

تنظيم وقت نوم الطفل



إعداد:
دينا أشرف جمال



عمره، وهذه عدد ساعات النوم التي يحتاجها الطفل حسب عمره:

- حديث الولادة إلى ستة أشهر: لا يميز الطفل في هذه السن بين الليل والنهار ويحتاج ١٨ ساعة نوم في اليوم.
- من ستة أشهر إلى سنة: يحتاج إلى ١٤ ساعة نوم في اليوم منها ساعتان أو ثلاثة في النهار.
- من سنة إلى ثلاث سنوات: يحتاج الطفل من ١٢ إلى ١٤ ساعة نوم في اليوم.
- من ثلاثة إلى خمس سنوات: هو عمر ما قبل المدرسة يحتاج الطفل من ١١ إلى ١٢ ساعة نوم في اليوم.
- الطفل في المدرسة: يحتاج من ١٠ إلى ١١ ساعة نوم في الليل.

- يكون الطفل متعباً للغاية.
- يقلق الطفل من الانفصال عن والديه في النوم.
- توجد مشاكل في التنفس أو شخير.
- يرى الطفل أحلاماً سيئة.
- لا يوجد روتين معين للنوم.
- توجد مشاكل صحية مثل الربو ونزلات البرد.
- يشعر بالإجهاد.
- توجد شاشات في غرفة النوم مثل التلفاز وألعاب الفيديو التي لا يمكن للطفل مقاومتها.

عدد ساعات النوم المطلوبة للطفل

تختلف حاجة الطفل للنوم باختلاف

يحتاج الأطفال عدد ساعات نوم محددة ليلاً من ١٠ إلى ١٢ ساعة، وهذه النقاط تساعد على تنظيم نوم الطفل:

- فحص غرفة نوم الطفل للتأكد من أنها آمنة.
- جعل الطفل ينهي زجاجة الحليب قبل نصف ساعة من ذهابه إلى النوم؛ لتجنب تسوس الأسنان ومشاكل النوم.
- عدم اللعب بطريقة عنيفة مع الطفل قبل النوم.
- إيقاف تشغيل التلفاز والكمبيوتر وأي جهاز لוחي قبل النوم بساعة.
- التأكد من أن غرفة النوم بها كل ما يحتاجه الطفل.
- عدم السماح للطفل بمشاهدة أي شيء مخيف قبل موعد النوم بساعة.
- التأكد من عدم حاجة الطفل لأي شيء قبل النوم.
- إبقاء الأضواء مُنارة إذا كان الطفل يخاف ليلاً.

أسباب عدم قدرة الطفل على النوم

هناك بعض الأسباب التي تمنع الطفل من النوم، وأهمها:

- لا يأخذ الطفل قيلولة لوقت كافٍ في النهار.

همسات تربوية

إن لم يعجبهم لأنه ما عاب رسول الله صلى الله عليه وسلم طعاماً قط إن اشتهاه أكله وإن كرهه تركه.

- احرصوا على تعليم أطفالكم قواعد الأمان العامة بأن لا يلمسوا السكاكين ولا يعبثوا في الكهرباء ولا يقتربوا من النار ولا تملوا التكرار حفظاً لسلامتهم.

- أنظر لطفلك صغيراً ينظر إليك كبيراً! واجعله يضحك في صغره لكي لا يبك في كبره!.

- القلق الزائد على مستقبل الطفل في سن المراهقة لا يساعدك على حسن التعامل معه ولذلك تعلمي الهدوء ولا تنقلي قلقك لابنك فقد يتغير الإنسان في لحظة

- ثم الصبر على تعليمهم، وتأديبهم والدعاء لهم بالصالح والنجاح.

- حين ترفض طلب الطفل في البداية ثم تستجيب لذلك بعد الإلحاح والغضب فإنك ترسخ في نفسه أهمية البكاء للحصول على ما يريد.

- عدم الانتباه لردود أفعال طفلك أو إهمالها تجعله طفلاً غير مُبالي سيئ الطباع! فيجب التعامل مع الطفل بحسب عمره العقلي لا الزمني.

