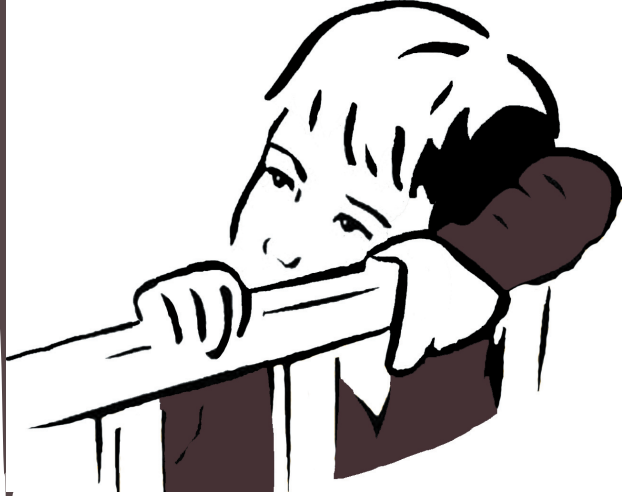


مر اجتمع و مؤتمرة  
2008

السلسلة التثقيفية لصحة الطفل ٢٥

# إضطرابات النوم عند الأطفال

SLEEP DISORDERS IN CHILDREN



المملكة العربية السعودية  
رئاسة الحرس الوطني الشؤون الصحية  
مدينة الملك عبد العزيز الطبية



يعتبر قسم طب الأطفال من الأقسام الكبيرة في مستشفى الملك فهد للحرس الوطني التابع لمدينة الملك عبد العزيز الطبية بالرياض. ويضم هذا القسم عدداً كبيراً من الأطباء الاستشاريين في كافة تخصصات طب الأطفال الدقيقة- أمراض الحساسية ونقص المناعة، أمراض الغدد الصماء والسكري، أمراض الجهاز الهضمي والكبد، الأمراض الوراثية والاستقلابية، أمراض الدم والأورام، الأمراض المعدية، أمراض الكلى، أمراض القلب والأوعية الدموية، الأمراض العصبية، الأمراض الصدرية، الأمراض الروماتيزمية، الأمراض النفسية، وتخصص سلوكيات ونمو الأطفال وطب البلوغ والمراهقة، الأمراض الجلدية، بالإضافة الى العلاج المركز للأطفال، والعلاج المركز لحديثي الولادة والخدج، وطب طوارئ الأطفال وأمراض الأطفال العامة . و يوجد في المستشفى مختلف تخصصات جراحة الأطفال- الجراحة العامة، جراحة العظام، جراحة المسالك البولية، جراحة القلب، جراحة زراعة الأعضاء، جراحة الأعصاب، جراحة التجميل والحروق، جراحة العيون، جراحة الأنف والأذن والحنجرة، جراحة الفم والأسنان- بالإضافة الى التخصصات الصحية المساندة وهناك اكثر من ٤٠ متديراً في برنامج تخصص طب الأطفال للمقيمين وبرنامج الزمالات في تخصصات طب الأطفال الدقيقة وتدريب أطباء الامتياز وطلاب كلية الطب.

اقتبست معلومات هذه المطوية من مراجع و مصادر علمية موثوقة وتم تدقيقها بعناية من قبل لجنة التوعية والتثقيف الصحي في قسم طب الأطفال وبمشاركة الاستشاريين المختصين في موضوع المطوية .

قسم طب الأطفال (١٥١٠)

مستشفى الملك فهد للحرس الوطني

مدينة الملك عبد العزيز الطبية

ص. ب ٢٢٤٩٠ الرياض ١١٤٢٦

بريد إلكتروني peds1@ngha.med.sa

موقع الإنترنت: www.ngha.med.sa

جميع الحقوق محفوظة - رقم ايداع (١٤٢٤/٧٣٤٥) - مكتبة الملك فهد الوطنية

## التحدث والمشي أثناء النوم

يحدث عادة أثناء مرحلة النوم العميق ويكون الطفل أثناءها غير مدرك لما حوله ومن الصعب إيقاظه وكذلك لا يتذكر الطفل ما حدث له عند الاستيقاظ . فقد تتكرر الحالة عدة مرات أثناء النوم وللمحافظة على سلامة الطفل يفضل التأكد من إغلاق الأبواب الخارجية للمنزل وإغلاق مداخل السلالم وإزالة المواد التي يمكن أن تؤذي الطفل أثناء السير ، كما يمكن إعادة الطفل الى سرير من غير محاولة إيقاظه.

