

## التفاعل مع طفلك حالات اليقظة

هناك مجموعة من حالات اليقظة لدى الأطفال، سواء أثناء النوم أو عندما يكونون مستيقظين.

ستختلف "حالات اليقظة" لدى طفلك وفقاً لعمر الحمل ومرحلة النمو. بالنسبة لمعظم الأطفال الخدج ستصبح حالتهم أوضح ويصبح تمييزها أسهل بين الأسابيع ٣٤ و ٣٦ من فترة الحمل.

عندما ينضج طفلك الخديج، سيكون قادراً على تنظيم حالة اليقظة لديه بشكل أفضل، على سبيل المثال سيستيقظ عندما يريد الرضاعة أو يبكي عندما يحتاج إلى الاهتمام. وسيكون قادراً على الانتقال بين حالات النوم والاستيقاظ المختلفة بسلاسة أكبر ويصبح لديه فترات من اليقظة المركزة. وسيساعدك فهم حالة يقظة طفلك على دعم المرحلة الحالية من نموه وفهم التفاعلات التي قد يكون جاهراً لها.

### حالات النوم

#### 1. علامات النوم العميق

النوم العميق مهم للنمو والتعافي. أثناء النوم العميق يكون طفلك قادراً على تجاهل العديد من الأصوات الخارجية بشكل أفضل. من المهم تشجيع فترات نوم طفلك العميق. حضن الأطفال مع تلامس البشرة قد يساعدهم على النوم بشكل أعمق وأهناً، كما أن تهينة البيئة قد يساعد أيضاً (على سبيل المثال، تقليل الضوء والضوضاء والحركة حول سرير طفلك). بالإضافة إلى ذلك، إذا كان طفلك ينام بعمق، حاولي ألا تزعجيه دون داع.

- العيون مغلقة ولا توجد حركة واضحة للعين
- التنفس منتظم
- قلة الحركة - إجمالاً بين الحين والآخر، حركات متشنجة

#### 2. علامات النوم الخفيف

النوم الخفيف مهم أيضاً للنمو وتطور الدماغ. طفلك نائم ولكنه قد يبدو أكثر "تململاً" عندما يكون في نوم خفيف ويمكن أن ينزعج ويستيقظ بسهولة أكثر بسبب ما يدور من حوله. يبقى من المهم تشجيع الأطفال على النوم. إذا استيقظ طفلك بسبب انزعاجه من أمر ما، يمكنك إعادته للنوم باستخدام صوتك أو لمسك.

- عيون مغلقة، قد يفتح الطفل عينيه لفترة وجيزة
- يمكن ملاحظة حركات العين السريعة تحت الجفن المغلق
- يمكن رؤية بعض حركات الجسم الصغيرة
- قد يكون التنفس غير منتظم
- يمكن أن يقوم الطفل بحركات المص

### حالات الاستيقاظ

#### 3. علامات النعاس

هذه حالة انتقالية إما أن يعود فيها طفلك إلى النوم أو يصبح أكثر استيقاظاً واستفاقة. حاولي أن تمنحي طفلك بعض الوقت ليقرر ما يريد فعله قبل التفكير في أنه سيستيقظ. قد يكون استخدام صوتك بلطف أو بعض الربتات المطمئنة كافيًا لمساعدة طفلك على العودة إلى النوم.

- قد تكون العيون مفتوحتان (ولكن في حالة شرود مع ثقل في الجفنين)
- حركة جسم سلسة بشكل عام
- ردود فعل قليلة أو متأخرة حتى عندما تكون العيون مفتوحتان
- قد يبدي بعض الانزعاج/بيدأ في إصدار أصوات

## حالات الاستيقاظ

## 4. علامات اليقظة الهادئة

هذه هي أفضل حالة للتواصل الاجتماعي مع طفلك وإطعامه. بشكل عام، يبدأ الأطفال الخدج في قضاء المزيد من الوقت في حالة يقظة عندما يقترّبون من الموعد الذي كان يفترض أن يولدوا فيه.

قد يقضي طفلك وقتًا قصيرًا فقط في هذه الحالة ومع زيادة نضوجه تطول هذه الفترات. يمكنك مساعدته باستخدام فراش محمول (nest) أو لفة أو حملة في وضعية مسنودة جيدًا. انتبهي للعلامات التي تشير إلى أنه اكتفى.

قد تشمل التفاعلات المبكرة:

- النظر إلى الوجوه أو الأشكال البسيطة بالأبيض والأسود
- التحديق في أنحاء الغرفة
- الاستماع إلى قصة أو غناء أو دندنة

- عيان مفتوحتان - نظرة مشرقة ومحددة
- تغيرات في تعابير الوجه استجابة للمنبهات مثل الصوت والضوء ودرجة الحرارة
- الطفل هادئ ومسترخي بشكل عام مع الحد الأدنى من حركة الجسم
- قد يظهر الطفل علامات الجوع مثل تحريك الفم أو اللعق أو المص

علامات تدل على أن طفلك قد يحتاج إلى استراحة:

- يحول رأسه بعيدًا أو يغلق عينيه
- يفتح أصابعه / يمد يده
- يئنأب أو يصاب بالحازوقة
- تغيرات في لون البشرة
- زيادة الحركة - تقلقل

علامات تدل على رغبة طفلك في التفاعل/اللعب:

- عيان مفتوحتان برفق (ليس في حالة تأهب مفرط أو ذهول)
- يلتفت عند سماع صوتك
- يحدّق في وجهك
- ارتخاء الجسم
- الحد الأدنى من الحركة

## 5. علامات اليقظة النشطة

يكون الأطفال أكثر نشاطًا بدنيًا في حالة اليقظة النشطة. وقد يقومون بالتواصل للتعبير عن احتياجات مثل التعب أو الرغبة في الرضاعة أو الحاجة إلى استراحة من التفاعل. يجد الأطفال صعوبة في الرضاعة والتفاعل والاستجابة عندما يصبحون منزعجين.

قد يساعد استخدام الصوت أو اللمس في تهدئة الرضيع عندما يشعر بالانزعاج وقد يعود إلى حالة أكثر هدوءًا. إذا شعر الطفل بالمزيد من التملل، قد يساعد لفة واحتضانه بشكل أكبر على تهدئته.

- عيان مفتوحتان بشكل عام
- المزيد من حركة الجسم والنشاط
- يستجيب للمحفزات المختلفة في البيئة
- قد يبدي الطفل بعض الانزعاج ويصدر بعض الأصوات
- المزيد من علامات الجوع الواضحة

## 6. البكاء

يبكي الأطفال الرضع لإعلامنا بأنهم بحاجة إلى شيء ما (مثل الطمأنينة أو تغيير الوضعية أو الرضاعة أو تغيير الحفاض أو تغيير البيئة، إلخ)

قد لا يتمكن الأطفال الخدج من البكاء بقوة أو بصوت عالٍ إلى أن يكبروا قليلاً وتصبح الرنتان أكثر نضجًا. أحيانًا يبكي الأطفال بصوت خافت أو حتى بصمت. من المهم أن تنظري إلى وجه طفلك وسلوكياته لكي تفهمي حاله، ولكي تتمكني من توفير الراحة والدعم المناسبين.

- قد تكون العيان مغلفتان - وقد يرفرف الجفنان
- عادة بكاء شديد وبصوت عالٍ ونغمة منتظمة
- يبدي بعض الأطفال انزعاجًا شديدًا لفترات طويلة/ أصوات بكاء مقتضبة ولكن قد لا يبكون