إنه من الأفضل أن يكون لديك نمط قابل للتوقع، تتوفر فيه المرونة.

### شهادة - أم

"أنا لست عظيمة في وضع طرق محددة لكن مع التوأمين كان عليّ تدريب ذاتي ليكون لدي نوع من الطريقة المحددة. أحاول أن لا أكون مراقبة شديدة للوقت؛ عوضاً عن ذلك، أوجه انتباهي إلى تلميحات طفلي. مثلاً، أحاول وضع الطفلين للنوم حوالي الساعة 9:30. هذا الصباح كان التعب باد على ربيكا عند الساعة 9:30. من جهة أخرى، كان توماس في هيئة رائعة، يضحك ويلعب ويستمتع بالحياة - وليس تعباً البتة. وعليه تركت ربيكا لتسنو مجدداً وأبقيت توماس صحيحاً لمدة 30 دقيقة أخرى. لو حاولت وضعه لينام وهو غير متعب، لكنت جعلته أخيراً ينام، لكن بعد جهد كبير. بانتظاري ثلاثين دقيقة، إلى أن أبدى علامات التعب، جعلته ينام بسهولة. بكلمات أخرى، لدي بنية متماسكة ليومي، مع بعض المرونة يتوقف ذلك على طفلي".

ليس، والدة التوأمين ربيكا وتوماس البالغين ستة أشهر من عمرهما

طريقة محددة يومية لطفل عمره سنتين يمكن أن تبدو كالتالي:  
(هذه مجرد عينة تحضيرية؛ قد تختلف طريقتك المحددة تماماً عنها).

7:00 - النهوض لكامل اليوم

يرتدي الثياب

يتناول طعام الإفطار

يمضي وقتاً في اللعب

11:30 - 12:00 - يتناول طعام الغداء

12:00 - 12:30 - يستلقي ليأخذ سِنَة

بعد السِنَة، يتناول وجبة صغيرة

يمضي وقتاً في اللعب

5:00 - يتناول طعام العشاء

6:30 - 7:00 - يأخذ حماماً ويبدأ الطريقة المحددة لوقت النوم

8:00 - ينام

عندما يكونَ الطفل طريقة محددة يومياً للأكل والنوم واللعب، ستجدين أن لدى طفلك رغبة أكبر ليأخذ سِنَات ويأكل وينام عندما يحين الوقت المنتظم، لأن ساعته الداخلية تدق مع جدولك القابل للتوقع به. طبعاً، إذا كان طفلك لا يرضع سوى من ثديك أو تركيبة يجب أن يُرضع حسب الطلب" (أو بتعبير أطف أفضله: "يرضع حسب التلميح") عندما يكون جائعاً. ومع ذلك، بوسعك بناء أنسياب لطريقة محددة قابلة للتوقع، حول الأقسام الأخرى ليومك.

**إجعلِي طفلك يأخذ سِنَات بانتظام**

**قد تنفع هذه الفكرة كل شخص**

حسب البحوث على النوم وخبرة الأمومة يؤثر طول ونوعية السِنَات على النوم ليلاً (وعلى العكس، يؤثر النوم ليلاً على السِنَات).

لكن السِنات التي تقل مدتها عن ساعة واحدة لا تؤخذ بعين الاعتبار. لهذه السِنات تأثير لاذع، إنما لكون دورة النوم غير كاملة، فإنها قد تجعل طفلك صعب الإرضاء على المدى البعيد. يبدو أن عدداً ضئيلاً من الأطفال يعيد كتابة هذه القاعدة ويتصرفون على نحو رائع بعد سِنات مدتها خمسة وأربعين دقيقة، لكن لا تفترض أن هذه هي الحالة لدى طفلك ما لم يكن كل من سِناته ونومه في الليل ثابتين وتبدو عليه الراحة التامة.

### شهادة - أم

"الآن وقد أصبحت أكثر انتباه لأهمية السِنات أحاول بكل جهد أن أتأكد من أنها تأخذ سنة جيدة كل يوم. هي فعلاً تنام بشكل أفضل في الليل. الصفة المميزة التي تحدثها السِنات تبعث على الدهشة!"

تينا، والدة أنجالي ذات الاثني عشر شهراً من العمر

يختلف الأطفال في حاجاتهم لطول السِنات وعددها - لكن الجدول 4.1 هو دليل عام ينطبق على معظم الأطفال.

جدول 4.1: معدل عدد وطول السِنات عند الأطفال

العمر	عدد السِنات	المجموع العام لطول وقت السنة (ساعة)
4 أشهر	3	6 - 4
6 أشهر	2	4 - 3
9 أشهر	2	4 - 2½
12 شهراً	2 - 1	3 - 2
سِناتان	1	2 - 1
3 سنوات	1	1½ - 1
4 سنوات	صفر	صفر
5 سنوات	صفر	صفر

## متى يجب أن يأخذ طفلك سنة؟

إن توقيت السّنات هام أيضاً. إن السنة التي تحدث في وقت متأخر من النهار ستؤثر سلباً على النوم ليلاً. إن السّنات التي تحدث في بعض أوقات النهار هي أفضل من غيرها التي تحدث في أوقاتٍ أخرى لأنها تتلاءم والساعة البيولوجية التي هي قيد التطور لدى طفلك. إن الفترات الأمثل لهذه السّنات هي التي تعادل ما بين النوم واليقظة بحيث تؤثر بالنوم الليلي بأفضل شكل. ومرة أخرى لا بد من ذكر أن الأطفال لديهم اختلافات كبيرة فيما بينهم. لكن بشكل عام إن الأوقات الأفضل لأخذ السّنات هي:

- إذا كان الطفل يأخذ ثلاث سنّات: فالأوقات الأنسب هي منتصف الصباح، أول بعد الظهر، وأول المساء.
- إذا كان الطفل يأخذ سنّتين: فالأوقات الأنسب هي منتصف الصباح وأول بعد الظهر.
- إذا كان الطفل يأخذ سنة واحدة: فالوقت الأنسب هو أول بعد الظهر.

إذا أردت لطفلك أن ترحب بوقت السّنة، استعملي الدليل الذي سبق وصفه ورأبني إشاراتهما. يجب أن تحصل السّنات فوراً عندما تبدو عليها علامات التعب. إذا انتظرت طويلاً، تصبح مرهقة، "متوترة وشديدة الانفعال" ولا تستطيع النوم. عندما تصبح حاجات طفلك للسّنات مألوفة لديك، بوسعك التخطيط لطريقة محددة للسّنات لتبشري بعملية الاسترخاء لطفلك. إذا كانت السّنات الثابتة جديدة بالنسبة إليك، ابحثي أكثر عن علامات التعب لدى طفلك وخففي من الاعتماد على الطريقة المحددة إلى أن تستقري على نمط قابل للتوقع. بكلمات أخرى، لا تبدأي بطريقة محددة مطوّلة لما قبل السّنة إذا كانت طفلك مستعدة بشكل واضح لتنام.

راقبي علامات التعب هذه؛ قد تظهر طفلك واحدة منها أو أكثر:

- انخفاض في النشاط.
  - هدوء
  - فقدان الاهتمام بالناس والألعاب.
  - فرك العينين.
  - تجهم المظهر.
  - اهتياج
  - تتأوب
  - الاستلقاء على الأرض أو على كرسي.
  - معانقة شيء محبب أو طلب المصاصة أو قنينة أو الرضاعة.
- إن التوقيت هام جداً! لعلك اختبرت هذا المشهد: تبدو طفلك تعباً وتفكري، "إنه الوقت لتأخذ سنة". وبالتالي تغسلي لها يديها ووجهها، تبدي لها حفاضها، تجيبي على مكالمة هاتفية، تضعي الحيوان الأليف خارجاً، ثم تذهبي إلى سرير طفلك، لتجديها صاحبة تماماً ومتحمسة لتلعب! ماذا جرى؟ لقد خرجت من نافذة تعبها وأخذت نفساً ثانياً يشتري لها ساعة أو ساعتين من اليقظة قبل أن تدخل ثانية في حالة تعبها. قد يحصل هذا غالباً في وقت آخر من النهار. فجأة، تصبح (أخيراً!) طفلك جاهزة لتأخذ سنة في وقت الغداء. وتتعدد المشكلة هلاً وضعتها لتأخذ سنة في وقت متأخر وهكذا تؤخرين وقت النوم الليلي، أو تتركينها يقظة وتتعاملي مع طفلة تعب، صعبة الإرضاء؟ عوضاً عن مواجهة هذه المحنة، استجيبي مبكراً لعلامات التعب لديها واجعليها تنام في ذلك الوقت تماماً.



متى راقبت طفلتك بدقة لأسبوع أو ما شابه، يجب أن تكوني قادرة على وضع جدول للسّنات يتناسب مع فترات يقظتها وتعبها اليومية بحيث تجعلين من جدول السّنات سهل التقيد به.

### طريقة محددة للسّنات

بعد تأسيسك لجدول سّنات خاص بطفلتك ابتكري طريقة محددة خاصة للسّنات على أن تكون سهلة ومختلفة عن طريقك المحددة لليل.

قد تحتوي طريقتك على بعض الأمور المتشابهة التي تدل على النوم، مثلاً، وجود شيء محبب للطفلة أو موسيقى خاصة مسببة للنوم. إتبعي طريقتك المحددة للسّنات بذات الأسلوب كل يوم (إلا، كما ذكرت آنفاً، إذا أبدت طفلتك إشارات واضحة على أنها تعب وجاهزة لتنام. بعد ذلك اختصري أو ألغي طريقتك المحددة لذلك اليوم).

لإجبار طفلة على أخذ سنة من النوم قد يشتمل أسلوبك على بعض الحركات المسببة للاسترخاء (كالهز، الاسترخاء في أرجوحة، أو السير بها وحملها ضمن معلاق، لا يتطلب أن تكون الطريقة المحددة للسّنات طويلة ومعقدة لتكون فعالة. إذا كانت طفلتك تأخذ سنة في ذات الوقت تقريباً كل يوم، كثير من التلميحات اللطيفة والبارعة - كتوقيت غذائها مثلاً - ستخبر طفلتك أن وقت السنة بدأ يدنو.

### شهادة - أم

"تشمل طريقتنا المحددة للسّنات قراءة كتابين، ثم الرضاعة، ثم الهز بالترافق مع الموسيقى المسببة للنوم. إنها قصيرة، لكنها مجدية".

أمير، والدة ناتانيل البالغة من العمر تسعة أشهر



**هام:** إذا كنت تعملين على حل مشاكل الاستيقاظ المتكرر ليلاً، افعلي أي شيء وكل شيء فعّال لتجعلي طفلك تأخذ سنة أثناء النهار؛ طفلة مرتاحة جيداً ستستجيب بشكل أفضل لأفكار النوم ليلاً.

### كيف تجعلين الطفلة التي تأخذ سنة لفترة قصيرة تنام مدة أطول

سيظهر لك بعض الأطفال علامات تعبهم ويأخذون سنة بسهولة، لكن بعد ذلك، بعد مرور عشرين دقيقة أو ما شابه، سينهضون مجدداً. تكيف معظم الوالدات أنفسهن لهذه الطريقة المحددة للسنة القصيرة.

ما يحصل هو أن طفلك تتحرك خلال دورة نومها وتصحو تماماً عندما تدخل في حالة يقظتها القصيرة الأولى (أنتذكرين هذا من الفصل الثاني) إن الفكرة من تحويل السنة القصيرة إلى نوم طويل تكمن بمساعدة من يستيقظ من سنة بالعودة مباشرة إلى النوم. إليك كيف تعمل هذه الطريقة.

ضعي طفلك ليسنو. أضبطي ساعة التوقيت ليكون بصرك على

الوقت. قبل حوالي خمس أو عشر دقائق من وقت استيقاظه المعتاد، اجلسي خارج باب غرفة النوم واستمعي بدقة (استعملي هذا الوقت لقراءة كتاب، أو الحبك، أو قومي بأي نشاط آخر هادئ وسار. أو كوني عملية واطوي غسيلك أو ادفعي فواتيرك). عندما يحدث طفلك صوتاً، ادخلي غرفته بسرعة، ستجدينه في حالة نعاس وعلى وشك الاستيقاظ. استعملي أي تقنية لتساعديه على العودة للنوم - كإرضاعه من الثدي، أو هزّه، أو إعطائه قنينة أو مصاصة. إذا أدركته بسرعة كافية، سيعود للنوم. بعد أسبوع أو ما شابه من هذا التدخل، سيأخذ طفلك الذي يأخذ سنة لفترة قصيرة، سنة أطول دون أي مساعدة منك.

### ساعدي طفلتك على أن تتعلم كيف تخلد للنوم

قد تساعد هذه الفكرة كل إنسان

كما شرحنا في الفصل الثاني لكل إنسان استيقاظات ليلية. إذا كانت طفلتك توقظك تكراراً في الليل، فالمشكلة لا تكمن بالاستيقاظات إنما تكمن بعدم معرفتها كيفية العودة إلى حالة النوم من تلقاء ذاتها. هناك عدة طرق لمساعدة طفلتك على أن تشعر بالراحة والأمان عندما تستيقظ لتستطيع العودة للنوم دون مساعدتك.

"سريري مكان لطيف!"

تساعد هذه الفكرة الطفلة على التعلم أن فراشها أمين ومريح.

أمض بعض الوقت الهادئ باحتضان طفلتك أثناء النهار في المكان الذي تريدونها أن ينام فيه ليلاً. إقرأي، تحدثي، غني ولاعبها. مارسي اثنتين أو ثلاثة من هذه الأمور السارة جداً مع الطفلة أثناء النهار في مكان نومها. إذا استجابت طفلتك بإيجابية حاولي أن تجعلها تهتم بمراقبة لعبة متحركة أو تلعب بها حالما تدبلي واجلسي بهدوء على كرسي بجانبها وراقبي.

باتباعك هذه الخطوات ستعلم طفلك أن سريره هو جنة مرحبة وآمنة ومريحة، ستعتاد عليها. ستجد الراحة هناك عند الاستيقاظ خلال الليل وتجد أنه من الأسهل العودة للنوم (هذه فكرة هامة بشكل خاص إذا حاولت أن تترك طفلك تبكي في الماضي. بوسع هذه الفكرة أن تساعد الطفلة على التخلص من أي ذكريات سلبية وأن يحل مكانها شعور بالأمان عن التواجد في السرير).

### شهادة - أم

"كما اقترحتني، لعبنا مع ديلان في سريره لكي يعتاد عليه. لديه هذه اللعبة على شكل هاتف نقال يحبه وندعه "يلعب" به مرتين أو ثلاث مرات في اليوم. ساعده هذا حقيقة على أن يعتاد على سريره. أظن أن ذلك أحد الأسباب التي جعلته يعود للنوم عندما يستيقظ أثناء الليل".

أليسون، والدة ديلان البالغة من العمر خمسة أشهر

### الخلود للنوم بطرق مختلفة

قد ينام طفلك حتى الآن بالاعتماد على طريقة واحدة فقط، كالرضاعة أو الهز أو إعطائه قنينة للرضاعة. هذا العمل إشارة قوية يشركها طفلك بالخلود للنوم. إنها قوية لدرجة أن طفلك قد يعتقد أنها الطريقة الوحيدة التي تجعله يستطيع النوم عندما تتواجد.

### شهادة - أم

"كانت إيما تخذل للنوم دائماً وهي ترضع من الثدي. بين القنينة والأخرى كانت أختي تعتني بها بينما كنا أنا وزوجي نخرج من البيت. كانت كل مرة تستيقظ تماماً لدى عودتنا إلى البيت مهما عدنا متأخرين. تقول أختي إنها تحاول كل شيء، لكن الطفلة الصعبة تنتظر إلى أن أدخل من الباب. بعد دقيقتين من الرضاعة تغط في نوم عميق.

لوريلي، والدة إيما البالغة من العمر ستة أشهر



إذا كانت طفلك تعتمد على إشارة خاصة واحدة لتخلد للنوم بوسعك مساعدتها على تغيير هذه الإشارة بحيث تتعلم أن باستطاعتك النوم بطرق مختلفة.

إذا اخترت اتباع هذا الاقتراح، فإن ابتكار واتباع طرق محدد للسينات والنوم قبل أن تنام طفلك كما شرح سابقاً في هذا الفصل سيساعدك في تحقيق الهدف. لكن الخطوة الأخيرة تحصل في أماكن مختلفة.

من الأسهل، عادة، أن تبدأي هذه الخطة بسينات قبل معالجات حالة النوم ليلاً. هل تخلص طفلك للنوم في السيارة أو في الأرجوحة أم أثناء الهزّ أو عند استعمال المصاصة أو وأنت تضعينها بالعرب وتسيرين بها؟ جدي واستعملي طرقاً بديلة لتساعد طفلك على النوم. استعملي طريقتين إن كان ممكناً. حاولي أن تؤمني لها الراد بوسائل مختلفة لتنام. إختاري يوماً لتذهبي بنزهة في السيارة. في

اليوم التالي ضعيتها في أرجوحة. في اليوم الثالث هزيها. بعد أن تكوني قد قمت بذلك لمدة أسبوع أو أكثر، بوسعك المباشرة باستعمال "إشاراتك" المتناوبة لتدفعي بطفلتك إلى حالة من النعاس الشديد، ثم انقلها بعد ذلك بهدوء إلى الفراش.

في هذه المرحلة، ابقِي مع طفلتك، ربتي لها أو امسيتها بطريقة مهدئة. إذا كنت تستعملين طريقة محددة للسّنات وراقبي إشاراتها، يجب أن يكون بوسعها النوم من تلقاء ذاتها. إذا لم تفعل ذلك، باشري باستعمال الطريقة ذات الأداء الأفضل. تذكرِي أن هدفك الأساسي هو جعل طفلتك تنام.

يمكنك بعد ذلك أن تقصري طريقتك المحددة تدريجياً إلى أن تصبح مريحة لكلاكما. حالما يصبح جدولك للسّنات في الموضع الملائم، وبيدأ نومك الليلي بالاستقرار، بوسعك إلغاء كل تلك الطرق المتناوبة الباعثة على النوم واستعمال الطريقة الأنسب لك.

### قدمي شيئاً محبباً

#### هذه الفكرة قد تساعد أي شخص

يتعلق بعض الأطفال ببطانية أو لعبة تصبح "شيئاً محبباً" لهم. إنها غرض عابر يريح الطفل أثناء غيابك. قد يكون بوسعك، في بعض الحالات، مساعدة طفلك على التعلق بشيء محبب أو غرض مريح بحيث يكون له بمثابة شيء جدير بالمعانقة ويساعده في الخلود إلى النوم دون مساعدتك.

لا يحل الشيء المحبب مكانك. بل إنه شيء يشعر طفلك بالأمان عندما لا تكوني معها. من الشيق أن واحدة فقط من أطفالك اكتشفت هذا الشيء المحبب لها. إنها فانيسا، رابحة الجائزة المحبة للنوم. على نحو ملائم تماماً، كان غرضها المحبب كيس وسادة أحمر

اللون سمته ببيلي. آه، هل قلت كان؟ لا زال لبيلي مكانة مميزة في غرفة نومها وهي في الثانية عشرة من العمر، عمله لم يعد كغرض محبب إنما أداة تذكير حلوة تذكرها بصغرها. لأنجيلا وداوود ألعاب مفضلة يحتضنهاها. لكن لا يصلح أي منها ليكون غرضاً محبباً. لقد تمكنت من تشجيع كوليتون على التعلق بشيء محبب أيضاً.

لم يكن بالشدة التي كانت عليها الحال مع فانيسا، لكنه أصبح أداة تلميح للنوم وكان جزءاً مساعداً من مجمل خطة النوم التي أوجدتها له.

يتبنى بعض الأطفال غرضاً محبباً في سن الطفولة الأولى ويستمررون باستعماله في مرحلة الطفولة الثانية. ويتحول أطفال آخرون إلى غرض محبب جديد من وقت لآخر، ويجد أطفال آخرون عزاء لهم في أي لعبة ناعمة ذات زغب، والبعض الآخر لا يفكر إطلاقاً باتخاذ غرض محبب لهم. سيكون باستطاعتك تحديد الفئة التي ينتمي إليها طفلك وذلك بمراقبة أفعاله.

### اختاري غرضاً محبباً آمناً

إختاري لعبة ناعمة سبق لطفلك أن تعلق بها، أو اختاري لعبة على شكل حيوان محشوة بمواد آمنة تقي بالمعايير التالية:

- أن تكون طاببات الأعين والأنف أو أي من قطعه الصغيرة غير قابلة للإزالة.
- أن تكون ثيابه أو قبعته أو أي من قطع القماش الأخرى غير قابلة للإزالة.
- أن تكون صلبة، لا عريضة ولينة.
- أن تكون صغيرة ويسهل على الطفل حملها واللعب بها.



إن الغرض المحبب المثالي هو لعبة على شكل حيوان محشو مصنوع خصيصاً للأطفال. إشتريت مثلاً، لعبة صغيرة من نسيج صوفي ناعم تدعى "سنوديل" لطفلي كوليتون. بعد أن اعتاد على وجودها معه في الفراش، أعلمنا أنه سئم من طلب غرضه "سنوديل" (أو نحن شجعناه على أن يسأم منه).

بعدما تختاري الغرض المحبب بعناية، ضعيه بينه وبينك كلما رضعته، أعطيه قنينة ليرضع، أو هزي له. في أوقات أخرى من النهار، قد ترغبين بوضع هذا الغرض المحبب داخل قميصك لبضع ساعات لتكسيه من رائحتك الجميلة، لأن بوسع الأطفال تمييز أهلهم من خلال روائحهم. في البداية، من الأفضل استعمال هذا الغرض لمحبب في أوقات النوم فقط لكي يصبح أحد التلميحات لوقت النوم.

بإمكانك تقديم غرض محبب في أي سن. إذا كانت طفلاتك صغيرة، بوسعك اختبار شيء ما وتقدير استجابتها للعبة. كلما كبرت طفلاتك سيكون لها القول الفصل في تحديد أي لعبة تجذبها وتهدئها، سيكون ذلك جلياً في أي وقت تشاهدين طفلاً يتجول ومعه بطانية



مهترئة أو لعبة محشوة بشكل دب بلا شعر أو قصاصة من ثوب نوم قديم لأمه. عندما يبدأ طفلك بالتدرج قد تجدين أنه سيوسع فائدة هذا الغرض المحبب بالتمسك به كلما كان بحاجة لمزيد من الأمان. هكذا، إذا كان لديك ما تقولينه في هذا الموضوع، وجهي طفلك نحو شيء تتمتعين بوجوده في العائلة لسنين قادمة.

إذا تعلقت الطفلة بهذا الغرض المحبب، احرصى على أن تشتري اثنين منه على الأقل لتتجنبى مصائب فقدان أي من الأغراض المحببة - أو على الأقل اختاري غرضاً من السهل الحصول على بدل عنه أو متوفر في الأسواق.

### شهادة - أم

"وجدت أخيراً غرضاً محبباً أحببته لكارسون، وأحبه هو أيضاً. عندما نحمله بيننا وقت الرضاعة، يلعب به ويكلمه. إنه يتحول إلى "صديق".  
بيا، أم كارسون البالغ من العمر ثمانية أشهر

## إجعلى النوم ليلاً يختلف عن السنين نهاراً

### هذه الفكرة قد تساعد أي إنسان

عندما يستيقظ طفلك، لا يعلم ما إذا كان استيقظ من سنة أو من النوم ليلاً، وبالتالي تحتاجين للتمييز له بين الاثنين. بوسعك مساعدة طفلك على البقاء بحالة من النعاس طوال الليل بإبقاء الجو ليلاً هادئاً ومظلماً. إليك بعض الطرق التي تجعل النوم الليلي مميزاً:

- لا تتكلمي عندما يستيقظ طفلك ليلاً. قولي "هش هش" أو "ليل ليل" لكن امتعي عن التحدث.
- لا تضيئي أي من الأضواء. حتى إن مصباحاً كهربائياً بقوة خمسة وعشرين واط يستطيع تتيبه ساعة طفلك البيولوجية ليعطي إشارة "وقت الاستيقاظ" (استعملي

مصباحاً منخفض القوة ليلاً إذا دعت الحاجة).

■ لتكن حركتك بطيئة وهادئة.

■ ضعي لطفك حفاضاً ليلياً جيد الامتصاص مع كثير من المرهم. بدلي فقط الحفاض إذا كان ملوثاً بالبراز أو مبللاً جداً أو إذا رغب الطفل بتبديله. كل عملية تغيير حفاض ستوقظ طفلك وتشجع الاستيقاظ الليلي (فكري بها بهذه الطريقة: عندما يكون طفلك نائماً ليلاً، لن تنهضي لتبديل الحفاض لطفلك النائم، هل ستعطين ذلك؟ أيضاً عندما تخف استيقاظات طفلك ليرضع منك أو من قنينة لن يتبلل حفاضه كثيراً). عندما تقومين بتغيير حفاض فلنكن جميع متطلبات ذلك منظمة وقريبة منك بحيث تستطيعين القيام بذلك بسرعة. وتأكدي من استعمال منديل دافئ عندما تمسحين مؤخرة طفلك الناعس، بما أن قطعة القماش الباردة المبللة هي وسيلة مؤكدة لإيقاظ طفلك.

■ إذا كان لغرفة النوم نوافذ تسمح لضوء المساء أو الصباح الباكر بالدخول ضعي ستائر فاتمة عليها أو ستائر لا تسمح بدخول الضوء، كالستائر الحاجبة للضوء أو ستائر سميكة أو حتى حاجباً مؤقتاً من الورق المقوى (انزعي الستائر أثناء السنين في النهار).

### شهادة - أم

"كانت هذه طريقي دائماً، لأنني ببساطة كنت تعباً جداً لكي أبدل حفاضاً أو أتكلّم مع الطفل أو ألعب معه في الليل. لقد كانت هذه الطريقة ناجحة تماماً. في السنوات الخمس الأخيرة مع أطفالي الأربعة، لم أبق مستيقظة مع طفلي لفترات طويلة حتى آخر الليل إلا نادراً فقط. عانى كثير من صديقاتي من هذه المشكلة يومياً. لكن بالنسبة لي، حتى مع التوأمين اللذين يستيقظان ليلاً كنت مرتاحة أكثر منهن بسبب عودة طفلي للنوم بسرعة كبيرة".

ليس، أم التوأمين ربيكا وتوماس البالغان من العمر ستة أشهر

■ أبقِ ألعابَ الطفل خارج منطقة النوم. لا تتركه في سريره سوى لعبة واحدة على شكل حيوان أو تلك المحببة لطفلك فقط. عندما يستيقظ طفلك ليلاً لا تريدين أن يخطر على باله الصغير فكرة اللعب. إن وجود الألعاب هو تلميح للطفل لكن ليس في هذه الساعة من الليل.

### طوري كلمات رموزية تلمح للنوم

هذه الفكرة قد تساعد أي شخص

يمكنك تكيف طفلك مع بعض الكلمات بحيث يعرف أن وقت النوم قد حان عندما تتلفظين بها. إتخذي الآن قراراً بالكلمات التي سترتبط بالنوم. الصوت الهادئ المرتبط بهش هش فعال في الغالب لأنه يشبه الصوت الذي سمعه طفلك في الرحم. قد تكون كلماتك التي ترمز للنوم صوتاً يشبه همس "هش هش لقد حان وقت النوم". أو "ليل، ليل، هش هش، ليل ليل". كما يمكنك استبدال الكلمات الرمزية بغناء أغنية ذات لحن مهدئ خاص.

عندما تختارين كلماتك التي ترمز إلى النوم، اجعلي طفلك يعتاد عليها بقولها كلما كان هادئاً وآمناً وقد زحف النعاس إلى جفونه. عندما يألف طفلك تلك الكلمات استعملها لتجعليه يستقر وقت النوم أو عندما يستيقظ في الليل.

### كيف تعرفيه على الكلمات التي ترمز للنوم

استعملي كلماتك الرمزية في الأسابيع القليلة الأولى حالما تبدأ طفلك فعلياً بالنوم. إنك تريدين لكلماتك أن ترتبط بحالة نعاسها. لا تستعملي كلماتك الرمزية عندما تبكي طفلك أو تكون حزينة، لأنها سترتبط هذه الكلمات بالحالة التي هي فيها.

سمعت شيئاً مشابهاً من توني روبينز في محاضرة عن ربط

الكلمات. إقترح إعادة كلمات مثل (استرخ، عندما يكون لديها شعور بالاسترخاء)، لكي تكرر حالة الاسترخاء عندما تكون في مواقف مجهدّة. هكذا، استعملي، أولاً، كلمات رمزية عندما يكون طفلك في حالة هادئة شبه نائم. عندما يعتاد على هذه الكلمات الرمزية لاحقاً بوسعك استعمالها لمساعدته على الهدوء والخلود للنوم.

### شهادة - أم

"أصبح زوجي رويس الآن معتاداً جداً على استعمال كلماتنا الرمزية، "هش هش إنه الليل وقت النوم"، عندما يذهب ليحضر كيرا تعود للنوم. حسناً، إذا سمعها تبكي في الليل غالباً ما أسمعها يقول "هش هش إنه الليل وقت النوم". كأن بوسع كيرا سماعه من خلال جدار غرفة النوم! أسأله كل صباح ماذا كان يفكر عندها، فيجيبني بكل صدق أنه لا يذكر ما حدث".

ليسا، أم كيرا البالغة من العمر تسعة أشهر

### استعملي الموسيقى أو الصوت كتلميحات للنوم

#### هذه الفكرة قد تساعد أي شخص

تنتم لسياسة الكلمات الرمزية أو عوضاً عنها. يمكن استعمال أشرطة موسيقى هادئة تعري الطفل بالنوم في السنين أو النوم الليلي. في الحقيقة، تشير الأبحاث الحديثة أن الموسيقى الهادئة تجعل كثير من الأطفال يسترخون ويخلدون للنوم بشكل أسهل. ومع ذلك، اختاري موسيقى وقت النوم بحذر. بعض الموسيقى (بما فيها موسيقى الجاز وبعض الموسيقى الكلاسيكية) مثيرة جداً. إنتقي موسيقى متممة بالتكرار. تعتبر أشرطة الموسيقى المبتدعة خصيصاً ليخاد الأطفال للنوم خيارات رائعة. إنتقي شيئاً تتمتعين باستماعه ليلة بعد ليلة، أيضاً (إن استعمال آلة تسجيل مزودة بنظام تلقائي لإعادة الاستماع للشريط مفيدة لتبقي الموسيقى بحالة عمل دائم طالما كنت بحاجة إليها).

تتوفر الأشرطة التي تعزف أصواتاً طبيعية بشكل واسع وهي محبوبة جداً. وهي تعمل تماماً كالأجهزة الصغيرة والساعات التي تصدر أصواتاً أو ضجة غير مؤذية لعلك شاهدتها في المجالات. أصوات الطبيعة (قطرات المطر - خرير جدول - أو مياه جارئة) هي في الغالب شبيهة بدقات قلبك ويسوائل تدخل وتخرج من المشيمة التي سمعها طفلك في الرحم (أتذكرني تلك الأصوات عندما استمعت إلى دقات قلب طفلك بمسماع الطبيب؟). ساعة تتكثك أو بقبقة ماء في حوض سمك هي خيارات رائعة أيضاً لضوضاء غير مزعجة.

