

## 8 أسباب وراء اضطراب نوم طفلك



الأربعاء 23 أغسطس 2017 05:08 م

الأطفال يحتاجون إلى تسع ساعات من النوم ليلاً على الأقل، وقلة النوم تؤدي إلى كثير من الآثار السلبية عليهم، خاصة على أدائهم الدراسي ونسبة التركيز، وهنا سنخبرك عن عدة أسباب وراء اضطراب النوم [ ]  
الإرهاق الشديد:

الأطفال كما قلت في المقدمة يحتاجون إلى ساعات نوم أطول، تنقسم إلى ساعات نوم في الليل، بالإضافة للقيولة، والتعب والإرهاق الشديد يؤدي إلى صعوبة النوم، الروتين هنا هو الحل، إذ يجب أن تنظمي مواعيد الوجبات والنوم والاستيقاظ والقيولة لصغيرك [ ]

أطعمة تساعد على نوم الأطفال و أخرى تمنعه  
قلق الانفصال:

هذا القلق مرحلة طبيعية لدى كثير من الأطفال، احتوي مشاعر صغيرك، ولكن لا تشجعيه على الاستمرار في القلق بالتدليل الزائد [ ]  
عدم وجود روتين للنوم:

القيام بالأشياء نفسها كل ليلة يساعد الأطفال على النوم في المساء، لذلك ضعي روتيناً يومياً لصغيرك ليأخذ حمامه واحكي له قصة ثم اتركه لينام [ ]

صعوبات التنفس خلال النوم:

طفل من بين كل عشرة أطفال يعاني من الشخير خلال النوم، نظراً لعدة أسباب منها الحساسية والتهاب الجيوب الأنفية وأدوار البرد، لو كان طفلك لا يعاني من مشكلات النوم يتجاهل طبيب الأطفال الشخير، لكن لو كان بالفعل يجعل نومه مضطرباً، فمن الممكن أن يجد حلاً له [ ]  
الكوابيس:

الأطفال من حين لآخر يحظون بأحلام سيئة، هذا شيء طبيعي، ويمكن تهدئة الطفل في العادة وإعادته للنوم، ولكن تأكدي من نومه بعد ذلك بسلام وأن هذه الأحلام لا تؤدي إلى إصابته بالأرق [ ]  
الحساسية والربو ومشاكل الجهاز التنفسي بشكل عام:

بعض المشكلات الصحية لدى الأطفال تؤدي إلى منعهم من النوم بهدوء، منها الحساسية وانسداد الأنف نتيجة البرد، والربو الذي يؤدي لصعوبة التنفس، وآلام الأسنان [ ]  
أدوية يتناولها:

بعض الأدوية تؤثر بصورة سلبية على نوم الأطفال وتؤدي لاضطرابه، لذلك لو لاحظت أن صغيرك بالفعل مصاب بذلك، أخبري الطبيب مباشرة بذلك ليغير الدواء [ ]

استخدام الأجهزة اللوحية قبل النوم:

الأجهزة اللوحية وألعاب الفيديو والتلفزيون والكمبيوتر كلها من الأسباب التي تؤدي للأرق، لذلك اخرجيها من غرفة صغاركِ أو اغلقيها قبل موعد النوم، فالأطفال يحتاجون للاسترخاء فقط وقت النوم