

ماذا أفعل مع طفلي الرضيع الذي لا ينام ليلاً؟



الاثنين 10 أبريل 2017 11:04 م

مشكلة النوم عند الأطفال لها أسباب كثيرة، وفي مقالنا اليوم سنتحدث عن الرضع في السنة الأولى، وهي أصعب فترة تمر بها الأم، خصوصاً عند تجربة الأمومة لأول مرة، فالطفل الأول دائماً حقل تجارب، لكن من المهم أن تتحلى الأم بالمعرفة والقراءة دائماً، لمعرفة كل جديد يتعلق بطريقة التعامل السليمة مع طفلها وتتجنب الأخطاء قدر المستطاع

إليك مجموعة من الطرق يمكنك تجربتها إذا كنت تعانين من مشكلة عدم نوم رضيعك أو استيقاظه ليلاً لفترات طويلة:
افطميه عن تناول السكّاتة (اللاهية)

إذا كان رضيعك يتناول السكّاتة عند نومه، يجب عليك فطامه منها، فبالتأكيد سيستيقظ مع كل مرة تسقط فيها من فمه، بالإضافة إلى أضرارها المعروفة فهي وسيلة غير صحيحة لإسكات الطفل

استخدمي مؤثرات صوتية عند نومه

كثير من الأمهات جربن هذه الحيلة وأثبتت فاعليتها، شغلي أي مصدر للصوت جالبًا للنوم في غرفة رضيعك بعد نومه، فكثير من الأطفال يستجيبون لصوت السيشوار أو أغاني معينة تساعد على النوم أو موسيقى تعود عليها عند النوم، كلها طرق جيدة للحفاظ على طفلك نائماً خلال فترات الليل، ففي الغالب كلما يستيقظ ويسمع هذا الصوت سينام مجدداً دون بكاء

لا تهرعي إليه بمجرد أن يبدأ في البكاء

عندما يبلغ رضيعك أربعة أشهر ثم يستيقظ ليلاً مرات كثيرة ولم يتغير روتين نومه بعد، فعليك أن تتركه لبعض الوقت ولا تسرعي إلى سريره بمجرد البكاء، فمن الممكن ألا يكون في حاجة إلى أي شيء وسيعود للنوم مرة أخرى، فإذا أسرعت إليه بمجرد سماع صوته سيستيقظ ويتعود على هذه الطريقة، بل اتركه خمس دقائق وانتظري، فمن الممكن أن يعود للنوم مرة أخرى دون تدخل منك

تجنبي حمل الطفل فترات طويلة عندما يستيقظ ليلاً

عادة أخرى تجعل الأطفال يستمرون في البكاء والاستيقاظ ليلاً، وهي حملهم كلما بدأوا في البكاء، عندما يستيقظ طفلك ليلاً اتركه دقائق قليلة، فإن استمر في البكاء اذهبي إليه وهدييه بالتربيت عليه بيدك، وهو في مكانه دون حمله، حتى لا يعتاد على هذه الطريقة فيما بعد

نظمي الرضاعة ليلاً بعد إدخال الطعام

بعد مرور ستة أشهر، يصبح الطفل قادراً على النوم ليلاً لمدة ست ساعات متصلة دون الحاجة إلى الرضاعة، وللحفاظ على ذلك، احرصى على إعطائه وجبة عشاء قبل النوم تحافظ على معدته ممتلئة لهذه الفترة فلا يشعر بالجوع، وفي الغالب، فإن استيقاظ الأطفال ليلاً مرات كثيرة في هذه السن يكون غير ناتج عن الجوع، وإنما يلجأ الطفل للرضاعة لعدة أسباب منها الأمان ورغبته في الشعور بوجود الأم بجانبه دائماً، ويمكن تحقيق ذلك بأساليب مختلفة بعيدة عن الرضاعة، حتى يتعلم الطفل أن الرضاعة من أجل الجوع فقط

امنحيه حماماً دافئاً قبل النوم

هذه الطريقة تعمل جيداً مع كثير من الأطفال قبل بلوغ عامهم الأول، فالماء الدافئ ليلاً يساعد الجسم على الدخول في حالة استرخاء ورغبة في النوم، والمهم أن تبقي ذلك بروتين هادئ في المنزل وضوء طفيف، مع تدفئة طفلك جيداً حتى يتهيأ للنوم بعد ستة أشهر، يمكنه الاحتفاظ بدمية مفضلة بجانبه عند نومه

وجود دمية يحبها الطفل معه يعزز لديه الشعور بالأمان والصدقة مع غرض خاص به سيكبر معه ويحبه ويصبحون أصدقاء، ومن الآمن ترك أي غرض بجانب الطفل بعد بلوغه ستة أشهر فعندها يكون قادرًا على الاستيعاب بشكل أفضل سيبدأ في الانجذاب إلى أغراض جديدة