### شهادة - أم

"ذهبت اليوم واشتريت حوض سمك صغير ويبدو فعلاً أن صوت الطنين يريح ابنتي ويساعدها على النوم. ومع هذا لم أشتري أي سمكة. من لديها الوقت لتعتني بالسمك عندما تكون نصف نائمة طوال اليوم؟"

تانيا، أم كلوي البالغة من العمر ثلاثة عشر شهراً

بإمكانك أن تجدي بعض الأشرطة والأسطوانات المصنعة خصيصاً للأطفال أو أسطوانات أخرى مصنعة ليستمع إليها الكبار عندما يرغبون بالاسترخاء. مهما يكن اختيارك، استمعي إليه أولاً واسألني نفسك، "هل هذا يجعلني أسترخي؟ هل هذا سيجعلني أشعر بالنعاس إذا استمعت إليه وأنا في الفراش؟".

إذا وضعت طفلك لينام في بيت ضاح مليء بحركة الناس وتركت الشريط يعمل بشكل تلقائي فقد يساعد في حجب الضجة الموقظة للطفل كقعقة الصحون وحديث الناس وضحكهم أو صوت التلفاز، سيساعد هذا أيضاً بنقل طفلك النائم من منزل مضج وقت النهار اعتاد عليه في عقله الباطني إلى بيت هادئ تماماً.

عندما يعتاد طفلك على كلماتك الرمزية أو الأصوات المهدئة أو الموسيقى، بإمكانك استعمالها لتساعد طفلك على العودة للنوم عندما يستيقظ في منتصف الليل. ببساطة هدئيّه بنطق كلمات رموزك أو بتشغيل الموسيقى (على نحو هادئ جداً) أثناء عملية تهدئته وإعادته للنوم. كرّري هذه الطريقة إذا استيقظ وأخذ يبكي.

إذا اعتاد طفلك على أصوات وقت نومه بإمكانك أخذ الشريط معك إذا خرجت من المنزل لاستعماله في وقت سنته أو نومه. سيساعد الاعتياد على هذه الأصوات طفلك لينام في بيئة ليست مألوفة.

سيقل اعتماد طفلك أخيراً على هذه الأعمال التطبيقية شيئاً فشيئاً لينام ويبقى نائماً. بإمكانك أن تعطي هذا دفعاً منك بخفض الصوت قليلاً كل ليلة إلى أن لا تشغلي الموسيقى في النهاية أو أي صوت على الإطلاق.

### بدلي الوسيلة التي يشركها طفلك بالنوم

قد تساعد هذه الفكرة المرضعات من أئديتهن بشكل متكرر، واللواتي يرضعن من القناتي بشكل متكرر، واللواتي يستعملن مصاصة للأطفال. تعلم طفلك أن يشرك الرضاعة (سواء كانت حلمة ثديك أو القنينة أو المصاصة في فمه) بالنوم. سمعت عدداً من خبراء النوم ينسب هذا إلى "إشراك النوم السلبي". لا أوافق على ذلك بالتأكيد، ولن يوافق طفلي أيضاً. فهذا النوع من الإشراك هو الأكثر إيجابية وطبيعية ومسرّة الذي يمكن لطفلك الحصول عليه.

### المرضعات من أئديتهن بشكل متكرر

لا تكمن مشكلة إشراك الرضاعة بالإشراك بحد ذاته بعدما تمكن من نمط حياتنا الصاخبة. إذا لم يكن لديك شيء قط تعمليه إلى جانب

اعتنائك بطفلتك، سيكون ذلك طريقة مبهجة لتمضي أيامك مع مولودك إلى أن يتجاوز حاجته بشكل طبيعي. مهما يكن من أمر، في عالمنا، قليل من الوالدات لديهن رفاهية وضع كل شيء آخر في حياتهن في حالة توقف إلى أن يكبر طفلهن. سأعطيك عدداً من الأفكار لكي تستطيعي بشكل تدريجي وجيد مساعدة طفلك أن يتعلم الخلود للنوم دون مساعدة النوم الرائعة والفعالة جداً هذه.

### الأطفال الذين يرضعون من القنينة بشكل متكرر

يجب فصل طفلك عن الاستعانة بالقنينة للنوم وذلك لأسباب عديدة أهمها. أولاً، عندما تنام طفلك وهي ترضع القنينة. قد يتجمع الحليب أو التركيبة الغذائية في فمها لدى نومها ويسبب لها تناذر نخر (فجوات) الرضاعة من القنينة (بالرغم من أن إمكانية حدوثه أقل مجازفة لدى الطفل الذي ينام دائماً وهو يرضع من الثدي).

ثانياً، قد لا يكون طفلك جائعاً ولكن بما أنه يستعين بالقنينة لينام فقد يأكل أكثر من حاجته.

ثالثاً، وبكل بساطة ليس من الممتع تحضير وتقديم الفناي طوال الليل في الوقت الذي يجدر بك النوم.

### هل عليك استعمال المصاصة؟

تستمر هيئة المحكمين بالخلاف فيما إذا كان استعمال المصاصة أمراً جيداً أو سيئاً، لكن حوالى 50% من الأهل يعطون أطفالهم مصاصات لأنها ناجحة في مساعدة الطفل ليبقى هادئاً ومسترخياً. عموماً فإن استعمال المصاصة من الشهر الثالث حتى حوالى السنتين من العمر يعتبر أمراً مقبولاً. إن استعمال المصاصة قبل عمر الثلاثة أشهر يمكن أن يتعارض مع تأسيس الرضاعة من الثدي وبعد عمر السنتين يمكن أن يؤدي إلى مشاكل في الأسنان أو التأخر في الكلام.

ضمن هذه الفترة المتوسطة من العمر يشعر العديد من الأهل بالراحة لترك طفلهم وهو يأخذ مصاصة. إذا كان ذلك صحيحاً في عائلتك. وإذا كان طفلك يستسلم للنوم بسهولة بمساعدة المصاصة، فيمكنك أن تعمدي إلى استعمالها على أنها طريقة لتهدئة النفس.

### شهادة - أم

"إنه ينام مع ست مصاصات، ولكن ذلك لا يزعجني لأنه ينام طوال الليل. سأفطمه أحياناً، ولكنني الآن أستمتع بالنوم طوال الليل".

جنيفر، أم كوبي البالغ من العمر ستة أشهر

أخبرتني العديد من الأمهات أن وضع عدة مصاصات حول سرير الطفل ومساعدة الطفل على إيجادها في الليل فعال جداً في عودة الطفل للنوم دون تدخل الأم (اشتري المصاصات الآمنة الثابتة من قطعة واحدة ولا تربطي إحداهما بطفلك أو بالمهد بأي وسيلة كانت). إذا ما انتقيت هذا الخيار، فقط تذكري أنه عندما يتخلى بعض الأطفال عن المصاصة من تلقاء ذاتهم، ربما ستعملين على فطام طفلك عنها.

إذا قررت أنه يجب على طفلك أن يتخلى عن اعتماده على المصاصة (أو إذا أحببت أن تجربي ذلك) استمري بالقراءة.

### كيف تقللي من ربط المص بالنوم

عندما يستيقظ طفلك باحثاً عن قنينته، مصاصته أو ليرضع، فإنك تفضلي أن تعيدي له المصاصة أو ترضعيه ليعود للنوم. المشكلة هنا هي أن الرابط القوي الذي سيعيد طفلك للنوم لن يتغير إلا بمساعدتك (أنظري الفصل الثاني).

لاتخاذ الخطوات لتغيير رابط النوم القوي، يجب عليك أن



تضمني الاستيقاظات ليلاً لمدة أسبوع أو حتى شهر، ولكن مع مرور الوقت بمقدورك فطام طفلك عن استعمال مصاصتها أو قنينتها أو ثديك فقط كرابط خلال الليل. بكلمات أخرى، كوني مستعدة لتعطيل لياليك الخاصة لفترة من الوقت لإحداث بعض التغييرات المهمة الطويلة الأمد.

### خطة بانتلي اللطيفة لإزالة المصاصة

عندما يستيقظ طفلك، اذهبي وضعي مصاصته أو قنينته في فمه أو أرضعيه. ولكن بدلاً من تركه هناك والعودة إلى الفراش أو تركه ينام على الثدي، دعيه يرضع لدقائق قليلة حتى يخف المص عنده ويسترخي ويشعر بالنعاس. انزعي المصاصة أو الحلمة وأزيليها بلطف.

سيبحث الطفل في البداية عن المصاصة. حاولي بلطف أن تمسكي بفمه مغلقاً وإصبعك تحت ذقنه، أو اضغطي على ذقنه تماماً تحت شفته، في نفس الوقت هزيه وأرجحيه (استعملي كلماتك الرمزية إن كنت قد ابتكرتها). إذا كان يكافح ضد ذلك ويبحث عنك أو عن مصاصته أو قنينته أو يتذمر بادري إلى وضع الحلمة أو المصاصة ولكن كرري عملية الإزالة كلما دعت الحاجة حتى يخلد للنوم.

ما هي المدة التي يجب أن تفصل بين الإزالات؟ كل طفل يختلف عن الآخر ولكن المدة التي تتراوح بين عشر وستين ثانية عادة تكون ناجعة. يجب عليك أيضاً أن تراقبي عملية الرضاعة عند طفلك. إذا كان الطفل يرضع بقوة أو يبلع بانتظام عند الرضاعة، انتظري بضع دقائق حتى تخف سرعته. مع الانتباه إلى طريقة البلع عند طفلك، يمكنك أيضاً أن تتبهي عندما يكون لديه هبوط في ردة فعله. في هذا الوقت يمكنك أن تجعلي طفلك يتخلى عن الحلمة، لكن

تحتاجين إلى إيقاف تدفق الحليب بيدك أو انتظري دقيقة حتى يهدد التدفق. عادة بعد الاندفاع الأول للحركة سيهدأ طفلك وتخف سرعته المهتاجة إلى حالة أكثر استرخاءً. هذا هو الوقت المناسب لتبدأي بمحاولات الإزالة.

يمكن أن يستغرق الوقت من اثنين إلى خمس (أو ربما أكثر) محاولات. ولكن أخيراً ستخلد طفلتك للنوم دون مصاصة أو حلقة في فمها. عندما تقوم طفلك بذلك عدة مرات على مدى عدة أيام، ستلاحظين أن الإزالات أصبحت أسهل، وأن استيقاظاتها أصبحت أقل.

#### شهادة - أم

"لقد أصبحنا نسمي هذا الأمر خطة للإقلاع عن المص، في البداية كان جوشوا يدرك أن تلك الطريقة على وشك التنفيذ ونتيجة توقعه يقبض على حلمتي بشدة أكثر - آخ! لكنك قلت الالتزام بها، والتزمت. الآن يتوقع الطريقة وفعلاً يدعها تمرّ ويتقلب ويتدحرج على جانبه ليذهب للنوم! إنه أمر مذهس حقاً".

شانون، أم جوشوا البالغ من العمر تسعة عشر شهراً

إن خطة بانثلي اللطيفة للإقلاع عن المص تشبه شيئاً كهذا (يظهر هذا المثال طفلاً يرضع من الثدي، ولكن الخطة هي نفسها سواءً كان الطفل يرضع من الثدي أو يستعمل قنينة أو مصاصة).

الطفل مستيقظ ويرضع بقوة

عينا الطفل مغلفتان ونسبة الرضاعة تخف عنده.

تنزع عين حلمتك بلطف.

الطفل يبحث (محرراً فمه المفتوح باتجاهك).

تحاولين إمساك ذقنه، لكنك لا تستطيعين!

تعيدينه إلى صدرك.

عدّي: ألف، ألفان، ... عشرة آلاف<sup>(\*)</sup>.

إنزعي حلمتك بلطف.

الطفل يتحرك باحثاً.

أنت تحاولين أن تضعيه لكن دون جدوى.

تعيدينه إلى ثديك.

عدّي: ألف، ألفان، ... عشرة آلاف.

إنزعي حلمتك بلطف.

الطفل يبحث قليلاً، وأنت تمسكين بفمه مغلقاً بلطف.

الطفل لا يقاوم، إنه على وشك أن ينام.

تضعين طفلك في السرير.

يخلد للنوم.

كرري هذه العملية كل ليلة حتى تتعلم الطفلة الخلود للنوم دون الرضاعة منك أو من القنينة أو استعمال المصاصة. إذا كانت طفلك من اللواتي يأخذن سنات يمكنك استعمال هذه التقنية وقت السنة أيضاً.

إذا كان طفلك لا يأخذ سنة، لا تجهدى نفسك باستعمال تقنية الإقلاع هذه خلال سنات النهار. تذكري أن السنات الجيدة تعني نوماً أفضل ليلاً وأن نوماً أفضل ليلاً يعني سنات أفضل. إنها حلقة متصلة. عندما تجعلين طفلك ينام بشكل أفضل في الليل، يمكنك عندئذ أن تعلمي على سنات النهار - كما أنه عندما تحلين مشكلة رابط

(\*) العد يعطيك مقياساً لتفسي وقتك وتبين هادئة أثناء محاولتك المتكررة. باستطاعتك أن تكوني مرنة لدى تصورك الفترات الزمنية الأفضل لك ولطفلك.

النوم ليلاً، فإن وقت سِنات النهار يمكن أن يُحل بنفسه.  
 إن الوقت الأكثر أهمية لتطبيق خطة بانتلي اللطيفة للإقلاع عن المص هي في بداية النوم ليلاً. إن الطريقة التي يخلد فيها طفلك للنوم غالباً ما تؤثر على بقية استيقاظاته في الليل. أشك أن هذه الحالة هي بسبب تأثير إقران النوم الذي شرحت سابقاً عندما ناقشنا حقائق النوم الأساسية. يبدو أن الطريقة التي يخلد فيها طفلك للنوم ليلاً هي ما يُتوقع أن يبقى عليها طوال الليل. إذا كنت لا تريد أن يبيكي فلا تطبقي هذه الطريقة إنها طريقة تحتاج لوقت ربما عشرة أيام ريثما تكسرين رابطة النوم القوية لدى طفلك بأسلوب لطيف.

#### القيام بتغيير روتينك (طريقتك المحددة)

معظم الأمهات لديهن طريقة اتبعنها مع أطفالهن منذ الولادة. الخطوة الأخيرة قبل النوم هي غالباً الرضاعة أو تناول القنينة. بعض الأطفال كابني كوليتون بإمكانهم متابعة هذا النمط ومع ذلك ينامون خلال الليل. مع هذا يحتاج أطفال آخرون إلى تغيير الخطوة الأخيرة في طريقتهم المحددة قبل أن يبدؤوا بالنوم طوال الليل دون الحاجة لمساعدتك للعودة إلى النوم. ما يجب عليك القيام به هو إلقاء نظرة موضوعية على خطواتك الأخيرة في وضع طفلك لينام وإجراء بعض التغييرات إذا لزم الأمر.

قد ترغبين في التخلي، أو الاحتضان، أو استعمال الكلمات الرمزية لمساعدة طفلك كي يعود للنوم. ستحل الكلمات الرمزية والتربيت الحنون أخيراً محل الرضاعة من الثدي أو القنينة، وعندها سيتلاشى ذلك أيضاً وسينام طفلك لمدة أطول. إليك ما صرحت به إحدى أمهات الاختيار:

## شهادة - أم

"لقد غيرت الطريقة التي أضع فيها كارلين للنوم وهي مجدية! بدلاً من إرضاعها لتنام، أصبحت أرضعها حتى تشعر بالاسترخاء وأتركها لتقوم بما تريد في الغرفة المظلمة معي. عندما تفرك عينيها وتبدو ناعسة أضعها في سريرها. اعتدت على الخروج من الغرفة على أمل أنها ستساق بنفسها إلى النوم، لكنها كانت تهتاج وتتحرك حتى أعود. لكن الآن، أبقى هناك. أفق إلى جانب السرير، وأشجعها على النوم. أقول كلمات الرمزية، "هش هش إنه الليل وقت النوم، أغلق عينيكَ طفلي النعسة"، وأقول لها "لا بأس أن تنامي". حالما أفعل ذلك تغلق عينيها. ستعود فتحمها عدة مرات، ولكن أخيراً ستهدأ. بما أنني لا أرضعها أو أهدأها فإنها اعتادت النوم دون هز أو إرضاع، وعندما بالكاد تستيقظ ليلاً تكون قادرة على العودة للنوم دوني. إنه لتقدم عظيم".

رين، أم كارلين البالغة سبعة أشهر من العمر

### ساعدي طفلك على العودة للنوم من تلقاء نفسه بينما تتابعين إرضاعه والنوم معه

قد تساعد هذه الفكرة الأطفال الذين يرضعون من الثدي وينامون بجانب أمهاتهم.

دعيني أبدأ بالقول إنك عندما ترضعين طفلك وتنامين بجانبها، قد تجدين أنها ستستيقظ غالباً أكثر مما كانت تفعل عندما كانت في مهدها في الغرفة الأخرى. لكنك قد تشعرين أن الأسباب التي تدعوك لإبقاء طفلك في سريرك تفوق الإزعاج الناجم عن الاستيقاظات الليلية القليلة. متلك أنت، فقد اخترت الإرضاع والنوم بجانب الطفلة لأسباب كثيرة هامة بالنسبة لي - وقد اتبعتها مع أطفالى الأربعة.

شيء مهم يجب تذكره هو "أن هذا سيمرّ أيضاً". نام جميع أطفالى في النهاية خلال الليل، وسينام طفلك أيضاً. مهما يكن، هناك

وسائل تستطيعين بها، تسريع عملية نوم طفلك طوال الليل - حتى عندما تبقيين صغيرك معك في السرير.

تأكدي أنك قرأت لائحة السلامة في الفصل الأول. معظم ما قرأت عن المخاطر المرتبطة بالنوم المشترك تمحور حول بيئات النوم غير الآمنة كونها نقطة الخلاف الحقيقية. إقرأي الجانب الخاص بهذا الموضوع واتخذي قراراً حكيماً جوهرياً واتبعي بشدة كل إجراءات السلامة.

### شهادة - أم

"لست مستعدة لنقل أتيكس خارج سريري. أستمتع بوجوده بجانب ليلاً ملتزمة الدفاع معه. لقد نمت بجانب ابنتي غراسي عندما كانت طفلة وقد انتقلت بسهولة عندما أصبحنا جاهزتين. وقت النوم غالباً هو وقت الراحة لها وأنا أشعر أنه عندما يحين الوقت لأتيكس سيكون ماثلاً. حتى والحالة هذه إنه من المحبذ أن نقل استيقاظاته في الليل ليرضع".

بام، أم أتيكس البالغ من العمر أحد عشر شهراً، وغراسي خمس سنوات

إن التحدي الذي سيواجه الأم والطفل في حالة الرضاعة من الثدي يتمثل بأن كل منهما سيتناغم مع الآخر بحيث أن أي حركة أو ضجة ستوقظهما معاً.

تكمين أهمية هذا الأمر بجعل طفلك يعتاد على النوم بجانبك ولكنه قادر على العودة إلى النوم دون مساعدتك (عادة عن طريق الإرضاع). بإمكانك القيام بهذا بتقليص طرقك المحددة المساعدة ليلاً. أعلم أن هذا ممكن لأن ابني كوليتون اليوم هو في عمر الثمانية عشر شهراً - وما يزال يرضع ويشاركني النوم وينام عشر ساعات ليلاً دون أن يصدر أي صوت. هذا هو الطفل ذاته الذي كان يستيقظ كل ساعة ليرضع منذ شهور قليلة مضت. لقد جربت أنه ليس عليك

التخلي عن طقوس النوم التي تحببها فقط للحصول على بعض النوم. بالطبع لن يستجيب جميع الأطفال كما استجاب كوليتون، لكن كثير من الأمهات اخترن الإرضاع من الثدي والمشاركة في النوم وكثير منهن نجحن بالنوم دون الحاجة إلى نقل أطفالهن خارج أسرتهن. لكن بعض الأطفال العنيدون يتطلبون فعلاً انتقالاً إلى غرفة أخرى قبل التخلي عن رفاية الرضاعة ليلاً، لكن جربي فعلاً جميع أفكار ليبعة أسابيع قبل أن تفترضي أن هذا مناسب لطفلك.

عندما تستيقظ طفلك، ربما لديك طريقة محددة التي تعيدنيها فيها للنوم. أما بالنسبة لي وكوليتون، كانت الطريقة هي الإرضاع من الثدي ليعود للنوم. اعتدت إرضاعه حتى ينام كلياً وكان يفلت الحلمة بشكل تلقائي. كل ساعة كنا نعيد النمط نفسه، يستيقظ كوليتون، أنقله إلى الجانب الآخر، أقبل رأسه، يرضع - إنها طقوس مهدئة وجميلة. في بعض الأحيان يمكن أن يستيقظ، يثني نفسه، باحثاً عن القبلة والنقطة. مع حلاوة هذه الطقوس، بعد اثني عشر شهراً لهذه المراسم المستمرة، كنت بأمس الحاجة إلى تغيير.

### أوقفي إرضاع طفلي نائم

خلال كتابة هذا الكتاب، تعلمت كيفية قطع الرابط لقد كان عملية تدريجية وذات اهتمام تتطلب كثيراً من الامتحان الذاتي. وجدت أنني كنت أستجيب لكوليتون بسرعة شديدة وبديهية بحيث كنت أضعه على صدري حتى قبل أن تصدر عنه أي ضجة حقيقية - فقط كان يتململ - يقرقر - يتنشق لأضعه على صدري. بدأت أتأكد أنه في كثير من هذه المناسبات كان سيعود للنوم بدوني.

كما تعلمين، إنني من أتباع قاعدة "لا تدعي طفلك يبكي إطلاقاً" لقد أخذت هذه القاعدة وطبقتها بشكل جدي. لكنني لم أفهمه، لماذا يصدر الأطفال أصواتاً وهم نائمون، علماً أن هذه الأصوات لا تعني

أنهم بحاجة للإرضاع. الأطفال يئنون ينخرون، يتنفسون بصوت مسموع، يتذمرون وحتى يكون في نومهم. باستطاعة الأطفال حتى إن يرضعوا وهم نيام.

الخطوة الأولى لمساعدة طفلك على نوم أطول هي أن تحدد الفرق بين أصوات النوم وأصوات الاستيقاظ. عندما تصدر طفلك صوتاً، توقفي، أنصتي، انتظري، إختلصي النظر. من خلال إصغائك بانتباه إلى أصواتها ومراقبتها ستتعلمين الفرق بين شخير النوم وأصوات "إني أستيقظ وبحاجة إليك الآن".

عندما تعلمت هذه المعلومات المثيرة للدهشة، بدأت "أتظاهر بالنوم" عندما كان كوليتون يصدر صوتاً في الليل. كنت أصغي وأراقب فقط دون أن أنبس بنت شفة حتى يبدأ بإصدار أصوات استيقاظ فعلية. في بعض الأوقات لم يكن يصدر أصوات استيقاظ فعلية إنما كان يعود للنوم بكل بساطة.

### شهادة - أم

"في الليلة الماضية عندما كان يرضع سحبت الحلمة ووضعت إصبعي تحت ذقنه كما اقترحت كنت أفكر "لن ينجح هذا، سيحتاج! - لكنه نجح فقد عاد للنوم! الحيلة الأخرى نافعة أيضاً. عندما أسحبه وأستدير إلى الجانب الآخر يظن أنني نائمة يعود للنوم أيضاً!".

كارول، أم بن البالغ من العمر تسعة أشهر

### قصري من أوقات الرضاعة ليلاً

قد تتبعين النمط الذي كنا نتبعه ألا وهو - وضع طفلك على ثديك وبعدها يعود كلاكما للنوم. من السهل جداً تطبيق هذا النمط لأن الرضاعة من الثدي تفرز هرمونات تجعل الأم تشعر بالنعاس تماماً كما يجعل الحليب الطفل يشعر بالنعاس. المشكلة هي أن طفلك تنام



بعمق على ثديك، وتبدأ بالتيقن أن وجود الحلمة في فمها هي الوسيلة الوحيدة التي تستطيع فيها النوم. كل مرة تستيقظ فيها لفترة قصيرة، تتوقع أن يتواجد من جديد شرطها المسبب للنوم (الحلمة). بإمكانك مساعدة طفلك على تعلم الخلود للنوم دون هذه المساعدة وذلك بتقصير فترات الرضاعة ليلاً.

عندما تتأكدين أن طفلك مستيقظ وينتظر الإرضاع باشري بإرضاعه لمدة قصيرة. إيقِ مستيقظة! وحالما يبطئ إيقاع بلعه، بإمكانك فصله بلطف بينما تربتي له أو تفركيه.

بإمكانك في بعض الأحيان، وضع يد طفلك على صدرك أثناء فصله عن الحلمة، سيقل الكثير من الأطفال بهذه اللمسة كبديل عن الرضاعة، لأنه سيعلم أن الحليب على مقربة منه إذا احتاجه.

إليك خيار آخر، يتمثل بجعل تعلقه وولعه بالرضاعة أقل راحة له. فعوضاً عن وضع البطن إلى البطن بحيث يكون طفلك بين ذراعيك، استلقي على ظهرك بحيث يصبح عليه التحرك قليلاً ليبقى الحلمة في فمه. وهذا ما يتطلب جهداً مما سيثنيه عن طلب الطعام ويعود للنوم.

إذا تدمر طفلك في أي مرحلة من مراحل الإزالة مما جعلك تعلمين أنه مستيقظ أرضعيه وكرري العملية إلى أن تجعلي جلسة الإرضاع أقصر، ثم أبعديه عن صدرك لينام بعمق.

في بعض الأحيان، قد يستغرق ذلك من ثلاث إلى خمس مرات قبل أن يهدأ طفلك وينام. بعد أسبوع من استعمال هذه الطريقة مع كوليبتون بدأ بفصل نفسه بنفسه؛ إن أي أم تشارك طفلها النوم وترضعه من ثديها تستطيع فهم كم هو جميل النوم بجانب طفلها في هذا الوقت. في الحقيقة (لدى كتابة هذا الكتاب كان عمره ثمانية عشر

شهوراً) ما زال يفعل ذلك؛ يرضع إلى أن يشعر بالراحة تماماً بعد ذلك يبتعد عني ويذهب للنوم. الآن لقد أصبح ينام عشر ساعات أو ما يقارب ذلك، الآن أتركه في الفراش مع أخيه داوود في غرفة نومنا، ولي الخيار أن ألتحق بزوجي في فراشنا الخاص لينام الطفل بحرية ولوقت اجتماع الزوجين.

### أبعدي الحليب

هنا فكرة أخرى تناسب خاصة اللواتي يشاركن أطفالهن النوم. بعد إرضاع طفلك ابتعدي عنها بأسرع ما يمكن. إذا اقتربت منك التماساً للدفء ستستيقظ وستريد أن ترضع مرات أكثر - في بعض الأحيان كما ذكرت سابقاً، حتى في نومها. إذا كانت طفلك معتادة على الشعور بأنها ملتصقة بك عندئذ قد ترغبين ببديل ملموس. لعبة حيوان صغيرة محشوة هي مثالية لهذه المهمة. ببساطة ضعي اللعبة بجانب جسم طفلك أو رجليها (بعيداً عن وجهها) عندما تبتعدي عنها لكي تشعر أن شيئاً ما ملتصق بها.

### شهادة - أم

"أدركت في النهاية أن لدي خوف خفي إذا ما فطمتها ليلاً ستفطم نهراً أيضاً. لم أرد أن يحصل هذا الفطام الآن، وبالتالي كنت أرضعها دون أي اعتبار للوقت سواء كان نهراً أو ليلاً. عدلت تفكيري والآن أرضعها لجلسة طويلة ما قبل النوم وجلسة صباحية في ساعات الفراغ، عوضاً عن التفكير بأننا نحتاج لعملية الرضاعة طوال الليل".

بيكي، أم ميليسا البالغة من العمر ثلاثة عشر شهراً

لهؤلاء المُصرِّين على الرضاعة ليلاً قد ترغبين حتى بتبديل نظام نومك لبضعة أسابيع إلى أن تصبح الاستيقاظات الليلية المتكررة

تحت سيطرتك. لقد وضعت فراشين على الأرض بجانب بعضهما البعض في غرفة نومنا. أثناء فترة التغيير بدأت إرضاع كوليبتون، وعندما ينام كنت أنتقل إلى الفراش الآخر. دعينا نسلم جدلاً أنها كانت تبعد خمسة أقدام فقط لكن كانت بعيدة كفاية بحيث أني لم أشهد أية استيقاظات إضافية. إذا كان لديك مهد بإمكانك تجربة نظام جانب السرير - ادفعي المهد إلى جانب سريرك ودعي الطفل يأخذ غرفة نومه الصغيرة.

بالإضافة لما سبق، يجب أن أخبرك أن بعض المُصرِّين جداً من المستيقظين والذين يشاركون النوم لديهم رادار يكشف الأم وقد يستمرون باستيقاظاتهم المتعددة إلى أن تنام الأم في غرفة منفصلة عنهم. إذا جربت جميع أفكارى الأخرى ووجدت أن طفلك ما زالت تستيقظ باستمرار، عليك باتخاذ ذلك القرار النهائي. السؤال الآن ما هو الأهم هل النوم المشترك أم مجرد النوم؟ لا أستطيع الإجابة على هذا السؤال عنك ولا يوجد جواب صحيح. ستحتاجين لفحص حاجات كل فرد في عائلتك لتحددى فقط أي مسار عليك اتخاذه. حتى إذا قررت أن تنقلي طفلك إلى بقعة نوم مختلفة. تذكرى أنه عندما يكون طفلك نائماً بعمق خلال الليل بإمكانك الترحيب بعودته إلى فراشك في أي وقت.

قد تريدين أيضاً استعمال كلماتك الرمزية لتساعدى طفلك على العودة للنوم. في النهاية ستحل الكلمات الرمزية ولمسة الحب محل الرضاعة، وبعدها ستزول هذه الأخيرة وسينام طفلك لمدة أطول دون أن يوقظك.

ككل أفكار هذا الكتاب، يعتمد نجاح هذه الفكرة على التغيير التدريجي، فلا تلجئي إلى التعديلات السريعة أو الانتقالات المُبكية.

### شهادة - أم

"الآن، تبدأ كلوي الليلة في مهدها وعندما تستيقظ أحضرها إلى الفراش معنا. بما أننا ننام سوياً منذ البداية فقد افتقدت كثيراً لوجودها هنا بحيث أريدها أن تستيقظ وتأتي إلى الفراش معنا! أعلم أن ذلك يبدو غريباً لكن أردت فقط أن أدعك تعلمين أن برنامجك ينقلني تماماً كما ينقل كلوي".

