

طرق جيدة لتهدئة الأطفال دون سن ستة أشهر: دليل للوالدين

Good ways to settle babies under six months: a parent's guide

تساعدك ورقة المعلومات هذه على:

- تهدئة طفلك الجديد
- التعايش مع البكاء
- معرفة جهات المساعدة.

نستخدم في هذه الورقة صيغة المذكر للطفل، لكننا نعني صيغة المؤنث أيضا.

كيف تفهم طفلك الجديد

تخيل حال الطفل الصغير وهو محاط بأشكال وأصوات غير مألوفة له. إن الأطفال الصغار يعرفون أن هناك أمورا تحصل حولهم. والطفل الصغير يعتبر هذا العالم الجديد مخيفا في بعض الأحيان. وهو يحتاج لوالديه لمساعدته على الشعور بالأمان والراحة.

○ عندما يحتاج الطفل لأمر ما (مثلا تهدئة، طعام، تغيير الفوطة) فيجب تلبيةها له بأسرع ما يمكن. إذ أن الاستجابة للطفل تبين له أنه بأمان وأنه موضع حب، وهما شعوران مهمان لتطور الطفل. فالأطفال الذين كانت علاقتهم المبكرة تنطوي على حب واهتمام بهم يغلب أن يواجهوا المشاكل والإجهاد بصورة أفضل عندما يكبرون.

- إذا بكى طفلك إذهب إليه. إذا ذهبت إليه عندما يبكي فإنه لن يصبح "دلوعا أكثر من اللزوم". فالأطفال الصغار يغلب أن يقل بكاءهم وتزيد سعادتهم إذا لم تتأخر عنهم.
- عانق طفلك والعب معه. إبقه قريبا منك، إذ أن قضاء وقت معا يساعدك أنت والطفل على معرفة أحكما الآخر. ومعرفتك لطفلك تساعدك على فهمه أكثر والاستمتاع معه أكثر.

تهدئة الأطفال

هناك طرق متنوعة لتهدئة الأطفال. وعليك معرفة طريقة تناسب طفلك وتناسبك أنت أيضا. وقد لا تؤدي أساليب التهدئة دائما إلى نوم الطفل مباشرة، إذ أن التهدئة تهدف إلى جعل الطفل يشعر بالراحة بدرجة ينال منها من تلقاء نفسه. وفي نهاية الأمر سيتمكن طفلك من النوم بدون حاجة لتهدئته أولا.

بعض الأمور التي تسهل التهدئة:

- المحافظة على هدوئك (مع أن هذا قد يكون أسهل قولا وأشق تنفيذا).
- تهدئة طفلك في مكان هادئ بعيد عن الآخرين أو الإزعاج.
- اتباع طريقة التهدئة ذاتها كل مرة، إذا أمكن. عندما تحدث الأمور المألوفة ذاتها قبل وقت النوم يتعلم الطفل أن الوقت قد حان للنوم. إلا أنه إذا لم تنفع إحدى الطرق قد تحتاج لتجربة طريقة أخرى.
- لف الطفل في ملاءة قطنية خفيفة، وهو أمر يساعد الأطفال في الشهور القليلة الأولى. إذا لفيت الطفل فليكن ذلك بحيث يظل بإمكانه تحريك يديه إلى وجهه للراحة.

- إذا استعملت ملفة لتهدئة الطفل استعمل قطعة قماش صغيرة لتغطية معدة الطفل فقط والمحافظة على دفئه. تأكد أنه ما زال قادرا على تحريك نفسه بدون عائق.

