



Schlaf und die Entwicklung Ihres Babys – النوم ونمو طفلك

Ihr Baby benötigt in den ersten Wochen und Monaten viele Stunden Schlaf. Im Alter von zwei Jahren hat Ihr Kind insgesamt mehr Zeit im Schlaf- als im Wachzustand verbracht! – يحتاج الطفل في الأسابيع والأشهر الأولى إلى الكثير من ساعات النوم. وفي سن عامين يقضي طفلك – وقتاً في النوم أكثر من اليقظة!

Für eine gesunde Entwicklung ist Ihr Baby auf ausreichend Schlaf angewiesen. Im Kleinkindalter werden sich die Schlafmuster Ihres Kindes verändern, doch gute Schlafgewohnheiten sind immer noch sehr wichtig für die kindliche Entwicklung.

لكي ينمو طفلك نمواً صحيحاً يحتاج إلى أن يأخذ قسطاً كافياً من النوم. في سن الطفولة المبكرة يتغير نمط نوم طفلك، إلا أن عادات النوم السليمة لا تزال دائماً الأهم لنمو الأطفال.

Wie Ihr Kind sind auch Sie als Eltern auf ausreichend Schlaf angewiesen, damit Sie wach und aufmerksam für Ihr Baby – und den Rest der Familie – sorgen können! Mit einem Neugeborenen im Haus kann es allerdings schwierig sein, nachts genügend Schlaf zu bekommen. Der Schlafrhythmus Ihres neugeborenen Babys ist noch unregelmäßig, da sein Körper noch nicht die Hormone ausschüttet, die für die Regulierung der Schlaf-Wach-Rhythmen verantwortlich sind.

ومثل الطفل تحتاجون أنتم كأباء إلى النوم بشكل كاف، كي تستطيعوا الانتباه لطفلكم - والاعتناء بباقي الأسرة. وجود طفل حديث الولادة في المنزل يجعل من الصعب النوم بشكل كاف أثناء الليل. حيث تتسم وتيرة نوم الطفل حديث الولادة بعدم الانتظام، لأن جسمه لم يفرز بعد الهرمونات المسؤولة عن ضبط نظام النوم والاستيقاظ.

Im Alter von sechs Wochen entwickelt Ihr Baby regelmäßige Schlaf-Wach-Rhythmen. Sie können ihm hierbei helfen, indem Sie das Licht während des Fütterns bzw. Stillens in der Nacht dimmen. Im Alter von sechs Monaten schläft Ihr Kind möglicherweise bereits nachts durch.

في عمر ست أسابيع يتطور لدى طفلك نظام نوم واستيقاظ منتظم. يمكنك مساعدته في ذلك عن طريق خفت الإضاءة أثناء التغذية أو الرضاعة الطبيعية. في عمر ستة أشهر قد ينام طفلك طوال الليل بلا انقطاع.

Ihr Neugeborenes wacht nachts auf, wenn es hungrig ist oder sich unwohl fühlt. Sie sollten immer sofort auf die Signale Ihres Babys reagieren. Je schneller Sie es füttern oder wickeln, desto schneller wird es sich wieder beruhigen und einschlafen.

يستيقظ الطفل حديث الولادة ليلاً إذا جاع أو أحس بعدم راحة. يجب أن تستجيب فوراً لإشارات طفلك. كلما أسرعت في إطعامه أو لفه بالغطاء، عاد إلى هدوئه ونام مرة أخرى بصورة أسرع.

Im Alter von sechs Monaten ist Ihr Baby möglicherweise bereits in der Lage, sich selbst zu beruhigen und wieder einzuschlafen, wenn es nachts aufwacht. Geben Sie ihm ein paar Minuten Zeit – wenn es sich in dieser Zeit nicht selbst beruhigt, ist dies das Zeichen für Sie, dass Ihr Kind eine nasse Windel oder andere Bedürfnisse hat, auf die Sie eingehen sollten

في عمر ستة أشهر قد يستطيع طفلك أن يهدئ نفسه بنفسه وينام مرة أخرى إذا استيقظ أثناء الليل. امنحيه فسحة من الوقت لعدة دقائق، فإذا لم يهدأ في هذه الفترة، فهذا مؤشر على أن الحفاضة مبتلة أو أن لديه احتياجات أخرى يجب أن تلبيها له.

