

علامات التعب لدى الرضع والأطفال

مناسب لعمر

0-6 سنوات

http://raisingchildren.net.au/articles/is_my_child_tired.html

يتعب الأطفال الصغار بسهولة. عندما يتعبون، فإنهم يجدون صعوبة في النوم. عندما يكون بإمكانكم معرفة علامات التعب المنبهة تلك، سوف تكونوا قادرين على تهدئة طفلكم للنوم قبل أن يبدأ بالمشاكسة.

علامات التعب: لماذا هي مهمة

يُظهر الأطفال بانهم متعبون من خلال التغييرات في السلوك. على سبيل المثال، قد يصبح طفلكم عصبياً فجأة أو نشيطاً بشكل مفرط أو متطلباً. من المهم أن تبحثوا عن 'علامات التعب' لطفلكم. وهذا يمكن أن يساعدكم على تقليل التحفيز والبدء في تهدئة طفلكم قبل يبدأ التعب الشديد.

الأطفال حديثي الولادة – علامات التعب

من المحتمل أن يتعب الأطفال حديثي الولادة إذا كانوا مستيقظين لأكثر من 1 - 1½ ساعة. ومن 3-6 أشهر، سيتعب طفلكم بعد أن يكون مستيقظاً من 1½ - 3 ساعات.

إذا كان طفلكم حديث الولادة متعباً، قد تشاهدون بعض من علامات التعب التالية:

- سحب الأذان
- إغلاق قبضة اليد
- الجفون ترفرف
- حركات الذراع والساق المتشنجة
- التثاوب
- نظرة قلقة على وجه طفلكم
- التقوس إلى الخلف
- الصعوبة في التركيز - قد يقوم طفلكم بحول العينين أو يبدو أنه محققاً بالفضاء
- مص الأصابع (هذا يمكن أن يكون علامة جيدة ويعني أن طفلكم يحاول إيجاد سبل للنوم).

الرضع والأطفال الصغار – علامات التعب

من 6-12 شهراً، سيتعب طفلكم بعد أن يكون مستيقظاً من 2-3 ساعات. ومن 12-18 شهراً، سيتعب طفلكم إذا فات عليه نوم الصباح أو بعد الظهر.

إذا كان طفلكم الرضيع أو الصغير متعباً، قد تشاهدون بعض من علامات التعب التالية:

- الحماقات
- التعلق بكم
- الصراخ
- البكاء
- طلب الإهتمام المستمر
- الملل من الألعاب
- الهرج
- صعب الإرضاء بالنسبة للطعام.

يمكن أن يعني الصراخ والبكاء أن طفلكم متعباً كلياً، ولكنه غالباً ما يكون من الصعب معرفة الفرق بين صراخ التعب وصراخ الجوع.

الحد من التحفيز

إذا كانت تظهر على طفلكم علامات التعب، يمكنكم تقليل التحفيز من خلال:

- أخذ طفلكم إلى المكان الذي ينام فيه عادة
- وضع الألعاب بعيداً
- التحدث بهدوء وبشكل مهدئ
- إغلاق الستائر
- إطفاء أضواء السقف- استخدموا المصابيح إذا كنتم في حاجة إليها
- شغلوا الموسيقى الهادئة- هذا سوف يساعد على خفض الضوضاء في الخلفية.

إيجاد وقت هادئ

بعض من الوقت الهادئ قبل النوم يساعد طفلكم على النوم:

- أعطوا طفلكم بعض الوقت الهادئ في المكان الذي ينام فيه عادة.
- قوموا بتهدئة طفلكم بواسطة عناق لطيف أو من خلال قراءة قصة أو غناء أغنية هادئة.
- قد يحتاج طفلكم إلى بضع دقائق فقط من وقت هادئ قبل أن يرتاح ويكون جاهزاً لوضعه في السرير. إذا كانت أسرتم صاخبة ونشطة، فإن طفلكم بحاجة إلى بعض الوقت الإضافي قبل ان يحين وقت النوم.