

للأمهات قبل رمضان ☐☐ لماذا يبكي الأطفال الرضع في "ساعة السحر"؟



الاثنين 20 مارس 2023 08:46 م

ما كل هذا الصراخ؟ لماذا يبكي الآن ☐☐ لقد رضع للتو؟! هذا ما يدور على لسان كل أم وأب عن صراخ أطفالهم الرضع في المساء، على الرغم من أن الطفل قد رضع للتو، وتم تغيير الحفاض الخاص به ☐☐ فما سبب البكاء؟ تعاني الأمهات من انخراط أطفالهن الرضع في البكاء خصوصًا خلال الفترة من الساعة الخامسة مساءً، وحتى الساعة 11 مساءً ☐ وفي الفترة المسائية حيث يبدو أن الأطفال حديثي الولادة هم الأكثر غرابة - فحيث يبدأون نوبات بكاء متتالية بدءًا من الساعة 5 مساءً، وحتى الساعة 11 مساءً ☐ ويسمى هذا الوقت بـ "ساعة السحر"، وفقًا لأطباء الأطفال في "مين ستريت" بـكولورادو الأمريكية ☐

وصول الأطفال إلى ذروة البكاء

ويحدث هذا عادةً عندما يبلغ عمر الأطفال 2 أو 3 أسابيع، ويبلغ ذروته بين 6 و8 أسابيع من العمر ☐ ويقول الخبراء إن الأطفال يمكن أن يصابوا بسهولة بالإرهاق أو الإفراط في التحفيز، أو بسبب آلام المعدة مع تطور الجهاز الهضمي ☐ لكن عادة ما تهدأ فترات البكاء هذه عندما يبلغ عمر الطفل 3 أو 4 أشهر ☐ ويوضح مركز سان دييغو للرضاعة الطبيعية أن "ساعة السحر" تختلف عن المغص - وقد يعاني بعض الأطفال من كليهما ☐ ويحدث المغص عندما يبكي طفل يتمتع بصحة جيدة لمدة ثلاث ساعات أو أكثر يوميًا، ثلاثة أيام أو أكثر في الأسبوع، لمدة ثلاثة أسابيع أو أكثر دون سبب واضح ☐ ويقول الأطباء إنه خلال "ساعة السحر" يحاول الأطفال حديثو الولادة الاعتياد على الأضواء والتفاعل في محيطهم الجديد ☐ وبحلول الساعة 5 مساءً، يتم تحفيزهم بشكل مفرط، مما يؤدي إلى بكائهم المفرط لفترة طويلة ☐

3 وسائل مساعدة

وتنصح ديزيريه بيرد، مدربة نوم الأطفال، في مدونة "بيبي سنتر آرابيا" بـ:
-إطفاء الأضواء ☐
-إطفاء التلفزيون ☐
-الانتقال إلى غرفة هادئة لتناول الطعام ☐
وتقول بيرد، إن البيئة المهدئة والبطن الممتلئ قد يكونان فقط ما يحتاجه الطفل خلال ساعة السحر ☐ والسبب الآخر الذي قد يحفز ساعة السحر هو عدم الراحة في المعدة بسبب الغازات أو ارتجاع الحمض، وكلاهما شائع جدًا بين الأطفال حديثي الولادة بسبب تطور الجهاز الهضمي لديهم ☐ ويحتاج الأطفال في هذا الوقت إلى ملامسة جلدهم، وحملهم، "غالبًا ما يكون الحضان هو كل ما يريدون ☐ قد ترغب في وضعه في حمالة التجول، أو هزه برفق بين ذراعيك"، وفق مدربة نوم الأطفال ☐ تظهر الأبحاث أن وقت نوم الطفل في الرحم يختلف تمامًا عن النوم في العالم الحقيقي ☐

لذا ينصح الخبراء بـ:

أخذ الصغار إلى الخارج في فترة ما بعد الظهر لمساعدتهم على النوم بشكل أفضل في وقت النوم ☐
-يوصى أيضًا باتباع روتين صارم لوقت النوم يتمثل في استحمام الرضيع لمدة خمس دقائق وإطعامه لمدة 15 دقيقة وقراءة كتاب مغلًا ☐
-استخدام آلة ضوضاء بيضاء (مجموعة من الضجيج أو الأصوات التي تجمع كافة الترددات التي يستطيع الإنسان سماعها والتي تقع في مجال الطيف الترددي ما بين 20 إلى 20 ألف هرتز)، للمساعدة في إنشاء أصوات تحاكي ما يسمعه الطفل في الرحم ☐
لمعالجة الموضوع من مصدره الأصلي ([انضغط هنا](#))