

عدد ساعات نوم الطفل حسب كل عمر دليلك الشامل لراحة الأسرة كلها



السبت 4 فبراير 2023 09:08 م

ماهي عدد ساعات نوم الطفل حسب عمره ؟ قد تكون أوقات نوم طفلك من أصعب الأوقات علي مدار اليوم فآباء متعبون ولديهم استعداد للاسترخاء في حين ان الأطفال في جميع المراحل العمرية لديهم طاقة عالية ولا يريدون النوم و تظهر الكثير من القصص التي تعرقل نمو الاباء مثل الحمام، القصص الليلية و بذلك لا يتمكن الوالدين من الحصول علي الراحة ومع تكرار هذه الاحداث كل ليلة يتسأل الوالدين ما هو دليل أوقات نوم طفلك حسب كل عمر هل يحصل طفلك علي وقت نوم كافي لنموه وكيف تجعل نوم طفلك اسهل ما هي أهمية حصول طفلك علي قسط كافي من النوم وتأثير حرمان الطفل من أوقات النوم الكافية؟ سوف نتعرف معاً إجابات هذه الأسئلة بالتفصيل لنقدم لكم معلوماتك كافية عن دليلك لأوقات نوم طفلك علي حسب كل عمر؟

عدد ساعات نوم الطفل دليلك لأوقات نوم طفلك حسب كل عمر
يمكننا معرفة أهمية الحصول علي قسط كافي للنوم سواء للطفل او للكبار ولكن ما هو المقدار المطلوب للطفل وماذا يوصي به الأطباء؟ وهل يحصل الأطفال في جميع الاعمار علي نفس الكمية؟
من أسبوع ل4 أسابيع :

عدد ساعات نوم الطفل في هذه المرحلة ما يقرب من 16 ساعة . عادة ما ينام حديثي الولادة ما يقرب من 15 - 18 ساعة في اليوم ولكن علي فترات قصيرة تتراوح من بين 2 - 4 ساعات في حالة تواجد الطفل في الحضنة فنجد ان عدد ساعات النوم يصبح أطول في حين ان الأطفال الذين لديهم مشاكل في المعدة مثل المغص قد ينامو عدد ساعات اقل
ونظراً لأن الأطفال حديثي الولادة ليس لديهم ساعة بيولوجية داخلية أو إيقاع الساعة البيولوجية لديهم غير ثابت فان أنماط نومهم لا ترتبط بضوء النهار ودورات الليل في الواقع هذه المرحلة لا يرتبط النوم لديها بالنهار او الليل
من عمر شهر وحتى 4 اشهر:

يحتاج الأطفال في هذه المرحلة النوم ما يقرب من 14 - 15 ساعة فيمعد بداية عمر 6 أسابيع تجد بان طفلك اصبح يمتلك أنماط نوم اكثر استقراراً وتمتد فترات النوم الي 4 - 6 ساعات متصلة ويميلوا الي الحصول عليها بشكل افضل في المساء وينتهي لديهم الخلل بين الليل والنهار كما تبدأ الساعة البيولوجية في الانتظام
من عمر 4 شهور - 12 شهر:

في حين ان عدد ساعات نوم الطفل 15 ساعة هي الفترة المثالية فمعظم الأطفال حتي عمر 11 شهراً ينامون حتي 12 ساعة فقط
ويبدأ الطفل في هذه المرحلة بانشاء عادات نوم صحية ويصبح لديه مهارات اجتماعية عند التواصل مع الاخرين وانماط نومه تشبه الي حد كبير البالغين
عادة في هذه المرحلة ما يحصل الطفل علي ثلاث قيلولات وتنخفض الي اثنين عندما يصل الي عمر 6 اشهر ويصبح الجسم قادر علي النوم ساعات أطول ليلاً ومع انتظام الساعة البيولوجية تبدأ غفوة منتصف الصباح في الساعة 9 صباحاً وتستمر حوالي ساعة ثم تبدأ قيلولة الظهيرة المبكرة بين الظهر والساعة 2 ظهراً، وتستمر من ساعة الي ساعتين وقد تبدأ القيلولة في وقت متأخر بين الظهر والساعة الثانية ظهراً وتستمر من ساعة الي ساعتين تختلف مدة القيلولة علي حسب عمر الطفل
من عمر سنة وحتى ثلاث سنوات:

يحتاج الطفل في هذه المرحلة 14 - 12 ساعة نوم بمجرد ان يتخطى الطفل عمر سنة، فمن المحتمل ان يفقد قيلولة الصباح ويغفو مرة واحدة فقط في اليوم بالرغم من ان الطفل يحتاج في عمر سنة ما يقرب من 14 ساعة، الا انه عادة ما يحصل علي 10 ساعات فقط ولا يزال الأطفال في عمر 12 - 14 شهر بحاجة الي قليلة واحدة تتراوح مدتها ما بين 2 - 3 ساعات متصلين و الوقت الأفضل لهم للذهاب للنوم هو الساعة من 7 - 9 مساء للاستيقاظ بين الساعة 6 - 8 صباحاً
من عمر 3 سنوات - 6 سنوات:

يحتاج الطفل في هذه المرحلة الي الحصول علي 10 - 12 ساعة نومٍ عادة ما يذهب الطفل الي فراش النوم في هذه المرحلة من الساعة 7 - 9 مساءً عند الوصول الي عمر 5 سنوات يصبح من الصعب اخذ قيلولة الظهرية ويتخلوا عنها عادة لا تظهر مشاكل النوم الا بعد عمر 3 سنوات
من عمر 7 - 12 سنة:

في هذه الاعمار الطفل بحاجة الي 10 ساعة يومياً تزداد الأنشطة المدرسة والاجتماعية والعائلية وتصبح أوقات النوم اقصر تدريجياً ويبدأ الطفل بالدخول الي الفراش في وقت متأخر، حيث ينام في مرحلة 12 سنة ما يقرب من 9 ساعات فقط وهو المتوسط الذي يحصلون عليه في هذه المرحلة
من عمر 12 - 18 سنة:

يحتاجوا في هذه المرحلة الي 8 ساعات يومياً وتصبح كمية كافية لهم وتظل احتياجات المراهقين للنوم حيوية لتحسين مستوي صحتهم العام بالرغم من انهم قد ينخرطوا في الكثير من الأنشطة التي تعيق النوم سواء في المدرسة او مع العائلة الا انهم بحاجة الي الحصول علي قسط كافي من النوم لاداء جميع المهام بدون اندفاع او تهور