

طفلي ينام كثيرًا رغم انتهاء عامه الأول: هل هذا طبيعي؟



الأربعاء 30 أغسطس 2017 06:08 م

ربما يكون نوم الطفل النعمة، التي ترجوها كل أم، لتمارس حياتها بصورة طبيعية، لكن احذري من النوم المفرط، فقد يكون مضرًا بصغيرك مثل قلة النوم □
ما معدلات النوم الطبيعية؟

يحتاج الطفل خلال عامه الأول إلى النوم 12 - 15 ساعة على مدار اليوم مقسمة بين ساعات الليل وفترات القيلولة، ومع إتمام عامه الأول، يقل هذا المعدل ليصبح 10 ساعات يوميًا منها 7 - 8 ساعات في أثناء الليل مع فترتين للقيلولة تبلغ كل منها ساعة، لكن إذا شارف صغيرك على إتمام عامه الأول، ولكنه لا يزال ينام بمعدل الشهور الأولى نفسه، فربما الأمر يتطلب منك مزيدًا من الانتباه □

بالجدول: عدد ساعات نوم الطفل حسب السن
ما مدى تأثير النوم المفرط على صحة صغيرك؟

قد تعتقد أن للوهلة الأولى أن طفلك يحتاج للنوم فتتركه وشأنه، لكن النوم الزائد عن المعدل الطبيعي يؤثر إلى حد كبير على صحة طفلك، ففي هذه المرحلة العمرية، يميل طفلك للحركة والاستكشاف بما يصب في مصلحة نموه العقلي والجسماني، ولا يتسنى للطفل ممارسة مثل هذه الأنشطة ومن ثم تحقيق التطور إلا خلال الوقت، الذي يقضه مستيقظًا، فخلال هذه الساعات القليلة، من المفترض أن يأكل الطفل وجباته ويلعب ويتعلم الحركة ويتواصل مع الآخرين ويكتسب مهارات جديدة، لكن إذا قضى هذه الساعات في النوم، فمتى يمكنه تعويضها؟ وهذا بالتأكيد له تأثيرات سلبية كبيرة على صحته وتطوره سواءً الجسماني أو العقلي □

تأخر مشي الطفل □□ ومتى يصبح الذهاب للطبيب ضرورة؟
ما العمل؟

أولاً، لا بد أن تبحثي عن أسباب ميله إلى النوم المفرط وعلى هذا الأساس، ابدئي في حل هذه المشكلة □

تحققي من الطعام الذي يتناوله الطفل، ربما يكثر من الطعام الذي يتسبب في زيادة وزنه أو يسبب له الخمول، ما يؤثر على نشاطه ويدفعه إلى النوم عوضًا عن الحركة □

قد يميل الطفل إلى النوم كعرض نفسي، أي أنه يتهرب من مشكلة ما أو هناك ما يضايقه ويعجز عن التعبير عن ذلك، على سبيل المثال إذا كان يقضي نهاره في الحضانة وهناك من يضايقه ويميل للنوم هربًا من الذهاب إلى ذلك المكان □

ربما يكون السبب في نومه المفرط هو مرض وراثي ما في العائلة، لذا لا بد أن تبحثي في التاريخ الصحي للعائلة أو تسألني بعض الأقارب في هذا الشأن خاصة الكبار منهم □

أخيرًا، قد يكون ميل طفلك إلى النوم المفرط ناتجًا عن إصابته بحالة أو عارض طبي، لذا يُفضل ألا تستهيني بالأمر وتستشيرني الطبيب على الفور لإجراء أي فحوصات لازمة والاطمئنان على صحة رضيعك □

احذري مخاطر نوم الرضيع على الوسادة قبل عمر سنتين

