

ساعة الطفل الرضيع

يبدأ الطفل الرضيع يشعر بالاستياء أو يبكي تقريباً، فأعرضي عليه حليب الثدي سواء كان ذلك يحدث بشكل متكرر أو بشكل نادر. أحياناً حليب الثدي يُناسبه، وأحياناً يتوجب فقط مواصلة هزّه. من الممكن أن يغفو الطفل الرضيع أحياناً، ولكن لا يتوجب توقع أن يكون النوم طويلاً في هذه المرحلة. يستيقظ الطفل الرضيع عدة مرات حيث أنه من الممكن أن يبدأ في العويل بشكل إضافي بعد ربع ساعة.

حالة الاضطراب مساءً تُعتبر تصرف طبيعي جداً للطفل الرضيع. الاضطراب لا يعني أن الحليب أصبح قليلاً فجأة أو أن مهاراتك كوالدة غير كافية. الطفل الرضيع أيضاً يشعر بالتعب عند المساء، وغالباً ما يحتاج إلى مساعدة الشخص الكبير لجعله هادئاً طوال المساء. على الرغم من أن الطفل المُتعب من غير الممكن جعله حسن المزاج بأي وسيلة، فإن قُرب الشخص الكبير ورعايته تجلب له الشعور بالأمان.



تقريباً الساعة 19-22 فترة الرضاعة الماراثونية

فترة الرضاعة الماراثونية من النموذجي بالنسبة للأطفال الرضع أن يقضون فترات طويلة مساءً وهم يرضعون من الثدي، لمدة ساعة أو حتى ثلاث ساعات. يتزود الطفل حينئذ بحليب المساء الذي يحتوي على قدر خاص من الدهون ومن الممكن أن يكون إدراره أكثر بطئاً بقليل.

من الممكن أن تشعر الأم أثناء فترة الرضاعة الماراثونية أنها مربوطة على الأريكة، هناك شعور بالملل من الجلوس حيث أن الطفل الرضيع يرضع فقط ويغفو والثدي في فمه. من غير الممكن الذهاب إلى أي مكان أو فعل أي شيء. عند تذكر

أن هذه المرحلة تُعتبر طبيعية، يكون من الأسهل تحمل الفترة الماراثونية. كوالدة للطفل الرضيع الصغير تتوفر لديك الإمكانيات لمتابعة أمور العالم ومشاهدة الأخبار والقراءة. حيث أنه

عندما يكون في الحضان فإنه يتأرجح ويبكي. فجأة يكون هناك شعور بأن الطفل يتطلب أموراً ولكن لا يُناسبه أي شيء. من الممكن أن يشعر الشخص حينئذ بأنه لا يستطيع فعل شيء وأنه غير قادر على ذلك. لربما يأتي الزوج إلى البيت من العمل أو لا يكون لديك وقت للحديث بهدوء والاستمتاع مع الطفل.

لقد حان الوقت لجعل الطفل الرضيع يهدأ. من الممكن أن يبقى المزاج النفسي للشخص بشكل أفضل عندما يشعر أنه قام بشيء له نتيجة. خذي الطفل في الحضان أو تحت الإبط أو من خلال القماش المخصص للحمل وتجولي معه. قومي بفعل شيء معين من الممكن فعله بيد واحدة في نفس الوقت عندما تكوني حاملة للطفل الرضيع تحت الإبط. اذهبي للتجول مشياً مساءً وهو في القماش المخصص للحمل. تأرجحي مع الطفل الرضيع فوق الكرة المخصصة للجماز. استمعي إلى الموسيقى.

كلا الوالدان والأشخاص الداعمين المقربين من العائلة بإمكانهم المشاركة في أعمال الحمل مساءً. دائماً عندما

الطفل الرضيع بالشعور بالاستياء أو بالبكاء، فمن الممكن عرض حليب الثدي عليه. يأكل الطفل الرضيع ويغفو ثم يستيقظ ويأكل المزيد ثم يكون بصحة الآخرين. يبدو بأن الحياة اليومية للطفل الرضيع تسير بشكل لطيف. من الممكن المشي مع الطفل الرضيع في المدينة أو حتى في المقهى العائلي. من الممكن تحضير الطعام في البيت ليكون جاهزاً للمساء. إذا كنت متعبة، بإمكانك أن تتراحي أثناء نوم الطفل خلال النهار.



تقريباً الساعة 16-19 الطفل الرضيع الذي يكون مضطرباً بداية المساء

عندما يحين المساء، فعاليماً ما يتغير النظام اليومي للطفل. فهو لا يركز في تناول الطعام حقاً، ونومه يكون متقطعاً، وهو لا يكون حسن المزاج عندما يكون بصحة الآخرين. لا يشعر الطفل الرضيع بالارتياح في مقعد الطفل الرضيع ولا في السرير، ولكنه



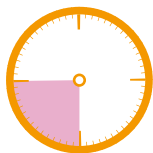
تقريباً الساعة 09-16
طفل رضيع متناسق بانتظام أثناء فترة العمل الرسمية
الطفل الرضيع راضياً تقريباً. هو يأكل ومستيقظ ومن الممكن أن يكون الشخص بصحته أيضاً. عندما يبدأ



للصورة: Odua Images/Shutterstock.com



اسمحي للطفل الرضيع بأن ينام واستجمعي قواك، لأنه أثناء فترة السنة للطفل الرضيع من الممكن أن تكون هناك ليالي أكثر اضطراباً.