تاتيا، أم كلوي البالغة من العمر ثلاثة عشر شهراً

*ساعدي طفلك على أن يعود للنوم من تلقاء نفسه وانقله من سريرك إلى سريره.*

*هذه الفكرة قد تساعد الأطفال الذين ينامون في سرير أمهاتهم على الانتقال إلى سريرهم*

سواء كان طفلك ينام في سريرك كل الوقت أو بعضه، وسواء نام في سريرك شهر أو سنة. سيأتي وقت وتقلينه من سريرك إلى سريرته، سأورد لك فيما يلي قائمة بأفكار قد تكون مفيدة في مثل هذا الانتقال، بعد مراجعتها شكلي الخطة التي تناسب وضعك ووضع عائلتك الفريد.

يقرر بعض الأهل الانتظار ريثما يصبح طفلهم جاهزاً لمثل هذا الانتقال ويبادر إلى طلبه. هذا جيد جداً. إن لم تكوني مستعجلة لإحداث هذا التغيير تمتعي بهذا الوقت إذن. واتركي الأمور تسير بشكل طبيعي. لا يقصد بهذه الأفكار أنه يجب نقل الطفل إلى سريرته إن لم تكوني راغبة في ذلك. لقد وضعت هذه الأفكار للأهل الراغبين بنقل طفلهم إلى سريرته. في مطلق الأحوال يجب على الأهل أن يقوموا بهذا التغيير على مراحل قد تستغرق أسابيع أو حتى أشهر. ومن جهة أخرى إذا لم يكن لدى أحد الوالدين أو كلاهما الرغبة أو

الصبر للانتظار بإمكانك تنفيذ عملية الانتقال بسرعة ومع ذلك ابقى حساسة تجاه احتياجات طفلك.

مهما كان القرار تذكري أن طفلك قد استمتعت فعلاً بالليالي التي قضتها في فراشك، ولن تحب النوم بمفردها في البداية. حاولي أن تجعلى التحول سهلاً لها بقدر ما تستطيعين. إختبري تلك الأفكار التي تستهويك راجعيها وفكري بها وبعد ذلك ابتكري خطتك الخاصة لنقل الطفل من فراشك إلى فراشه.

### إبقى قريبة لكن باعتدال

ضعي فراش أو وسادة رقيقة على الأرض قرب سريرك. ضعني طفلك لينام على الوسادة ثم اصعدي إلى سريرك. إذا استيقظ الطفل ليرضع أو كان بحاجة إلى احتضان أو قنينة أو إعادة طمأنة بإمكان الوالدة أو الوالد الذهاب إليه وإعادته إلى النوم، ثم العودة إلى السرير الكبير ليعتاد الطفل على النوم بمفرده. بعد أسبوع أو أكثر انقلي هذه الوسادة أو الفراش إلى غرفة الطفل (بإمكانك أيضاً أن تفعلني هذا، أو بالعكس، ترك الطفل في السرير الكبير بينما تنامين أنت على الوسادة أو الفراش). أيضاً، اتبعني كل احتياطات السلامة.

### إبتدعي فراشاً عائلياً مصغراً

ينام معظم الأطفال الذين يشاركون أهلهم الفراش في أي مكان ينام فيه أهلهم. بإمكانك استعمال هذا لمصلحتك عندما تقودين الطفل نحو النوم المستقل. إذا كان طفلك كبيراً كفاية - أكثر من عشرة أشهر أو كذلك - ضعني فراشاً على الأرض في غرفة نوم الطفل، تأكدي من أن الغرفة تستوفي كامل شروط سلامة الطفل واتبعي كل الاحتياطات المذكورة في الفصل الأول.

إتبعني طريقتك المحددة الاعتيادية للذهاب للنوم، لكن عوضاً عن

النوم في سرير كبير اذهبي للنوم مع طفلك في غرفته الخاصة، قد تريدان في الليالي القليلة الأولى البقاء هناك طوال الليل كي يشعر الطفل بالراحة مع التغيير. بعد ليالٍ قليلة، بإمكانك النهوض والذهاب إلى غرفتك بعد أن ينام طفلك. إذا كان لطفلك لعبة محببة أو حيوان صغير محشو ضعيه مكانك عندما تغادرين. أتركي مراقب الطفل في حالة تشغيل، وعندما يستيقظ أثناء الليل اذهبي إليه بسرعة. سيكتشف أنك لست بعيدة جداً أبداً، وسيقل استيقاظه ليلاً.

### السرير المتنقل

إذا كان لطفلك سرير وتودين أن ينام في غرفتك في سريرته اتبعي هذه الطريقة خطوة خطوة. إتبعي كل خطوة لليلتين أو أسبوع أو أكثر بالاعتماد على مدى راحتك وراحة طفلك عند كل خطوة.

1. ضعي السرير تماماً إلى جانب سريرك. بإمكانك تخفيض الحاجز المقابل لسريرك إلى أدنى مستوى، أو أزيله بكامله (مهم: أبقِ السرير مثبتاً إلى سريرك بإحكام بحيث لا يتحرك). تتوفر أسرة خاصة لهذا الغرض.

إذا كان طفلك ينام وهو متمسك بك، بإمكانك جعل هذا الانتقال أسهل إذا وضعت أثر رائحتك على ملءة الطفل. يمكن أن تنامي على ملءة السرير بضعة ليالٍ، ربما تستخدمها ككيس وسادة أو تدسيها داخل ثوب النوم لعدة ساعات قبل وقت النوم.

2. لدى شعور طفلك بالراحة مع هذه الترتيبات الجديدة، بوسعك رفع جانب سرير طفلك وإبعاد السرير مسافة نصف متر أو متر عن سريرك. سيسمعك طفلك، وسيشم رائحتك ويراك، ولكن لن يوقظ أحدهم الآخر في الليل. وسيبدأ الطفل بالشعور براحة النوم المنفرد.

3. أنقلي السرير إلى الجانب الآخر لغرفة نومك، بعيداً عن سريرك بقدر ما تسمح بذلك مساحة غرفتك.
4. أنقلي سرير الطفل إلى غرفة نومه، أبقِ المرقاب في حالة تشغيل بحيث يمكنك الذهاب إلى طفلك بسرعة إذا استيقظت. بعد أن تقومي بهذا في الليالي الأولى القليلة، ستكونين واثقة أنك ستكونين عندها إذا احتاجت إليك، وستبدأ بالنوم فترات أطول.

### طريقة التسلل

دعي طفلك تخذل للنوم كالعادة. وحالما تغط بالنوم احملها إلى غرفتها وضعها في سريرها. أديري مرقاب الطفل بحيث يمكنك الذهاب إليها بسرعة إذا استيقظت. عندما تستيقظ أرضعها وأنت جالسة على الكرسي أو أحضرها إلى السرير لترضع، ولكن بعد ذلك أعيدنها إلى سريرها، عندما تعود للنوم.

إذا استخدمت هذه التقنية، يمكنك التوقع بأنك ستظلين متنقلة بالرواق بين الغرف لفترة إلى أن تتم عملية الانتقال بشكل تام. العديد من الأطفال سينكفون بسرعة أكثر وسينامون لفترات أطول مما كانوا ينامون في الماضي عندما كانوا يتشاركون السرير مع شخص آخر، حيث كانت تقلباته تسبب لهم الاستيقاظات الإضافية. يمكنك تحديد الوقت الذي ستوقفين عنده عملية الانتقال. مثلاً، انقلي طفلك إلى سريرها عند كل استيقاظة حتى الثالثة فجراً، وبعد ذلك الوقت أبقها في السرير معك حيث يمكنك الحصول على بعض النوم.

ككل أفكارى، لا يفترض بك تطبيقها بشكل صارم، قومي بتنفيذها أو بتنفيذ أي فكرة أخرى تقي بالغرض. يمكنك العمل بهذه الفكرة لبضعة أسابيع، اجعلي التغيير أماناً لك ولطفلك (طبعاً، إذا أردت نقل طفلك بسرعة، عليك أن تكوني مثابرة بشدة، إن التقدم في عملية الانتقال السريعة تقع على عاتقك بشكل كامل).

ستكون هذه الفكرة أكثر فعالية إذا كان لديك متسع من الوقت لتسليّة طفلك، واللعب معه وهو مستلق في سريره نهاراً. سيشعره هذا الأمر بالراحة، ويحدث إلفة بينه وبين السرير بحيث يصبح السرير مألوفاً لديه عندما يستيقظ ليلاً.

### من أجل طفلك المتدرج المتكلم السائر

إذا كانت طفلك كبيرة كفاية بحيث تستطيع النوم في السرير (بدلاً من المهد)، باستطاعتك بدء الليل بوضعها في السرير في غرفتها الخاصة، اشرحي لها ماذا سيحدث إن استيقظت. جهزي موضعاً للنوم في غرفتك: فراش أو وسادة قرب سريرك. اشرحي لطفلك أنها إذا استيقظت خلال الليل، بإمكانها أن تأوي إلى موضع النوم الصغير الخاص بها وتعاود النوم. اشرحي أن الأم والأب بحاجة للنوم، لذا عليها أن تسيّر على رؤوس أصابعها بهدوء كالفأر وتسنقر دون أن توقظك. إذا نجحت فعلاً بهذه الخطة، امدحيها كثيراً في الصباح التالي.

عندما تطبقين هذه الفكرة، فإن تحقيق إنجاز كبير بتحضير غرفة نوم "الفتاة الكبيرة" قد يكون مساعداً. قد ترين إعادة ترتيب الغرفة، بشراء أغطية ووسادات جديدة، وتضعي الكثير من الحيوانات المحشوة المحببة. يمكنك ترك فنجان ماء على المنضدة ومصباحاً كهربائياً أو أي شيء آخر قد يساعدها أو يريحها إن استيقظت في منتصف الليل.

كجزء من هذه العملية، تأكدي من أن طريقتك المحددة لوقت النوم طويلة كفاية لتبعث على الاسترخاء، وأنها تتضمن نشاطات مسرة كقراءة كتاب، وفرك الظهر.

عندما تستقر طفلك في سريرها يجب أن تشعر بالأمان، وتكون مستعدة للخلود إلى النوم. إعلميها أن باستطاعتها المجيء إلى غرفتك إن شعرت بضرورة لذلك.



يمكن إقناع بعض الأطفال بالبقاء في أسرتهن الخاصة إذا وعدوا بمكافأة في نهاية الأسبوع. مثلاً: "إذا بقيت في فراشك طوال الأسبوع، بإمكانك النوم مع أمك وأبيك ليلة السبت". إذا وافقت على استعمال هذه الطريقة، فكري جيداً بها قبل البدء بتنفيذها. قد لا تتاسبك هذه الفكرة بشكل خاص، ويمكن أن تعطي نتائج عكسية بحيث تتوسل الطفلة النوم في سرير العائلة كل ليلة. إنني أجد الوقت الآن مناسباً، لأذكرك أنه عندما تحسمين قرارك بالشروع في غرز مبدأ استقلالية النوم لدى أطفالك، خذي الحرية وصيغي أفكارك الخاصة، ولا تنقيدي بأفكاري بل استلهمي منها واطلقي العنان لإبداعك. أنت أفضل من يعرف عائلتك وأنا أدرك طبيعة النوم - سوية، أعتقد أن أفكارى بالتناغم مع إبداعاتك ستساعد طفلتك على النوم طوال الليل.

### إبتكري سريراً للمشاركة بالنوم

إذا كان طفلك أكبر من ثمانية عشر شهراً، وإذا كان لديك طفل أكبر ويمكن أن يرحب بهذه الفكرة، انقلي طفلك من سريرك، إلى سرير أخيه (طبعاً، مع اتخاذ كامل احتياطات السلامة المعروضة في الفصل الأول).

لقد أخبرني العديد العديد من الأهل الذين طبّقوا هذه الفكرة، أنها ساعدت كثيراً في الحدّ من المنافسة والتشاجر في البيت. إن شهادات الأهل الذين أخبروني بنجاح هذه الطريقة، رسخت فكرة سابقة لدي كانت تدعوني للنظر بعين الشك إلى أن المعانقات والمحادثات الليلية والصباحية بين الأم والطفل الصغير من شأنها بث روح المحبة والإلفة بين الأخوة، بل على العكس أعتقد أنها من أبرز أسباب الغيرة من الطفل الصغير.

إن نظام نوم الإخوة مع بعضهم البعض، بإمكانه أن يتضمن بعض "تبادل أمكنة النوم" يستطيع الأطفال أن يقرروا كل ليلة أين

يرغبون النوم، بحيث يكون تبادل الأدوار هو ضيف المساء. إذا لجأت فعلاً إلى فكرة نوم الإخوة مع بعضهم البعض، ستجدين أنه مع مرور الوقت سيبدأ أطفالك بالنوم منفصلين - ذات ليلة أحدهم سيترك - وبعد ذلك اثنين - وقريباً سيستقرون جميعاً في أسرته الخاصة من تلقاء أنفسهم. (سيتابع العديد بتبادل النوم في غرف بعضهم البعض لسنوات بعد ذلك محافظين على الارتباط الخاص الذي أحدثته نوم الأخوة مع بعضهم البعض).

### **ساعدي طفلك على العودة إلى النوم بمساعدة شخص آخر**

**هذه الفكرة ستساعد الأطفال الذين يرضعون من الثدي والأطفال المشاركين بالنوم**

في معظم الحالات التي يستيقظ فيها الأطفال الرضع من ثدي أمهاتهم في الليل والذين يشاركونهن السرير. يكون السبب رغبتهم الاقتراب منهم طوال الليل، فهم في أي وقت يستيقظون، يرون، ويسمعون ويشعرون بهن "آه حليب دافئ لذيذ وأم تبعث على الراحة والدفع ينبغي علي الحصول على هذا". إذا كان لديك زوج، أو زميلة أو والدة، أو أي شخص آخر يرغب وباستطاعته المساعدة لأسبوع أو ما شابه، يمكن أن تطلبي منه أن ينام قرب طفلك عوضاً عنك.

إذا كان طفلك أصغر من ثمانية عشر شهراً، ضعني فراشاً أو سريراً هزازاً أو فراشاً إلى جانب فراش الشخص المساعد، لأن نوم شخص غير الأم بجانب الطفل في نفس السرير ليست بالفكرة الجيدة والسبب واضح وجلي. فالأم وحدها دون غيرها تملك غريزة الأمومة التي تحول دون تدرجها فوق طفلها. يجب أن يكون هذا الشخص قريب من طفلك ويرتاح معه. إن أمكن، اطلبي منه أو منها أن يبدأ هذه الطريقة أولاً بسنات نهائية لبضعة أيام (إن لم يتوفر ذلك، لا بأس، ابدأي تماماً في وقت النوم ليلاً).



عندما تستيقظ طفلتك، اطلبي من مساعدتك أن تهزها وتغني لها أغنية مساعدة على النوم عندها ستعود للنوم. حاولي تجنب استعمال قنينة لأن بذلك ستستبدلي "دعامة للنوم" بأخرى. إذا كانت مساعدتك تستعمل مصاصة لتهدئة الطفل. يشعر كثير من الأهل أنهم مرتاحون مع ذلك السيناريو.

أخبري مساعدتك أن ما ورد في سياق الفقرات السابقة ليس كلاماً غير قابل للتعديل. بكلمات أخرى، فإذا بدأت الطفلة بالبكاء، واضطربت، أو إذا فقدت مساعدتك صبرها، أخبريها أو أخبريه أن لا بأس بإحضار الطفلة إليك. وحاولي ثانية في الاستيقاظ التالي، عندما تأتي طفلتك إليك (لاحظي أقول "عندما" وليس "إذا")، اتبعي الأفكار في المقطع المعنون ساعدي طفلك على العودة للنوم من تلقاء نفسه. بينما تتابعين إرضاعه من ثديك وتتامين معه.

### شهادة - أم

"وجدت أنه من المستحيل فعلياً تهدئة طفلي لتعود للنوم دون إرضاعها من الثدي، كانت تهتاج وتغضب. جوابنا كان أن يذهب الوالد إليها عندما تستيقظ لإعادة تهدئتها. في الليالي الأولى غضبت بشدة لأن أباهما وليس أمها هو من لبى نداءها. لكن في نهاية الأسبوع، كانت تعشق والدها تماماً. ما يزال زوجي يقول إن مساعدة فطامها ليلاً (مع ذلك كان يحرم من النوم في ذلك الوقت) كانت إحدى الوسائل الأكثر أهمية التي منّنت علاقته بها. لاحظت هذا التقارب في علاقتهما فوراً، لا تزال هذه العلاقة متينة إلى الآن بالرغم من أننا مررنا بذلك منذ وقت طويل".

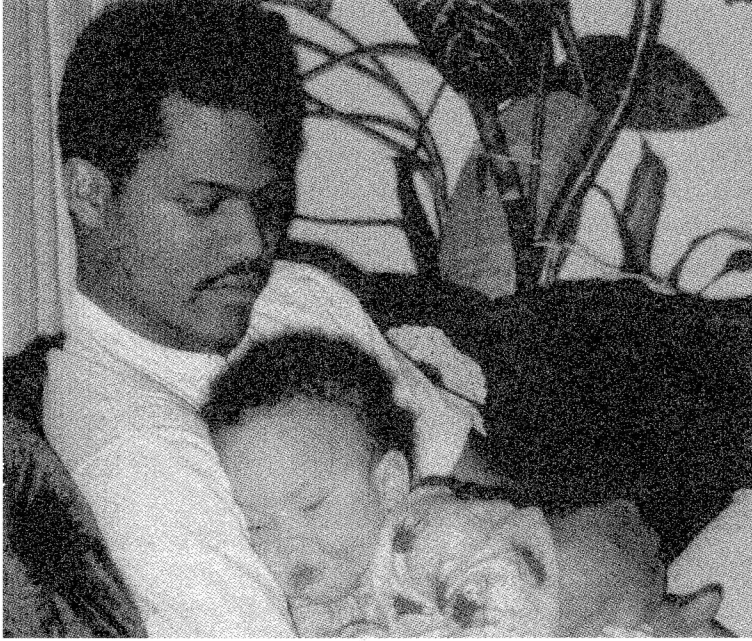
بيردري، أم فيوليت البالغة من العمر تسعة عشر شهراً

### ساعدي طفلك ليعود للنوم في سريره

#### هذه الفكرة ستساعد الأطفال الذين ينامون في أسرته

في كل مرة يبكي فيها طفلك في الليل أو يناديك من المحتمل أنك تقومين بأشياء مختلفة لمساعدته على العودة إلى النوم. إلا أن تعليم الطفل العودة إلى النوم دون مساعدة تحتاج تقليص الأمور المساعدة التي تقومين بها ليلاً إلى حدها الأدنى.

ربما يكون لديك طقوس تقومين بها لإعادة طفلك إلى النوم عندما يستيقظ، كالإمساك به وهزّه أو إرضاعه أو إعطائه زجاجة الحليب أو المصاصة. وكما ورد في الفصل الثاني، إن هذا يجعل الطفل يعتقد أنه لا يستطيع النوم دون هذا الروتين. إنني لا أطلب منك إلغاء هذا الروتين وقطع نمط التغذية هذا مسببة البكاء والتوتر لولده، إنني أطلب منك بكل بساطة تعديل هذا الروتين وتقليصه ليلة بعد ليلة. وفي النهاية سيطور طفلك نمط نوم لا يتطلب تدخلك.



عندما يستيقظ طفلك، باشري إلى اتباع وسائلك المعتادة بإعادته للنوم. لكن تدريجياً قصري المدة وغيري التقنية. وبدلاً من تركه ينام تماماً، شجعيه على أن يشعر بالنعاس وبعد ذلك راقبي إذا كان سيتوصل إلى النوم من تلقاء نفسه. إذا تأفف، أعيدي الطريقة. قد يستغرق هذا ثلاث أو أربع محاولات أو أكثر في الليالي القليلة الأولى؛ وقد يتوجب عليك في بعض الليالي عدم اتباع هذه الوسيلة. على مدى أسبوع أو أسبوعين ستلاحظين تطوراً واضحاً، ستقيمييه عندما تضعي قائمتك لعشرة أيام.

قد تبدو لياليك شيئاً كهذا:

■ تستيقظ الطفلة.

■ تحمليها، تجلسي على كرسي، تهزيها، أو ترضعيها، أو تعطيها

قنينة الرضاعة، أو تأخذها معك إلى الفراش إلى أن تنام بعمق.

■ بعد ذلك ربما تريحها في سريرها دون إيقاظها. عندما تنقلين الطفلة من ذراعيك إلى السرير، قومي بذلك ببطء وعناية، كي لا توقظها.

■ أخرجي ببطء من الغرفة وانتظري النداء التالي.

إذا كنت ستبتعين هذا الاقتراح، وإذا كانت طفلتك تستعمل المصاصة، أو القنينة أو ترضع من الثدي لدى كل استيقاظ ليلي، عندئذ ستودين دمج خطة بانثلي اللطيفة للإقلاع عن المص مع الأفكار التي ستلي.

وجدت أن كثيراً من الأمهات قد أُخبرن أن عليهن الاستجابة لأطفالهن حالاً وعدم تركهم يبكون إطلاقاً. لدينا مشكلة واحدة هنا. لقد نسي الخبراء إخبارك أن الأطفال يصدرون أصواتاً في نومهم. الأطفال يئنون، يتنفسون بصوت مسموع، يتذمرون وحتى يبكون في نومهم. غالباً ما تسرع الأمهات إلى صغارهن من أول صوت، وتخرجن أطفالهن من أسرتهن. فعلت ذلك مع طفلي الأولي، منذ أربعة عشر عاماً مضت، وما زلت أستطيع تذكر أنها أحياناً كانت تنام بين ذراعي حتى قبل أن أخذها لنجلس على الكرسي الهزاز. وقتها لم أكن أعرف أنها لم تكن مستيقظة عندما حملتها واتجهت بها إلى الكرسي.

### شهادة - أم

"الليلة الماضية عندما سمعت لورين تصدر أصواتاً انتظرت وأصغيت فقط، بدلاً من الإسراع إليها. دهشت، في المرتين اللتين نزلت إلى اليهو لألقي نظرة عليها، وجدتها قد عادت للنوم".

كريستين، والدة لورين ذات الثلاثة عشر شهراً من العمر

إن الخطوة الأولى والأساسية لمساعدة طفلك على النوم تكمن في تمييزك بين أصوات النوم وأصوات الاستيقاظ. إنني لا أدعوك لتجاهل بكاء طفلك عندما يبكي وهو مستيقظ فهذه هي الطريقة الوحيدة التي يستطيع التعبير فيها عن حاجته لك. فعندما تنتظرين بما يكفي وتتأكدين من أن طفلك مستيقظ ولن يعود للنوم. عندها قفي واستمعي وانتظري. عندما تتعلمين هذه الطريقة ستميزين بين أصوات النوم ونداءات "أنا مستيقظ وأحتاج إليك".

تظهر العينة النموذجية التالية المدة ونوع المساعدة الليلية بشكل مختصر. بأية حال هذه خطة دقيقة، يمكن أن تكون طريقتك الخاصة مختلفة تماماً، لكن هذه العينة ستعطيك فهماً للفكرة.

### المرحلة الأولى: ساعدي طفلك حتى تنام تقريباً

حالما تتأكدين أن طفلك استيقظت بالفعل، اذهبي وأحضريها. اجلسي على الكرسي الهزاز وهزيها، أرضعيها، أو أرضعيها من قنينة، ولكن حتى تغض عينها فقط، وتتباطأ نسبة رضاعتها، وتخذ للنوم. حاولي ألا تنتظري حتى تنام كلياً. قفي وهي بين ذراعيك هزيها بلطف. عندما تضعيها، أبقِ ذراعيك حولها لبضع دقائق، محدثة هزات خفيفة (نعم، يمكن أن يكون هذا مؤلماً لظهرك، ولكنه مؤقت فقط). ستقبل التغيير من حضنك إلى سريرها إذا لم "تلقِ بها" على نحو مفاجئ هناك. تذكري أنه عندما تنام عليك، فإنك تتحركين وتتففسين بينما السرير ساكن وثابت. لذا فالحركات الخفيفة في الانتقال تساعد. عندما تبدو مستقرة اسحبي يديك بلطف من تحتها. إذا تحركت، ضعي يدك عليها، اهمسي لها كلماتك الرمزية أو شغلي موسيقى ناعمة، هزيها، ربتي لها، أو المسيتها بلطف حتى تنام. إذا استيقظت وبكت، احملها وكرري هذه العملية. قد تفعلين ذلك مرتين، ثلاث، أربع ربما خمس مرات، ولكن لا بأس - حقيقة. إذا أصبت

بالاضطراب أنت أو طفلتك عند أي نقطة، فقط اذهبي حالاً وضعيها لنتام في طريقتك المعتادة وتغاضي عن تطبيق هذه الخطة لفترة. في النهاية ستعتاد وسترتاح أكثر بطريقتك المحددة الجديدة وستعود للنوم. ستظل تعتمد عليك لتساعد عليها على العودة إلى النوم، ولكن لأنها تنهي عملية الخلود للنوم في سريرها، سنقترب خطوة لتكون قادرة على العودة بنفسها للنوم عندما تستيقظ في الليل.

تذكري أنك تحدثين تغييراً. يمكن أن يستغرق هذا التغيير فترة لكي يبدأ بالعمل كما يجب، لكن أحرص على عدم انتهاك القواعد التي يفترضها هذا التغيير وإلا سينتهي بك الأمر مع سنة أخرى من ذهول الحرمان من النوم!

عندما تشعرين أن طريقتك المعتمدة الجديدة تعمل، انتقلي إلى المرحلة الثانية.

### شهادة - أم

"لقد جربت خطة بانثلي في أول الليل، وعملت كالسحر. اضطرت أن أخرجه من السرير أربع مرات وأحمله، ولكن بعد المرة الرابعة اهتاج قليلاً، فركت له ظهره واستخدمت كلماتي الرمزية - لم يبك أبداً - وعاد للنوم حتى الخامسة صباحاً. هذا نجاح آخر، لأنه عادة يستيقظ في الثالثة أو الثالثة والنصف. اعادته للنوم بعد تلك الاستيقاظ المبكرة هي معركة أخرى نعمل على الانتصار فيها".

كيم، أم ماثيو البالغ من العمر ثلاثة عشر شهراً

### المرحلة الثانية: استرخاء الطفل ونومه

اجلسي على كرسيك هزي، وأرضعي، أو أرضعي طفلتك من قنينة حتى تسترخي وتنام، ولكن ليس نوماً تاماً. شغلي الموسيقى أو مواد صوتية مسجلة. ضعها في سريرها، ربتي لها أو المسيةا،



رددي كلماتك الرمزية حتى تنام بشكل أعمق. إذا استيقظت وبكت احملها وكرري العملية. يمكن أن تضطري للقيام بذلك مرتين، ثلاث، أربع، أو ربما خمس مرات، ولكن لا بأس. إذا أصبت بالاضطراب أنت أو طفلك عند أي نقطة، انطقي وضعيها لتنام بطريقتك الاعتيادية. كما في المرحلة الأولى، ستصبح مرتاحة أكثر بطريقتك المعتمدة الجديدة وستعود للنوم (نعم، كررت تلك الفكرة، من المهم أن تعطي نفسك إنذاراً بتوقيف العملية في أي وقت من الليل إن لم تعد تعمل. سترين تحسناً مع مرور الوقت).

عندما تشعرين أن طريقتك المعتمدة الجديدة تعمل، انتقلي إلى المرحلة الثالثة.

### المرحلة الثالثة: أرحي الطفل دون حمله

عندما تصدر طفلك أصوات استيقاظ، اذهبي إليها فوراً، ولكن حاولي ألا تحمليها، عوضاً عن ذلك، شغلي الموسيقى أو المواد الصوتية المسجلة، ربي لها، المسياها، أو ضعي ذراعيك حولها بنفس الطرق التي كنت تقومين بها، حتى تنام. عندما تخلد للنوم، رددي كلماتك الرمزية. إذا استيقظت وبكت، انطقي وعودي إلى المرحلة الثانية أو حتى المرحلة الأولى ولكن حاولي أن تجعليها مختصرة. وكرري هذه العملية.

عندما تشعرين أن طريقتك المعتمدة الجديدة تعمل، انتقلي إلى المرحلة الرابعة.

### المرحلة الرابعة: تربيئات مهدئة

إذهبي لطفلك فوراً، لكن حاولي ألا تحمليها. شغلي الموسيقى أو المواد الصوتية المسجلة بهدوء، ربي لها، أو المسياها. قفي فقط بجانب سريرها ورددي كلماتك الرمزية. إذا استيقظت وبكت، عودي

إلى المرحلة الثالثة أو حتى الثانية، ولكن حاولي أن تجعلها مختصرة جداً. كرري هذه العملية.

عندما تشعرين أن طريقتك المعتمدة الجديدة تعمل، انتقلي إلى المرحلة الخامسة.

#### المرحلة الخامسة: هدي طفلتك شفهاً

إذهبي فوراً إلى غرفة الطفلة، وقفي عند مدخلها. إختبري لتحدي ما إذا كنت بحاجة لتشغيل الموسيقى أو المواد الصوتية المسجلة. ردي كلماتك الرمزية. إذا استيقظت وبكيت، عودي إلى المراحل السابقة، ولكن حاولي أن تكون مختصرة جداً. وكرري هذه العملية.

عندما تشعرين أن طريقتك المعتمدة الجديدة تعمل، انتقلي إلى المرحلة السادسة.

#### المرحلة السادسة: أريحي طفلتك من خارج الغرفة

توجّهي فوراً إلى غرفة الطفلة، قفي خارجها حتى لا تستطيع رؤيتك، ورتدي كلماتك الرمزية. إذا استيقظت وبكيت، عودي إلى المراحل السابقة، ولكن حاولي أن تجعلها مختصرة جداً. كرري هذه العملية.

الفكرة هي أن تأخذي خطوات تدريجية صغيرة نحو هدفك. هذا المثال لا يعني أنه برنامج عمل لكل طفل، على الأصح، هو شرح وإظهار للفكرة. ستحتاجين إلى اختبار طقوس وقت نومك الخاصة وتعديلها بشكل طفيف كل عدة ليالٍ حتى تصلي إلى هدف النوم.

تذكري لا يجب أن تُطبق المراحل بشكل صارم بل أضفي عليها بعض المرونة. راقبي طفلتك. إقي في تناغم مع مشاعرك الخاصة. سيرى بهدي من قلبك. عدلي خطتك وكوني مرنة كلما

انتقلت عبر الخطوات. طالما تتدرجين نحو هدفك المتمثل بجعل الطفل ينام طوال الليل دون شريك، ستتالين مبتغاك في آخر الأمر.

### أكتبى قصة عائلية

قد تساعد هذه الفكرة أمهات الأطفال الذين تزيد أعمارهم عن ثمانية عشر شهراً.

