الرضع بين 0 و 1سنة

موجز قصير
معلومات للوالدين

# النـــــــــوم*

* هل تعلمين أن الرضع يجب عليهم تعلم كيفية النوم؟

# وقايـــــــــة
## من الموت المفاجئ للرضيـــــــــع

يتحدث الاطباء عن موت مفاجئ للرضيع عندما يموت الطفل السليم فجأة دون علم بالأسباب.

توصيات بشأن نوم الطفل بشكل مريح وأمين.أنظر داخل الكتيب فأنت تحتل المكانة الأفضل لحماية الرضيع.

موجز قصير
معلومات للوالدين

لمزيد من المعلومات
www.kindergesundheit-info.de ‹


معلومات النشر

االناشر :المركز الاتحادي للتربية الصحية بكولونيا (BZgA)
ادارة المشروع/BZgA: وحدة (11-1), أوتة فلنجر
تصحيح : كاترين ساليس -ستيفان
التصميم : www.bg-medienwerkstatt.de
طباعة: Warlich, Meckenheim العدد: 1.10.11.10
إصدار أكتوبر2010


(جميع الحقوق محفوظة)


رقم الطلبية: 11041801


لا يجوز للمستلم/المستلمة أو أي طرف آخر إعادة بيع هذا المنشور.



مصدر الصورة: www.fotolia.com Tielseite © Jaren Wicklund, S. 2 © Alexey Chernovalov, S. 3 © Fredrico Igea, S. 5 © Digital Vision


بالتعاون مع المعهد القومي للمساعدة المبكرة
Nationales Zentrum Frühe Hilfen

BZgA
Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

# المساعدة على
## تعلم النوم

### خمس نصائح هامة

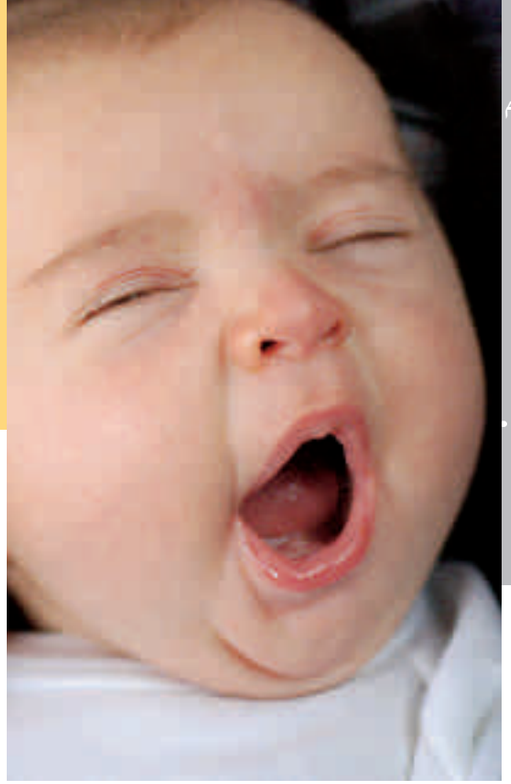
**1** بقدر الإمكان في الحياة اليومية :
عليك تحديد ساعات منتظمة منذ البداية للاكل والنوم واللعب والفسحة.

**2** الأطفال الرضع يحبون العادات : ضعي طفلك للنوم على قدر الإمكان في نفس الوقت ونفس المكان ونفس طقوس النوم.

**3** ان كثرة التعب تصعب النوم للطفل : ضعي طفلك على سريره بمجرد ظهور علامة للتعب. عندما يتثاءب مثلا أو عندما يحول رأسه عنك.

**4** وجودك بقربه أمر مهم : لا ترفعي رضيعك فورا إذا كان مستلقي في سريره ياقظا أو غير هادئ . بل اجلسي بقربه وامسكي بيده أو امسحي رأسه برفق.

**5** استعدي بهدوء لوقت النوم: اتركي رضيعك يلعب بحسب هواه خلال النهار لكن تجنبي الأشغال المثيرة قبل النوم.



للمزيد من المعلومات بخصوص النوم الصحي للرضع والوقاية من الموت المفاجئ زوروا الموقع

www.kindergesundheit-info.de

الفئة: النوم/النوم في السنة الاولى من العمر
الفئة: الوقاية من المخاطر الصحية/الموت المفاجئ للرضع (SIDS)

يجيب عن اسئلتكم طبيب أو طبيبة الأطفال الخاص بكم.

... أن الرضع يجب عليهم تعلم كيفية النوم؟ بعد (4-6) اسابيع يصبح النوم منتظما.

... ان هناك فئة الرضع يحتاجون للنوم القليل وأخرى للنوم الكثير؟ الحاجة للنوم أمر وراثي . بعض الرضع في الاشهر الثلاثة الأولى يحتاجون (10-12) ساعة من النوم كل 24 ساعة. بخلاف البعض الاخر فهم يحتاجون (18-20) ساعة من النوم يوميا.

... ان من الامور الحيوية للرضع في الستة أشهرالاولى أن يستيقظوا مرة واحدةعلى الأقل خلال الليل؟ في الستة أشهر الأولى يحتاج الرضع إلى وجبة أو أكثر خلال اليل.

... ان مدة النوم المتواصلة للرضع تعني النوم على الأكثر من 6 الى 8 ساعات متواصلة؟ الاستيقاظ في الليل أو في الصباح الباكر هو أمر صعب بالنسبة للأباء لكنه أمرعادي بالنسبة للأطفال.

... ان الاباء يمكنهم المساعدة لتعليم النوم؟

!

## توصيات

# هكذا ينام طفلك
## بشكل جيد وأمن

- دائما على ظهره وبدون وسائد أو فراء أو وسائد الحماية أو قبعات.
- اذا كان ممكننا في سريره الخاص في غرفة نوم الوالدين. لا يجب نوم الرضيع في سرير الوالدين بشكل خاص إذا كان أحد الوالدين مدخنا/مدخنة.
- في غرفة نوم لا يدخن فيها - والأفضل ان لا يدخن في البيت كله.
- كيس النوم أفضل للطفل من الغطاء العادي.
- في غرفة غير مدفئة إذا لم تقل حرارتها عن 18 درجة مئوية.