Schlafphasen – مراحل النوم

1. Der REM-Schlaf (Rapid Eye Movement = schnelle Augenbewegungen) ist eine „aktive Schlafphase“.

Ihr Baby erreicht die REM-Phase sehr schnell. In dieser Schlafphase ist das Gehirn aktiv und Ihr Kind bewegt die Augen schnell hin und her. Der REM-Schlaf ist ein leichter Schlaf, sodass Ihr Baby in dieser Schlafphase bereits durch kleine Störungen aufwachen kann.

نوم الحركة العينية السريعة (Rapid Eye Movement) REM "هو مرحلة نوم فعالة". يصل طفلك إلى مرحلة نوم REM بصورة سريعة جداً. في مرحلة النوم هذه يكون الذهن نشيطاً ويحرك فيها طفلك عينه بسرعة هنا وهناك. نوم الحركة العينية السريعة هو نوم خفيف لدرجة أن طفلك يمكن أن يستيقظ في هذه المرحلة من أقل الاضطرابات.

Während sich bei Ihnen als erwachsener Person die Muskeln in der REM-Phase entspannen, wälzt sich Ihr Baby oft im Bett herum und wimmert. Mit zunehmendem Alter beginnt Ihr Baby, in dieser Schlafphase zu träumen.

في حين أن عضلاتك باعتبارك شخص بالغ تسترخي في مرحلة نوم الحركة العينية السريعة، فإن الطفل في هذه المرحلة يتملأ في فراشه ويندمل. مع التقدم في السن يبدأ طفلك بالحلم في هذه المرحلة من النوم.

2. Der Nicht-REM-Schlaf ist eine „ruhige Schlafphase“ bzw. „Tiefschlafphase“. Die Gehirnaktivität Ihres Babys lässt in dieser Schlafphase nach. Ihr Kind bewegt sich kaum und seine Atmung wird gleichmäßig. Ihr Kind benötigt für den Wechsel von der aktiven Schlafphase in die Tiefschlafphase ca. eine Stunde.

النوم عديم الحركة العينية السريعة هو "مرحلة النوم الهادئ" أو "مرحلة النوم العميق". ينخفض نشاط دماغ الطفل في هذه المرحلة من النوم. يكاد ألا يتحرك طفلك في هذه المرحلة وينتظم نفسه. يستغرق طفلك للانتقال من مرحلة النوم النشط إلى مرحلة النوم العميق حوالي ساعة تقريباً.

Während der Nicht-REM-Phase werden die Energiereserven des Körpers wieder aufgefüllt. Ihr Kind wächst und der Körper schüttet Entwicklungshormone aus. Diese Vorgänge sind sehr wichtig für die gesunde Entwicklung Ihres Babys.



أثناء مرحلة النوم عديم الحركة العينية السريعة يتجدد مخزون الطاقة في الجسم مرة أخرى. حيث ينمو طفلك ويطرح جسمه هرمونات النمو. هذه العمليات مهمة جداً للنمو الصحي للطفل.

Die Schlafphasen Ihres Babys unterscheiden sich von Ihren eigenen Schlafphasen. Als Neugeborenes verbringt Ihr Baby je 50 Prozent der Schlafdauer in den REM- bzw. Nicht-REM-Phasen. Die Gesamtdauer eines Schlafzyklus beträgt dabei etwa 60 Minuten. Sie als Erwachsener haben dagegen längere Schlafzyklen von ca. 90 Minuten und verbringen die meiste Zeit in der Nicht-REM-Phase.

تختلف مراحل نوم الطفل عن مراحل نومك الخاصة. يقضي طفلك وهو حديث الولادة 50 بالمائة من مدة النوم في مراحل النوم ذي الحركة العينية السريعة والنوم عديم الحركة العينية السريعة. تبلغ المدة الإجمالية لدورة النوم حوالي 60 دقيقة. أنت كشخص بالغ دورة النوم لديك أطول، حيث تبلغ 90 دقيقة وتقضين معظم مدة النوم في مرحلة النوم عديم الحركة العينية السريعة.

Im Alter von etwa sechs Monaten verbringt Ihr Baby schließlich auch mehr Zeit in der Nicht-REM-Phase. Die Schlafzyklen Ihres Kindes verändern sich auch in den folgenden Jahren. Im Alter von drei bis vier Jahren hat Ihr Kind schließlich ähnliche Schlafgewohnheiten wie Sie.

في سن ستة أشهر يقضي الطفل أيضاً وقت أكثر في مرحلة النوم عديم الحركة العينية السريعة. تتغير دورات النوم لدى طفلك في السنين التالية. ففي عمر ثلاث أو أربع سنوات يتمتع الأطفال أخيراً بعادات نوم مشابهة لعاداتك.