

## 5 نصائح لنوم متواصل لطفلك الرضيع



الثلاثاء 28 فبراير 2017 09:02 م

أول ثلاثة أشهر من حياة أي أم تكون صعبة للغاية، فريضها لم يتعود بعد على فكرة الليل والنهار، وأهمية النوم المتواصل لوالدته، وبالتالي تواجه الأم مشكلة النوم المتقطع، ولكن بعد ذلك يبدأ الصغير في التعود على ساعات أطول من النوم، وتبقى خطوة جعل الطفل ينام دون انقطاع طوال الليل، اليوم سنخبرك ببعض النصائح المفيدة تجعل طفلك الرضيع ينام نوماً متواصلًا

**1- ضعي طقوسًا للنوم:**

يأخذ الرضيع فترة حتى يستطيع التفريق بين الليل والنهار، ولكن ذلك لا يجب أن يظل لما بعد الأربعة أشهر الأولى من عمره، حيث يبدأ الصغير في تفضيل فترات النوم في المساء، وابدئي أنت في وضع روتين وطقوس للنوم، مثل التحميم وارتداء ملابس النوم، وحكي قصة أو غناء أغنية وهكذا كل يوم، حتى يتعود الصغير على هذا الروتين

**2- افطميه من اللهاية:**

على الرغم من فوائد اللهاية في تهدئة الرضيع في بداية حياته، لكنها لها أثر جانبي، وهو تسببها في إيقاظ الصغير عدة مرات خلال الليل عندما تقع من فمه، وبالتالي يبدأ في البكاء، حتى تستيقظي وتعديها مرة أخرى إليه، لذلك من الأفضل بعد مرور الثلاثة أشهر الأولى من عمر طفلك هو فطامه نهائيًا من اللهاية

**3- استخدمي الضوضاء البيضاء White Noise:**

لو كان صغيرك يستيقظ من أقل صوت يصدر حوله، إذًا هذا هو الوقت المناسب لاستخدام الضوضاء البيضاء أو White Noise، ويمكن تحميل هذه المقاطع الصوتية من على الإنترنت وتشغيلها كل مساء في وقت النوم، حتى يتعود طفلك على الأصوات وقت نومه، وكذلك هذه الضوضاء البسيطة تهدئه وتعد روتينًا جديدًا له

**4- تجنبي تهدئة طفلك لوقت طويل:**

لو كان طفلك يستيقظ ليلعب الساعة الرابعة صباحًا ويتطلب الأمر منك البقاء بجواره لوقت طويل حتى يعود للنوم، فأنت بحاجة لتغيير روتين تهدئته، فيجب أن تكوني واضحة في أن الليل ليس وقتًا للعب، لو كان صغيرك يستيقظ بهدف اللعب أو المشاكسة

لذلك لو استيقظ وتأكدت من كونه بخير ولا يعاني من أي مشاكل جسمانية أو بلل، اتركه حتى يعود مرة أخرى للنوم بمفرده، قد يبكي في البداية قليلًا لكن سريعًا سيتعود على النظام الجديد

مع الوضع في الاعتبار أن صغيرك قد يعاني من قلق الانفصال مع كل مرة تتطور مهارة جديدة لديه، مثل الزحف والمشي وغيرها، لذلك تحضري للعودة مرة أخرى لاضطرابات النوم وعالجها بذات الأسلوب كل مرة

**5- توقفي عن الرضاعة الليلية:**

قد تطنين أن إرضاعك لصغيرك هو السبيل السريع لعودته مرة أخرى للنوم، ولكن ما سيحدث هو العكس، ويبدأ في البكاء أكثر من مرة رغبة منه في العودة لحضنك لذلك يجب أن تفصلي بين الرضاعة والنوم تمامًا، وعندما يأتي وقت النوم، ضعي الصغير في السرير وراقبيه كل بض دقائق حتى ينام بهدوء، وسيهدئ نفسه وينام دون رضاعة بعد ذلك

في الحقيقة إن 90% من الأطفال يستطيعون النوم طوال الليل دون رضاعة ودون جوع، لذلك ما إن يبلغ طفلك هذا العمر وتتأكد من طبيبك أنه غير حاجة لرضاعة ليلية، ابدئي في الفطام الليلي التدريجي، ولو كنتِ تقدمين اللبن الصناعي للصغير يمكنكِ تقليل عدد الرضعات، ثم كمية كل رضعة بالتدرج، حتى يتعود الصغير على عدم وجود الحليب في روتينه الليلي.