اعرف الإشارات التي تدل على أن طفلك تعب. يمكنك بعد ذلك تهدئة الطفل قبل أن يصبح شديد التعب. فالأطفال عندما يشتد تعبهم يتململون وتصبح تهدئتهم أصعب. أما علامات "التعب" التي يجب التنبيه لها فهي:

0 التثاؤب

- القيام بحركات فجائية
- إغلاق يديه على شكل قبضتين
- التملل
- العبس
- شد الأذنين
- فرك العينين
- زيادة النشاط الجسدي

بعض أساليب التهدئة لتجربتها:

التهدئة بالراحة

غير فوطة الطفل وضعه على ظهره في أول السرير (بحيث تكون قدماه أقرب إلى أحد ضلعي السرير الصغيرين)، واترك الغرفة إذا كان الطفل هادئا لكن عد إليها مباشرة إذا بكى. حاول هز الطفل أو الربت عليه أو تمشيده بدون أن تخرجه من سريره. إذا لم يؤد ذلك إلى فائدة ارفع الطفل واحمله إلى أن يهدأ. يحتاج بعض الأطفال خلال الأسابيع الأولى رضعة صغيرة من ثدي الأم أو القنينة أو شيئا من الماء المبرد بعد غلبه. وقد ينام الطفل وهو على ذراعك. أعد الطفل إلى السرير، ولا بأس إن غادرت الغرفة وهو ما زال متململا قليلا، لكن إذا بدا أنه متضايق تابع تهدئته.

تهدئة الطفل بحمله على ذراعك

يحب بعض الأطفال أن يناموا وهم على ذراعي والديهم. وقد يفيد هز الطفل هزا خفيفا أو الربت عليه أو التحدث أو الغناء له بصوت منخفض.

وماذا أفعل إذا لم يهدأ الطفل؟

يمكنك ترك الطفل يمص قبضته أو إصبعه، أو حاول إعطائه حلمة (لهاية)، لكن إذا استعملتها لا تضعها في فمك ولا تغطسها في أية محليات كالعسل.

خلق روتين معين للطفل

من شأن الروتين أن يجعل حياة الطفل أقل فوضى. كما أنه من المفيد أن يحصل الشيء ذاته مع الطفل في ذات الوقت تقريبا كل يوم، إذ أن ذلك يساعد على الشعور بالأمان.

ولا يعني الروتين اتباع جدول صارم مع الطفل. بل هو يعني وجود خطة يومية مرتكزة على احتياجات طفلك للرضاعة والنوم والحمام واللعب وقضاء بعض الوقت الهادئ في حالة اليقظة. والتهدئة هي أيضا جزء من هذا الروتين.

مع بلوغ الطفل 6-8 أسابيع من العمر ستلاحظ أن روتيننا معيناً قد بدأ يثبت. والسبب هو أنك أكثر إلماماً الآن باحتياجات الطفل في هذه السن، كما أن الطفل يحتاج الآن إلى عدد أقل من الرضعات. وبلوغه سن ثلاثة أو أربعة أشهر يصبح هذا الروتين أكثر وضوحاً واتباعاً. تذكر أن لكل طفل روتينه الخاص به وأن الروتين يتغير مع تغير سن الطفل.

ما هي مدة النوم التي يحتاجها الطفل؟

ينام بعض الأطفال أكثر من سواهم. ومع ازدياد سن الطفل تزداد مدة نومه الليلي. وهو عادة يستيقظ مرتين إلى ثلاث مرات في الليل، ويستمر في ذلك لغاية بلوغه سن ستة أشهر.

- المولود الجديد. 6-8 فترات نوم، طول كل منها حوالي ساعتين إلى ثلاث ساعات.
- 6 أسابيع إلى 3 أشهر. 4-5 فترات نوم، طول كل منها حوالي ساعتين ونصف إلى ثلاث ساعات.
- 3 إلى 4 أشهر ونصف. فترتان طويلتان من النوم في العادة (4-5 ساعات)، تكون إحداها عادة في الليل، بالإضافة إلى 3 فترات نوم أقصر (ساعتان إلى ساعتين ونصف)
- 4 أشهر ونصف إلى ستة أشهر. حوالي 8-10 ساعات في الليل (مع رضعة خلال هذه الوقت) وفترتان أو 3 فترات نوم نهائية (ساعتان إلى ساعتين ونصف لكل منهما).

التعايش مع البكاء

البكاء هو الطريقة الوحيدة التي يستطيع الطفل عن طريقها إخبارك بأنه متضايق أو بحاجة لأمر ما. فالأطفال دون سن ستة أشهر لا يكون لمضايقته أو "لحملك على تنفيذ ما يريدون". فهم صغار جداً ولا يستطيعون التفكير بمثل هذه الأمور.