- استغلوا كل خطوة وكل عمل تقومون به أنتم وأطفالكم في سبيل مرضاة الله واجعلوا لنزھتكم هدف يوصلكم إلى مرضاة الله عز وجل.

- لا تدعوا الأطفال يسخرون من الطعام

- استمع إلى أبنائك بعطف وتأني لكي تجعلهم يلجأون إليك دائماً في حل مشاكلهم كن عطوفاً تكسب مودتهم.

- لو تعلم الأم ما يحدثه الصراخ في وجه الأبناء من آثار سلبية في نفوسهم لندمت ندماً كبيراً.

- عند بكاء طفلك تحدثي إليه بصوت منخفض وهادئ تقربي منه فهو يحتاج أن يشعر بالأمان وحنان الأم.

- لا تجعل الخلافات الزوجية تؤثر على علاقتك بأبنائك

تذكر أن الأبناء لا علاقة لهم بما يحدث بينك وبين شريك حياتك فلا تظلمهم.

• ثلاث مفاتيح جوهريّة للعملية التربوية.

- العلم بشؤون الأبناء

التبول اللاإرادي عند الأطفال



يُعرّف التبول اللاإرادي أو السلس البولي (بالإنجليزية: Urinary Incontinence) عند الأطفال بخروج البول بشكل لا إرادي خلال النهار أو أثناء النوم، بعد مرحلة تعلم استخدام المرحاض، ومن الجدير بالذكر أن الأطفال يتعلمون السيطرة على المثانة في المرحلة العمرية بين سنّ السنتين والأربع سنوات، وتعدّ مشكلة التبول اللاإرادي من المشاكل الشائعة عند الأطفال في المرحلة العمرية بين سنّ الرابعة والسابعة، حيث أظهرت الدراسات إصابة ما يقارب ٢٠٪ من الأطفال في سنّ الخامسة بمشكلة التبول اللاإرادي، و١٠٪ من الأطفال في سنّ السابعة من العمر، وتجدر الإشارة إلى أن معظم حالات التبول اللاإرادي لا تكون بسبب مشاكل مرضية في أحد الأعضاء، وتزول مع تقدم الطفل في العمر دون الحاجة للعلاج، ويمكن مراجعة الطبيب للتأكد من عدم وجود مشكلة صحية تؤدي إلى إصابة الطفل بالتبول اللاإرادي، ويجدر بالأهل الصبر وتفهّم حالة طفلهم، وذلك من أجل حل هذه المشكلة.

أسباب التبول اللاإرادي عند الأطفال

تعدّ مشكلة التبول اللاإرادي خلال النهار أكثر شيوعاً عند الإناث، بينما يكون التبول اللاإرادي أثناء النوم أكثر شيوعاً عند الأطفال الذكور، ولم يتمّ إلى الآن تحديد المسبب الرئيسي لمشكلة التبول اللاإرادي، التي تحدث دون وجود مشكلة صحية كما ذكرنا سابقاً، ولكن تجدر الإشارة إلى أن نسبة إصابة الأطفال بالتبول اللاإرادي تزداد في حال معاناة أحد الوالدين من هذه المشكلة الصحية في مرحلة طفولته، وذلك بنسبة تصل إلى ٤٥٪، ممّا يدلّ على وجود رابط بين الوراثة والإصابة بالتبول اللاإرادي، ومن الأسباب التي قد تؤدي إلى الإصابة بالتبول اللاإرادي عند الأطفال ما يأتي:

- فرط إنتاج البول.
- المعاناة من الإمساك.
- المعاناة من أحد مشاكل النمو.
- الإصابة بمرض السكري.
- حبس البول بشكل إرادي من قبل الطفل.
- الإصابة بالعدوى في أحد أجزاء الجهاز البولي.
- المعاناة من أحد التشوهات الخلقيّة، مثل ضيق الإحليل وانسداد مجرى البول.
- عدم استجابة الدماغ لبعض الإشارات الفسيولوجية الطبيعية التي تصدر عن المثانة.
- المعاناة من إحدى المشاكل العصبية، مثل الإصابة بتشقق العمود الفقري (Spina)

(bifida)، أو أحد التشوهات العصبية الخلقيّة الأخرى.