## التبول الليلي واللاإرادي

يعتبر التبول الليلي اللاإرادي من المشاكل الشائعة عند الأطفال خصوصاً في عمر ما قبل المدرسة ومن أسباب حدوثه:-

- عدم إكمال نمو حجم المثانة.
- التوتر والتغيير في الحالة النفسية للطفل بسبب مشاكل أو تغيرات في ظروف الحياة الأسرية مثل الطلاق أو قدوم مولود جديد .
- ومساعدة الطفل يفضل :
- عدم توبيخه أو معاقبته.
- تشجيعه للذهاب الى الحمام قبل النوم.
- تقليل تناول السوائل قبل موعد النوم .
- إذا كان الطفل في عمر أكبر شجعه على العناية بنفسه من خلال الاعتناء بملابسه وغطاء السرير حيث يساعده ذلك على الإحساس بالمسؤولية .

## قرص الأسنان

قرص الأسنان أثناء النوم يحدث كثيراً عند الأطفال وهو ليس من الأمور المثيرة للقلق وهي تحدث عادة عند فترات التوتر النفسي وتختفي بسرعة. وإذا كانت مقلقة فيمكن الهاء الطفل عنها بمضغ الأشياء أو وضعها في فمه. أما إذا ما استمر الامر فقد يكون من المناسب عرضه على طبيب الأسنان.

تعتبر اضطرابات النوم من المشاكل الشائعة عند الأطفال خلال السنوات الأولى من العمر . ومن هذه المشاكل التردد في الذهاب للنوم والاستيقاظ في منتصف الليل و كذلك الأحلام المزعجة والسير أثناء النوم والتبول الليلي اللاإرادي.

يختلف الأطفال فيما يحتاجونه من ساعات للنوم والدخول فيه والسهولة والصعوبة في الاستيقاظ والعودة للنوم ثانيةً. لذلك من المهم على الوالدين معرفة كيفية مساعدة أطفالهم على اكتساب وتمية العادات السليمة للتغلب على مشاكل النوم في سن مبكرة.

تكون عادة دورة النوم غير منتظمة عند الأطفال حديثي الولادة ويتراوح معدل ساعات النوم في هذا السن ما بين ١٦ و ١٧ ساعة يومياً وكلما كبر الطفل كلما قلت ساعات النوم التي يحتاجها ونوبات الاستيقاظ في الليل.

## توجيهات لنوم أفضل للرضع

- حاول إبقاء الطفل هادئاً قدر المستطاع عند إرضاعه أو تغيير الحفاض أثناء النوم.
- يمكنك التحكم في أوقات نوم الطفل وإستيقاظه عن طريق إيقاظه مبكراً أو تأخير وقت نومه باللعب معه مثلاً.
- ضع الطفل في سريره عند بداية علامات النعاس ، فهذه هي الطريقة المثلى حتى يتعلم الطفل الاسترخاء والتحضير للنوم . حيث أن تعويد الطفل على حمله حتى ينام يجعل من الصعب على الطفل العودة للنوم عند الاستيقاظ في منتصف الليل من دون حملة .
- تجنب استخدام المصاصة كبديل للوجبات الغذائية، كما ننصح بعدم الإسراف في استعمالها لمساعدة الطفل على النوم بشكل متكرر.
- عدم الاستعجال في الإستجابة لبكاء الطفل أثناء النوم فمن الأفضل الانتظار لدقائق قليلة لإعطاء الطفل فرصته للعودة للنوم من نفسه ولكن إذا استمر البكاء فيجب تفقد الطفل من غير إزعاجه كإضاءة النور أو تسليية الطفل . أما إذا

استمر بالبكاء بعد ذلك فمن الأفضل أن تتفقد الطفل فقد يكون جائعاً أو يحتاج الى تغيير الحفاضة أو ربما مصاباً بحمى .