طفلك الآن أكبر ويستطيع فهم أشياء أكثر عن الحياة. أنت على الأرجح بدأت بتعليمه كلمات مثل "رجاء" و"شكراً لك". ربما هو قادر الآن على اتباع تعليمات بسيطة، كـ: "رجاءً ضع هذا على الرف". يستمتع معظم الأطفال في هذا السن بقراءة الكتب، خصوصاً الكتب التي تحتوي صوراً لأطفال حقيقيين. قد تساعدك قراءة كتب لطفلك تدور عن النوم وقت نومه. لقد وجدت أن معظم هذه القصص تصف روتين وقت نوم نموذجي يستطيع الولد توقعه: اللعب، الاستحمام، البيجاما، القصة، القنينة أو الثدي والسرير. إن رؤية أطفال آخرين يذهبون للسرير بذات الطريقة التي يذهب بها ستساعده على فعل الشيء نفسه.

هذا هو وقت عظيم لتؤلفي لطفلك كتابه الخاص. ساعدتني هذه الفكرة لأفطم ابني دايفيد عن الرضاعة من الثدي بسهولة ونجاح عندما كان عمره سنتين ونصف ويمكن استخدامها لتغييرات أخرى أيضاً، كالنوم خلال الليل. ها هو الآن.

إستعملي لوحة إعلانات أو ورقاً مقوى جداً. يجب أن يكون كتابك كبيراً 27 × 21 سنتم أو أكبر. ثبتي الأوراق مع بعضها بشرائط ثقيل، لكن لا تفعلي ذلك حتى تكوني قد ابتكرت الكتاب بأكمله بحيث تستطيعين تبديل أمكنة أي صفحات غير مرتبة بسهولة.

سأصف لك هنا كيف تصنعين نوعين مختلفين من الكتب. إصنعي إما واحداً أو حتى اثنين:

### الكتاب الأول: كتابي للنوم

قصّي عدداً من صور الأطفال من الجرائد والإعلانات أو الصحف. حاولي إيجاد صور تتعلق بالنوم، كطفل في السرير، أو طفل يأخذ حماماً. أيضاً قصّي صوراً لأشياء هي جزء من روتينك للنوم: كتب مصورة، فرشاة أسنان، وبيجاما.

إستخدمي صورك لتبتكري كتاباً يُظهر روتينك المحدد لوقت النوم خطوة خطوة. أكتبي قصة على الصفحات مرفقة بالصور.

إقرأي الكتاب كل ليلة قبل البدء بروتين وقت النوم.

### الكتاب الثاني: كتاب النمو الشخصي

عنوني كتابك: كل شيء عن [أدخلي اسم الطفل]. سيصور قصة حياة طفلك مع التركيز على النوم (والإرضاع أيضاً إذا كنت تستعملين هذه الفكرة لتقلمي طفلك عن الثدي أو القنينة). بإمكانك أيضاً استخدام هذه الفكرة لتقلمي طفلك عن المصاصة أو لتساعدي طفلك على التكيف مع أي تغيير رئيسي في حياتها، كحصول حمل جديد، أو التعامل مع طلاق.

إجمعي لطفلك صوراً من وقت مولدها تماماً. باشري بـ صور لطفلك وهي حديثة المولد وتقدمي عبر سني عمرها وانتهي بـ صور تظهر فعاليات روتينك اليومي. صور لطفل يرضع من الثدي، يشرب من قنينة، يستعمل مصاصة، يرتدي بيجاما، يقرأ كتاباً، يستلقي في السرير، وينام هي الأكثر نفعاً. إذا أمكن، أحضري فيلماً وخذي صوراً لطفلك خلال كل خطوة من مجرى روتينك لوقت النوم، تتضمن العديد منها صوراً لطفلك وهو يغط بنوم عميق. في إحدى صور النوم، لتكن الأم أو الأب في الخلف يبتسم وينظر إلى الطفل.

يجب أن تظهر كل صفحة صورة لطفلك مع توضيح لما

يفعل، وفي نهاية الكتاب سيظهر هدفك النهائي ويتمثل بإظهار صورة لطفلك وهو يرضع أو يتناول قنينة الرضاعة أو يستعمل المصاصة.

سيكون هذا الكتاب مُعداً خصيصاً لعائلتك. فيما يلي مقتطفات من الكتاب الذي ابتكرته لدايفيد منذ ثماني سنوات مضت كإضافة ممتعة، ستحتفظين بهذا الكتاب لبقى كذكرى عندما يكبر طفلك.

(صورة مولود جديد: دايفيد يرضع) دايفيد مولود جديد تماماً. يحبه والداه. هما مسروران جداً لولادته. دايفيد يحب الرضاعة وتناول حليب أمه.

(صورة في عمر ستة أشهر: أنجيلا تعطيه قنينة) دايفيد يكبر. يستطيع الزحف الآن. يحب أن يلعب مع أنجيلا وفانيسا. ما يزال يحب الرضاعة وتناول حليب أمه، والآن يحب قنينته أيضاً، خصوصاً عندما تساعده أنجيلا وفانيسا في تناولها.

(صورة في عمر أحد عشر شهراً: دايفيد يمشي) دايفيد يكبر كثيراً. بدأ يمشي ويرمي الكرة. يستطيع تناول بعض الطعام أيضاً، وشرابه المفضل هو الحليب بالشوكولا. ما يزال يحب الرضاعة وتناول حليب أمه ويحب قنينته أيضاً.

إستمري في الكتاب خلال مسيرة حياة طفلك. لا تجعلي الكتاب طويلاً بحيث يفقد طفلك المتعة، لأن النهاية هي الهدف الحقيقي من الكتاب. أنت تعرفين طفلك وطول الوقت الذي يستمتع به.

المقطع الأخير من الكتاب سيكون وقت نومك وأهداف النوم (أو الفطام) مختصر بوضوح شديد وبصورة دقيقة. هذه هي النهاية.

(صورة عيد ميلاده الثاني). عيد ميلاد سعيد، دايفيد! أنت ولد كبير حقاً الآن. تستطيع الركض واللعب وأكل البوظة. تستطيع النزول عبر المنزلق. تستطيع أخذ القطة في نزهة. الصبية الكبار مثل دايفيد يتناولون وجبات خفيفة وبعدها يذهبون إلى السرير ليناموا. لا يحتاجون لحليب أمهاتهم بعد الآن - يحتاجون فقط إلى قدر من المعانقات! يمكن لدايفيد وأمه أن يتعانقا وقت النوم، بعدها ينام الاثنان طوال الليل.

(صورة في عمر السنتين - دايفيد نائم). يتعانق دايفيد وأمه في الصباح عندما تشرق الشمس. يستطيع كل فرد أن يعانق دايفيد ويهنئه في الصباح. تهانينا دايفيد! أنت الآن ولد كبير.

(صورة لكل فرد من أفراد العائلة مع دايفيد).

اقرأ هذا الكتاب كل ليلة (ستحبه طفلتك كثيراً حتى إنها تريد أن تقرأه خلال النهار، أيضاً - وهذا جميل حقاً!) تكلمي عما قرأت. ساعدي صغيرتك على فعل الأشياء التي تتكلمين عنها في الكتاب. بعد أن جهزت هذا الكتاب لدايفيد، قرأنا وتكلمنا عنه. أحبه! بعد عدة شهور من القراءة والتكلم، فطم دايفيد. العملية كانت سهلة ومحبية، وشعر كلانا بالارتياح.

### أعدّي ملصقاً لوقت النوم

قد تساعد هذه الفكرة أمهات الأطفال الذين تزيد أعمارهم عن عشرين شهراً

ينجح معظم المتدرجين في تعلم الأشياء من خلال توقع روتين معين، فهم يحبون حدوث ذات الأشياء بنفس الطريقة كل يوم. وعندما يتعارض جدولك مع روتين سنة الطفل قد تصابين بالإحباط. إلا أنه

يمكنك استثمار حب طفلك للروتين في صالحك بابتكارك مجموعة من الطقوس الصحية لوقت النوم.

لقد سبق وشرحنا أهمية روتين النوم لكل الأطفال. عندما يصبح صغيرك أكبر، بإمكانك ربطه بهذه العملية. الوسيلة الأكثر تأثيراً للقيام بذلك هي ابتكار ملصق لمواعيد النوم. هو التالي:

- أحضري قطعة كبيرة من الكرتون.
- إجمعي أقلام تلوين.
- إتبعي تعليمات الصور المجمعة من المقطع السابق المتعلق بإعداد كتاب مواعيد النوم.
- إستخدمي الصور والأقلام الملونة لابتكار بيان مرح ومسلي يظهر بوضوح خطوات وقت النوم.
- علقى الملصق على باب غرفة نوم طفلك بمستوى عينيه.
- إجعليه يساعدك على اتباع الملصق كل ليلة بأن تسأليه، "ما هو التالي؟".
- إمدحي اتباعه الخطوات ("عمل جيد!").

هذا نموذج لجدول نوم جودي.

1. إرتداء البيجاما.
2. تناول وجبة خفيفة.
3. تنظيف الأسنان.
4. قراءة ثلاثة كتب.
5. الحصول على شربة ماء.
6. الذهاب للنونية.

7. إشعال المصباح الليلي الدبodob ويني.

8. تقبيل، معانقات وفرك ظهر.

9. يذهب جودي للنوم.

10. يذهب الأب والأم للنوم.

للعديد من المتدرجين، سيزودهم الجدول أعلاه بالثبات والروتين مما سيريحهم في السرير كل ليلة.

إذا كان لديك طفل يستيقظ خلال الليل ويبحث عنك باكياً، يمكنك زيادة ما هو مفضل لتعالجي القضية في جداولك. مثلاً:

■ عندما تستيقظ نادين، تذهب إلى مكان نومها في غرفة أبيها وأمها - هادئة كالفأرة.

إليك مثال آخر:

■ عندما تستيقظ نادياً خلال الليل في الظلام، يمكنها الذهاب إلى النونية، والحصول على شربة ماء، ومعانقة دبديها. عندما تستيقظ نادياً ويوجد ضوء في الخارج، يمكنها أن تصعد بهدوء إلى سرير أمها وأبيها.

هذا وقت مناسب لك لتفكري بدقة بما تتوقعيه من طفلك وتدوينه. بعد ذلك ساعدي صغيرك ليتبع الخطوات حتى خلال الليل، "تذكري جدولك خلال وقت النوم" هذا ما تحتاجين لفعله الآن.

إذا كان لديك ولد صغير ويحب النهوض من فراشه بعد الروتين طالباً الماء أو المعانقة أو أي شيء، يمكنك زيادة هذه الخطوة إلى جدولك لتساعديه على التخلص من هذه العملية المغضبة:

■ سيحصل أحمد على بطاقتين للخروج من السرير بحرية. يمكن أن يذهب للنونية، أو ليشرب الماء، القبلا أو المعانقات مرتين.



عندما تنتهي بطاقتي أحمد، يحين الوقت ليملك في السرير ويذهب للنوم.

أعط طفلك عدداً من البطاقات أقل بقليل من عدد مرات خروجه من السرير. فإذا كان يخرج خمس مرات أعطه أربعة في أول أسبوع وخفضي العدد تدريجياً، لتصلي إلى عدم إعطائه أي بطاقة في النهاية. وقد تودين تشجيع طفلك وتسريع العملية بإعطائه مكافأة في الصباح إن قدم لك بطاقات غير مستعملة. تذكرني دائماً أن تمدحي طفلك لاتباعه قواعد روتين وقت النوم.

### تحلي بالصبر

يمكن أن تساعد هذه الفكرة كل شخص

شيء واحد لاحظته لدى العديد من الأمهات هو الرغبة العجيبة في تحقيق النتائج السريعة. إنه أمر غير قابل للتفسير. ولكن كما يقال فالصبر هو مفتاح الفرج. بعض الأمهات لا تستطعن الصبر عشرة أيام لقطف ثمرة جهودهم. لذلك ونتيجة لتسرعهن في حصد النتائج تراهن يختبرن نوماً أقل لأطفالهن يوماً بعد يوم مما يصبنهن بالإحباط. أعدّي بياناً لتسجلي فيه مكان وقت نوم طفلك وتابعي التدوين فيه لمدة عشرة أيام. لتعرفي مدى تقدمك، لا تتوقفي عن التدوين في وسط البيان. كما لا تراقبي ساعة النوم ومكانه كل يوم، إنما اتبعي خطتك وسجلي في البيان وسترين أنكما ستتمتعان بنوم هائئ.

## 5

### إبتكري خطتك الشخصية للنوم

قبل الانتقال إلى هذه الخطوة، يفترض بك أن تكوني قد اطلعت على الأفكار الواردة في الفصل الرابع، وتمكنتي من ملاحظة الحلول الأفضل التي تناسبك. الآن يمكنك إعداد خطتك والسير بها نحو نوم أفضل. انقلي الحلول التي اخترتها إلى الصفحات التالية بحيث تلخصين أفكارك في مكان واحد. إذا كان طفلك دون الأربعة أشهر من العمر، استعملي البيان في الصفحة 184. أما إذا كان أكبر من ذلك فاستعملي البيان في الصفحة 185. حالما تنتهي من إعداد خطتك استنسخي الصفحات وضعيها في مكان بارز كالبراد مثلاً أو مرآة الحمام. يمكنك الرجوع إلى الفصول السابقة من هذا الكتاب إذا غابت عن ذاكرتك أي من الأفكار والخطوات.

لهذا، انطلقي من هنا! استخدمي الصيغ التي تلي لتبتكري خطتك الشخصية للنوم.

### خطة لنوم الأطفال دون الأربعة أشهر

- سأتعلم أكثر عن الأطفال وأصبح واثقة بمعتقداتي.
- الكتاب (الكتب) التي سأحصل عليها وأقرأها الآن هي: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- سأضع طفلي لينام غالباً في السرير الهزاز، المهد أو السرير.
- سأجعله ينام على ذراعي في بعض الأوقات المميزة.
- سأبعد طفلي عن الحلمة وهو نعس وقبل أن يتقل نومه. بذلك سأساعده على تعلم النوم دون شيء في فمه.
- سأتجنب ربط المص بالنوم.
- سأتعلم الفرق بين أصوات النوم وأصوات الاستيقاظ.
- سأدع طفلي النائم ينام.
- سأجعل نوم الليل يختلف عن سنات النهار.
- سأحافظ على وقت الليل هادئاً، مظلماً وآمناً.
- لن أدع طفلي يأخذ سنة نهائية طويلة للغاية.
- أطول سنة سأدع طفلي يأخذها هي \_\_\_\_\_
- سأراقب إشارات التعب.
- سأراقب أي هدوء زائد، فقدان المتعة، غشاوة ظاهرة، احتياج تناوب؛ وسأضع طفلي لينام عندما أرى هذه الإشارات.

- سأجعل بيئة نوم طفلي دافئة ومريحة.
- سأجعل نفسي مرتاحة بالرضاعات الليلية مُتَقَبِّلَةً هذه المرحلة من حياة طفلي.
- سأملأ معدة طفلي قبل النوم.
- سأبسط حياتي.
- طفلي له الأولوية منذ الآن.
- سيكون لدي توقعات حقيقية.
- سيطور طفلي الجديد نضج النوم على مدى الأشهر القليلة التالية. أستطيع الصبر حتى ذلك الحين.

### خطة لنوم الأطفال ما بين الأربعة أشهر والسنتين

- سأجعل نفسي جاهزة.
- طفلي كبير كفاية لينام طوال الليل دون انتباهي. بيولوجياً هو قادر على النوم طوال الليل والعديد من الأطفال يفعلون ذلك. سيكون ذلك جيداً لطفلي وسيكون ذلك جيداً لي. لقد تعهدت هذه الليلة فعل أشياء ستساعد طفلي لينام أفضل. لا أريد أن يبكي طفلي، لهذا أرغب أن أكون صبورة وأحدث تغييرات يوماً بعد يوم. حالاً كلانا سينام كلانا طوال الليل.
- سأجعل طفلي جاهراً.
- طفلي سليم.
- يأكل طفلي جيداً خلال النهار.
- مكان نوم طفلي مريح.
- سأتبع طريقة محددة لوقت النوم.
- هذه هي طريقتنا المحددة ليلاً:

التجربة	وقت تقريبي

سأعين وقت نوم مبكر.

- وقت النوم الجديد هو \_\_\_\_\_
- نبدأ طريقتنا المحددة لوقت النوم عند \_\_\_\_\_

سأتبع طريقة محددة لوقت النهار مرنة بل وقابلة لأن يتنبأ بها.

- هذا مخطط تمهيدي تقريبي ليومنا النموذجي (أكتبني بنظام وقت الاستيقاظ، السّنات، أوقات الوجبات، وقت النوم وأي شيء آخر يساعدك على تنظيم يومك):

التجربة	وقت تقريبي

سأتحقق من أن طفلي يأخذ سنات منتظمة.

- مواعيد سنات الطفل هي: \_\_\_\_\_
- سأراقب بعناية أي دلائل للتعب عند طفلي: تناقص في النشاط، هدوء زائد، فقدان المتعة، فرك العينين، احتياج، تثاؤب؛ وسأضع

طفلي ليأخذ سنة عند تلك الأوقات.

- الطرق التي سأشجع فيها السنين هي: \_\_\_\_\_

سأساعد طفلي على تعلم كيفية الخلود للنوم دون مساعدة (فكرة 1).

- يومياً سأمضي وقتاً هادئاً وأترك طفلي يلعب في سريره.

سأساعد طفلي على تعلم كيفية الخلود للنوم دون مساعدة (فكرة 2)

- سأشجع طفلي ليخلد للنوم لأجل السنين في هذه الأمكنة المتعددة والطرق: \_\_\_\_\_

سأقدم شيئاً محبوباً.

- سأبقي شيئاً محبوباً معنا عندما نندنو من بعضنا التماساً للدفع، وعندما أضع طفلي في السرير.

سأجعل النوم ليلاً يختلف عن سِنات النهار.

- سأبقي وقت ليلنا هادئ، معتم، وآمن.

سأبتكر كلمات رمزية كتلميح للنوم.

- كلماتنا الرمزية هي: \_\_\_\_\_

سأستخدم الموسيقى أو مادة صوتية مسجلة كتلميحات للنوم.

- موسيقانا لوقت الليل/موادنا الصوتية المسجلة هي: \_\_\_\_\_

سأغير مصاحب نوم طفلي.

● سأستعمل خطة بنتلي للإقلاع عن المص قدر المستطاع.

● سأفعل الأشياء التالية \_\_\_\_\_

---



---



---

سأساعد الطفل على العودة إلى النوم بينما نستمر بالمشاركة بالنوم.

● لن أستجيب بسرعة كبيرة؛ سأنتظر "أصوات استيقاظ" حقيقة.

● سأقصر مدة المساعدة الليلية بطريقتي المحددة (إرضاع، هز، أو إعطاء قنينة أو مصاصة).

● سأستخدم الخطة اللطيفة للإقلاع عن المص قدر ما أستطيع.

● سأذهب بسرعة بعيداً عن الطفل بعد أن يخلد للنوم.

● سأستعمل الكلمات الرمزية أو فرك الظهر لينام.

سأساعد طفلي ليعود للنوم وأنقله إلى سريرهِ الخاص.

● هذه هي الأشياء التي سنقوم بها: \_\_\_\_\_

---



---

سأجعل شريكي يساعد طفلي كي يعود للنوم.

● ها هي الأشياء التي سنفعلها: \_\_\_\_\_

---



---

● ستُعنى مساعدتي بطفلي عندما يستيقظ، بالقيام بهذه الأشياء: \_\_\_\_\_

● مساعدتي ستقل الطفل إليّ إذا أصيب الطفل/أو المساعدة بالاضطراب، وبعدها سأفعل هذه الأشياء: \_\_\_\_\_

□ سأساعد طفلي ليعود للنوم تدريجياً.

● هذه خطتي لتقصير المدة والنموذج لطريقتي المحددة في المساعدة ليلاً في هذه الخطوات:

المرحلة الأولى: \_\_\_\_\_

المرحلة الثانية: \_\_\_\_\_

المرحلة الثالثة: \_\_\_\_\_

المرحلة الرابعة: \_\_\_\_\_

المرحلة الخامسة: \_\_\_\_\_



## المرحلة السادسة:

- سأكتب كتاباً لوقت النوم وأقرأه لطفلي كل ليلة قبل النوم.
- سأبتكر ملصقاً لوقت النوم يظهر طريقتنا المحددة وأتبعه ليلاً.
- سأكون صبورة، سأكون متماسكة، وسننام كلنا في الحال.
- سأحصل على نوم ناجح إذا كنت مثابرة، متماسكة وصبورة. فقط أحتاج للراحة، اتباع خطتي، والقيام بتسجيل الأداء كل عشرة أيام. بعد أن أقوم بكل تسجيل، سأحلل ناجحي وأفوم بأي تنقيحات لخطتي. حالاً سننام أنا وطفلي.

## 6

### إتبعي خطتك لعشرة أيام

الآن وقد ابتكرت خطتك الشخصية للنوم، حان الوقت لتبدئي بمساعدة طفلك بصورة عملية ورسمية لينام طوال الليل. إن المواظبة على تطبيق الخطة هو الذي سيحدد السرعة التي سترين النتائج فيها. أوصيك وأعيد الوصية بأن تعطي الأولوية لنوم طفلك لشهر أو شهرين. وهذا يعني تجنب مغادرة المنزل في أوقات سِنات طفلك أو في الأوقات التي حددتها في خطتك لما قبل النوم.

أعرف أن هذا يمكن أن يكون تحدياً. مع ثلاثة أطفال أكبر في عائلتنا، بدا لي في بعض الأحيان أننا نعيش على الطريق بين المدرسة وأحداث ما بعد المدرسة، للتمارين الرياضية، حفلات أعياد الميلاد، وكل شيء آخر، نحن دائماً في حالة ذهاب. عندما كنت أعمل على طريقي المحددة لنوم كوليتون، نظمت أيامنا مع أوقات نومه قدر المستطاع. لقد استفدت من كل ما عُرِضَ عليّ، قَبِلْتُ الخدمات المقدمة واستجبت طالبة المساعدة من الجدة وفعلت أي شيء آخر يمكنني عمله حتى يبقى كوليتون في البيت ويأخذ سِناته وطريقته المحددة وقت النوم. حين بدأ بالنوم عشر ساعات أو أكثر ليلاً وأخذ سِنات نظامية مدتها ساعتين، أصبحت قادرة على الاسترخاء والبقاء أكثر مرونة. عندما يصبح نومه ثابتاً، يمكننا إطالة سِناته أو وقت نومه بساعة أو اثنتين، لقد كان يذهب للنوم مباشرة عندما نعود إلى البيت ويستمر بالنوم إلى ساعة متأخرة من

صباح اليوم التالي. لن تكوني مقيدة بجدول سنوات طفلك إلى الأبد، بالقدر الذي تكوني ثابتة ستحصدين النجاح في وقت أقرب.

## ماذا سيحصل إن لم تستطيعي القيام بكل ذلك

قد تباشرين بحماس لاتباع خطتك كلية وبعد ذلك قد تتعطل جهودك. المرض، والعطل، والزوار، وظهور الأسنان هي فقط أمثنا قليلة. قد تجدين نفسك مستسلمة في منتصف الليل وتوبخي نفسك بعنف في الصباح بسبب التخلي عن خطتك. عندما تحصل تلك الأشياء قد تؤدي إلى الإحباط. لكن استمعي إلي الآن: حتى لو اتبعت جزءاً من خطتك فقط، وحتى لو لم تكوني مئة بالمئة ثابتة ومتناغمة. ستجدين تحسناً في النوم. وحتى تغييرات قليلة في طرقك المحدد، وعاداتك بإمكانها أن تؤدي إلى نوم أفضل. وعندما تستقر الأمور في منزلك سيكون لديك بداية متسارعة لتركزي حقيقة على خطتك للنوم، وتجعلي طفلك ينام طوال الليل.



## الطريق للنجاح هو حقيقة أشبه برقصة

ستجد الكثير من الأمهات أن إحراز نجاح في موضوع النوم ليس بالأمر السهل، على أكمل وجه. سوف تجد العديد من الأمهات أن التقدم في موضوع النوم أشبه ما يكون برقصة خطوتين إلى الأمام وخطوة إلى الوراء تتخللها بضع خطوات جانبية.

لقد اختبرت هذا مع كوليتون. لقد مررنا بليالٍ عصيبة قبل أن نصل إلى ليلةٍ نام فيها بمفرده واستمر في النوم لسبع ساعات. أحسست بالإثارة. مستوى جديد من النجاح! ولكن احتقالي كان قصير الأمد. في الليلة التالية لم يحاول حتى أن يذهب لينام بنفسه، رضع باستمرار تقريباً، واهتاج أثناء الرضاعة. بعد ذلك استيقظ باستمرار يئن قائلاً "ماما، ماما" حتى أرضعته ثانية. لاحظت أن هذا النموذج نفسه يحدث مع عدد من الأمهات. لقد تلقيت بريداً إلكترونياً يصرخ بفرح، وبعد يوم أو يومين رسالة أخرى من أم مكروبة تسأل، "ماذا حدث؟ لقد استيقظت طوال الليل؟!".

عجباً ماذا يحدث؟ المتغيرات لا حدود لها. قد يمرض الطفل، وقد تبرز أسنانه، وقد يفوت سنة من سناته، أو قد يباشر بالحبو، أو يصادف أنه تلقى لقاحاً مزعجاً اليوم، أو وقد لك زوار اليوم من خارج المدينة سينامون عندك أو اكتمل القمر بكل بساطة. قد تتمكنين من تحديد السبب بدقة. وقد تحكين رأسك دون طائل. ولكن بعد ليلة أو أكثر سيعاود طفلك التمتع بالنوم لليلة كاملة، ما عليك سوى الاستسلام للقناعة التالية. الأطفال هم أهم شيء بالنسبة لنا ويستحقون منا بعض العناء وشدّ الشعر!!

إليك الأخبار السعيدة فعندما تتبعين خطة النوم، ستنتهي هذه الرقصة بخطوة للأمام وفي الوقت الذي تقرررين أنت. لذلك

أعطي الأهمية للتدوينات التي أوصيتك بها لكل فترة من عشرة أيام. عندما تحصلين على برهان منظور لتحسينات ناجحة على مدى فترة عشرة - أيام، باستطاعتك العيش مع هذه الخطوات الجانبية المزعجة.

قد يمرّ عشرون، ثلاثون، أو حتى ستين يوماً قبل أن تحققي ما تسمينه نوم ليلي جيد - لكن في الصورة الكبيرة بضعة أشهر ليست سوى طرفة عين. تلك هدية أخرى أعطاني إياها أطفالي الأربعة: القدرة على رؤية الأشياء. عندي ابنة عمرها أربعة عشر عاماً. اعرف السرعة القصوى التي تمرّ بها الطفولة. كما أعلم أنك بالتأكيد ستعلمين ذلك. يبدو لي كأني أحمل أنجيلا المولودة الجديدة بين ذراعي البارحة فقط، لكن أمامي الآن تقف امرأة شابة محبوبة في المدرسة الثانوية التي تستعير ثيابي وأقراطي. إنسانة تتميز بآرائها القوية واستقلاليتها الجبارة.

إذن إليك بالخطوة. ليحالفك الحظ في خطتك للنوم وأتمنى لك أحلاماً سعيدة في القريب العاجل!!!

# 7

## ضعي قائمة تسجيل لعشرة أيام

الآن وقد اتبعت خطتك للنوم لمدة عشرة أيام حان الوقت لتضعي مجموعة أخرى من بيانات النوم وأن تحللي نجاحك وأن تجري التغييرات الضرورية لخطتك. في الحقيقة ستفعلين هذا بعد كل عشرة أيام تتبعين فيها خطتك للنوم (الفصلان التاسع والعاشر) إلى أن تحققي نتائج النوم التي تترتاحين معها.

رقم عشرة ليس رقماً سحرياً لا بأس أن تضعي بياناً لأي فترة تجدينها أكثر ملاءمة لك. أقترح أن تنتظري عشرة أيام على الأقل بين قوائم بياناتك لأعطيك أنت وطفلك متسعاً من الوقت لتنظمي تغييراتك للطريقة المحددة. إذا سجلت في فترات قصيرة أكثر من هذه، يمكن أن تصابي بالإحباط لأنك بذلك تكوني شديدة الرغبة بالنوم وتكوني تواقفة لحصد النجاح بسرعة فائقة (كما تفعلين عندما تصعدي إلى الميزان كل يوم عندما تكونين في حمية).

باستعمال النماذج التالية، ستبتكرين لوائح بياناتك، تأكدي من قراءة التعليمات، وأجيبني عن الأسئلة. إقرأي المعلومات في المقاطع التي تلي كل قائمة بيانات في الفصل التالي، لأنها ستساعدك على تحليل قوائم بياناتك.

سجل السنوات لعشرة أيام

اسم الطفل: \_\_\_\_\_  
 العمر: \_\_\_\_\_  
 التاريخ: \_\_\_\_\_  
 كم عدد الأيام التي تتبعين فيها خطتك؟ \_\_\_\_\_

الوقت الذي نام فيه الطفل	كيف نام الطفل	أين نام الطفل	أين أمضى الطفل نومه	المدة التي نام فيها الطفل

1. راجعي الجدول 1.2 في الفصل الثاني، أو انسخي المعلومات من أول سجل.  
 كم عدد السنوات التي يجب أن يسنوها طفلك؟ \_\_\_\_\_  
 ما هو عدد سنوات طفلك اليومية الآن؟ \_\_\_\_\_  
 ما هو عدد الساعات التي يجب أن ينامها طفلك؟ \_\_\_\_\_  
 ما هو عدد الساعات التي ينامها طفلك الآن؟ \_\_\_\_\_
2. هل لديك روتين رسمي للسنوات؟ \_\_\_\_\_
3. هل تراقبين علامات النعاس وتضعين طفلك لينام حالما تلاحظين أنه متعب؟ \_\_\_\_\_
4. هل أوقات نوم طفلك ومدد نومه ثابتة كل يوم؟ \_\_\_\_\_

سجل الأداء في الطريقة المحددة لوقت ما قبل النوم لمدة عشرة أيام

اسم الطفل: \_\_\_\_\_

العمر: \_\_\_\_\_

التاريخ: \_\_\_\_\_

كم عدد الأيام التي تتبعين فيها خطتك؟ \_\_\_\_\_

الرموز:

النشاط: نشيط، متوسط، أو هادئ

الصوت: مرتفع، متوسط، أو هادئ

الإثارة: ساطعة، خافتة، أو لا إثارة

الوقت	ماذا فعلنا	مستوى النشاط	مستوى الضجة	درجة الإثارة

1. خلال الأيام العشرة الماضية، ما هو عدد الأيام التقريبي الذي اتبعت فيه روتين وقت النوم؟ \_\_\_\_\_

2. هل الساعة التي تسبق وقت النوم بمعظمها آمنة، هادئة، وخافتة الإثارة؟ \_\_\_\_\_

3. هل روتين وقت قبل النوم الذي تتبعينه يساعد طفلك على الهدوء والاستعداد للنوم؟ \_\_\_\_\_

4. هل روتين النوم الليلي ثابت، ويُلمح لطفلك بوقت النوم؟ \_\_\_\_\_

5. هل روتين وقت النوم يدعو للاسترخاء وممتع لك؟ \_\_\_\_\_





# 8

## حلي نجاحك

لقد حان الوقت لتفكري بماذا حدث معك منذ البدء باتباع خطتك للنوم، كما أنه الوقت للقيام بالتغييرات التي تدركين أنها ضرورية لمساعدة طفلك على النوم بشكل أفضل. ونظراً لعدم تمكني من الاجتماع بكل أم على حدة والتحدث معها بهدوء حول طفلها. فلقد وضعت هذا الفصل لتتمكني بمفردك من تحديد أي الأجزاء من خطتك تعمل بفعالية ونجاح وأيها بحاجة للتغيير. باشري باستعمال المعلومات التي جمعتها في الفصل السابق. لملء قائمة المقارنة التالية:

مقدار التغيير	عشرة أيام	السجل الأول	
			عدد السنين
			طول السنين
			وقت النوم
			وقت الاستيقاظ
			عدد مرات الاستيقاظ
			أطول مدة نوم
			عدد الساعات الإجمالي للنوم

الآن خذي بضع دقائق لتجيبني على الأسئلة التالية التي ستساعدك على تحليل جهودك. إذا أمكنك، ناقشي المعلومات مع زوجك، شريكك أو أم أخرى تعمل على خطتها الشخصية للنوم. ربما تريدان أن تستقصي مع مجموعة من الأمهات، وأن تشكلي فريق دعم إما شخصياً، أو بواسطة بريد إلكتروني، أو لوحة البيانات. إن الدعم من أهل آخرين يقومون بالأشياء نفسها التي أنت بصددتها الآن يكون مساعداً جداً ومرشداً.

