

# إليك الطريقة الأفضل لتنظيم نوم الطفل



السبت 11 يونيو 2016 10:06 م

هل يبقى طفلك مستيقظا في الليل ويحركك من النوم؟ هل يقوم منتصف الليل رغبة في اللعب؟ إليك الطريقة الأفضل لتنظيم نوم الطفل، كي ينام هو فينام الجميع ويرتاحوا

تخطئ بعض الأمهات في تقدير حاجة الطفل للنوم، وتكون المشكلة غالبا في تنظيم الوقت فقط، لذلك يفضل اتباع النصائح التالية:

**إذا كان طفلك يستيقظ مبكرا، أي قبل الساعة السادسة صباحا مثلا، عندها:**

لا تجعله ينام قبل الساعة السابعة مساء، لأن الأطفال لا ينامون أكثر من 11 ساعة ليلا، فإذا ناموا مبكرا سيستيقظون مبكرا

لا ترضعي الطفل مبكرا وحاولي تأخير وقت الرضاعة لما بعد الساعة السادسة صباحا، لأن معدة الطفل تعتاد على وقت معين لتناول الحليب، لذا أحيانا يستيقظ الطفل مبكرا لشعوره بالجوع تأخير الرضاعة يؤخر بالتالي الشعور بالجوع، فينام فترة أطول

تأخير أول جرعة نوم نهائية: فالطفل الذي يستيقظ مبكرا يعود ليحس بالنعاس حوالي الساعة التاسعة صباحا كل ما عليك هو أن تجعله يبقى مستيقظا ولا تسمح له بالنوم قبل الساعة العاشرة صباحا، وهكذا يعتاد جسمه على النوم لفترة أطول في الصباح وعدم الاستيقاظ باكرا، لأنه يعلم أن فترة النوم التالية ما زالت بعيدة

**إذا كنت مضطرة للاستيقاظ مبكرا -قبل السادسة صباحا- فكوني هادئة جدا، لأن نوم الطفل يكون خفيفا في ساعات الصباح، وتزعجه الأصوات**

**إذا كان طفلك يتأخر مساء حتى ينام، فعندها:**

أيقظي الطفل صباحا بين الساعة الثامنة والتاسعة، لأنه إذا تأخر كثيرا في الاستيقاظ صباحا ستتأخر كل جرعات النوم التالية

يجب عدم تأخير آخر جرعة نوم في النهار بحيث يكون هناك أربع ساعات على الأقل بين استيقاظ الطفل بعد الظهر وموعد نومه ليلا

إذا تأخر الطفل يوما ما في النوم ليلا، فلا تسمح له بالنوم صباحا لفترة أطول، حتى لا يعتاد على ذلك، بل أيقظيه في موعد استيقاظه المعتاد

أما إذا كان طفلك ينام بشكل متقطع ويستيقظ في الليل لفرات تزيد على الساعة كل مرة، ففي هذه الحال يقول لك الخبراء -بحسب موقع "إلترنيس" الألماني- قللي فترة بقاء الطفل في السرير ليلا، لأنه لا يحتاج إلى نوم كثير

**ونشرح ذلك بمثال:**

فمثلا لو كان الطفل يستيقظ ليلا ويبقى لساعتين يقظا، معنى ذلك أنه يقضي ساعتين زائدتين في السرير، وبالتالي عليك تأخير موعد ذهابه إلى النوم ساعتين، وأيقظيه صباحا في الموعد المعتاد

وأخيرا، إذا كان سبب عدم نوم الطفل مرضيا، فلا بد من معالجة السبب وكثيرا ما يشتكي الأطفال من موضوع نمو الأسنان، لذلك لا ينامون، وهو أمر طبيعي وإذا طالت فترة البكاء وقلة النوم بسبب الأسنان فراجعني الطبيب