- عندما يبلغ عمر الطفل عدة أسابيع فمن الأفضل أن ينام منفصلاً عن والديه قدر الإمكان.
- يفضل نوم الطفل على ظهره أو جنبه حيث أثبتت الدراسات أن هذه الوضعية أكثر أماناً للرضع.

## عمر ما فوق السنة وقبل الدراسة

التردد في الذهاب الى النوم يعتبر من المشاكل الشائعة في هذا العمر وخاصة عند وجود أشقاء أكبر في السن مستيقظين. يحتاج الطفل في هذا السن عادة من ١٠-١٢ ساعة من النوم فإذا قلت ساعات النوم عن هذا المعدل فالأفضل استشارة طبيب الأطفال.

## نصائح للمساعدة على نوم مريح

- اتبع برنامجاً يساعد الطفل على الاستعداد للذهاب الى النوم مثل قراءة قصة للطفل أو حمام دافئ.
- التقليل من مشاهدة التلفاز أو ألعاب الفيديو قبل النوم.
- الذهاب للنوم في نفس الموعد تقريباً يومياً .
- تأكد من راحة الطفل وذلك بارتداء ملابس مريحة للنوم مع ضبط درجة حرارة الغرفة .
- بعض الأطفال يفضل ترك الباب مفتوحاً قليلاً مع وجود بعض الإضاءة.
- عدم تشجيع نوم الطفل مع والديه.
- حاول أن لا تستجيب بسهولة لشكوى الطفل فقد يستخدم هذه الطريقة لتلبية طلباته ولذلك فمن الأفضل أن لا ترد بسرعة وأن تقوم كل مرة بزيادة المدة حتى تعطي الطفل الفرصة ليستغرق في النوم من نفسه مع إشعار الطفل أنك موجود إذا احتاجك ، مع مراعاة الدخول بهدوء لغرفة

الطفل وعدم المكوث لفترة طويلة .

- وفي كل مرة تذهب للاطمئنان على الطفل حاول أن تفعل ذلك عن بعد الى أن تقوم بذلك من غير دخول غرفة الطفل.

## الأحلام المزعجة والكوابيس

تحدث الأحلام المزعجة في النصف الثاني من النوم وقد تتكرر أكثر من مرة في الليلة الواحدة . وعندما يستيقظ الطفل يستطيع غالباً تذكر هذه الأحلام ، وقد يبكي الطفل أو يشعر بالفرع ولكنه يدرك وجودك حوله . ربما يجد الطفل صعوبة في العودة للنوم بسبب تذكره لأحداث الحلم المزعج . وننصحك بإتباع مايلي لمساعدة الطفل:

- الإسراع بالذهاب للطفل عندما يكون البكاء غير إعتيادي.
- اشعر الطفل بوجودك وأنه لن يصاب بمكروه ، كما يمكن إبقاء إضاءة الغرفة لفترة بسيطة لطمأنة الطفل .
- اسمع للطفل وشجعه على التحدث عن ما أزعجه.
- بمجرد أن يهدأ الطفل، قم بتشجيعه على العودة الى النوم.

## الكوابيس

تحدث الكوابيس عند الأطفال في مرحلة ما قبل المدرسة وهي تثير فرح الأطفال أكثر من الأحلام المزعجة ، وهي تحدث عادة في بداية مرحلة النوم ويصعب إيقاظ الطفل أو تهدئته أثناءها وقد يصحبها بكاء ، تعرق ، سرعة في التنفس ، رعشة وفرع. تحدث الكوابيس عادة في فترات الإجهاد النفسي وخلافاً للأحلام المزعجة فإن الطفل لا يتذكر الكوابيس التي رآها. ولمساعدة الطفل يجب الحرص على إبقاء الطفل هادئاً وعدم محاولة إيقاظه وسوف يعود الطفل لهوئته ويكمل نومه كما يجب الحرص على مواعيد وعدد ساعات النوم الكافية .