### قيمي خطتك للنوم

خلال الأيام العشر الماضية، ما مدى الدقة التي اتبعت فيها

خطتك؟

- إتبعت كل أجزاء خطتي بالتمام خلال الأيام العشرة الماضية.
- إتبعت بعض أجزاء خطتي، لكن ليس كل شيء.
- بدأت على نحو حسن، ولكنني تراجعت إلى عاداتي القديمة.
- خطة؟ أي خطة؟ (عجياً، الأفضل أن أبدأ بالخطة الأولى!).

هل رأيت تغييرات إيجابية في ناحية واحدة على الأقل (مثلاً: إن زيادة خمس عشرة دقيقة في السّنة أو امتداد النوم؛ وقت نوم أبكر؛ تدني عدد استيقاظات الليل)؟

أي النواحي أظهرت التغيير الأكبر؟

لماذا تظنين أن ذلك صحيح؟ (ماذا فعلت لتؤثري على هذا؟) —

---



---



---

أي النواحي أظهرت التغيير الأقل؟  
لماذا تظنين أن هذا صحيح؟ (ماذا فعلت لتؤثري على ذلك؟) —

ماذا تعلمت عن عادات نوم طفلك على مدى الأيام العشرة  
الماضية؟

ما الأجزاء من خطتك التي يظهر أن لها التأثير الأفضل على  
نوم طفلك؟

ما التغييرات التي تظنين أنك بحاجة لإجرائها الآن؟

كيف ستقومين بهذه التغييرات؟



المقاطع التالية مقسمة إلى ثلاثة أجزاء. إكتسفي الجزء الذي يلائم مستوى نجاحك و اقرأي معلوماته. ربما تريدين أيضاً أن تقرأي الأجزاء الأخرى للمزيد من الأفكار الإضافية. إنتقي من هذه الاختيارات:

### إذا أصبح طفلك ينام الآن خلال الليل (خمس ساعات متتالية أو أكثر)

تهانينا! لقد نجحت خطتك فعلاً لأنك شهدت نجاحاً عظيماً في النوم بهذه السرعة. أعتقد أن لديك طاقة أكثر وتشعرين بسعادة أكثر بالرغم من أن نوم طفلك ونومك قد يتحسن في أيام قليلة فقط. من المدهش كيف أن نوماً قليلاً يكون له تأثير سلمي كهذا على حياتك، أليس كذلك؟

نحتاج للإشارة إلى بعض القضايا الآن وقد شهدت فيها بعض النجاح. أولاً، هذه هي البداية فقط! يستطيع طفلك الآن أن ينام خمس ساعات متواصلة أو أكثر، سترين على الأرجح أن تلك المدة ستزيد

تدريجياً، ليلة بعد ليلة. باستطاعة ذلك مساعدتك على التقدم باستمرار في اتباع خطتك.

من المهم الاستمرار بخطتك لأن نمط نوم طفلك لم يثبت بعد. فإذا عدت إلى طرق النوم السابقة، فمن المرجح أن يفعل طفلك نفس الشيء وسيصيبك ذلك بالإحباط. لذا حافظي على الروتين الجديد لأسابيع عدة لتتأكدي أن التغيير قد ترسخ.

تذكري أن أنماط نوم الأطفال متقلبة. لا توهني عزيمتك من جراء ليلة عرضية، أو حتى أسبوع من الوقوع في فوضى النوم. تستطيع أمور كثيرة التأثير على نوم طفلك: بروز الأسنان، الأكم، العطش، الزوار، اللقاحات، أو وقوع بسيط في الفوضى في طريقك المحددة اليومية. إلترمي بخطتك بثبات، ومع الأشهر القليلة التالية ستري أن نوم طفلك سيستقر عند نمط مريح جداً، وسيقل الوقوع بالفوضى اليومية.

قد تجدين الآن أن طفلك ينام فترات أطول، بينما تستمرين بالاستيقاظ بين الحين والآخر. يستطيع هذا أن يكون غطاء الإحباط على الكعكة المخبوزة! إذا كانت هذه حالتك، ستجدين الكثير من الأفكار في الفصل الثاني.

إذا كنت أماً مرضعة، هذا التناقص المفاجئ في استيقاظات طفلك الليلية يمكن أن يسبب لك الإزعاج بسبب الاحتقان. تستطيعين إيجاد الحلول (واردة لاحقاً).

إمنحي نفسك تربيته على الظهر وعانقي طفلك معانقة كبيرة. لقد فعلتها!

## إذا شهدت بعض النجاح

تهانينا! حتى ولو لم ينام طفلك كل الليل، أنا أكيدة أنك تشعرين بتحسّن حيال نوم طفلك - ونومك! خذي بعض الوقت لتفكري بما

حدث منذ أن بدأت باستخدام خطتك للنوم. حددي أي الأفكار تعمل أفضل، واستمري بها. إسمي أمرك بشأن الأفكار غير الفعالة عدليها أو امتعي عن استعمالها نهائياً. حالما تفعلين ذلك، باشري بخطتك المعدلة لعشرة أيام أخرى، بعدها قومي بتسجيل الأداء وحلي النتائج. إقرأي المقطع التالي لتحديي فيما إذا كان هناك بعض القضايا الخفية التي تقف في طريق تسريع نجاح النوم.

### إذا لم يحدث أي تغييرات إيجابية

أتمنى لو أستطيع معانقتك. أعرف أنك تشعرين بإحباط شديد الآن. لكن تشجعي. لم يَرَ عدد من أمهات اختباري أي تغييرات في البداية، ولكن حالما قيمن ما حدث، راجعن الأفكار، وعدلن أفعالهن بدأن برؤية تحسينات ذات شأن. سأحاول مساعدتك لاكتشاف لماذا لم تنجح الخطة معك حتى الآن. لنبدأ بجعلك تفكرين في القضايا الممكنة التي يمكن أن تعيق نجاحك.

### هل اتبعت الخطوات؟

لقد كتب هذا الكتاب بأسلوب بسيط وأخرج بشكل يقارب الموضوع بشكل تدريجي. هل من المعقول أن تفقدي الأمل بالنوم لا، لا بد أنك تخطيت معلومات مهمة كتلك التي شرحت في الفصل الثاني. دون تلك المعلومات لن تحسلي على الغاية المرجوة. قد تكونين قد قمت بتعديلات على المعلومات وبذلك حذفت دون قصد المعلومات التي تؤدي للحصول على النتيجة المرجوة، لذلك أقترح عليك مراجعة المقاطع الأولى من هذا الكتاب والبدء من جديد. لا تدعي الإحباط يوهن عزيمتك. العديد من الأمهات باشرن بالخطة من جديد وحصدن نجاحاً لا يصدق. هيا باشري من جديد.

إذا تأكدت أنك عدلت في بعض المعلومات أو حذفت بعضها،

ارجعي إلى البداية وسدي الثغرات. نقحي خطتك، ودعينا نجعل طفلك ينام!

### هل اخترت الخطّة الصحيحة؟

من الممكن أن تكوني قد اخترت الخطوات الخاطئة في خطتك. أعيدي قراءة الفصل الثاني، وقيمي ما إذا كنت قد انتقيت الأفكار الأكثر ملاءمة لك ولطفلك، حالما تقررين أي خطة يجب عليك اتباعها، استأنفي العمل.

قبل الآن، كنت تعيشين مع فوضى النوم دون فهمها. الآن بما أنك أصبحت تفكرين بنوم طفلك بشكل مختلف، يجب أن تكوني قادرة على النظر بوضوح إلى الأمور التي تمنعه من النوم. حالما تحددين تلك الأمور، تستطيعين التقدم مع خطتك للنوم بنجاح.

### هل أنت صبورة؟

أعرف أنك متعبة، وتريدين النوم الليلة.

تتفسي بعمق. أعرف أنك تستطيعين القيام بما سأطلبه منك، قلة النوم لن تدوم مدى العمر. إن نظرتي إلى نصف الكوب الفارغ دون النظر إلى النصف الآخر وركّزت على الخطأ دون الصواب ستصبحين بانسة كما أصبحت الأم التي سترد شهادتها فيما يلي:

### شهادة - أم

"لقد ذهبت وأصبت بحزن كبير لمدى ثبات نمط نومها واستيقاظها، فهي ستستيقظ كل ساعتين إلا ربع. لقد وجدت أن عملية النوم تسبب الإحباط لي ولذلك أفضل عدم التفكير بالأمر، لذلك سأقلع عن محاولة تنظيم نومها وأرضى وأسلم بالاستيقاظات الليلية الدائمة".

كيلى أم سافانا البالغة ثمانية عشر شهراً من العمر



قد تكونين سمعت عن "تتائج - يومين" المذهلة إحداهن حصلت عليها مع برنامج دعِي الطفل يبكي وأملت أن تري تغييراً سريعاً مماثلاً بطفلك - طبعاً من دون بكاء. إلا أنه مرت عشرة أيام كاملة ولم تشاهدي سوى تحسن قليل أو لا تحسن. قد تبدو الأشياء أسوأ من قبل.

تذكري عندما التقينا أول مرة - في المقدمة - وعديتك أنني أستطيع جعل طفلك ينام خلال الليل. لم أعدك بمعجزة سريعة، من المحتمل أن أمور نومك ستكون أكثر إحباطاً حيث أنك الآن تحاولين حل المشكلة. قبل اليوم، كان من السهل عليك لعب دور النعامة غير راغبة بالاعتراف بأن طفلك يوقظك تكراراً ومراراً خلال الليل، وغير راغبة أيضاً بالاعتراف بالتأثير السلبي لهذا الأمر على حياتك. إنما الآن وبما أنك تعملين على جعل طفلك ينام خلال الليل لمدة أطول، فإنك ستركزين على هذا الجزء من حياتك طارده تفكير النعامة من رأسك وبالتالي ستركين عن وعي أكثر الحرمان من النوم على حياتك.

إنني متأكدة أن طفلك لا يختلف كثيراً عن الآخرين الذين حققوا نجاحاً مع هذه الطريقة. إهدئي وراجعي أفكارك، وحللي خطتك للنوم. إنني متشوقة لأراهن أن الأيام العشرة التالية سنقربك من تحقيق النتائج التي تأملين بها.

### هل سلمت تماماً للخطة؟

تبدأ الأمهات بالخطة دون حماس وتأملن برؤية تغييرات خارقة. تراجعن أفكار النوم، تخترن واحدة أو اثنتين من الأفكار السهلة أو السريعة، وبعد مضي عشرة أيام تجدن أنفسهن من دون تغيير في نمط نوم طفلهن، فهن لا يعطين الخطة فرصة ليلمسن نجاحها. أنت فقط تستطيعين الفصل في المسألة إذا ابتكرت خطة هادفة، وأعطيتها دفعاً صادقاً واتبعتها بإخلاص.

### شهادة - أم

"لقد تأكدت أننا كنا نتبع خطتنا بشكل جزئي. كنا نعتقد أن التغييرات ستحدث بشكل سحري. زوجي وأنا تكلمنا اليوم واتفقنا: لا لاتباع الأفكار بشكل عرضي بعد الآن. اليوم أصبحنا جديين".

نيلا، أم أبيهشك البالغ من العمر ثمانية عشر شهراً

### هل حققت نجاحاً، ولكن لم تتأكدي منه؟

ربما تبحثين عن نجاح كامل للنوم - تلك الساعات الثمانية المتواصلة المباركة دون استيقاظ، وتنسين حقيقة أن طفلك ينام أفضل من قبل. ربما سجلت حالتين إضافيتين من الاستيقاظ الليلي وشعرت بالخيبة. ولكن انتظري! إذا نام طفلك ساعات أكثر من المعتاد، فإن عدداً من الاستيقاظات قد لا تشكل أخباراً سيئة على الإطلاق! بكلمات أخرى، ست استيقاظات خلال فترة عشر ساعات هو تحسن كبير مقارنة مع خمس استيقاظات خلال فترة ثماني ساعات، كما يمكننا اعتبار خلود طفلك للنوم قبل ساعة من مواعده المحدد نجاحاً، كما يمكننا اعتبار انخفاض المدة التي يستغرقها طفلك لينام من ساعة إلى عشرين دقيقة نجاحاً، لذلك يعتبر نجاحاً إن كانت المدة التي يستغرقها طفلك للعودة إلى النوم بعد كل استيقاظ ليلية قد تقلصت لوضع دقائق. نظرة إلى السجلات ستظهر لك أنك تحرزين تقدماً ونجاحاً ولكنك لم تلاحظيه في البداية.

### شهادة - أم

"أرسلت لك مرات قليلة سجلي بالبريد الإلكتروني وكان شعوري بالإخفاق كبيراً، ولكن عندما أرسلت لي لتهنئتي على النجاح الذي أحرزته: دفعنتي لأنفحص سجلاتي، وقد رأيت الأشياء الجيدة حدثت بلا ريب".

كريستين، أم إميلي البالغة من العمر ثمانية عشر شهراً

## هل واجهت عقبات أو حالات غير عادية؟

إذا كنت تواجهين صعوبة بالتقدم بخطتك للنوم بسبب بروز الأسنان، المرض، العطلة، أو أي معوقات أخرى في روتين عائلتك، ستجدين تطورك أبطأ مما هو عليه الآن فيما لو لم تحدث هذه الأشياء التي تتعارض مع سنات طفلك ونومه ليلاً.

### شهادة - أم

"عندما بدأت بخطتي أولاً، سار كل شيء على ما يرام. ولكن يبدو أنه كلما ظننت أنني أحرزت تقدماً تأتي النتيجة عكسية. فأيام العطل، وإصابته بالرشح، وبرز الأسنان، كل هذه الأمور جعلت منه يستيقظ كل ساعتين أو ثلاثة بعدما كنا قد أحرزنا تقدماً أكثر. أظن أنه ينمو بشكل مفاجئ في الوسط أيضاً. أخبرته أنني قررت بيعه للجيران هذا الصباح، فضحك وضحكت معه".

سوزان، أم لوك البالغ من العمر عشرة أشهر

هذه هي حياة الأمومة! إذا سبق لك وشعرت بالضجر قبل دخول هذا الطفل حياتك، فلا بد أنه قد ألغى هذه الكلمة من قاموسك الآن. أمومة دون عقبات أمرٌ من الخيال، ضعي خطتك للنوم نصب عينيك قرري إحراز تقدم، تقدمي، وعندما تستقر الأمور ستجدين نفسك مع طفل ينام جيداً.

المتابرة والثبات هما مفتاح النجاح. إيذلي قصارى جهدك لتلتزمي بخطتك بالرغم من العقبات. حتى ولو لم تستطعي النجاح في كل خطوة، فإن الخطوات التي تلتزمين القيام بها ستحدث تغييرات إيجابية لك دون شك.

منطقياً، عندما تستقر حياتك، فإن نمط نوم طفلك سيستقر أيضاً. إليك اقتباس من نفس الأم التي أوردت شهادتها فيما سبق بعد أسابيع عديدة:

### شهادة - أم

"ظهرت أسنانه أخيراً، توقفت احتقانه، إنه يشعر الآن بتحس. ها هو سجل نومه لليلة الماضية حيث بدأ يعود إلى طبيعته! هذه هي المرة الأولى التي نام فيها أكثر من ست ساعات متواصلة منذ ثلاثة أسابيع تقريباً. لا أستطيع إخبارك كم أنا مسرورة. رغم كل شيء أظن أن الجيران لن يفوزوا به".

سوزان، أم لوك البالغ من العمر عشرة أشهر

### هل هناك أمور صحية أو تتعلق بالنمو تتعارض مع نوم الطفل

قد يكون هناك أكثر من مجرد العادات والروتين التي تسبب عدم قدرة طفلك على النوم. قد تكونين غافلة عن قضية صحية أو متعلقة بالنمو تضعف قدرة طفلك على النوم جيداً. من الحكمة التكلّم مع الطبيب إذا كان لديك أي اهتمامات تتعلق بصحة طفلك. إليك العديد من المشاكل العامة التي تبقى الأطفال مستيقظين خلال الليل.

### بروز الأسنان

إن عملية بروز الأسنان هي من أشيع الأسباب التي يعاني منها الأطفال وتمنعهم من النوم أو البقاء نائمين. إرجعي بتفكيرك إلى آخر مرة شهدت فيها ألماً في الأسنان، أو وجع رأس، أو ألم في الظهر، أو رقبة متيبسة. تستطيع الإزعاجات أن تعيق قدرتك على النوم. لا يستطيع الأطفال إخبارنا ما هي المشكلة: إنما يستطيعون البكاء أو التذمر فقط. حالما يبدأ هذا الأمر بإزعاجهم. وقد يحدث هذا الأمر قبل مدة من بروز السن، لذا من الصعب القول إن بروز الأسنان هو المسؤول عن تدمير الطفل.

### علامات بروز الأسنان

يمكن للأطفال البدء بعملية بروز الأسنان باكراً منذ الشهر

الثالث. تترافق عملية ظهور الأسنان بشكل نموذجي مع:

- صعوبة بالخلود للنوم أو البقاء نائمين.
- تدمير
- سيلان اللعاب.
- كثرة الارتشاح.
- طفح جلدي على الذقن أو حول الفم.
- عض
- احمرار الوجنتين.
- رفض الثدي أو القنينة.
- إزدیاد الحاجة إلى المص.
- إنتفاخات وتغير لون اللثة.

يشير بعض الأهل إلى أن حرارة خفيفة، إسهال، تقيؤ، أو طفح جلدي في منطقة الحفاض تصاحب ظهور الأسنان، لكن هذه العلامات أيضاً ربما تشير إلى التهاب أو فيروس، في حال حصول أي مما سبق يرجى إخبار الطبيب فوراً.

*كيف تساعدین طفلك ليشعر بتحسن*

- إذا شككت أن أسنان طفلك بدأت بالظهور، قد تريح التدخلات التالية انزعاجه بحيث يستطيع الاسترخاء بما يكفي لينام:
- أعطه قطعة قماش لغسل الوجه نظيفة وباردة ليمضغها.
- دعيه يعض على حلقة التسنين بحيث تكون إما بدرجة حرارة الغرفة أو مبردة في البراد (غير مثلجة).
- جففي ذقنه بلطف وبنكرار.

- أعطه رشفة ماء بارد.
- دلكي لثته بإصبع نظيف ورطب.
- استعملي فرشاة أسنان مصنوعة خصيصاً للأطفال لتنظيف اللثة.
- ضعي مادة هلامية أو مرهماً لطفاً في منطقة سيلان اللعاب على ذقنه.
- أرضعيه دائماً، ليرتاح بالإضافة إلى التغذية.

### قلق الانفصال

كلما كبرت طفلتك، ستبدأ بإدراك انفصالها عنك. هي تعيش في الحاضر، ولها إحساس محدود بالوقت والذاكرة. وهكذا عندما تتركها، تتساءل أين تذهبين وتقلق لأنك ربما لن ترجعي، يسمى هذا قلق الانفصال. بالنسبة إلى الدكتور آفي ساديه، في كتاب النوم كطفل (منشورات جامعة يال: 2001).

إن قلق الانفصال هو أحد أهم أسباب اضطرابات النوم في الطفولة المبكرة.

إن الارتفاع في مستوى اضطرابات النوم خلال السنة الأولى من حياة الطفل قد ترتبط بظهور القلق من الانفصال وهو حدث تطوري طبيعي في هذا العمر.

إن تغييراً كعودة الأم إلى عملها بعد انتهاء إجازة الأمومة، شخص جديد يتولى الإشراف والرعاية، أو أي تغيير يدل على الانفصال وتكيف جديد يُعبر عنه بتكرار مباشرة على هيئة اضطراب هائل في النوم.

يوضح الدكتور ساديه أنه حتى الانفصال المؤقت، كذهاب الأم إلى المستشفى لتلد أختاً أو أختاً أو بسبب حادثٍ يستغرق الليل كله، يكون له أثر فعال على نمط نوم الطفل. لقد أظهر بحثه أنه حتى بعد الانفصال،

يستيقظ أكثر الأطفال، ويكون أكثر ويمضون وقتاً أقل بالنوم عموماً.

وجد العديد من الأهل حالما يدخل طفلهم مراحل التطور من زحف ومشى، فإن القلق من الانفصال يتضاعف. ويعود سبب ذلك إلى أن الطفل يدرك عندها أن باستطاعته التحرك بعيداً عن أهله كما يستطيعون هم التحرك بعيداً عنه أيضاً.

### العلاج لقلق الانفصال

عندما يبتابها قلق الانفصال، دعيها تعرف أنك أو أي شخص يهتم بها، قريبة منها دائماً. إليك بعض الطرق لتبعثي بهذه الرسالة إلى طفلك:

- زيدي من رعايتك نهاراً بمعاينة طفلك وضمها مرات أكثر.
- إتبعي روتيناً آمناً ثابتاً في ساعة ما قبل النوم.
- ضعي صورة فوتوغرافية كبيرة للأب والأم إلى جانب سرير طفلك.
- عندما تستيقظ الطفلة، لا تتسلي بعيداً بينما هي لا تنظر إليك. دائماً قولي وداعاً أو طابت ليلتك عند خروجك.
- أظهري الثقة والمرح عندما تتركين طفلك وليس الخوف أو عدم الأمان. إستجيبى بسرعة لنداءات أو بكاءات طفلك الليلية، حتى ولو بالقول، "أنا هنا وكل شيء على ما يرام".
- ساعدي طفلك لتطور ارتباطها بلعبة محببة، لكي يكون لديها شيئاً ما تعانقه عندما تكونين بعيدة.
- خلال النهار، ابتعدي على نحو دوري عن طفلك واذهبي إلى غرفة أخرى بينما تغنين أو تصفرين، بحيث تعلم طفلك أنك موجودة بالرغم من ابتعادك عنها.

### أحداث تطويرية وتعاضم مفاجئ في النمو

بالإجمال، إن الطفل الذي يتعلم مهارة تطويرية جديدة يستيقظ في الليل بشكل مفاجئ ليمارس هذه المهارة. عادة، هذا الاضطراب في النوم هو قصير الأمد ويزول حالما يبهرع الطفل في المهارة الجديدة.

#### شهادة - أم

"لاحظت أن طفلي في الأيام القليلة الأولى بعد أن تعلم القيام بأشياء جديدة، كالزحف والتمسك للوقوف، أصبح ينام بقلق. عندما يستيقظ في منتصف الليل يريد أن يقوم بما تعلمه على الفور. إذا لم أكن تعباً جداً، فمن المضحك رؤية توماس يقوم مباشرة من النوم إلى الزحف أو الوقوف! بعد فترة، يبدو أنه اعتاد على مهاراته الجديدة وبعد ذلك أصبح ينام بشكل أفضل".

أليس، أم توماس البالغ ستة أشهر من العمر

بالمثل، قد يزداد تناول طفلك للطعام فجأة ويقبل نموه، ويزداد نموه بسرعة بحيث تصغر عليه ثيابه تقريباً قبل أن تزيلي بطاقات الشعر. هذا نمو مفاجئ ازديادي، إن الأطفال ينمون بشكل جدي ليلاً نهاراً.

إن المفتاح لمعالجة تلك الأنواع من الاستيقاظات الليلية هو مساعدة طفلك ليستلقي في فراشه ويستعيد استقراره بأقل مدة من الوقت والجهد. غالباً ما تساعد الكلمات الرمزية، والتربيت اللطيف، أو الحك لأن طفلك في الغالب لن يكون مستيقظاً كلياً.

#### شهادة - أم

"لم يخطر في بالي أبداً أن مهارات كايرا الجديدة قد جعلتها مضطربة ليلاً. كنت أجدّها في الأسبوعين الماضيين واقفة في سريرها في الساعات الأولى من الصباح. الآن وقد تذكرين هذا، تحققت من أنها تشد نفسها لتقف على أي شيء تستطيعه خلال النهار في الأسبوعين الماضيين".

ليزا، أم كايرا البالغة من العمر تسعة أشهر



### أمراض عامة وعدم راحة: رشح، زكام، حرارة

تماماً كبالغ، الطفل الذي لا يشعر بالارتياح لن ينام جيداً. إنما بخلاف البالغين، لا يعرف الطفل لماذا يشعر بالتوعك ولا يعرف كيف يساعد نفسه ليشعر أفضل. عندما لا يكون طفلك بصحة جيدة، افعلي ما بوسعك لتجعليه يرتاح.

تراجعي قليلاً عن خطتك للنوم لبضعة أيام.

إليك بعض الاقتراحات التي قد تساعد طفلك على الشعور

بتحسن:

- **دعي طفلك يرتاح:** امتنعي عن استقبال الزوار، أو فعل أي شيء آخر يوقع الفوضى في أوقات طفلك الهادئة ريثما يستعيد عافيته. هذا يساعدك أيضاً على البقاء هادئة وآمنة بحيث تستطيعين مساعدة طفلك ليتعافى.
- **أعطه الكثير من السوائل:** مهما يكن المرض، سيُشعر طفلك بأنه أفضل حالاً إذا زوّد بالسوائل بشكل جيد. إذا كنت ترضعين، أرضعيه باستمرار. إذا كان طفلك يشرب من كوب أو من قنينة، زوديه بالكثير من حليب الثدي والغذاء البديل، والعصير، والماء.
- **دليلي وعانقي.** قد يتوجب عليك وضع أي شيء آخر جانباً لعدة أيام. فكلما حاولت القيام بأعمال أكثر عندما تكون طفلك مريضة كلما زاد احتياجها.
- **نظفي أنف طفلك ليستطيع التنفس بسهولة.** افعلي ذلك باستعمال رذاذ محلول أنفي مالح (أسألي الصيدلي عن نصيحة).
- **أبقي الهواء رطباً.** خلال أوقات النوم، استخدم المرطب أو البخار الذي يعمل على الماء المقطر النظيف.
- **شجعيه على النوم قدر ما يستطيع.** قومي بالأشياء الأنسب

لمساعدة طفلك على أخذ سِنَة والنوم بشكل جيد.

- تحدثي إلى الطبيب في أي وقت يمرض فيه طفلك. أي شخص في عيادة طبيب الأطفال أو المستشفى المحلي موجود دائماً ليسدي لك النصيحة لمعالجة مرض طفلك.

### الغازات والمغص

يعاني جميع الأطفال من الغازات لكن بعضهم يبذل جهداً أكبر لطردها. قد يبتلع طفلك هواءً خلال الرضاعة أو البكاء، هذا يشعره بالامتلاء المزعج، الغازات، أو حتى آلام في المعدة.

ربما سمعت ربط بكاء الطفل بالمغص. لكن في الحقيقة ليس كل الأطفال الذين يعانون من المغص. إنما كل الأطفال المصابين بالمغص يكون. رغم أن الباحثين ما زالوا غير متأكدين من السبب الأساسي، يعتقد معظمهم أن المغص مرتبط بعدم نضج جهاز الطفل الهضمي. يعتقد البعض أيضاً أن عدم نضج الجهاز العصبي للطفلة وعدم قدرتها على التعامل مع التنبيه الحسي الثابت الذي يحيط بها قد يسبب اعتلالاً في نهاية اليوم. مهما يكن السبب، المغص هو أحد أكثر الحالات مدعاة للسخط التي يواجهها الأهل الجدد. تتضمن علامات المغص:

- فترة منتظمة من البكاء لا عزاء لها تحدث متأخرة عادة في اليوم.
- فترات من البكاء تدوم من ساعة إلى ثلاث ساعات أو أكثر.
- قد يصيب المغص أطفالاً تتراوح أعمارهم بين ثلاثة أسابيع وأربعة أشهر.
- إن بكاء الطفل السليم والسعيد في معظم الأوقات دليل على إصابته بالمغص.

*إنها ليست غلطتك*

لأن المغص يحدث عندما يكون الطفل صغيراً جداً، غالباً ما يشعر الأهل الجدد أنهم يقومون بأمور خاطئة تسبب المغص لطفلهم. إن إمكانية وقوعهم بالخطأ وافتقارهم للخبرة، تجعلهم يشكون بقدرتهم الشخصية على العناية بأطفالهم. لأنك أم لا تقبل بترك طفلها يبكي لينام، أعلم أن سماع طفلك يبكي من المغص مؤلم لك بشكل خاص كما بالنسبة لي عندما اجتاح المغص منزلنا.

مع أنني تعاملت مع جميع أطفالي بالمثل، واحد من الأربعة فقط كان لديه مغص. لقد كانت تجربة مروعة، ولكنني تعلمت الكثير عن نفسي وعن طفلي خلال العملية. رجاءً خذي بعين الاعتبار تجربتي الشخصية مع المغص، كما بحثي وشروحاتي مع أمهات أخريات لأريح بالك. هذه ليست غلطتك. أي طفل يمكن أن يعاني من المغص. الشيء الجيد الوحيد عن المغص هو أنه عندما يصبح عمر طفلك ثلاث إلى أربع أشهر، سيختفي كالسحر ويصبح مجرد صورة في ذاكرتك.

*المساعدة عند المغص*

لا توجد معالجة بسيطة فعالة للمغص. إن خبرة الأهل والمحترفين قادرة على تقديم اقتراحات قد تساعد طفلك خلال هذه الأوقات العصيبة. إختبري كل شيء على هذه اللائحة حتى تجدي المؤثرات التي توفر لطفلك أفضل مساعدة. تذكرني أنه لا يوجد علاج سحري، وأي شيء تفعلينه لن يزيل المغص تماماً حتى يكتمل جهاز الطفل ويقدر على الهدوء من تلقاء نفسه. حتى ذلك الحين، افعلي ما تستطيعين لتساعدي طفلك ونفسك على الهدوء.

