

## كم عدد الساعات التي أحتاجها خلال اليوم؟

عدد ساعات النوم الموصى بها يختلف بحسب عمر الإنسان، كما هو موضح بالجدول التالي

عدد ساعات النوم الموصى بها لكل يوم	الفئة العمرية	
14 – 17 ساعة متضمنة ساعات القيلولة <sup>1</sup>	من يوم إلى 3 شهور	حديثي الولادة
12 – 16 ساعة متضمنة ساعات القيلولة <sup>2</sup>	4 – 12 شهراً	الرضع – ما قبل سن المشي
11 – 14 ساعة متضمنة ساعات القيلولة <sup>2</sup>	سنة إلى سنتين	الرضع – بعد سن المشي
10 – 13 ساعة متضمنة ساعات القيلولة <sup>2</sup>	3 – 5 سنة	أطفال ما قبل سن المدرسة
9 – 12 ساعة <sup>2</sup>	6 – 12 سنة	أطفال بعمر المدرسة الابتدائية
8 – 10 ساعة <sup>2</sup>	13 – 18 سنة	المراهقين
7 ساعات أو أكثر <sup>3</sup>	18 – 60 سنة	البالغين
7 – 9 ساعات <sup>1</sup>	61 – 64 سنة	البالغين
7 – 8 ساعات <sup>1</sup>	65 سنة فأكثر	كبار السن

النوم الجيد عامل مهم لصحة جسدية وعقلية صحيحة. عدد ساعات النوم باليوم ليس بالعامل الوحيد المؤثر على جودة النوم. علامات النوم الغير جيد قد تشمل الآتي:

- 1- عدم الشعور بالراحة بعد الإستيقاظ من النوم حتى بعد عدد كاف من ساعات النوم
- 2- الإستيقاظ المتكرر خلال ساعات النوم
- 3- وجود أحد أعراض اضطرابات النوم مثل الشخير أو إنقطاع التنفس خلال النوم

جودة النوم قد تتحسن بعد اتباع عادات النوم الصحية أو بمراجعة المعالج الصحي المختص لتحديد المشكلة وعلاجها.<sup>4</sup>

### المراجع

- 1- Hirshkowitz M, Whiton K, Albert SM, Alessi C, Bruni O, et al. The National Sleep Foundation's sleep time duration recommendations: methodology and results summary. Sleep Health. 2015;1(1):40–43.
- 2- Paruthi S, Brooks LJ, D'Ambrosio C, Hall WA, Kotagal S, Lloyd RM, et al. Recommended amount of sleep for pediatric populations: a consensus statement of the American Academy of Sleep Medicine. J Clin Sleep Med. 2016;12(6):785–786.
- 3- Watson NF, Badr MS, Belenky G, et al. Recommended amount of sleep for a healthy adult: a joint consensus statement of the American Academy of Sleep Medicine and Sleep Research Society. Sleep. 2015;38(6):843–844.
- 4- National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, Division of Population Health. Page last reviewed: March 2, 2017 ([https://www.cdc.gov/sleep/about\\_sleep/how\\_much\\_sleep.html](https://www.cdc.gov/sleep/about_sleep/how_much_sleep.html))