تقريباً الساعة 06-09 الاستيقاظ والنوم الإضافي

الساعة السادسة أو السابعة. من الطبيعي لتناول الطعام والحديث قليلاً. من الممكن تغيير الحفاضة. إذا كانت فعاليات الصباح مازالت لا تتطلب النهوض، فإنه من الممكن بعد النوم الذي انقطع البقاء لكي تغفو في الفراش. غالباً ما ينام الطفل الرضيع بعد ذلك صباحاً مرة واحدة أو مرة واحدة ونصف مرة، حيث أنه بإمكان الأم خلالها الحصول على لحظات راحة رائعة.

يبدأ وقت العمل الرسمي من جديد! لقد بدأ يوم جديد ونعيش وقت العمل الرسمي بمزاج جيد. يبدو من جديد أن الطفل الرضيع لديه نُسق معين للنظام اليومي، إلى أن تبدأ لحظات المساء المضطربة. الحياة لا تكون هكذا إلى الأبد على كل حال. العديد من الأمور تنتظم وتتغير وتصبح أسهل مع مرور الأسابيع والأشهر.

من الطبيعي أنه ليس كل الأطفال الرضع هكذا، حيث أن الفروق الفردية كثيرة كما هم الأطفال الرضع! الشيء الأهم هو معرفة أن التصرفات المتغيرة للطفل الرضيع هي أمر طبيعي، مع الضجيج المسائي والرضاعات الماراثونية. من الممكن أن يكون التأقلم مع التغيير المعيشي الذي يجلبه الطفل الرضيع أكثر سهولة حينئذ.

الفكرة الرئيسية للممرضة
ريتفا كويسستو (Ritva Kuusisto)



الرغم من أن الطفل الرضيع ينام، فمن الممكن فجراً أن يشقاق إلى حليب الثدي عند كل ساعة.

من غير الممكن إجبار الطفل الرضيع الصغير على نظام معين للنوم. يفضل أن يحاول الوالدان حينئذ جعل الليل بالنسبة لهما سهلاً على أفضل وجه. إذا كان أخذ الطفل الرضيع إلى نفس السرير مع الوالدين لا يُعتبر فكرة جيدة، فيتوجب على الأقل أخذ سرير الطفل الرضيع ليكون في الجوار بحيث أن تصل اليد إليه.

على الرغم من أن الطفل الرضيع لن ينام ليلاً، فيتوجب أن تكون الأضواء مُغلقة والتعامل المتبادل في الحد الأدنى. من الطبيعي أنه بإمكانك ويتوجب عليك الإرضاع والتربيت على الطفل والإبقاء على الطفل وهو شعوره جيد.

بعض الأطفال الرضع ينامون أثناء فترة الليل حتى ثماني ساعات نوم بدون انقطاع. إذا كان الثديين يتحملان ذلك دون أن يُصابا بأذى، فإن الطفل الرضيع ينمو بشكل جيد، عندما لا يكون أول إرضاع صباحاً صعباً جداً بسبب حالة الشد في الثديين، حيث أن الطفل الرضيع لا يحتاج لأن يأكل وهو نائم.

مساءً ومنتصف الليل. يكون في العادة في مرحلة بداية الليل فترة النوم الطويلة الوحيدة للطفل الرضيع، حيث أن النوم يستغرق بشكل متواصل 3 - 5 ساعات. يُفضل أن تذهب الأم أيضاً للنوم بسرعة على الأقل بضع ليالي، على الرغم من أنها ترغب في أن تبقى مستيقظة وتلتقط أنفاسها لساعتين. عندما تمار الأم مع الطفل الرضيع، فإن نسق نظام النوم لديهما يصبح على نفس الوتيرة. عندما يستيقظ الطفل الرضيع ليلاً، فإن الأم تكون أيضاً في مرحلة النوم الخفيف.



تقريباً الساعة 01-06 ساعات الفجر المضطربة

بعد فترة النوم المطولة بداية الليل، فغالباً ما يتحول نوم الطفل الرضيع ليصبح لفترة أطول. إذا كانت الأم قد بقيت مستيقظة ليلاً، فغالباً ما تكون متعبة جداً عندما يبدأ الطفل فجراً حياته الليلية الأكثر نشاطاً وحركة. الطفل الرضيع يقرقر ويلاحظ الأمور ويأكل ويستغرب وتكون عينيه مفتوحتين. من الممكن أن ينام أيضاً أحياناً على

يكون بإمكانك الجلوس من خلال شعور جيد داخلي والاستمتاع على سبيل المثال بمشاهدة الأفلام لساعات طويلة.

أثناء فترة المساء فإن كمية ميلاتونين والمواد الأخرى التي تنظم نسق نظام النوم واليقظة تزداد في حليب الأم. أي بإمكان الطفل الرضيع نفسه من خلال الرضاعة الماراثونية أن ينام وهو سعيد ليلاً.



تقريباً الساعة 22-01 الشعور بالنعاس

بعض الأطفال الرضع يغفون في نهاية الفترة الماراثونية. البعض الآخر يُصبح أكثر نشاطاً من خلال الابتهاج والتفتح لفترة قصيرة إلى أن يشعرون بالنعاس هم أيضاً. غالباً ما يكون ذلك على أفضل وجه عندما يكون الثدي في الفجر. عندما يكون الطفل الرضيع نائماً بشكل عميق، فإن ذلك من الممكن أن يستغرق 20 دقيقة تقريباً، لذلك فإنه إذا كانت هناك رغبة في نقله من الحضانة إلى السرير دون إيقاظه، فربما يُفضل انتظار ذلك الوقت. تكون الساعة حينئذ فيما بين التاسعة