■ إذا كنت ترضعين من الثدي، أرضعي عند الطلب بالمقدار الذي يحتاجه طفلك ليبقى هادئاً.

- إذا كنت ترضعين من الثدي، تجنبي الأطعمة التي قد تسبب الغازات لطفلك، كمشتقات الألبان، الكافيين، الملفوف، البروكولي والخضراوات الغازية الأخرى.
- إذا كنت ترضعين من قنينة، قدمي له وجبات أصغر إنما أكثر تكرراً؛ اختبري أغذية بديلة متنوعة.
- إذا كنت ترضعين من قنينة، جربي أنواعاً مختلفة من القناني والحلمات التي تمنع الهواء من الدخول إلى جوف طفلك بينما يشرب.
- إحلمي طفلك بشكل عامودي أثناء الإرضاع وبعده مباشرة.
- قدمي للطفل الوجبات في مكان هادئ.
- إذا كانت طفلك تحب المصاصة، أعطها واحدة.
- ساعدي الطفل على التجشؤ أغلب الأحيان.
- أحضري حمالة للطفل واستخدميها خلال فترات المغص.
- أحضري عربة الأطفال إلى المنزل واستعملها لتنزهي بها طفلك.
- إمنحي طفلك حماماً دافئاً.
- ضعي منشفة دافئة أو لفي قنينة دافئة وضعيها على معدة طفلك (مع أخذ الحيطة بأن تكون الحرارة دافئة وليست ساخنة).
- إحلمي الطفل في وضع ملتف، بحيث تكون رجليه ملتفة حول البطن.
- دلّكي معدة طفلك.
- لفّي الطفل في بطانية دافئة وامشي به في عربة الأطفال.
- ضعي معدة طفلك على حضنك ودلّكي أو ربتي على ظهره.

- إحملي الطفل في كرسي هزاز أو ضعيه في أرجوحة.
- إمشي مع الطفل في غرفة معتمة هادئة.
- إستلقي على ظهرك وضعي طفلك عليك، والمعدة إلى أسفل، بينما تدلّكين ظهره (انقلي طفلك إلى سريره عندما ينام).
- خذي طفلك في نزهة بالسيارة.
- شغلي الموسيقى الناعمة أو الأصوات الهادئة.
- إسألني طبيبك عن أدوية خاصة فعالة للمغص والغازات.

#### أفكار مفيدة لأهل الأطفال الذين يعانون من المغص

إستخدمي الاقتراحات التالية فهي قد تساعدك في التغلب على الضغط الناجم عن وجود طفل ممغوص. تذكرني انه إذا كنت تهتمين بنفسك وتبسطين حياتك، ستكونين قادرة على توفير الراحة لطفلك خلال فترات شقائها.

- خططي للنزهات في الأوقات التي يكون فيها طفلك سعيداً.
- إعلمي أن طفلك سيبكي خلال وقت إصابته بالمغص وبينما تستطيعين فعل أشياء لتجعلي طفلك يرتاح أكثر، ما من شيء تستطيعين فعله سيوقف البكاء كلياً.
- إسئلي من عرض شخص آخر ليجلس مع طفلك ريثما تأخذين دشاً دافئاً.
- تذكرني أنها حالة مؤقتة فقط وستمر .
- جربي الكثير من الأشياء المختلفة حتى تكتشفي الأكثر فعالية.
- تجنبني الالتزام بقائمة طويلة الآن، قومي بما هو أكثر أهمية فقط.
- تحدثي مع أمهات أخريات لأطفال يعانون من المغص بحيث تستطيعن تبادل الأفكار وإراحة بعضكن البعض.

- إذا بدأ البكاء يؤثر فيك ويجعلك متوترة وغازبة، ضعي الطفلة في سريرها، أو أعطيها لأي شخص آخر ليحملها لفترة بحيث لا ترجيها أو تؤذيها عن غير قصد.
- إعلمي أن الأطفال لا يعانون طويلاً من المغص.

#### متى يجب استدعاء الطبيب

- في أي وقت تكوني قلقة بشأن طفلك، اتصلي بالطبيب. بلا ريب يجب القيام بذلك الاتصال إذا لاحظت أي من الأمور التالية:
- بكاء مصحوب بالتقيؤ.
  - عدم ازدياد وزن طفلك.
  - استمر المغص لأكثر من أربعة أشهر.
  - بدء معاناة طفلك من ألم.
  - رفض طفلك أن يُحمل أو أن يُمسك به.
  - عدم اقتصار بكاء طفلك على الفترة المسائية.
  - عدم انتظام التبول والتغوط.
  - إذا لاحظت أي مشاكل أخرى لم ترد فيما سبق.

#### التهابات الأذن

إذا أصبح طفلك كثير التذمر، أو أصبح يستيقظ أكثر من العادة، أو أصبح يستيقظ باكياً ومتألماً أو أخذ يشد أذنيه قد يكون مصاباً بالتهاب الأذن. إن التهابات الأذن مشتركة عند الأطفال لأن أفتية الأذن لديهم قصيرة، واسعة وأفتية موفرة بذلك ممراً سريعاً سهلاً من الأنف والحلق إلى الأذنين. عندما يصبح الأولاد أكبر وتتضح قنوات آذانهم، لن يكونوا بعد ذلك عرضة للإصابة بالتهابات الأذن بنسبة كبيرة. في الوقت نفسه، إن التهاب الأذن غير المعالج سيمنع طفلك من النوم بشكل جيد.

## أسباب وعلامات التهابات الأذن

تحدث التهابات الأذن عندما تتكاثر البكتيريا والسائل في الأذن الداخلية، غالباً بعد الرشح، التهاب الجيوب الأنفية، أو مرض تنفسي آخر. تتحسب السوائل في الأذن، مسببة ألماً نابضاً. ليست التهابات الأذن معدية، بالرغم من كون الأمراض التي تسبقها معدية.

قد يُظهر طفلك كل تلك الأعراض أو بعضها كما قد لا يظهر أي منها. من المهم دائماً أن تعرضي أطفالك على الطبيب إذا اشتبهت بوجود التهاب في الأذن. إن الشعور بأن شيء ليس على ما يرام مبرر كاف للاتصال بالطبيب أو زيارته. أنصتي إلى غرائذك:

هذه العلامات قد تشير إلى التهاب الأذن:

- تغيير مفاجئ في المزاج: زيادة في التذمر، والبكاء، والالتصاق بك.
- زيادة في استيقاظات الليل (كأنك بحاجة لذلك!).
- الاستيقاظ باكياً وكأنه يشعر بالألم.
- حرارة
- إسهال
- ضعف الشهية أو صعوبة بالبلع (قد يدفع الطفل نفسه بعيداً عن الثدي أو القنينة ويبكي حتى ولو كان جائعاً).
- سيلان الأنف الذي يستمر بعد الإصابة بالرشح.
- تدميع العينين.
- سرعة الاهتياج عند الاستلقاء والتي تزول عندما ينهض الطفل.
- هذه العلامات غالباً ما تشير إلى التهاب في الأذن.
- الشد المتكرر، الإمساك بالأذن، الضرب على الأذنين ليس على سبيل اللعب، تعتبر دليلاً واضحاً على الانزعاج.

- خروج سائل أخضر أو أصفر أو أبيض من الأذن.
- إنبعاث رائحة كريهة من الأذن.
- إشارات على صعوبة في السمع.

ماذا نفعل في حالة التهاب الأذن؟

إذا كان طفلك يظهر أية علامات وتشكين بالتهاب الأذن. حددي موعداً مع الطبيب في الحال. سماعك للطبيب يقول "أذناه سليمتان، تبرز أسنانه فقط" أفضل بكثير من ترك طفلك (وأنت) تعانيان من التهاب غير معالج. إن رؤية الطبيب مهم أيضاً لأن عدم معالجة التهاب الأذن يمكن أن يؤدي إلى صعوبات في النطق، فقدان السمع، التهاب السحايا، أو أي مضاعفات أخرى.

قد يقترح طبيبك بعض التالي إذا كان طفلك يعاني فعلاً من التهاب أذن (ولكن لا تحاولي حل هذه المشكلة بنفسك دون إرشادات الطبيب):

- أعطه مسكن ألم، كآسيتامينوفين (تيلينول) أو إيبوبروفين (لا تعطي لطفلك أسبرين ما لم يخبرك الطبيب بذلك).
- أبقِ رأس طفلك مرفوعاً أثناء النوم، باستطاعتك فعل ذلك برفع طرف مخدتها (جربي علب سمك الطون المعدنية تحت طرف واحد أو طبقي بعض الأفكار الواردة على الصفحة )، أو ضعها لتنام في عربة الأطفال أو مقعد السيارة، أو دعيها تخدم للنوم بين ذراعيك.
- ضعي كمادة دافئة فوق الأذن المصابة.
- أبقِ الأذنين جافتين وبعيدتين عن الماء.
- أعطه الكثير من السوائل.
- إستعملي القطرات التي توصف كعلاج.



- إعطاء الأدوية المضادة للالتهاب بناءً على وصفة طبية.
- أبقِ طفلك في المنزل وأبعديه عن الحاضنات وأي شخص آخر موضع عناية.

### قللي من فرص التهاب الأذن

يمكن لأي طفل أن يصاب بالتهاب الأذن، ولكن باستطاعتك اتخاذ بعض الإجراءات الضرورية لتقللي من هذا الاحتمال القوي:

- تجنبي نزلات البرد والأنفلونزا التي تنقل البكتيريا إلى جهاز طفلك. اغسلي يدي طفلك ويديك بتكرار. شجعي أي شخص يحمل طفلك على غسل يديه أولاً، خصوصاً إذا كان الحامل أو أي شخص آخر في عائلته مصاباً بالرشح. أبعدي طفلك عن أي شخص مريض على نحو ظاهر بالرشح أو الأنفلونزا.
- أبقِ طفلك بعيداً عن دخان السجائر. إن مجرد تمضية فترة بعد ظهر واحدة مع الدخان بطريقة غير مباشرة يمكن أن تزيد من فرص الإصابة بالتهاب الأذن عند طفلك.
- أرضعي طفلك من الثدي لستة أشهر على الأقل. إن الأجسام المضادة وجهاز المناعة معززان في حليب الثدي ويكافحان نمو البكتيريا. بالإضافة إلى ذلك إن الطريقة التي يرضع بها الطفل من الثدي (الرضاعة بقوة والابتلاع المتكرر) تساعد على منع الحليب من التدفق إلى الأذنين. إن الأطفال الذين يرضعون من الثدي أقل عرضة للإصابة بالتهابات الأذن من الأطفال الذين يرضعون من قنينة.
- لا تسندي القنينة لطفلك أبداً، أو تتركي طفلك ينام والقنينة في فمه. يمكن لهذا أن يتسبب بتجمع الحليب في الفم ويتسرب إلى قنوات الأذن (كما قد يُسبب ذلك أيضاً تسوس الأسنان).

### التدفق الرجعي (حموضة معدية مريئية - ح م م)

تُنسب كلمة معدو - مريئي إلى المعدة والمريء. وتعني كلمة تدفق رجعي رجوع محتويات المعدة إلى المريء. إن حالة التدفق الرجعي من المعدة إلى المريء تحدث عندما تتدفق محتويات المعدة خلفاً إلى المريء. إن طفلة لديها هذه الحالة تعاني من آلام حرقة في فم المعدة. عندما تستلقي طفلة أو طفل يعاني من هذه الحالة سيشعر بقمة الانزعاج وهذا سيصعب على الطفل الخلود إلى النوم أو البقاء نائماً. يعزى سبب تدفق محتويات المعدة، غالباً إلى جهاز هضمي غير ناضج، وكل الأطفال تقريباً الذين يعانون من هذه الحالة سيتخلصون منها.

الحالات التالية هي أكثر علامات تدفق محتويات المعدة الرجعي شيوعاً:

- البصق أو التقيؤ بتكرار.
- صعوبة في الرضاعة أو مقاومة الرضاعة حتى عند الجوع.
- الابتلاع بإسراف في الشرب أو باهتياج شديد.
- البكاء الذي يبدو أنه إشارة للألم.
- الاستيقاظ ليلاً مع انفجار بالبكاء.
- التذمر والبكاء بعد الأكل.
- زيادة في التذمر والبكاء عند الاستلقاء على الظهر.
- انخفاض في التذمر عند الحمل بوضع قائم أو عند الاستلقاء على المعدة.
- الإصابة برشوحات متكررة أو السعال المتكرر دورياً.
- البصق عند الشد للثغوط.

- حازوقات متكررة.
  - احتقان الأنف والجيوب الأنفية.
  - نقصان في الوزن.
- إذا أظهر طفلك بعض هذه العلامات، يجب عليك استشارة الطبيب حول إمكانية وجود حالة التدفق الرجعي. حالما يعزز الطبيب ظنك، قد يقترح عليك بعضاً من هذه العلاجات:
- قلمي وجبات صغيرة متكررة مقارنة مع وجبات أقل وأكبر.
  - إحملي طفلك بوضع قائم لتلاتين إلى ستين دقيقة بعد الأكل.
  - تذكرى أنه يجب أن ينام معظم الأطفال على ظهورهم حسب توصية الأكاديمية الأميركية لطب الأطفال، حتى أولئك الأطفال الذين يعانون من التدفق الرجعي. إذا كان طفلك يعاني من تدفق رجعي حاد، تكلمي مع طبيبك عن الخيارات الممكنة لمساعدة طفلك.
  - إرفعي سرير طفلك باستعمال وضع أعلى لفرش السرير، بوضع شيء ثابت تحت أرجل السرير أو المهد، أو وضع قطعة خشب أو كتب تحت الفراش.
  - بالنسبة لطفل يرضع من قنينة، غيرى إلى صنف غذائي مختلف، أو جرّبي نوعاً أكثر. إختبري أنواعاً مختلفة من القناني، وأشكال الحلمات لتقللي من الهواء الزائد.
  - بالنسبة لطفل يرضع من الثدي، أرضعيه تكراراً إنما بكميات أقل. إذا كان بدأ بتناول الطعام الصلب، أضيفي كمية صغيرة من حبوب الأرز بعد الرضاعة.
  - إلباس طفلك ثياب ضيقة حول البطن.

- تجنبي ترك طفلك يبكي لأي مدة من الوقت، لأن البكاء يجعل التدفق الرجعي أسوأ. إحملي طفلك قدر الإمكان لتقللي من بكائه.
- تجنبي أي تعرض غير مباشر للدخان.
- إذا كان التدفق الرجعي شديداً، تكلمي مع طبيبك عن العلاجات الدوائية كاستعمال مضاد للحموضة.

### الحساسية وداء الربو

إذا كان لدى طفل حالة تؤثر على تنفسه، فهي عادة تؤثر على نومه أيضاً. قد يعاني الأهل من طفل يستيقظ بتكرار ليلاً وقد لا يدركا أن السبب هو الحساسية أو داء الربو.

### علامات الحساسية أو الربو

في بعض الأحيان من الصعب التفريق بين الرشح وحالة أكثر خطورة. تلك هي علامات الحساسية والربو التي يجب البحث عنها:

- سيلان الأنف
- السعال خاصة في الليل
- زكام مصحوب بسائل مخاطي
- العطاس
- أنف مسدود، خصوصاً عند الاستيقاظ
- حكة في العينين، الأذنين أو الأنف
- عينان دامعتان
- ألم وتقرح في الحلق
- صعوبة في التنفس
- احمرار الجلد

- الإسهال
- علامات رشح تدوم لأكثر من أسبوعين
- التهابات أذن مزمنة متواصلة
- إزدياد في العلامات بعد الاحتكاك بالحيوانات أو خارجاً قرب النباتات والأزهار.

الطبيب وحده يستطيع التقرير إذا كان طفلك لديه حساسية أو داء الربو، لأن معظم العلامات تشبه تلك التي عادة ننسبها إلى الرشح أو احتقان الجهاز التنفسي أو أي حالات طفولية طبيعية أخرى، مثل التسنين. إذا اشتبهت بأن طفلك ربما لديه حالة أخرى، من المهم أن تتكلمي مع طبيبك عن قلقك.

#### الكوابيس، الرعب الليلي، المشي أو التكلم أثناء النوم

قد يعترض نوم الأطفال الأكبر سناً مجموعة متنوعة من إزعاجات النوم. قد تستيقظ طفلك أحياناً باكياً أو تتكلم أثناء نومها، أو ربما تدور أو تجلس أو حتى تزحف أو تمشي وهي نائمة. معظم هذه الحالات غير نظامية وقصيرة الأمد.

الخيار الأفضل للأهل في هذه الحالات هو تهدئة الطفلة قدر المستطاع، ومساعدتها لتعود للنوم. إذا تواصل أي إزعاج ليلي، تكلمي مع الطبيب عن قلقك.

#### النخير وتوقف التنفس أثناء النوم

إذا كان طفلك كثير التملل، ينام محدثاً أصواتاً، ويتنفس من فمه وينخر أو يشخر بصوت عال، ربما يعاني من توقف التنفس أثناء النوم. وهذا يعني "غياب النفس"، العلامة الأكثر إزعاجاً في هذا النوم المضطرب هو أن النائم يتوقف فعلياً عن التنفس لمدة قد تصل لثلاثين

ثانية، وأحياناً أطول من ذلك. إنه من المخيف جداً لأم أن تراقب حدوث ذلك ويجب عليها أن تأخذ الأمر بجدية كبيرة، في العموم لا يهدد هذا الأمر الحياة ويمكن معالجته. تصل نسبة الأطفال الذين يعانون من توقف التنفس الخطير أثناء النوم إلى 10%. الأسباب الرئيسية لهذه الحالة تتضمن حلقاً أو مجرى هواء ضيق، تضخم اللوزتين أو الغدد اللمفاوية، البدانة وتشوهات في الوجه. العلامات الإضافية التي يمكن أن تظهر عند الأطفال الأكبر سناً هي النعس نهاراً، الكوابيس، تبليل الفراش، زعر النوم، المشي أثناء النوم، التعرق بغزارة خلال النوم، وصداع الصباح.

ليس كل طفل ينخر يعاني من توقف التنفس أثناء النوم. من ناحية ثانية، إذا كان النخير عالياً أو مصحوباً بعلامات أخرى، قد يكون توقف التنفس هو المشكلة. على العكس، ليس كل الأطفال ذوي المجاري الهوائية الضيقة، والذين يعانون من تضخم اللوزتين أو يعانون من زيادة في الوزن يعانون من توقف التنفس أثناء النوم.

إن توقف التنفس غير المعالج يمكن أن يتسبب بمشاكل في القلب وارتفاع في ضغط الدم، بالإضافة إلى حرمان خطير من النوم. لم تستطع الدراسات أن تربط انقطاع التنفس عند النوم بحدوث حالة موت الأطفال المفاجئ.

ما هو العلاج؟

العلاج الشائع لتوقف التنفس أثناء النوم عند الأطفال هو إزالة أو تصغير اللوزتين أو الزوائد الأنفية. علاجات أخرى نموذجية هي توسيع المجرى الهوائي، وإبقاء المجرى مفتوحاً خلال النوم، أو تخفيض الوزن (عندما تكون الحالة سببها البدانة).

إختبار الطفل

يجب على كل الأمهات تفقّد أطفالهن النائمين من وقت لآخر في

غرفة هادئة، يجب أن يكون تنفس طفلك بالكاد مسموعاً، ويجب أن يكون داخل أنفه باد بوضوح ومنتظم الشكل (لا ينطبق هذا إذا كان طفلك مصاباً بالرشح أو أنفه مسدود، مع أنه من المهم معرفة أن الأطفال الذين يتوقف تنفسهم أثناء النوم غالباً ما يكون لديهم عوارض مضاعفة عندما يصابون بالرشح).

إذا كان طفلك يتنفس عبر فمه ويصدر أصوات عالية مصحوبة بالشخير أو الصفير أو تبين لك أنه يتنفس بصعوبة، أخبري طبيب الأطفال، أو أخصائي الأنف، الأذن، والحنجرة أو عيادة اضطرابات النوم عن شكك باحتمال معاناة طفلك من توقف التنفس أثناء النوم. إذا كان طفلك حديث الولادة، هذه العلامات ربما تكون خطيرة جداً ويجب اخبار الطبيب فوراً.

## تقدمي بخطة النوم قُدماً

الآن وقد حلّت حالة نوم طفلك الراهنة واكتشفت أي مشاكل ممكنة، حان الوقت للمباشرة بخطتك. أعيدي قراءة مقطع الأفكار، اصقلي خطتك واتبعيها لعشرة أيام أخرى. في غضون ذلك استخدمي سجل أداء آخر، وإذا قمت بواجباتك هذه على أكمل وجه، اعلمي أنك ستنامين وطفلك طوال الليل إن شاء الله.

## 9

### إتبعي خطتك لعشرة أيام أخرى

بوصولك إلى هذه النقطة يفترض أنك اتبعت الخطوات الواردة في الفصلين السابع والثامن، سيساعدك هذا الفصل على معرفة كيفية تطبيق واستعمال خطتك للأيام العشرة التالية. قد تكونين اكتشفت ما يجب تعديله من أجزاء في خطتك، كما قد تكونين قد أدركت أن عادات نوم طفلك مختلفة عما كنت تظنين، مما يجعلك الآن تضيفين أو تزيلين بعض الأفكار الأساسية من خطتك، كما قد تكونين قد أدركت أن خطتك صحيحة إنما يفترض بك الالتزام بها لعشرة أيام أخرى.

الآن وقد أتيت لك بعض الوقت لتعيشي مع هذه الأفكار الجديدة ستشعرين بفهم أكبر لما قرأت وتتعلمين تطبيق المبادئ عملياً. قد تكونين قد مررت بلحظات قليلة من التعجب عندما يفعل طفلك بعض الأشياء التي تتطابق مع شيء قرأته، وفجأة يصبح لديك فهم أعمق للمنطق خلف الحلول.

**كل طفل مختلف عن الآخر؛**

**كل عائلة مختلفة عن الأخرى**

أشك دائماً بالجدول التي تخبرنا عن تطور أطفالنا والأشياء التي يجب أن نتوقعها منهم كل أسبوع. إن الافتراض بأن الأطفال





يفعلون نفس الشيء في نفس الوقت أقل ما يقال به أنه غير منطقي، فالأطفال يختلفون عن بعضهم البعض تماماً كما نختلف نحن الكبار عن بعض، وبما أنني أم لأربعة أطفال أعلم أن الأطفال يتطورون وينمون وفقاً لفترات زمنية مختلفة فيما بينهم. لقد أظهر أطفالي التوحد في تطورهم الخاص إلا أنهم مروا بكل المعالم الرئيسية للتطور في أوقات مختلفة من أعمارهم. كانت فانيسا في الشهر الثامن عشر من عمرها فقط عندما استخدمت أول جملة لها، "أمي بسكويت من فضلك" بينما تأخرت أنجيلا لتبدأ بنطق جمل تامة حتى أصبحت بعمر السنتين ونصف تقريباً. أما دايفيد فقد مشى في الشهر العاشر، وركض في الحال بعد ذلك، بينما اكتفى كوليتون بالزحف والحمل حتى بلغ الشهر السادس عشر من عمره. كما تعرفين الآن، لم تنم أنجيلا خلال الليل حتى عمر السنتين، بينما تدبرت فانيسا ذلك العمل البطولي من تلقاء نفسها في الأسبوع السادس من عمرها، الشيء الأكثر تشويقاً من هذه المقارنات هو الآن، في أعمار سنتين، عشرة، اثنتي عشرة، وأربعة عشر كل أطفالي تكلموا ومشوا وناموا خلال الليل بذات الطريقة تماماً. لاحظي هنا فرادة الأطفال. هناك أشياء

باستطاعتك فعلها لمساعدة طفلك على النوم بشكل أفضل، لكن عندما يصبح بإمكان صغيرك النوم طوال الليل، فإنه نومه يتأثر كل ليلة بمزاجه الذاتي ووظائف أعضائه. لذلك، من الأفضل ألا تقارني عادات نوم طفلك بعادات أطفال آخرين، بل قارنيه ببيانه الخاص أسبوعاً بعد أسبوع. سيتجلى نجاحك بملاحظة التحسن في أنماط طفلك الذاتية بينما تعملين خلال خطتك للنوم.

### كم من الوقت سيستغرق ذلك؟

عليك بالصبر ثم الصبر. إننا نتعامل مع كائن حي صغير وليس مع حاسوب يمكن برمجته. بينما سيكون من الذكاء التام إذا استطعت ابتكار حل ليوم واحد دون بكاء، لكنني لا أملك الخيال الواسع الذي يسمح لي بالاعتقاد بوجود مثل هكذا ابتكار. أقترح أن تعلني كل عينة من النجاح عبر مسار طريقك. أأخذ سنة طويلة الآن؟ عظيم! خلد للنوم أسرع؟ رائع! نام لفترات أطول ليلياً؟ الحمد لله! إذا كنت تستطيعين تقييم كل انتصار في مسار طريقك بأمانة ستشعرين بتحسن حيال مسألة النوم الكلية هذه. حان الوقت الآن لتعدي الالتزام بخطتك لعشرة أيام أخرى! حظاً سعيداً لدى متابعتك رحلتك للنوم طوال الليل!

### "جربت كل شيء! لم ينفع أي شيء! ساعدوني!"

الأفكار في هذا المقطع منسوبة إلى أي شخص في نهاية المطاف أو أي شخص مستعد للاستسلام وترك الطفل يبكي.

لأسباب كثيرة مختلفة جداً لم تحرز كل أم عملت معها نجاحاً مباشراً لا يصدق. لقد عانت بعض الأمهات لأسابيع حتى شعرن أن الحالة ميؤوس منها تماماً. كانت بعضهن قادرات على إعادة تقييم ما كان يحدث، وإجراء بعض التعديلات للخطة ومتابعة طريقهن للنجاح.

بينما ما زالت أخريات تعانين كهاتين العائلتين:

"ليس عندي ما هو مسر لأخبرك إياه. لقد جدأت بسجلين للأداء وفشلت في إتمامهما. الأول، لقد استيقظت عند 10.41 ليلاً كان الوضع لا يصدق! استيقظت مرات عديدة حتى إنني لم أعد أستطيع الاستمرار. نامت في سريرنا وظلت تستيقظ. إنه أمرٌ يدفع للجنون. هذا يكفي الآن. نحن بصدد الإنهاك! لا أريد أن أكون أم الاختبار الوحيدة التي تُفشل المخطط، لكن يبدو كأنه يسير في ذلك الاتجاه. كل يوم، نتكلم أنا وزوجي عن تركها تبكي. حتى أننا جربنا أن نتركها تبكي لدقيقة وتحاملنا على نفسينا حتى دقيقتين، لكن لا أحد منا استطاع أن يتخطى هذا، حتى بالرغم من أننا نهدد بفعل ذلك، لا أظن أن تركها تبكي لتنام بنفسها، هو الخيار. لا نعرف ماذا نفعل".

"لم أعد أستطيع التحمل أكثر. أشعر كأنني أهزم تماماً. مرة أخرى، كنت أذهب من سرير لسرير طوال الليل. بالكاد أستطيع أن أعمل. إنه مستيقظ الآن وكان يستيقظ ليرضع على نحو متقطع منذ الرابعة صباحاً. الساعة الآن تجاوزت السادسة، وكل مرة أغانر فيها المكان يبكي وكأنني أسبب له الأذى. إنه لأمرٍ سخيّف حقاً، لقد بدأت أكره الإرضاع! هذا رهيب. إنني أبكي. ليست صديقاتي عوناً لي أبداً. يقلن، أنظري، أخبرتك ذلك. كان عليك أن لا تدليليه أبداً. فقط اتركيه يبكي، وسيعود للنوم؛ أعرف أنهم على خطأ وأنني أقوم بالأشياء الصحيحة مع طفلي، لكنني لا أستطيع تحمل (عدم النوم) هذا مدة أطول".

إذا كنت عند هذه المرحلة من حياتك، سأعطيك ثلاث أفكار مختلفة تماماً عن أي شيء آخر كنت قد اقترحتة، يبدو بوضوح أنك تعانين من انفعالات شديدة الخطورة، ولا تريدين أن تؤذي طفلك عن غير قصد ليلاً بهزها أو ضربها. قد تحدث هذه الأشياء عندما تصلي إلى هذه النقطة (حتى الأم الأكثر ارتباطاً والمحبة قد تندفع للغضب بسبب الحرمان الشديد للنوم). أنت أيضاً لا تريدين البدء بامتعاض طفلك أو تجدي أن حرمانك من النوم يتعارض مع ما يجب أن يكون

أياماً مرحة مع طفلتك.

طالما أن طفلتك أكبر من أربعة أشهر، باستطاعتك تطبيق أي من الأفكار الثلاثة التالية. خذي يوماً وفكري بها. تشاوري مع زوجك بالأفكار أو مع صديقة تتقن بها. خذي نفساً عميقاً (إذا كان طفلتك أصغر من أربعة أشهر، أرجو أن تقرأي المقطع عن الأطفال الحديثي الولادة في الفصل الثالث).

### الفكرة رقم واحد: خذي استراحة

للأسبوع القادم، لا تقاومي الاستيقاظات الليلية إطلاقاً. قومي بأي شيء لتجعلني طفلك يعود للنوم بأسرع وقت. تخلصي من ساعتك الموجودة في غرفة النوم، أو على الأقل، أديرها بحيث لا تستطيعين رؤيتها. إذهبي إلى السرير في وقت مبكر قدر ما تستطيعين، وابقِي في السرير إلى وقت متأخر قدر ما تستطيعين صباحاً. ضعي أولويات في حياتك، ولا تفعلي شيئاً قد يستغرق أسبوع ليحصل. خذي سنوات عندما يكون باستطاعتك ذلك. سمي هذا أسبوعك الذي "سأفعل فيه كل شيء لأحصل على بعض النوم". اعتبري هذا الأسبوع أو حتى الأسبوعين بمثابة فترة راحة بعدها عودي للأفكار السابقة مفعمة بالنشاط، وإذا رأيت أنه يجب أن تمتد الاستراحة لفترة أطول مديها لمدة شهر ولاحظي وراقبي إن كانت طفلتك ستتجاوز استيقاظها ليلاً من تلقاء ذاتها. سأكون صريحة أو مخلصاً وأقول إنه من غير المحتمل أن يحدث الأمر بهذه الطريقة ولكن بعد أن تملئي خزان نومك وتستوفي بعضاً من دين نومك المتراكم ستشعرين بأنك أفضل حال وستكونين أكثر قدرة على تطبيق خطة النوم.

أثناء فترة استراحتك إقرأي الفصل الثامن قد تكون معلوماته قادرة على مساعدتك على اكتشاف المشاكل التي تحول دون تحقيقك للنوم الناجح.

