

## 5 فوائد للنوم على صحة طفلك



الأحد 21 مايو 2017 10:05 م

يُعد النوم بالنسبة للأطفال من أهم عوامل النمو السليم، إذ يساعد بصورة كبيرة على النمو العقلي والبدني، كما يؤثر بشكل رئيسي في مزاج الطفل، فنجد أن الطفل، الذي يحصل على قسط كافٍ من النوم يتميز بمزاج معتدل، وعلى العكس نجد الطفل، الذي لا يحصل على قسط كافٍ سيء المزاج. □  
من ثم نقدم لك عزيزتي في هذا المقال بعض فوائد النوم على صحة طفلك. □

أفكار سعيدة:

يساعد النوم طفلك على التخلص من الأفكار السلبية وغير السعيدة، إذ يعزز نشاط الدماغ، لذلك يجب الحرص على مساعدة طفلك على أخذ قسط كافٍ من النوم، لأن فقدانه نصف ساعة من عدد ساعات نومه يؤثر بشكل سلبي على أفكاره، ويؤدي إلى زيادة مشاعر الاكتئاب ومشاكل الصحة النفسية الأخرى بمرور الوقت. □  
قلب أكثر صحة:

يقوي النوم المنتظم صحة القلب، فهو يحمي من ارتفاع ضغط الدم وسرعة ضربات القلب، إذ أثبتت دراسة أسترالية أن الاستيقاظ المتكرر في الليل خطر على الصحة العامة. □  
وزن صحي:

أثبتت دراسة أجراها بعض الباحثين في كلية الطب بجامعة هارفارد أن النوم أقل من 12 ساعة يوميًا يضاعف من فرص زيادة الوزن لدى الأطفال، ووجدت دراسة أخرى أن حصول الطفل على ساعة إضافية من النوم يساعد في حمايته من التعرض لمخاطر زيادة الوزن بنسبة 9%.

عقل سليم:

يؤدي فقدان ساعة واحدة من ساعات النوم يوميًا لعدة أسابيع إلى فقدان الطفل لتركيزه، كما يجعله يأخذ وقتًا كبيرًا في إنجاز مهامه، أما في حالة الحصول على عدد ساعات النوم الكافية، فإن الطفل يصبح قادرًا على استخدام 3 أو 4 مناطق من الدماغ لإكمال مهامه، إذ يصبح العقل أكثر كفاءة. □  
مناعة أقوى:

أشارت بعض الدراسات إلى أن الأشخاص البالغين، الذين ينامون أقل من 8 ساعات يوميًا يصبحون أكثر عرضة للإصابة بنزلات البرد، وهذا ينطبق تمامًا على الأطفال، إذ تؤدي قلة عدد ساعات النوم إلى ضعف جهاز المناعة لديهم. □  
احرصي عزيزتي على أخذ طفلك قسطًا كافيًا من النوم، حتى يتمتع بصحة جيدة وعقل سليم. □