

# كيف تجعلين طفلك ينام بعمق طوال الليل؟



الأربعاء 20 سبتمبر 2017 05:09 م

تقع على الأم مسؤوليات كثيرة تجاه طفلها ومن ضمنها توفير بيئة آمنة له للعب والاستيقاظ في فترة الصباح والنوم بشكل متواصل طوال الليل. فبعد أن تبذل الأم الكثير من المحاولات لإطعام طفلها وتهديته وتحلم بلحظات الخلود في النوم له ولها، تجده يستيقظ بعد وقت قليل مسببًا لها الكثير من التعب والإرهاك. لذا سنساعدك في هذا المقال ببعض الخطوات التي تجنبك استيقاظ طفلك المفاجئ ليلاً.

أسباب تجعل طفلك يستيقظ ليلاً  
ضبط موعد النوم في أثناء الليل:

يساعد وضع روتين يومي للالتزام بمواعيد النوم والاستيقاظ طفلك كثيرًا في التمييز بين أوقات الليل والنوم والنهار والاستيقاظ، فاحرصي على عدم نوم طفلك فترات طويلة خلال ساعات النهار حتى يستغرق تمامًا في النوم في فترة الليل. ممارسة بعض الأنشطة التي تساعد على الاسترخاء:

يمكنك مساعدة طفلك في الحصول على نوم كافٍ طوال الليل بممارسة بعض الأنشطة التي تساعد على الاسترخاء، وذلك يكون من خلال قراءة قصة قبل النوم أو إعطائه حمامًا دافئًا قبل الخلود إلى النوم أو الغناء له، فالأطفال مثل الكبار قد يجدون صعوبة في الدخول في النوم ما لم يستعدوا لذلك، ومن الضروري تجنب الأنشطة الكبيرة قبل النوم التي قد تؤدي إلى جعل طفلك مستيقظًا أو منتبهًا لفترة طويلة. الحرص على إشباع طفلك قبل النوم:

احرصي على إعطاء طفلك وجبات خفيفة قبل الدخول إلى النوم لتجنب استيقاظه بعد فترة قليلة بسبب الجوع. تعويد طفلك على تعلم مهارة الاستغراق في النوم بمفرده:

قد يشعر طفلك بالقلق خلال النوم مما يؤدي به إلى الاستيقاظ مرة أخرى، والحل هنا تعويده على العودة للنوم سريعًا عن طريق إعطائه دمية لينة الجسم بجانبه، ستشعره ببعض الراحة عند احتضانها وسيعاود بعدها الدخول في النوم.

التأكد من نظافة حفاض طفلك قبل النوم:

شعور الطفل بالبلل يدفع الطفل للأرق والاستيقاظ من النوم خلال الليل، لذا احرصي على تفقد حفاض طفلك قبل ذهابه إلى النوم. التأكد من أن درجة حرارة الغرفة مناسبة للطفل:

ينام الأطفال بشكل أفضل في الغرفة التي تكون جوها معتدل وغير حار أو غير بارد، تأكدي من درجة الحرارة المناسبة حتى لا يتعرق الطفل أثناء النوم أو يشعر بالبرودة فيستيقظ بسبب ذلك.

10 نصائح تساعدك بها طفلك على تقليل اضطرابات النوم  
تهيئة مكان النوم:

يجب التأكد من أن غرفة النوم مظلمة وهادئة وبعيدة عن الضوضاء، فإذا كان الطفل ينزعج من الغرف المظلمة ويشعر بالخوف يمكنك

إضاءة ضوء خافت حتى يشعر بالاطمئنان  
يختلف كل طفل عن الآخر، وما يلائم هذا الطفل قد لا يلائم غيره، فاختاري الحل الذي يناسب وضع طفلك أو طبقي عدة حلول معًا حتى  
تجدي الطريقة المجدية مع طفلك في النهاية