## فكرة رقم 2: "كوني جدية"

إستمرري في اتباع الخطوات في هذا الكتاب بتغيير رئيسي واحد. "كوني جدية". لا "احتمالات ممكنة" بعد الآن أو "توعاً ما" أو "في الحقيقة يجب أن" أو "في المرات القادمة". خذي بعض الوقت الهادئ أعيدي قراءة الصفحات والفصول الأولى من هذا الكتاب، حددي وركزي تفكيرك. إبتكري خطة لنفسك مرتكرة على ما تعلمته عن النوم وما تعرفين عن نفسك وطفلك. ليكن لديك ثقة في البرنامج لأنه سيناسبك. إتبعي كل فكرة بدقة.

إذا كانت طفلك تمضي كل الليل أو جزءاً منه في السرير معك وتستمر بالاستيقاظ مرات عديدة أثناء الليل، قد يتوجب عليك نقلها إلى سريرها لتكسب مُدداً أطول في النوم. سيطلب منك هذا الاستيقاظ والنهوض من الفراش ثم الاستلقاء مجدداً ثم النهوض لبضعة أيام لكن عندما تنتهي دوامة الاستيقاظ والنهوض هذه يجب أن يكون طفلك قد اعتاد النوم لفترات أطول. عندما ينام طفلك بعمق واستمرارية سيكون دائماً لك الخيار بإعادته إلى سريرك إذا رغبت بذلك.

كثير من الأمهات اللواتي وصلن إلى نقطة التعبير عن الإحباط اكتشفن أنهن كن فقط يتبعن جزءاً من الاقتراحات أملين بتحقيق النجاح على أية حال. إن اتباع الاقتراحات بفتور سيحقق لك فقط نجاحاً ضئيلاً هذا إذا تحقق.

أرجوك أعيدي قراءة المقدمة وراجعي الحلول المعروفة في الفصل الرابع بالكامل. عدلي خطتك حسب الضرورة واتبعيها تماماً وسوف ينام طفلك. إنه الوقت المناسب الآن لقراءة الفصل الثاني عشر للحصول على بعض الشجاعة.

إن غالبية الأمهات اللواتي يتبعن خطتي بإخلاص يحققن نتائج بارزة في غضون ثلاثين يوم أو أقل. بإمكانك أنت أن تقومي بذلك أيضاً.

### الفكرة رقم 3: بديل معتدل عوضاً عن ترك الطفل يبكي

إذا كنت مستعدة للاستسلام، ولرمي هذا الكتاب وكل أفكاره من النافذة بالإضافة لترك طفلك يبكي فالمقاطع التالية كتبت لأجلك.

يسمي الدكتور سيرز المكان الذي أنت فيه الآن "منطقة الخطر"، ويحذر من أنه إذا كان الروتين الليلي لطفلتك يغضبك ويجعلك تمتعضي منها فإن شيئاً ما يجب تغييره. مرة أخرى أشمل الاقتراح التالي لأنك على وشك أن تفقدي صوابك. قد يناسبك ذلك بشكل مُرضي أو أنه قد يثيرك أكثر. فكري به أولاً قبل أن تتخذي قرارك بمحاولته. إذا كنت تشعرين في أي نقطة أنه يجعل الأمور أسوأ بدلاً من تحسينها اذهبي مباشرة إلى الفكرة رقم 1 وخذِي أسبوعاً لإعادة تقييم ماذا يحصل.

هذا الاقتراح أكثر ما ينجح إذا كان عمر طفلك أكثر من سنة واحدة. لكن إذا كان لديك طفل أصغر (أكبر من أربعة أشهر)، وأنت على حافة وضع طفلك في السرير وسدات الأذن في أذنيك فإن هذا بديل أفضل. إليك الخطوات لبديل معتدل عوضاً عن البكاء:

1. أعطي طفلك وقتاً إضافياً لملاطفتها أثناء النهار (خاصة في الصباح وقبل النوم). زيدي من مدة المعانقة والإمساك بطفلك وحملها.

2. علمي طفلك الفرق بين النور والظلمة (خذيها إلى الحمام ولاعبيها لعبة - إطفاء الضوء: ظلمة، إشعال الضوء: نور). إقرأي كتباً عن الأضداد صباحاً ومساءً، أبدي ملاحظة على الوقت في النهار بينما تنظرين من خلال النافذة.

3. إشرحي توقعاتك بوضوح وقت النوم. مثلاً، قد تخبرينها "ترضعين مني (أو أعطيك قنينة) أثناء الإضاءة. ننام وقت

الظلمة". إبحثي عن الكتب الصريحة عن الأطفال والنوم، أو ألقي كتابك الخاص. إقراي هذه الكتب لطفلك كجزء في روتين وقت النوم.

4. عندما تستيقظ طفلك أثناء الليل أعيدي توقعاتك. مثلاً قد تقولين "هش هش ليل ليل. أضعك في الضوء. ننام في الظلام. إنه ظلام الآن، ننام". ربتي لها أو حكي لها وأخبريها أنه الآن وقت النوم.

5. سوف تبكي قد تبكي كثيراً. قد تُثار فعلاً. كوني مستعدة لهذا وقولي لنفسك "ستكون على ما يرام. سأقوم بهذا فقط إضعي عدد الليالي [الليالي] لليل" (اختاري عدد الليالي التي ترغبين فيها القيام بذلك).

6. إذا كنت تجدين أنك لا تستطيعين تركها تبكي في سريرها حتى وأنت واقفة إلى جانب سريرها بوسعك عندئذ أن تحملها أو تهزئها، تدندني لها، تحكي ظهرها، تضعي خدك ليلامس خدها، أي شيء من شأنه أن يساعدك أو يساعدها (إذا كان باستطاعة زوجك أو شخص آخر من المهتمين بطفلك أن يتعامل مع هذا القسم فإنه غالباً أكثر سهولة لكل من الطفل والأم).

7. إذا كان طفلك لا يعتمد على الرضاعة منك أو على قنينة لكنه يوظفك باستمرار ليحمل أو يهز له، باستطاعتك اللجوء إلى هذه الفكرة بالذات. باستثناء أن تبقي طفلك في سريرته، وتميلي عليه لتربتي أو تحكي له أو إن تهدئي طفلك وهو في سريرته (حاولت أم القيام بهذا ونامت فعلاً على الأرض ويدها ممتدة بين شقوق السرير وهي تربت مؤخرة طفلها!).

8. إهمسي بكلمات مريحة (هذه الكلمات لتبقيك هادئة أساساً وبإمكانها أيضاً مساعدة طفلك أن يعلم أنك هناك). "سينتهي هذا

خلال يومين، أحبك، كل شيء على ما يرام، ماما هنا، إنه وقت النوم".

9. في أي نقطة قد تضطربين أنت وطفلتك كثيراً، باشري إلى إرضاعها أو أعطاها قنينة أو إجنّي إلى أي وسيلة تهدئها وتساعدتها حتى تعود للنوم. في هذه النقطة ستكون طفلتك متعبة جداً ستنام بسرعة وتبقى نائمة لمدة أطول. لا يوجد سبب لتدفعي بنفسك أو بطفلتك إلى الحد الأقصى. فقط حاولي ثانية عند الاستيقاظ في الليلة التالية أو غداً ليلاً.

10. قد ترغبين باختيار وقت توقفين فيه هذه العملية مثلاً، "سأقوم بهذا حتى الساعة 3.00 صباحاً. بعد ذلك سأحضرها فقط إلى السرير لكي يستطيع كلانا أن يحصل على بعض النوم".

11. أعلم أننا جميعاً نعتقد أن أي بكاء هو سيئ. لكن إذا كانت ماما في نهاية محاولتها، وفقدت الصبر للتعديلات التدريجية، أو إذا كان الوالد يهدد بالانتقال إلى فندق، قد يكون الملاذ الأخير. لقد كنت أماً متعلقة بطفلها جداً وقد أُرضع طفلك وكان محبوباً. بالتأكيد الشعور بالراحة والأمان مهم لكل منكما. مارثا ووليمز سيرز في كتاب الرضاعة من الثدي تصرحان، "البكاء والتذمر بين ذراعي أم محبة ليس كالبكاء عندما يكون وحيداً". هكذا إذا كنت تشعرين أنه يجب عليك اللجوء لهذه الطريقة لا تجهدي نفسك كثيراً بها فقط مري بها بأسرع ما يمكن وأعطي طفلك الكثير من المحبة والضم في النهار.

12. تذكري، في أي وقت، حتى في منتصف الليل أنه من المقبول تماماً أن تتركي هذه الفكرة وتطبقي الفكرة رقم 1.





# 10

## أكملي سجل الأداء، حللي نجاحك، وراجعى خطتك عند الضرورة كل عشرة أيام

الآن وقد اتبعت خطتك للنوم لعشرة أيام أخرى على الأقل، حان الوقت لتضعي مجموعة أخرى من سجلات بيانات النوم، حللي نجاحك، وادخلي أي تعديلات ترينها ضرورية على خطتك. ستستخدمين أيضاً المعلومات في هذا الفصل بعد كل عشرة أيام تتبعين فيها خطتك حتى تشعرى بالرضى مع كيفية نوم طفلك.

استعملي النماذج في هذا الفصل، وابتكري سجلات بيانات جديدة وتأكدي من قراءة الارشادات والمعلومات التي تلي السجلات. انسخي النماذج لتتأكدي أن لديك ما يكفي ليقودك إلى النجاح النهائي والنوم في النهاية، ابتكري سجلاتك الخاصة وضعيها في دفتر ملاحظتك الخاص. راجعي معلومات الفصل الثامن.

### أبقي هذا الكتاب بمتناول يدك

حتى بعد أن ينام طفلك الليل بأكمله، ويغفو كحالم صغير. هناك احتمال كبير بمواجهتك للكثير من المتاعب خلال السنوات القليلة



المقبلة. كل الأمور التي شرحناها في الفصل 8 (كالتهابات الأذن، بروز الأسنان، والعطل) على الأرجح أن تعطل أفضل برنامج لمحِب للنوم. لا تضطربي كثيراً لحصول هذا الأمر الطبيعي، استخرجي هذا الكتاب واتبعي خطتك لأسبوع أو اثنين لتعيدي طفلك إلى مساره.

إستعملي سجلات البيانات والتقييمات الموجودة في الصفحات التالية كل عشرة أيام حتى تصلي إلى قمة نجاحك في النوم وبعد ذلك استعملها في أي وقت في المستقبل عندما يحتاج نوم طفلك إلى تعديل.

### سجل السنوات لعشرة أيام

إسم الطفل: \_\_\_\_\_

العمر: \_\_\_\_\_

التاريخ: \_\_\_\_\_

كم عدد الأيام التي تتبعين فيها خطتك؟ \_\_\_\_\_

المدة التي نام فيها	أين أمضى نومه	أين نام	كيف نام	الوقت الذي نام فيه الطفل

1. راجعي الجدول 1.2 في الفصل الثاني، أو انسخي المعلومات من سجل بياناتك الأول.  
 كم عدد السنوات التي يجب أن يحصل عليها طفلك؟ \_\_\_\_\_  
 كم عدد السنوات التي يحصل عليها طفلك الآن؟ \_\_\_\_\_  
 ما هو عدد الساعات التي يجب أن ينامها طفلك؟ \_\_\_\_\_  
 ما هو عدد الساعات التي ينامها طفلك الآن؟ \_\_\_\_\_
2. هل لديك روتين سنوات رسمي؟ \_\_\_\_\_
3. هل تراقبين علامات النعاس وتضعين طفلك لينام حالما تلاحظين أنه متعب؟ \_\_\_\_\_
4. هل أوقات نوم طفلك ومُدده ثابتة كل يوم؟ \_\_\_\_\_

سجل روتين وقت ما قبل النوم لعشرة أيام

اسم الطفل: \_\_\_\_\_  
 العمر: \_\_\_\_\_  
 التاريخ: \_\_\_\_\_  
 كم عدد الأيام التي تتبعين فيها خطتك؟ \_\_\_\_\_  
 الرموز:

النشاط: نشيط، معتدل، أو هادئ

الضجة: عالية، معتدلة، أو هادئة

الإثارة: ساطعة، خافتة، لا إثارة

الوقت	ماذا فعلنا	مستوى النشاط	مستوى الضجة	درجة الإثارة

1. خلال الأيام العشرة الماضية ما هو عدد الأيام التقريبي الذي اتبعت فيه روتين وقت النوم؟ \_\_\_\_\_
2. هل الساعة التي تسبق وقت النوم بمعظمها آمنة وهادئة وخافتة الإثارة؟ \_\_\_\_\_
3. هل روتين وقت قبل النوم الذي تتبعينه يساعد على الهدوء والاستعداد للنوم؟ \_\_\_\_\_
4. هل روتين النوم الليلي ثابت، ويُلْمَح لطفلك بوقت النوم؟ \_\_\_\_\_
5. هل روتين وقت النوم يدعو للاسترخاء ووممتع؟ \_\_\_\_\_

سجل الاستيقاظات الليلية لعشرة أيام

اسم الطفل: \_\_\_\_\_

العمر: \_\_\_\_\_

التاريخ: \_\_\_\_\_

كم عدد الأيام التي تتبعين فيها خطتك؟ \_\_\_\_\_

الوقت	كيف أيقظني طفلي	كم من الوقت بقينا مستيقظين، وماذا فعلنا	الوقت الذي عاد فيه طفلي للنوم	كيف عاد طفلي للنوم	كم طول المدة التي نامها الطفل منذ أن عاد للنوم

وقت بدء النوم: \_\_\_\_\_

وقت الاستيقاظ: \_\_\_\_\_

عدد الاستيقاظات الإجمالي: \_\_\_\_\_

أطول مدة نوم: \_\_\_\_\_

عدد ساعات النوم الإجمالي: \_\_\_\_\_

هذه مقابلة ما بين سجلاتك. إملي الأوقات ومدى التغيير:

مدى التغيير	أربعون يوماً	مدى التغيير	ثلاثون يوماً	مدى التغيير	عشرون يوماً	مدى التغيير	عشرة أيام	السجل الأول	
									عدد السبات
									طول السبات
									وقت النوم
									وقت الاستيقاظ
									عدد مرات الاستيقاظ
									أطول مدة نوم
									عدد الساعات الإجمالي للنوم

إستعملي ورقة العمل هذه لتختبري تجربتك كل عشرة أيام:  
خلال الأيام العشرة الماضية، ما مدى الدقة التي اتبعت فيها  
خطتك؟

- إتبعت كل أجزاء خطتي، تماماً لعشرة أيام كاملة.
- إتبعت بعض أجزاء خطتي.
- بدأت خطتي بشكل جيد لكنني عدت لعاداتي القديمة.
- خطة؟ أي خطة؟ (آه، الأفضل أن أبدأ من جديد بالخطوة الأولى!).

هل لاحظت تغييرات إيجابية على الأقل في مجال واحد (مثلاً:  
زيادة خمس عشرة دقيقة في مدة السنة أو مدة النوم؛ وقت نوم أبكر؛  
انخفاض في عدد الاستيقاظات ليلاً)؟ \_\_\_\_\_

في أي مجال ظهر التغيير الأعظم؟ \_\_\_\_\_  
لماذا تعتقد أن ذلك صحيح؟ (ماذا فعلت لتؤثري  
على هذا؟) \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

أي مجال ظهر فيه التغيير الأدنى؟ \_\_\_\_\_  
لماذا تعتقد أن ذلك صحيح؟ (ماذا فعلت لتؤثري  
على هذا؟) \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



ماذا تعلمت عن عادات نوم طفلك خلال الأيام العشرة الماضية؟

---



---



---



---

أي الأجزاء من خطتك يبدو أن لها الأثر الأفضل على نوم طفلك؟

---



---



---



---



---

أي التغييرات تعتقد أنك لست بحاجة لإجرائها؟

---



---



---

كيف ستقومين بهذه التغييرات؟

---



---



---

## القسم الثاني

### دعينا نتحدث عنك

لا ينام طفلك طوال الليل، ومع هذا يستيقظ مبتهجاً بعض الشيء مفعماً بالحياة التي تناقض أي نقص في إغماض العينين. بالمقابل، قد تجدين نفسك تتجولين على غير هدى في شبه غيبوبة ناتجة عن حرمانك من النوم. وكذلك توق لتلك الليلة التي تبدو بعيدة كل البعد حيث تستطيعين المكوث في فراشك الدافئ طوال الليل. تجد الكثير من الأمهات أنه عندما ينام طفلها بعمق يتابعن نمط الاستيقاظ المتكرر ليلاً. إذا كان هناك من شيء أكثر تحدياً من استيقاظك من أجل طفلك كل بضع ساعات فهو الاستيقاظ كل بضع ساعات حتى عندما يكون طفلك نائماً بسلام!

هذا القسم هو عنك أنت. إنه يدور حول مساعدتك لتعودي إلى نمط نومك الطبيعي. إنه مليء بالأخبار السارة: باتباعك هذه الأفكار المفيدة، يجب أن تكوني غافية بسعادة في لمح البصر.

إن الفصل الأخير في هذا الكتاب هو عن حفظ سلامة عقلك أثناء هذا الوقت الذي تكونين فيه غير نائمة. سيدفعك برفق عبر رحلتك نحو الاتزان وسيساعدك لتبقي مُركزة على المستقبل. سيقدم لك طرقاً لتخففي من إحباطك وضعفك وتقوي من عزيمتك أثناء عمالك على خطط نوم طفلك وخططك بالذات.



# 11

## في النهاية نام الطفل إنما الأم لا تنام

بعد اتباعك لما ورد في هذا الكتاب، ينام طفلك أخيراً. إنه مستحيل. إنه رائع. كل شيء جيد وعلى ما يرام، طفلك ينام قريراً العين إنما أنت فلا.

### شهادة - أم

"نام طفلي طوال الليل ولكني أستيقظ كل ساعتين محدقة بالساعة".  
روين، أم أليسيا البالغة من العمر ثلاثة عشر شهراً

تشجعي: إنها حالة عامة جداً، وهذا الفصل سيخبرك كيف تحسنين نومك.

### ماذا يحدث؟

بضعة أشياء عطلت نومك في السنة الماضية أو أكثر. أشياء كالحمل، وقدوم المولود، وربما مولود آخر وربما مولود آخر إضافي أو أكثر.

قد لا تدري أنك وقعت فعلاً في عادة الاستيقاظ خلال الليل. إن نومك الليلي الطبيعي يتضمن استيقاظات ليلية كثيرة، لقد اعتاد جسمك على مستوى معين من الحرمان من النوم.

ربما مرّ وقت طويل منذ أن حصلت فعلاً على نوم تام في

الليل. مما لا شك فيه أن الكثير من الأمهات نسين نمط نومهن السابق لدخول الأطفال في حياتهن. تعتقد الكثير من الأمهات أنهن كن يحصلن على ثماني ساعات من النوم المتواصل وهي ذات الكمية التي يوصى بها الخبراء للبالغين. في الواقع، رغم ذلك، فإن الكبار ينامون ما يعادل سبع ساعات في الليل وفقاً لما صرحت به المؤسسة الوطنية لاضطرابات النوم. علاوة على ذلك يعاني نصف البالغين على الأقل من مشاكل في النوم ليلاً - الخلود للنوم والبقاء نائمين - بوجود طفل أو عدم وجود طفل. بكلمات أخرى، إذا لم تكوني تتأمين بلا حراك قبل قدوم الطفل فعلى الأرجح أنك لن تتامي بلا حراك الآن أيضاً.

هناك ناحية أخرى لوضع نومك الحالي يجب اعتبارها. كلما تقدمنا بالسن، تميل مدة النوم التي نحتاجها ومدة النوم التي نحصل عليها نحو الانخفاض، وتزداد مشاكل النوم.

إن الدراسات الحديثة التي قامت بها المؤسسة الوطنية لاضطرابات النوم قد أقرت تأثير حالة انحسار وغازارة الهرمونات شهرياً على نومنا. لقد سجلت دراسات المؤسسة الوطنية لاضطرابات النوم أن 43% من النساء يعانين من اضطراب في النوم خلال الأسبوع الذي يسبق الدورة الشهرية؛ وأن 71% سجلن مشاكل في النوم خلال دورتهن الشهرية. علاوة على ذلك، سجلت 79% من النساء مشاكل في النوم خلال الحمل (شخصياً، أظن أن هذا الرقم منخفض جداً - ربما لأن 21% اللواتي وضعن إشارة كلا في هذا الاستفتاء كن فقط متعبات جداً لفهم السؤال).

بالنسبة إلى خبراء النوم، ليس العمر وحده من يساهم بمشاكل نومنا بل الضغوطات الحياتية التي يعاني منها البالغون (إضافة إلى ذلك، أكره أن أكون الحاملة لأخبار سيئة، لكن لديك شيئاً ما لتفكري

به أيضاً في المستقبل. ما بين 50% إلى 90% من الناس الذين تجاوزوا الستين عاماً لديهم مشاكل في النوم). بالرغم من كل هذه الحالات هناك ليالٍ ننعّم فيها بنوم هانئ دون أي يعكر صفو نومنا أي سبب.

لهذا، الآن تعرفين بقية القصة. لا تستطيعين اعتبار الأمومة مسؤولة عن جميع مشاكلك الليلية!

## كيف تحصلين على نوم جيد ليلاً

لأنك مررت لتوك بفترة استيقاظات ليلية متكررة، ليس عليّ أن أخبرك أن نوعية ومقدار نومك باستطاعتها التأثير على كامل حياتك. إن حصولك على نوم ملائم ومريح ضروري لصحتك وسلامتك.

كل فرد له احتياجات نوم مختلفة. دعي جسمك بالذات يخبرك بما يحتاج إليه، وافعلي ما بوسعك للإصغاء إليه. تعلمي تمييز الإشارات التي تخبرك إن كنت تحصلين على كفايتك من النوم أم لا.

فيما يلي بضع أفكار تساعد على تحسين النوم لدى الكبار وقد جمعتها خلال بحثي المضني لإعداد هذا الكتاب. تمحّصي الاقتراحات التالية واستعملي ما ترغبين منها. إن تطبيق واحد فقط أو اثنين من هذه الاقتراحات يجب أن يجدي نفعاً. إليك نقطة مهمة لتتذكرها. أحياناً، إن الأشخاص الذين كانوا محرومين من النوم لأي فترة من الوقت يشعرون فعلياً بالتعب أكثر عندما يبدأون أولاً بإجراء تغييرات ليحسنوا اتزان نومهم. الأخبار الجيدة هي أن هذا قصير الأمد، وسرعان ما تتكيفين مع نومك المحسن، ستشعرين بحالة أفضل عاطفياً وجسدياً.

راجعى الاقتراحات التالية، ضعى إشارة أمام الاقتراحات التى تروق لك، وابتكري خطتك الخاصة للنوم. فى الحال، ستنامين - كطفلة (الطفلة التى لا تستيقظ كل ساعتين).

### لا تقلقى بسبب النوم

تخيلى أن طفلك ينام بشكل أفضل الآن. وهذا هو الهدف الذى دفعك لشراء هذا الكتاب وقد يساعدك هذا الكتاب على تحقيق هدفك. ضعى فى ذهنك ما سأقوله لك الآن إنها مسألة وقت. نعم. إنها مسألة وقت قبل أن تنعمى مجدداً بنوم جيد. إن القلق من عدم قدرتك على النوم بالرغم من استلقاءك فى السرير، سيقبلك مستيقظة، لذا استرخى واتبعى الاقتراحات وسترين النوم قادم إليك.

اجعلي وجه الساعة المنبهة باتجاه الحائط. ولا تتعذبي من قلة النوم. فهذا لن يجدي نفعاً.

أفضل ما تستطيعين فعله هو تأسيس عادات نوم جيدة واتباعها كل ليلة. كوالدة منهمكة، ربما تضاعفين مشكلتك بقلقك أن وقت نومك يستغرق وقتاً إضافياً يمكن تمضيته بإنجاز أعمال أخرى. وربما تذهبين للسرير متأخرة جداً أو أنك تستلقين فى السرير وتشعرين بالذنب بشأن ذلك، تفكرين بشأن كل تلك الأشياء الأخرى التى "يجب" أن تقومى بها، أعطى نفسك إذناً للنوم. إنه ضرورى لجسمك، هام لصحتك، وجيد لروحك. تذكرى أن طفلك سيستفيد إذا كنت مرتاحة أيضاً، لأنك ستكونين أما أسعد (أو أباً) وإذا كنت ترضعين أو حاملاً سيكون نومك المتحسن مفيداً لكليهما أنت وطفلك.

### سدد ديون نومك

عندما لا نحصل على نوم كافٍ، نُحدثُ دينَ النوم الذى يتعاظم أيضاً مع كل ليلة إضافية بلا نوم. إذا كنتِ لا تزالين تشعرين

بحرمان النوم، حاولي جمع قدر ما تستطيعين من دقائق النوم الإضافية العديدة. ضعي جانباً أسبوعين لتكسبي بعض النوم الإضافي. إجعليه أولوية. إذهبي للسريير باكراً عندما يكون ذلك ممكناً، خذي سنة عندما تستطيعين، نامي بضع دقائق إضافية. حتى إن ساعة إضافية من النوم ستساعدك على أن تفي جزءاً على الأقل من دين النوم. ستشعرين بتحسن أكثر وعندها تستطيعين الانتقال لتأسيس روتين صحي للنوم.

إذا كنت ببساطة لا تستطيعين إيجاد وقت لنوم إضافي، إذن تخطي هذه الفكرة واعلمي علي تطوير روتين صحي للنوم. قد تجدين أن ذلك سيستغرق شهراً أو أكثر حتى يتبدد دين نومك ويعمل برنامج نومك الجديد، لكنه سيعمل. حالما تطورين خطتك الخاصة، ستجدين قريباً أن النوم لن يكون على لائحة الأشياء التي تستدعي التفكير. بدلاً من ذلك، سيكون فقط جزءاً بسيطاً وطبيعياً من حياتك.

### اضبطي ساعة جسمك البيولوجية

لدى جسمك ما يشبه ساعة منبه داخلية يمكن ضبطها لوقت النوم ووقت الاستيقاظ. إن ثبات جدول نومك يضبط هذه الساعة ويجعلها تعمل بشكل جيد. أما إذا كان وقت نومك ووقت استيقاظك مختلفين كل يوم، فإن فعالية هذه الساعة ستقوض؛ ساعتك ليست متزامنة. ستجدين نفسك متعبة أو يقظة في أوقات غير ملائمة، ستشعرين في بعض الأحيان وكأنك تستطيعين الخلود للنوم واقفة خلال النهار، لكن عندما تستلقين في الفراش ليلاً تكونين في حالة يقظة تامة.

يشرح هذا لماذا العديد من الأشخاص لديهم مشكلة استيقاظ صباح يوم الاثنين. إذا كان لديك استيقاظ ونوم محدد خلال الأسبوع،



ربما تجددين أنه صباح يوم الجمعة تستيقظين حتى قبل أن يدق منبهك، ويوم الجمعة ليلاً يكون من الصعب أن تبقى مستيقظة وأنت تشاهدين فيلم السهرة.

يأتي صباح يوم الاثنين، تكونين مترنحة ومنهكة عندما يرن المنبه. ما يحدث في نهاية الأسبوع هو أن ساعتك البيولوجية خلال أيام الأسبوع ونتيجة للنوم الثابت تضبط. ولكن عندما تأتي نهاية الأسبوع، تؤخر أوقات نومنا أكثر، وإذا كنا محظوظين كفاية لتدبر ذلك، نتأخر في النوم صباحاً أيضاً. عملياً هذا يبطل ضبط ساعاتنا، ويوم الاثنين يجب علينا أن نبدأ من جديد.

إختلال التوازن هذا شيء سهل التقويم، إن خطتك الثابتة للنوم هي الوسيلة الملائمة التي ستنظم العمل. إختاري وقت نوم ووقت استيقاظ محدد؛ ثابري عليه بدقة قدر المستطاع، سبعة أيام في الأسبوع. على نحو بئ، ستبدل حياتك العملية هذا الروتين أحياناً. بإمكانك الانحراف عن خطتك من وقت لآخر دون تأثير كبير بحيث لا يفسد هذا الانحراف الخطة. ولكن بشكل عام، إذا أخلصت لجدولك وروتينك قدر المستطاع، سيكون نومك أكثر إنعاشاً، وستكونين أكثر حيوية ويقظة. وستعمل ساعتك البيولوجية كما يجب، بحيث ينقضي يومك بشكل مثمر وتصلي إلى آخر الليل بهدوء.

هناك القليل من الأشخاص المحظوظين باستطاعتهم تأدية وظائفهم بالتمام مع جدول نوم متغير، لكنهم استثنائيون. ستتم مساعدة بعض الأشخاص بشكل كبير من خلال هذا الاقتراح البسيط والفعال.

### كوني منظمة

عندما تكون أيامك محمومة وغير منظمة، فإن مستوى التوتر لديك يزداد، إن ردادات الفعل الجسدية والعاطفية لهذا التوتر تعيق

قدرتك على النوم. باستطاعتنا معالجة هذا النوع من عدم النوم بالوصول إلى أسبابه - بأن نصبح أكثر انتظاماً وذو معنى خلال النهار.

باستطاعة رزنامة أو قائمة عمل يومية رسمية مساعدتك على الشعور بالتحكم بأيامك. إن تدوين التفاصيل الحساسة الكثيرة يدفعك على الشعور بنوع من الراحة. فكري مثلاً بنقل جميع المواعيد والأوقات والأعمال خارج ذهنك ووضعها على قطعة من الورق واخلي غرفة صغيرة للاستراحة في الطابق العلوي. وستتفاجئين في وقت متأخر من الليل بأن كل شيء على ما يرام وهو مُدون على القائمة ولن تجدي أسئلة مثل ماذا يجب أن أفعل؟ وهل نسيت شيئاً ما تقض مضجعك. إحتفظي بقلم وقطعة من الورق قرب سريرك في حال خطرت لك فكرة هامة عندما تحاولين الاسترخاء في الفراش. دونيها - ثم دعها تزول في الوقت الراهن.

### **تجنبي الكافيين في وقت متأخر من اليوم**

إليك خبرٌ سارٌ مشوق. يبقى الكافيين في مجرى دمك ما بين الست إلى أربع عشرة ساعة! وعليه فإنك وبتناولك لكوب من القهوة بعد العشاء تتركين الكافيين في جسمك خلال الليل وسيستمر بالدوران في جسمك لما بعد منتصف الليل. يحتوي الكافيين على مادة كيميائية تسبب زيادة في النشاط واليقظة لذا يجد كثير من الناس أن قهوتهم الصباحية منشطة للغاية. تتساوى مستويات التحمل للكافيين وبالتالي. ستحتاجين لأن تختبري وتجدي كم من الكمية باستطاعتك شربها، وفي أي وقت يمكنك شرب آخر كوب دون أن يؤثر على نومك ويدفعك للأرق.

إذا كنت أماً مرضعة راقبي طفلتك بدقة وعناية لتكتشفي إذا كانت هي أيضاً تتأثر بالكافيين. بينما لم تيرهن أي دراسة الربط بين

الكافيين وعدم نوم الطفل، نعلم أن الحمية تؤثر على نوعية، وكمية، وسائعية حليب الثدي. وعليه فإن الربط ليس بعيد الاحتمال (أكثر من أم مرضعة أقرت بتأثير الكافيين الملموس على طفلتها، وبالتالي من المجدي إلقاء نظرة على وضعك أنت بالذات).