يبكي الأطفال للأسباب التالية:

- الجوع أو العطش
- شدة الحرارة أو شدة البرد
- الحاجة لتغيير الفوطة
- الشعور بالألم أو توعك
- الشعور بالخوف أو الوحدة
- شدة التعب.

من الطبيعي أن يبكي الطفل لما مجموعه ساعتان يومياً، إلا أن بعض الأطفال يكون لمدة أطول من ذلك. ويزداد البكاء عادة بعد الظهر وفي ساعات المساء. لكن معظم الأطفال يصبحون أكثر استقراراً ببلوغهم أربعة أو خمسة أشهر من العمر. إلا أن بعضهم يستمر في البكاء كثيراً في تلك السن وأكبر. تذكر أن هذا الأمر لن يستمر إلى ما لا نهاية.

حاول اتباع نصائح التهدئة المذكورة في الصفحتين السابقتين للمساعدة على تهدئة طفلك الأخذ في البكاء. جرب كل طريقة على مدى وقت معقول كي تعرف ما إذا كانت ستنتج بدلاً من الاستمرار في الانتقال من طريقة إلى أخرى بسرعة. حاول عدم ترك الطفل الذي يبكي ليصبح متضايقاً جداً قبل تهدئته.

وماذا لو بدأ أن كل الطرق لا تفيد؟

من الطبيعي أن تشعر بقلة الحيلة أو الإجهاد عندما يستمر طفلك بالبكاء. لكن تذكر أن الطفل، مثل أي شخص آخر، يحتاج لوقت كي يهدأ عندما يكون متضايقاً. من المهم الاستمرار في اتباع أسلوب التهدئة الذي تختاره.

- إذا بدأت تشعر بالإحباط الشديد ضع الطفل في مكان آمن واذهب إلى غرفة أخرى واسترح مدة من الوقت. لا تشعر بالذنب إذا تركت الطفل يبكي لوحده لمدة قصيرة.
- عندما تعود إليه قد تجد أنه أصبح من الأسهل تهدئته.
- شجع شريكك/شريكتك وأفراد العائلة الذين يؤازرونكما على المشاركة في تهدئة الطفل.

وماذا إذا كان الطفل يعاني من المغص؟

عندما يبكي الطفل الصغير لمدد طويلة في المساء ويسحب رجليه كما لو كان لديه ألم يقول البعض إن لديه مغص. لكن الأمر الذي يسبب هذا الإزعاج الشديد لدى الأطفال ليس معروفاً. وقد يفيد في تهدئة الشخص فرك بطن الطفل بشئ من زيت التدليك الدافئ باستعمال راحة كفك.

تخفي هذه المشكلة عادة بين سن ثلاثة وستة أشهر. تحدث إلى ممرضة صحة الطفل والعائلة أو إلى الطبيب لفحص الطفل.

للحصول على المزيد من المساعدة والمعلومات اتصل بالجهات التالية:

- مركز صحة الطفولة المبكرة في منطقتك
- خط Tresillian الهاتفي للمساعدة (على مدار الساعة)
- خط رعاية Karitane (على مدار الساعة)

الرجاء مراجعة دليل الهاتف لمعرفة أرقام الهاتف.

تم إعداد ورقة المعلومات هذه على أساس معلومات من اختصاصيين صحيين في دائرة صحة نيو ساوث ويلز و Karitane و Tresillian.

إذا كنت بحاجة لمساعدة في إجراء مكالمات هاتفية باللغة الإنكليزية يمكن الاتصال بخدمة الترجمة الخطية والشفهية (Translating and Interpreting Service - TIS) على 131 450.

إن أرقام الهاتف صحيحة بتاريخ إعداد هذه النشرة، إلا أننا لا نقوم بتغييرها حسب الحاجة. لذلك قد يتعين عليك التأكد من الأرقام بمراجعة دليل الهاتف.

يمكنك الاطلاع على المزيد من المعلومات الصحية باللغة العربية وذلك بزيارة موقع Multicultural Communication □ على شبكة الإنترنت. العنوان هو: <http://www.mhcs.health.nsw.gov.au>