

5 نصائح لنوم هادئ وعميق لصغيرك



الأربعاء 5 يوليو 2017 05:07 م

النوم بالنسبة للأطفال الصغار من أهم عوامل النمو السليم، إذ يساعد بصورة كبيرة على النمو العقلي والبدني، ويؤثر بشكل رئيسي في مزاج الطفل، فإذا كنت تعانين من استيقاظ طفلك لوقت متأخر من الليل، أو من استيقاظه أكثر من مرة في أثناء الليل، نقدم لك اليوم عزيزتي عدد من النصائح لنوم هادئ ومريح لطفلك الصغير

الاستيقاظ والنوم مبكراً:

ابدئي في تنظيم مواعيد نوم طفلك، فعدد ساعات النوم غير المنتظمة، قد يجعلك تواجهين مشكلة في كل مرة تحاولين تنويم طفلك فيها، اجعليه يستيقظ مبكراً ويخلد للنوم مبكراً

الاستغناء عن القيلولة:

يمكنك الاستغناء عن قيلولة طفلك، التي يأخذها في فترة النهار أو الحد من عدد مراتها، إذ تؤثر القيلولة على نوم طفلك ليلاً، فإذا تعود الطفل على أخذ قيلولة اجعليها مرة واحدة فقط نهاراً، حتى يستطيع أن ينام نومًا متواصلًا في المساء

وضع روتين ثابت للنوم:

ضعي روتينًا ثابتًا لنوم طفلك، فيمكنك تحديد ميعاد للنوم وميعاد للاستيقاظ، وفي ميعاد نوم طفلك يمكنك تحميمه ثم أخذه إلى غرفته، ثم اقرئي له قصة أو دلكيه أو غني له أغنية هادئة، إذا واطبت على هذا الروتين فسيتعود عليه طفلك بعد فترة قصيرة، ويدرك أن بفعل هذه الأشياء يحين وقت النوم

تهيئة الغرفة:

امنعى الأصوات العالية داخل الغرفة، اغلقي التليفزيون وشغلي إضاءة خافتة في الغرفة، يمكنك أيضًا أن تتأكدي من أن درجة حرارة الغرفة مناسبة لنوم الطفل، إذ تؤثر هذه العوامل في راحة الطفل وهدوئه في أثناء النوم

ترك الأجهزة الإلكترونية قبل النوم بوقت كافٍ:

يجب عليك عدم ترك الأطفال الصغار أمام الأجهزة الإلكترونية قبل النوم بساعة، إذ تؤثر عليهم وتقلل من رغبتهم في النوم، فتسبب لهم الأرق والقلق