

تغيير التوقيت الشتوي يؤثر على نوم الأطفال

20 مارس، 2025



تغيّر التوقيت في فصل الشتاء، قد يحدث إرباكاً في النوم للجميع لبضعة أيام، وبالنسبة للآباء المرهقين، قد يكون ذلك مصدر قلق إضافي، لكن هناك بعض الحيل لمساعدة الأطفال على إعادة ضبط ساعات نومهم. أنماط نوم الأطفال قد تشكل تحدياً للأهل، لذلك، ليس من المستغرب أن يشعر الآباء بالقلق حيال تأثير تغيير الساعة إثر انتهاء التوقيت الصيفي، وما يترتب عليه من تغيير في الجدول الزمني الذي بذلوا جهداً في الالتزام به لأطفالهم.

تتزايد الأبحاث العلمية المعنية بنوم الأطفال، مما يساعد في تصحيح بعض المعتقدات الخاطئة المرتبطة به، فما الذي يخبرنا به العلم عن كيفية تأقلم الرضّع مع تغيير التوقيت؟ وهل هناك نصائح لجعل الانتقال من الصيف إلى الشتاء أسهل؟

بداية، تكمن الحقيقة في أن الأطفال الرضّع، كالبالغين، يحتاجون إلى وقت للتأقلم، إذ تقول باميلا دوغلاس، الطبيبة العامة والباحثة في دراسات النوم من أستراليا ومؤسسة برنامج "نوم الكوالا"، وهو نهج يساعد على تنظيم نوم الآباء والأطفال، اعتمده متخصصون في الصحة حول العالم: "على الرغم من أن الساعات الآلية تتغير على الفور، إلا أن الساعة البيولوجية تستغرق وقتاً".

وعلى سبيل المثال، أظهرت إحدى الدراسات، تأثير تغيير الساعة في الربيع على نوم أكثر من 600 طفل، ووجدت أن الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين عام وعامين يستغرقون في المتوسط ثلاثة أيام للعودة إلى جدول نومهم المعتاد، بينما يحتاج الرضع الذين تقل أعمارهم عن عام، إلى ثمانية أيام للتأقلم.

وبالرغم من تغيير مواعيد استيقاظ الأطفال في الصباح، إلا أنه بالنسبة لبعض الفئات العمرية، كان التغيير في المتوسط، أقل من ساعة كاملة، مما يعني أنهم حصلوا على قسط أقل من النوم بشكل عام مقارنة بما كانوا عليه قبل تغيير الساعة، بينما كان نوم الرضع الذين تتراوح أعمارهم بين ستة أشهر إلى 11 شهراً، أقصر بمعدل 7 دقائق إلى 15 دقيقة حتى بعد مرور أربعة أسابيع على الانتقال إلى التوقيت الصيفي، مقارنة بما كان عليه التوقيت في السابق، أما الأطفال الصغار، فقد عاد إجمالي نوم الليل إلى طبيعته بعد أسبوع واحد فقط.

ونظراً لعدم تتبع الباحثين لساعات القيلولة، لا يمكن معرفة ما إذا كان ذلك يعني فقداناً إجمالياً لساعات للنوم على مدار 24 ساعة، وهو ما تعتمد عليه الجمعيات الطبية المتخصصة في النوم، مثل المؤسسة الوطنية للنوم في الولايات المتحدة والأكاديمية الأمريكية لطب النوم، في توصياتها، حتى وإن حدث ذلك، فإن 7 إلى 15 دقيقة في 24 ساعة تظل جزءاً صغيراً من كمية النوم التي يجب أن يحصل عليها الأطفال بشكل عام. على سبيل المثال، بالنسبة للرضع الذين تتراوح أعمارهم بين أربعة إلى 11 شهراً، فإن النطاق الموصى به هو من 12 إلى 15 ساعة يومياً.

من المهم الأخذ بعين الاعتبار أن النوم حتى بالنسبة للرضع مرن وقابل للتكيف، و يبدو أن اهتمامنا بالجدول الزمني الصارم للنوم على مدار العام للأطفال هو ظاهرة حديثة نسبياً، ولا يزال بعيداً عن أن يكون شائعاً عالمياً، فعلى سبيل المثال، أظهرت العديد من الأبحاث الإثنوغرافية حول المجتمعات ما قبل الصناعية، أن الرضع والأطفال عادة ما ينامون في نفس الوقت الذي يخلد فيه الوالدان للنوم، أو ببساطة يغفون في حضن الأم أو الأب، أو في حمالة الأطفال أينما كانوا، كلما شعروا بالنعاس، بما في ذلك خلال المناسبات الاجتماعية.

عادات النوم تختلف باختلاف الثقافات، على سبيل المثال في كوريا الجنوبية وإيطاليا، من النادر أن يوضع الأطفال في السرير مع

بطانيات مريحة أو ألعاب محشوة مقارنةً بالدول الغربية الأوروبية الأخرى أو الولايات المتحدة، كما أن الأطفال الكوريين يميلون إلى النوم مع والديهم بدلاً من النوم في سرير منفصل، بينما في مجتمعات المايا في أمريكا الوسطى، نادراً ما يكون للأطفال روتين للنوم.

وأجرى باحثون دراسة حول عادات النوم لدى 14 عائلة من المايا في غواتيمالا، وخلصت إلى أنه "لم يكن هناك روتين منفصل لتنويم الأطفال. كان معظم الرضع ينامون ببساطة عندما يشعرون بالنعاس، مع باقي أفراد الأسرة أو قبلهم إذا شعروا بالتعب".