أعراض الإصابة بالتبول اللاإرادي عند الأطفال

يُعتبر خروج البول بشكل غير مقصود من الأعراض الرئيسيّة للإصابة بالتبول اللاإرادي، ويؤدي ذلك إلى ملاحظة وجود بول على الملابس الداخليّة للأطفال، أو على السرير، وفيما يتعلق بالأعراض التي قد تظهر في حال وجود مشكلة صحية أخرى تؤدي إلى التبول اللاإرادي في النهار، فنذكر منها ما يأتي:

- التبول أكثر من ثماني مرات في اليوم الواحد.
- عدم إفراغ المثانة بشكل كامل عند استخدام المرحاض للتبول.
- انخفاض عدد مرات الدخول إلى الحمام وتفرغ المثانة، إلى ما يتراوح بين ٢-٣ مرات يومياً، حيث إنّ عدد مرات التبول الطبيعية في اليوم الواحد لدى الأطفال يتراوح بين ٤-٧ مرات.

- ملاحظة قيام الطفل ببعض الحركات غير الاعتيادية، مثل التشنّج أو الارتباك، والقرفصاء، وضّمّ القدمين، وذلك لتجنّب خروج البول بشكل لاإرادي...

■ أمّا بالنسبة للتبول اللاإرادي الليليّ فيعدّ من المشاكل الشائعة لدى الأطفال، ولا يكون مصحوباً بأيّ مشاكل صحيّة في الغالب، خاصة في حال كان من المشاكل الشائعة بين أفراد العائلة في الصغر، ومن الأعراض التي قد تدلّ على وجود مشكلة صحيّة تؤدي إلى حدوث التبول اللاإرادي الليليّ:

التبول على الفراش أثناء النوم بين ٢-٣ مرات في الأسبوع الواحد لمدة تزيد عن ثلاثة أشهر متتالية.

- التبول على الفراش أثناء النوم بشكل يوميّ.

- عودة مشكلة التبول اللاإرادي بعد انقطاعها لمدة دامت ما يقارب الستة أشهر.

طرق علاج التبول الليلي عند الطفل

لعلاج التبول الليلي عند الأطفال والتخلص منه هناك طرق يجب اتباعها ومنها:

- تجنب طرح المشكلة من قبل الأبوين أمام الآخرين لتخفيف الشعور بالحرج عند الطفل.

- عدم توبيخه أو ضربه بسبب هذه المشكلة كي لا يزداد الأمر سوءاً، ودائماً يجب القول للطفل بأنها مشكلة مؤقتة ستنتهي في وقت معين.

- أمر الطفل بالذهاب إلى دورة المياه مرّة كل ساعتين على الأقل، وخاصّة قبل أن يخلد إلى النوم.

- تقليل الأم من تقديم المشروبات والسوائل للطفل، وتجنّبها قبل وقت نوم الطفل بثلاث ساعات.

- صبر الأم على حل هذه المشكلة ينعكس بشكل إيجابي على نفسية طفلها.

- الاهتمام بنظافة الطفل بشكل دائم وذلك بتبديل ملابسه الداخليّة والخارجية التي من الممكن أن تحدث التهابات له أو يمكن أن يصاب بالعدوى من خلالها.

- إيقاظ الأم لطفلها وقت نومه مرّة كل ساعتين؛ بحيث يذهب لدورة المياه، واعتماد هذه الخطوة سيُشعر الطفل بالقدرة على التحكم بنفسه بالتدريج.

- تقديم الغذاء الصحي للطفل بحيث يخلو من التوابل والأملاح والسكريات.

- إذا استمرّت المشكلة عند الطفل يجب أخذه للطبيب ليقوم بفحصه وإعطائه الدواء المناسب.