تذكرى أن الكافيين موجود في أصناف أخرى غير القهوة فهو موجود في الشاي سواء كان أخضر أم أسود كما يوجد في الكولا والمشروبات غير الكحولية كما في الشوكولا. حتى أن مسكنات الألم تحتوي على الكافيين بنسب متفاوتة.

يعتبر الحليب الدافئ وشاي الأعشاب المسببة للاسترخاء من أفضل الخيارات لشربها قبل النوم.

### إحذري تأثيرات الأدوية

إذا كنت تتناولين أي دواء، اسأل طبيبك أو الصيدلي إذا كان له أي آثار جانبية. غالباً ما نخشى أن نشعرنا الأدوية بالدوخة، لكننا لا ندرك أن للبعض منها تأثير معاكس - يعمل كمنشط.

### إجعلى التمرين جزءاً من يومك

هناك منافع كثيرة لإدخال تمارين منظمة في يومك، وتحسين يومك في قمة القائمة. أظهرت دراسات كثيرة (لا داعي لذكر تجربة يومية عامة) أن التمرين المعتدل النظامي يخفض من الأرق ويحسن نوعية النوم.

كثيرة هي المنافع التي نجنيها من التمارين المنتظمة اليومية. لقد أظهرت كثير من الدراسات أن التمرين المعتدل النظامي يخفض الأرق ويحسن نوعية النوم.

إن استخدام التمارين الرياضية كوسيلة لتحسين النوم تتجلى بإتباعها لمدة 30 إلى 45 دقيقة، ثلاثة إلى أربع مرات أسبوعياً.

واللحصول على أفضل النتائج يفضل إنهاء التمرين قبل ثلاث ساعات من موعد النوم على الأقل. إن التمارين تجعل المتمرّن مفعماً بالنشاط بحيث لا يستطيع النوم مباشرة بعدها. إلا أن هناك كالعادة استثناءات فبعض الناس يجدون التمرين المجهّد سبيلاً للنوم بسرعة. ننصحك بالتجربة لتعرفي أي أسلوب يساعدك على النوم.

قد تظنين أن طفلك يعيق قدرتك على الخروج والتمرّن. على العكس! يعطيك طفلك السبب المناسب للسير يومياً خلف العربة. إذا أعاق طقس الشتاء طريقك، اذهبي إلى مراكز التسوق المُقفلة حيث يوجد أمكنة للتجول. قد لا يناسبك هذا كل يوم، وقد يتوجب عليك أن تتركي محفظتك في البيت، لكن تجد الكثير من الأمهات أن تلك طريقة فعالة كي تفوز بنزهة سيراً على الأقدام. علاوة على ذلك يجب معظم الأطفال ذلك ويستفيدون من الحافز (الذي قد يساعد الطفل على النوم أيضاً).

إليك بضع طرق أخرى لتدخلي تمرينك اليومي في حياتك:

إذا كنت تعملين في المنزل:

- بعد أن تضعي طفلك لينسو استعملي طاحونة الدوس أو دراجة ثابتة أو أي معدات رياضية أخرى.
- هرولي صعوداً ونزولاً على سلمك.
- خذي طفلك خارج المنزل وقومي ببعض الأعمال في الحديقة.

إذا كنت تعملين خارج المنزل:

- أثناء وقت الغداء أو الاستراحة، استعملي الدرج صعوداً ونزولاً أو تجولي حول المبنى.

- ضعي روتيناً لتستفيدي من مكان الرياضة المخصص للموظفين أو غرفة التدريبات.
- قومي بسير سريع متكرر إلى آلة التصوير أو غرفة البريد أو الحمام.
- أفكار لكل شخص:
- شغلي فيلم فيديو عن التمارين وتمرني مع طفلك.
- ضعي بعض الموسيقى الصاخبة وارقصي مع طفلك.
- إبحثي عن طرق كثيرة لتضيفي تمريناً إلى يومك كإيقاف سيارتك في مكان أبعد لتصلي إلى مخزن الشراء أو استعملي الدرج عوضاً عن المصعد أو سيرري مشياً على الأقدام عوضاً عن القيادة إلى مكان قريب أو سيرري مع أطفالك الأكبر إلى المدرسة أو العبي خارجاً مع أطفالك.
- خططي نشاطات عائلتك التي تتضمن حركات وأفعال كالقيام بنزهات سيراً على الأقدام، أو ركوب الدراجة، أو مباريات الركض على الشاطئ، أو في الحديقة العامة.

### إجعلِي بيئتك مناسبة للنوم

- ألقي نظرة جيدة على غرفة نومك، وتأكدي من أنها تبعث على الاسترخاء والنوم الصحي. كل شخص يختلف عن الآخر لكن إليك قائمة تفحص لتراجعيها.
- الراحة: هل فراشك مريح لك؟ هل يؤمن كمية الدعم التي تحتاجينها؟ هل تحبين بطانيتك أو لحافك، أو هل هو مصدر سوء بالنسبة لك؟ هل وسادتك ناعمة وسماكتها تناسبك؟ هل تجدين أن مادتها تبعث الدفء والراحة؟ افعلي ما بوسعك لتحسني هذه التفاصيل.

■ **الحرارة:** إذا كنت تشعرين بالبرد أو بالحر أثناء النوم، ستستيقظين مراراً. اعلمي على إيجاد درجة الحرارة التي تناسبك. إذا كان لدى شريكك خيارات مختلفة، أوجدني طريقة ترضيكما بتغيير نوع البيجاما، أو باستعمال مروحة، أو بوضع بطانيات إضافية.

■ **الضجة:** بعض الأشخاص ينامون أفضل في سكون تام، بينما آخرون يفضلون الموسيقى الهادئة أو الأصوات الخافتة. أما إذا كان أحد الشريكين في النوم يحب الضجة، بينما الآخر يحب الهدوء، جرّبي سدادات الأذن أو سماعتني الرأس الشخصية للموسيقى والصوت.

■ **الضوء:** إذا كنت تنامين أفضل في ظلمة تامة، اسدلي ستائر نوافذك. أما إذا كنت تحبين الضوء، فافتحي ستائر النوافذ، أو استعملي ضوءاً ليلياً (كوني حذرة من استعمال الأضواء خلال الليل إذا كنت تستيقظين لاستعمال الحمام أو تقومين بالعناية بطفل فالضوء الساطع سيخدع ساعتك البيولوجية. إعتدي على الأضواء الليلية ذات القوة الكهربائية المنخفضة). هنا مرة ثانية، إذا كان شريكك يحب إبقاء الستائر مفتوحة وأنت تحبينها مغلقة، احسمي الأمر لصالح من كانت احتياجاته أكبر أو أوجدني حلاً وسطاً. قد تشتترين لنفسك قناعاً ناعماً للعين صنع خصيصاً لهذا السبب، أو اتركي الستائر مفتوحة من جهة واحدة من الغرفة، واطركي الأخرى مغلقة - إن مواجهة النافذة المغلقة ستعطيك شعوراً أكثر بالظلمة.

### **ليكن لديك روتين وقت نوم خاص بك**

قد تكونين قد نفذت روتين وقت نوم لتساعدني طفلك لينام بشكل أفضل. إن فكرة روتين النوم يمكن أن تناسبك أيضاً. معظم الأمهات

يمكن روتيناً لطيفاً جداً لوضع أطفالهن في السرير. وقد يستغرق تطبيق هذا الروتين ساعة من الوقت، خلال هذا الروتين نقوم بقراءة قصة قبل النوم للطفل مما يدفعنا إلى الاسترخاء. ولكن بعد خلود الصغير للنوم، نقوم لاتمام واجباتنا المنزلية وفجأة نرفع بصرنا إلى الساعة، آه إنه منتصف الليل.

بإمكان روتينك لما قبل وقت النوم أن يحسن بشكل كبير مقدرتك على الخلود للنوم والبقاء نائمة. يمكن لروتينك أن يتضمن أي شيء يريحك كالقراءة، الاستماع للموسيقى، أو الجلوس مع زوجك لارتشاف فنجان شاي والتحدث. تجنبي إثارة عقلك أو جسمك في الساعة السابقة للنوم. إن مهمات كالرد على البريد الإلكتروني، أو القيام بتنظيف المنزل الشاق، أو مشاهدة التلفاز يمكن أن تبقيك مستيقظة مدة طويلة بعد الانتهاء منها.

إذا أمكن، حاولي إبقاء الأضواء خافتة قبل ساعة من موعد النوم، ومثلما تشير الأضواء الساطعة لجسمك ليثب إلى العمل، تشير الأضواء الخافتة للنوم.

### ليكن طعامك ملائماً وخفيفاً قبل النوم

ستنامين أفضل إذا كانت معدتك غير ممتلئة كثيراً ولا خاوية تماماً. تستطيع وجبة كبيرة أن تجعلك تشعرين بالتعب لكنها تبقى جسمك يعمل على هضمها، وبالتالي يزعج هذا الأمر نومك. تستطيع المعدة الخاوية أن تبقيك يقظة تعانين من آلام الجوع. الحل الوسط هو الأفضل عادة. تناولي وجبة خفيفة قبل حوالي ساعة أو اثنتين من النوم. تجنبي الأطعمة الغازية، الدهنية، السكرية أو الكثيرة التوابل. أفضل الأطعمة التي وجدت أنها تساعد الناس على النوم هي الحليب، البيض، الجبنة الحلوم والديك الرومي. جربي هذه الأطعمة لتعرفي أيها الأفضل والأنسب لك.

### شجعي الاسترخاء واستهال النوم

غالباً، ما نستلقي طلباً للنوم بينما يكون عقلنا وجسدنا جاهزان للعمل. إن أفضل طريقة مساعدة على النوم في مثل هذه الحالة، هي تركيز الفكر حول أفكار مسالمة ومهدئة، إليك بعض الأفكار التي تساعدك على الهدوء:

- ردي تأملات عائلية أو أدعية تحرر عقلك من العمل النهاري وتعدّه للنوم. باستطاعة اليوغا أن تساعد عضلاتك على الاسترخاء.
- ركّزي على تنفسك بينما تردين كلمة "استرخي" بنمط بطيء مرتبط بزفيرك. أو تخيلي أن تنفسك يتحرك داخلاً وخارجاً مع موجة على الشاطئ.
- نفذي الاسترخاء المتقدم تدريجياً لتحثي كل أعضاء جسمك على الاسترخاء. ابدأي بقدميك. أشعري بوزن قدميك، دعيهما تلينان وتسترخيان، وبعد ذلك تخيلي أن دفناً لطيفاً يسري فوقهما. بعد ذلك، انتقلي إلى رجلك اليمنى، كرري العملية. انتقلي إلى رجلك اليسرى، وتابعي صعوداً حتى رأسك (ينام معظم الناس أو يصبحوا شبه نائمين في الوقت الذي يصلون فيه إلى ذلك الحد!) قد ترغبين بأداء بعض تمارين الاسترخاء التي تعلمتها في دروس المخاض.

### عندما يكون الاحتقان هو المشكلة

غالباً ما يكون هناك فترة تعديل عندما يبدأ الطفل الذي يرضع من الثدي بالنوم خلال الليل. من الصعب التصديق، لكن ثديك سيطوران نظام ساعتها الخاص. إن تناقص إنتاج الحليب أثناء الليل طبيعي تماماً ويحدث في غضون أسبوع



من عادات نوم طفلك الجديدة. إن نمط إنتاج الحليب الشدي سيتساوى مع النمط الجديد لرضاعة طفلك. سيستمر ثدياك بإنتاج الحليب باستمرار، بحيث إذا استيقظ طفلك بين حين وآخر ليرضع، سجد هناك ما يكفيه ليرتاح. من المشوق للغاية، أنه إذا بدأ طفلك يستيقظ من جديد فجأة بسبب بروز الأسنان، أو مريض أو نمو مفاجئ، سيتغير إنتاجك للحليب تماماً بموازاة احتياجاته (طالما أنك ترضعين حسب الطلب). يا للرضاعة من الشدي من معجزة عظيمة!

### شهادة - أم

"شهدنا الليلة الماضية أفضل نوم ليلي في حياتنا. نام طفلي الصغير سبع ساعات كاملة. المشكلة هي أنني استيقظت في منتصف الليل أشعر بصدري متحجراً كصخرة! كان ثدياي يرشحان وكانا يؤلماني. بعد أن عملت جاهدة لجعله ينام، لم أجرو على إيقاظه. كم اشتقت للوقت الذي سينام فيه طفلي خلال الليل لم أحلم قط أنني سأرغب لو يستيقظ ليرضع".

إليسا، أم جاويل البالغ من العمر تسعة أشهر

### حلول فترة التسوية

إليك بعض الأفكار المفيدة للقيام بها خلال فكرة التعديل لإنجاز فترة التعديل.

- أرضعي طفلك من الثديين إرضاعاً كاملاً قبل النوم وفي الصباح.
- نامي بأوسع صديرية للثديين مزودة بلبادات الرضاعة أو قطع قماش مغسولة مثبتة في الداخل.
- إذا استيقظت مصابة بالاحتقان، ضعي كمادات دافئة وضحكي

كمية قليلة (إما باليد أو بمضخة الثدي). لا تضخي وجبة كاملة لأنك ستجذعين جسدك للظن أن الطفل ما يزال يحتاج إلى هذا الإرضاع الليلي. فقط اسحبي ما يكفي لجعلك تشعرين بالراحة.

■ حاولي أخذ حمام دافئ ودلكي ثدييك تحت رذاذ الماء. انحني إلى الأمام بحيث يساعد الثقل والجاذبية على إخراج بعض الحليب. قد يساعدك هذا على إخراج ما يكفي من الحليب لجعلك تشعرين بالراحة حتى يستيقظ طفلك ليرضع.

■ ضعي كمادة باردة على ثدييك، أو استعملي الإيبوبروفين لتقليل أي ألم أو انزعاج.

■ إذا كنت متألّمة ولا تستطيعين ضخ الحليب، اذهبي حالاً والنقطي طفلك النائم وضعيه على ثديك. معظم الأطفال يستطيعون الرضاعة وهم نيام، وطفلك قد يرضع ما يكفي فقط ليساعدك على العودة إلى النوم. حتى ولو استيقظ طفلك أثناء هذا الإرضاع، سيعود للنوم بسهولة مباشرة أثناء دورة الرضاعة.

■ كوني مستعدة لرضاعات إضافية نهاراً لفترة محدودة. بعض الأطفال الذين يبدأون بالنوم فترة أطول ليلاً سيعوضون ما فاتهم من إرضاع بالرضاعة أكثر أثناء النهار.

■ إذا كنت قد عانيت سابقاً من انسداد في القنوات أو التهابات الثدي، تجنبي أي تكرارات لضخ أو إرضاع طفلك ما يكفي ليلين ثدييك. جربي فقط أن تقللي من هذا لكي تستطيعي إلغاء الرضاعة وقت الليل من جدولك. تذكري أن جسدك سيعدل الإنتاج ليوافق الجدول الجديد لنوم طفلك.

■ لا توقفي الرضاعة! لا يزال ثديك يحتاجان للتفريغ وستساعد الرضاعة المتكررة نهاراً على أن تتخطي هذا الظرف المزعج.

### إنتبهي إلى صحتك بالذات

إذا كنت تعانين من قلق مزمن أو مشاكل نوم أخرى غير عادية أو مشاكل صحية أخرى، كوني ذكية. راجعي الطبيب.

## 12

### الأفكار الأخيرة: من أم إلى أم

مع انتهائي من كتابة هذا الكتاب أسأل نفسي إلى أي مدى تألفت مع عادة نوم صغيري كوليتون. عندما بدأت رحلة الكتابة كان عمره اثني عشر شهراً وكان يستيقظ ليرضع كل ساعة: لقد أنهكتني قلة النوم بقدر ما أنهكتني البحث في الكتب والإنترنت عن شيء يساعدني لجعل كوليتون يخلد للنوم. وبالرغم من كل هذا لم أفكر أن أدعه فريسة للبكاء ريثما ينام.

إن رفضي لترك الطفل يبكي ريثما ينام لا يعني أنني لم أصل إلى حافة الهاوية مراراً، فكثيراً بكيت كي لا أدعه يبكي، ودعيت له لينام، ولكنني في النهاية مثل كل الأمهات أدركت أن الحرمان من النوم يقلب كل المقاييس.

الآن وأنا أقف على الجهة الأخرى من الجسر (أو هل أقول، السرير؟)، لم يعد النوم قضية رئيسية في حياتي. كان كوليتون يغفو بشكل روتيني ساعتين وبنام كل الليل مع بعض المعيقات. وفي المناسبة عندما يستيقظ فعلاً ليرضع أكون مرتاحة تماماً وقادرة على تلبية نداءه منتصف الليل دون اكتئاب. أصبح النوم مرة ثانية قضية سهلة للصيانة في بيتنا.

أعلم أن العديد من الأمهات سرن على نفس الدرب، بدأت بأعين منتفخة وتوسلات لا أدري لمن طلباً للمساعدة.

## شهادة - أم

"أكره أن أقولها، لكن أصبحت تتناوبى هو اجس النوم".  
 كارين، أم بيلين البالغة من العمر ستة أشهر  
 "إنى مرهقة على الدوام، أدور حول نفسي طيلة النهار محتارة لكننى فى  
 الحقيقة لا أستطيع ترك طفلى يبكى، لكن الحقيقة الأخرى تتمثل بأنى أريد  
 النوم".

نيلا، أم أبهيشك البالغ من العمر ثمانية عشر شهراً

ولكنهن أنهين الرحلة بحيوية متجددة وكن مستعدات للسير قدم  
 إلى المعالم التالية فى حياة طفلهن:

## شهادة - أم

"إنى مندهشة للمدى الذى توصلنا إليه. لا أستطيع أن أصدق أن هذا الطفل  
 هو نفسه. أشعر كأنى جديدة. أم سعيدة مفعمة بالحيوية تمام كل الليل  
 وتستيقظ منتعشة ومرحة".

روبين، أم أليسيا البالغة من العمر ثلاثة عشر شهراً

"يذهب جوش الآن برضى إلى الفراش كل ليلة تقريباً. ولدى كل المساء  
 لأعمل، أخذ دشاً، أتناول العشاء، أحضر له غداء. إنه يشبه يومان بيوم  
 واحد".

شاتون، أم جوشوا البالغة من العمر تسعة عشر شهراً

"تكون كايلي فى السرير كل ليلة فى الساعة الثامنة مساءً، وأقرب  
 وقت مبكر أسمع صوتها فيه هو الساعة السادسة والنصف  
 صباحاً. لقد تغيرت حياتنا كلياً. إنها حريّة جديدة نتمتع بها  
 بصدق".

مارشا، أم كايلي البالغة من العمر ثمانية أشهر

## إننا متشابهات

لدى عملي مع فريقي من أمهات الاختبار، اكتشفت كيف أننا نتشابه جميعاً. أسماء مختلفة، أماكن مختلفة، لكننا بذات القلب. نحب أطفالنا حباً جماً؛ لا نستطيع تحمل سماعهم يبكون ولا نستطيع السماح بسهولة لبكاء الأطفال الآخرين. تغيرت حياتنا كلياً وبشكل نهائي في الدقيقة التي كان فحص الحمل إيجابياً. وكلما كبر أطفالنا فإن المكان الخاص في قلوبنا المحفوظ فقط لهم يكبر أيضاً.

لدينا أيضاً آراء قوية تخص الأمومة لا تتغير بسهولة بسبب الناس أو أصدقائنا، أو حتى أطباء أطفالنا أو "خبراء آخرون". نعرف في قلوبنا ماذا يحتاج أطفالنا؛ نشعر بما يريدون. بفضل تطورات الطب ومعرفتنا بها وبفضل يقظة الفلاسفات التي طورت من أجل الراحة فقد قررنا أن نحذر غرائزنا القوية. حتى أننا نرغب بالمعانة، إن كانت تعني الأفضل لأطفالنا. إننا أمهات أسود، أمهات دبية، أمهات نمور أيضاً. نمارس الأمومة بحنان.

## إذا كنت قد بدأت

إذا كنت قد بدأت العمل في هذه الرحلة بهدف الحصول على نوم أفضل، أعلم أنك مصابة بالإحباط وقلقة. لأنك قررت أن لا تترك طفلك يبكي، أعلم أن العائدات التي تحصلين عليها من العائلة والأصدقاء وربما حتى من طبيب أطفالك ليست دائماً مساعدة أو مساندة.

إن الحديث مع أمهات أخريات يشاركك نفس الفلسفة سيساعدك. إذا كنت محظوظة كفاية لتجدي أمّاً بقربك تعتقد بما تعتقدن، تأكدي من أنكما ستستفيدان من خلال تبادل الأحاديث مع



بعضكما البعض. إذا لم يكن لديك صديقة محلية بإمكانك أن تجدي المساعدة عن طريق الإنترنت.

قد تجدين أنه إن كان لديك شخص ما تتحدثين إليه إما شخصياً وإما على الهاتف أو بواسطة الحاسوب ربما يعني ذلك الفرق بين الكتابة والالتزام. أشجعك على أن تجدي العون الذي تحتاجينه لتساعدي نفسك خلال وقت التحدي هذا.

### العيش للحظة الراهنة

بينما تلقي قضايا نومك ظللاً مطولة على حياتك قد تبدئين بالعيش بصفاء للحظة الراهنة. قد يركز دماغك المحروم من النوم والمرتبك بتصميم قوي على النوم حيث لا تستطيعين التفكير بعد بضع ساعات تالية من الراحة. ما ينقصك هو القدرة على رؤية الأشياء وفقاً لأهميتها النسبية. كي تستعدي ذلك أسألي نفسك هذه الأسئلة:

1. أين سأكون بعد خمس سنوات من الآن؟
2. كيف سأعود بأفكاري إلى هذا الوقت؟
3. هل سأكون فخورة من كيفية تعاملتي مع روتين نوم طفلي أو هل سأندم على أعمالي؟
4. كيف ستؤثر الأشياء التي أفعلها مع طفلي اليوم على الشخص الذي سيصبح في المستقبل؟

أعلم أنني قلت هذا سابقاً، لكن وجود أطفال أكبر لدي منحني القدرة على رؤية الأشياء وفقاً لأهميتها النسبية التي كنت أفكر إليها أول مرة. علمني أطفالي كيف تمرّ الطفولة بسهولة. أجاهد الآن لأتذكر صعوبات أول سنتين وكيف تلاشت تلك الصعوبات بسرعة. إنني أشعر بالفخر لعدم استسلامي لضغوط الآخرين من حولي، لقد اتبعت قلبي بحيث أرضعت بحنان جميع أطفالي. مضى ذلك الوقت بالنسبة إلينا، لكن تبقى تلك الذكريات.

إنني أنظر الآن إلى أطفالي الأكبر وأحب ما أرى. إنهم لطفاء، حساسون وأناس يانعون مهتمون، وقد حاولت جاهدة أن أغرس فيهم قيماً عالية. مع هذا لا زالوا صغاراً - أقرب كثيراً إلى جوهر الإنسانية - ليستجيبوا دون تفكير على المستوى الغريزي، لمواقف معينة. مراقبتهم قوت ما كنت أشك به لكن يخفيه غالباً منطلق البالغين عندما يبكي أخوهم الطفل يهرعون ثلاثتهم لمساعدته. عندما يصاب أحد الثلاثة بأذى يقدم الآخرون كمادة من الثلج، أو كلمة مهدئة، أو معانقة. من أعماق أرواحهم الفتية القوية يتدللون عندما يروا أحد الوالدين يتجاهل طفلاً ينتحب.

يعرف أطفالي جزءاً مما يجب فعله لأنه لم يمض وقت طويل بعد منذ أن كانوا أنفسهم أطفالاً. ما يزال بوسعهم معرفة سبب يأس



طفل يبكي. إنه سهل بالنسبة لهم لأنهم متحررون من العادات البالية وفوضى الكبار: عندما يبكي طفل فإن الإجابة الصحيحة، حسناً، هي الاستجابة. إنها بتلك السهولة.

ليس كل ذلك من الغريزة، مع هذا، أعتقد أن تعهدي بمعالجة أمور جميع أطفالهم بلطف - رفضي لتركهم يبكون - قد ساهم بكونهم أناس حساسون اليوم. بالطبع لم يكن ذلك سهل دائماً. من النادر الحصول على أي شيء له قيمة حقيقية.

## أطفال لعبة البايبول

يلعب جميع أطفالى الثلاثة الأكبر لعبة البايبول، وبالتالي أمضى أنا وكوليتون معظم وقتنا في الربيع في الملعب المقفل المخصص لألعاب الكرة. كانت أول ممارسة له للعبة البايبول في عمر خمسة أشهر. بما أنى كنت الحكم في فريق ابنتى فقد كان يمضى كوليتون وقته في المخبأ وعلى أرض الملعب محتضناً في المعلاق مراقباً اللعب ومستمعاً إلى الهتاف والأناشيد وضجيج اللعب ما بين الانتقال الدوري وضرب الكرة كانت البنات غالباً ما يتناقله فيما بينهن من واحدة إلى أخرى ليسلينه ويحاولن دفعه ليضحك. في تلك الممارسة بالذات قابلت أمماً أخرى معها طفل ذكر في ذات عمر كوليتون. كانت دائماً تصل مع ابنتها الصغير مربوطاً بحزام في عربة للسفر على شكل مقعد سيارة. كان يبقى هناك يُوضع ويترك عند حافة المدرجات كان وضعه المنحني في المقعد يسمح له برؤية السماء والأشجار. عندما كان يتذمر كانت أمه تضع قنينة في مقعده فيرضع حتى يخلد للنوم. عندما كنت أتحدث مع هذه الأم الأخرى، كما تفعل أمهات البايبول اكتشفت الفرق الممتد ما بعد الملعب. بينما كان كوليتون يمضى ليلاليه نائماً

وأمه إلى جانبه ترضعه كلما شعر بالحاجة للراحة، كانت الأم الأخرى تمارس التدريب على النوم - واطعة طفلها في سريره وقت النوم ومتجاهلة بكائه حتى ساعة الصباح المناسبة، لتعلمه الهدوء والخلود للنوم. كان كل من كوليتون وهذا الطفل الآخر طفلين هادئين. نادراً ما كنت تسمعين أي منهما يبكي. لكن، عندما تأملت حياة هذين الطفلين تعجبت كيف ستلون تجاربهما المبكرة مستقبلهما. كانت حياة كوليتون المبكرة تعج بالناس - أذرعهم الدافئة، وجوههم السعيدة، معانقاتهم ولمساتهم. كان دائماً في منتصف الحياة ليس فقط مستمتعاً بتجاربه الخاصة بل أيضاً ملاحظاً تجارب الآخرين. لم تكن لياليه لتختلف عن نهاراته. كان دائماً هناك أحد ما يلتفت لندائه. بينما أمضى الطفل الآخر أشهره الأولى مربوطاً في عربته يسمع الناس لكن من مسافة بعيدة إلا لزائر عرضي كان ينحني فوق مقعده. كانت لياليه ساعات واسعة من الوحدة.

كانت حياة كوليتون المبكرة مليئة بالارتباطات الذهبية، حيث كان على الأرجح يبحث ليبقى كلما كبر. عومل الطفل الآخر باستقلالية ووحداً أثناء الجزء الأول من حياته. نعم، قد يكون كلاهما طفلين مقتنعين لكنها قناعة مع عالمين مختلفين تماماً - أحدهما كان في وسط الناس والآخر يدور حول العزلة من الناس. أجد نفسي متعجبة: كيف ستلُون هذه التجارب المبكرة هذين الرجلين عندما يصبحا رجلين؟ بينما تنتقلين خلال هذه الأشهر الأولى مع طفلك خذي وقتك بالتفكير ملياً كيف ستؤثر أعمال اليوم على طفلك في المدى البعيد. ستساعدك هذه الطريقة على أن تطرحي جانباً النصيحة العقيمة كلما عملت عبر حلول نومك بالذات.

## الصبر، الصبر، وفقط قليل من الصبر

خذي نفساً عميقاً وأعيدي من بعدي، "هذا أيضاً سيمر". إنك الآن في وسط المعمة وهذا أمرٌ صعب. لكن بلمح البصر سوف ينام طفلك وكذلك أنت. وستحول اهتماماتك إلى المرحلة التالية في هذه التجربة الرائعة، الداعية للتحدي، المكافئة في النهاية التي ندعوها الأمومة. أتمنى لك ولعائلتك حياة مليئة بالسعادة والمحبة.



«وأخيراً حصلت على كتاب أستطيع أن أقترحه بثقة على الأهالي ليتمكنوا من  
مساعدة أطفالهم على النوم طوال الليل - بدون بكاء».

- د. ويليام سيرز، مؤلف كتاب الطفل

هل تعاني من قضاء الليالي بدون نوم، محاولاً تجنّب نصائح قاسية تقضي بـ «تركه يبكي حتى ينام؟»  
سيريك كتاب «حلول لنوم هاني لأطفالكم» مدى سهولة وإمكانية مساعدة أطفالك على النوم بسلام -  
والبقاء نياماً طوال الليل.

حتى اليوم كانت الطريقتان الوحيدتان المتبعتان لمعالجة الليالي المؤرقة تقضيان إما بترك الطفل يبكي  
طوال الليل أو بالتحول إلى ضحية للحرمان من النوم بالبقاء مستيقظاً من الغروب إلى الفجر. ولكن  
أصبح لدينا الآن طريقة جديدة فعّالة، والشكر يعود إلى السيدة إليزابيث بانتلي وهي مدرّسة وأم لأربعة  
أطفال. وسيقودك برنامجها المؤلف من عشر خطوات عبر تطبيقه يوماً بيوم إلى:

- ★ تسليط الضوء على عادات النوم لدى طفلك ومساعدتك على تحديد أهداف واقعية لمعالجتها.
- ★ إرشادك نحو تحليل وتقييم وتحسين عادات النوم لدى طفلك باستخدام نماذج الإدخال والمتابعة.
- ★ تقديم حلول مختلفة للنوم تناسب مختلف أساليب التربية.
- ★ تطوير خطة نوم خاصة لا دموع فيها، تناسبك أنت وطفلك.

سيقدم لك كتاب «حلول لنوم هاني لأطفالكم» الأدوات التي تحتاج إليها للحصول على نوم هاني أنت  
وأطفالك بطريقة لطيفة وفعّالة.

**إليزابيث بانتلي**، كاتبة ومدرسة، وأم تعيش مع زوجها وأولادها الأربعة في ولاية واشنطن -  
وجميعهم ينعمون بالنوم الهاني طوال الليل.

ISBN 9953-29-378-3

ص. ب. 13-5574 شوران 2050-1102

بيروت - لبنان

هاتف: 785107/8 (+961-1)

فاكس: 786230 (+961-1)

البريد الإلكتروني: asp@asp.com.lb



الدار العرَبِيَّةُ للعلوم  
Arab Scientific Publishers  
www.asp.com.lb