بالإضافة إلى ذلك، يبدو أن ساعات نومنا تتغير مع تغير الفصول، فقد نكون أكثر استعداداً للنوم في فصل الشتاء وأقل في الصيف، كما أظهرت بعض الأبحاث أن مدة النوم الليلي تختلف تقريباً بنحو ساعة بين الشتاء والصيف.

أكد باحثون أن النوم "يتأثر بشدة بالفصول، حيث يزداد متوسطه بين 53 و56 دقيقة في الشتاء"، ويشيرون إلى أن ذلك يتزامن مع زيادة تصل إلى ساعتين في مدة النوم الليلي في المجتمعات التي تمت دراستها.

وفي المجتمعات الصناعية، يكون تأثير تغيير الفصول (مع الإشارات البيئية المرتبطة بها، مثل تغير الضوء ودرجات الحرارة) أقل وضوحاً بشكل كبير، ومع ذلك، لا يعني ذلك أنه لا يوجد تأثير على الإطلاق، فعلى سبيل المثال، أظهرت دراسة شملت أكثر من 2,600 طالب في كلية الطب في برلين، أن الطلاب ينامون حوالي 18 دقيقة أطول في الشتاء مقارنة بالصيف.

وليس فقط عدد ساعات النوم هو ما يتغير مع الفصول، بل أيضاً طريقة النوم، ويتضمن ذلك الأطفال الذين تزيد أعمارهم عن حوالي 10 أسابيع، إذ أن الأطفال الأصغر من ذلك لم يطوروا بعد الوظائف الفسيولوجية التي تشير إلى أن النهار للاستيقاظ والليل للنوم.

ووجد الباحثون، على سبيل المثال، أنه في الخريف، يكون نوم الرضع البالغ عمرهم ثمانية أشهر، أكثر عمقاً مقارنة بالربيع. وفي دراسة شملت الأطفال من عمر 8 أشهر حتى 24 شهراً، اكتشف الباحثون زيادة في النشاط الكهربائي للدماغ الذي يحدث أثناء نوم حركة العين غير السريعة، كما أشار الباحثون إلى أنه من المحتمل أن يكون ذلك نتيجة لتعرض الأطفال للضوء في الربيع، مما "يُثبِط ويؤخر إفراز الميلاتونين"، كما أظهرت أبحاث أخرى أن الأطفال الذين تبلغ أعمارهم

سبعة أشهر ينامون في وقت مبكر ويعانون من نوم أقل جودة في الشتاء مقارنة بالصيف.

وبالنسبة لأولئك الذين يقتربون من فصل الشتاء، قد يبدو أن هذا خبراً جيداً لصحة الأطفال ورفاهيتهم، إلا أنه من المهم أن نلاحظ أنه ليس من الواضح ما إذا كان لذلك أي تأثير على تطور الرضّع على المدى الطويل، إذ توصلت الأبحاث حول تأثير كميات مختلفة من النوم العميق على الرضّع إلى استنتاجات متباينة.

فقد وجدت إحدى الدراسات ارتباطات بين نشاط النوم العميق والتطور النفسي الحركي لدى الرضّع في عمر ثمانية أشهر، ولكن لم يتضح ما إذا كان إحداها هو ما يؤدي إلى الآخر، أو إذا كان هناك مجرد ارتباط بينهما، وفي دراسة أخرى أجريت على الأطفال الذين تبلغ أعمارهم ستة أشهر، لم يكن هناك أي ارتباط بين كمية النوم العميق التي حصلوا عليها وأي مقاييس للتطور السلوكي عند بلوغهم 12 أو 24 شهراً .

لذا، من منظور تطوري، لا يبدو أن هناك سبباً كبيراً للقلق بشأن تغير الساعة، سواء بتقديم الساعة أو تأخيرها، ولكن ماذا عن كيفية التعامل مع تغير الجدول الزمني كعائلة؟

ومع تأخير التوقيت، كما هو الحال في نصف الكرة الشمالي، إذا كان الطفل ينام في الساعة 16:00 ويستيقظ في الساعة 7:00، فإن هذا التغيير سيجعل ساعة جسمه ترغب في النوم من الساعة 15:00 وبدء اليوم في الساعة 6:00، ومع ذلك، إذا كانت الأبحاث صحيحة، فقد يحصلون على 15 دقيقة إضافية أو أكثر من النوم.

بالنسبة لبعض العائلات، قد تكون هذه الأوقات المبكرة هي ما كانوا يرغبون به، بينما بالنسبة لآخرين، قد يحتاج بعض الأطفال إلى قليل من التشجيع للعودة إلى الجدول الزمني المعتاد، وتقول دوغلاس: "سيحتاج الآباء إلى تعديل وقت نوم الطفل ببطء. بعض الأطفال أكثر قابلية للتكيف من غيرهم".

وبالنسبة للآباء الراغبين في الحفاظ على نوم منتظم لأطفالهم طوال العام، بغض النظر عن الفصول، من الضروري الاستفادة من الضوء والظلام - كعنصر رئيسي في الجدول اليومي، إذ يشير الباحثون إلى ضرورة تجنب أكبر قدر ممكن من الضوء الصناعي والطبيعي ليلاً، واستخدام الستائر المعتمدة.

هذا الأمر يكون صحيحاً خاصة في الربيع، عندما تطول ساعات اليوم، أما "بالنسبة لتغير الساعة الذي يحدث في الخريف، قد تجد أن طفلك، مثل العديد من البالغين، ينام لفترة أطول قليلاً. على الأقل، يمكننا دائماً أن نأمل في ذلك".