

متى ينتظم نوم طفلي الرضيع؟



الخميس 13 أبريل 2017 09:04 م

في أول ثلاثة أشهر من حياة الرضع، يحتاجون لساعات نوم طويلة لكن متقطعة للغاية، وقد لا تزيد عن ساعة من النوم ثم الاستيقاظ للرضاعة قبل العودة للنوم مرة أخرى، لكن بعد ثلاثة أشهر يبدأ النوم في الانتظام بالتدريج، وسنخبرك هنا عن مواعيد بدء نوم الطفل بانتظام.

انتظام النوم من 3-6 أشهر:

بعد مرور ثلاثة أشهر من عمر الرضيع لا يعد حديث الولادة، وستلاحظين أن نوم صغيرك يبدأ في الانتظام بالتدريج، ويتحول الروتين اليومي إلى أكثر من قيلولة في أثناء النهار، وفترات نوم أطول في المساء.

لكن ضعي في اعتبارك أن ليس كل الأطفال يبدؤون في الانتظام من ثلاثة شهور، وقد يتأخر ذلك لبضعة شهور أخرى، ففي عمر أربعة أشهر، سيحتاج صغيرك إلى القيلولة خمس مرات في أثناء اليوم.

بعد مرور ستة أشهر من عمره، سيحتاج للقيلولة من ثلاث إلى أربع مرات فقط، ولا تقلقي إذا لم يأخذ الصغير قيلولته في الوقت نفسه كل يوم، فبعض الأطفال لا يمكن التنبؤ بمواعيد القيلولة الخاصة بهم.

في سن أربعة أشهر، ستجدين طفلك مستيقظًا أغلب النهار وتقل ساعات نومه، وفي هذه الفترة، يمكن تنظيم نوم طفلك إذا أحببت، لكن الأفضل فعل ذلك بعد شهرين آخرين.

في سن أربعة أشهر، نسبة من الأطفال يبدؤون في النوم ليلاً بانتظام، لكن بعضهم يحبون السهر في هذا الوقت، والعديد من الأطفال بعمر الستة أشهر يحتاجون لرضعة ليلية أو اثنتين، لكن بعمر ستة أشهر يجب على طفلك النوم لساعات أكثر بالليل وأقل بالنهار.

انتظام النوم من 6-9 أشهر:

في عمر سبعة أشهر، يتبع عدة أطفال جدول نوم منتظم لأنفسهم، لكن ليس كلهم بالتأكيد، ويحتاجون في هذا العمر من قيلولتين إلى ثلاثة خلال النهار، وفي عمر ثمانية شهور يمكن تقليصها إلى قيلولتين فقط: واحدة في الصباح، وأخرى بعد الظهر.

ضعي في اعتبارك أنه قد يتعرض صغيرك إلى اضطراب في النوم في الفترة ما بين عمر الثامنة والتاسعة، وذلك بسبب التغيرات والتطورات الفسيولوجية، مثل التسنين ونمو العظام وتعلم الزحف وغيرها.

الحصول على رضعة ليلية واحدة يُعد عاديًا في تلك الفترة، ويمكن بدء الفطام الليلي من عمر تسعة أشهر، ما يقلل من ساعات الانتظام بالنوم الليلي.

انتظام النوم من 10-12 شهرًا:

في هذا العمر، معظم الأطفال ينامون خلال الليل ولا يتناولون أي طعام سوى في النهار، لكن بعض الأطفال قد يحتاجون لرضعة حليب حتى عمر السنة.

في عمر عشرة شهور، يحتاج أغلب الأطفال لقيلولتين خلال النهار، وتقل إلى قيلولة واحدة في عمر السنة.

في هذا الوقت إذا لم يكن لصغيرك جدول للنوم، فضعي له واحدًا، ما يساعده في الحصول على النوم الكافي وتنظيم يومه، وكذلك تأكدي من عدم نومه في أثناء النهار لوقت طويل ليفسد نومه بالليل.

بالحديث عن الجدول في هذا الوقت، يحتاج طفلك لتحديد موعد يومي للنوم، وهذا سر انتظام نوم طفلك، الذي يؤثر على نموه وتطوره بالتبعية، وما يستمر بعد ذلك حتى سن المدرسة ملتزمًا به.