

# أخطاء يرتكبها الآباء أثناء نوم الطفل



الأحد 4 يوليو 2021 08:39 م

النوم من أهم الأشياء التي تساعد في نمو الطفل الصغير ويجب الحفاظ عليه وممارسة النوم بشكل صحيح ليبنى جسده وعقله بشكل صحيح فالنوم بالنسبة للصغير كما الطعام والشراب ولكن هناك بعض العادات التي قد يقوم بها الآباء أثناء نوم الصغير والتي قد تكون خاطئة فتؤثر على دورة النوم لديه مما يقلل من استفادته من النوم

1. عدم اتباع نظام ما قبل النوم:

معظم الناس يحتاجون إلى وقت للهدوء قبل النوم والأطفال يحتاجون إلى هذا الوقت أيضًا وضع نظام مخطط للنوم لا يساعد الصغير على الاسترخاء قبل النوم فقط لكنه يزيد الترابط بين الصغير والوالدين أيضًا

يقول الدكتور ميجان فاور مؤلف كتاب babySense secret أن التخطيط لنظام ما قبل النوم طريقة سهلة لتساعد الطفل على النوم بشكل منتظم دون الكثير من العناء يساعد نظام ما قبل النوم على استهلاك الوقت بشكل جميل بحيث لا يشعر الطفل بأي فرض من الأبوين عليه للنوم ويساعد في خفض طاقة النشاط في جسده تدريجيًا ليخلد إلى النوم العميق بسهولة

يبدأ نظام ما قبل النوم في مكان نوم الطفل مع تجهيز كوب من الحليب الدافئ وقصة يحبها الطفل قد يكون الاستحمام بالمياه الدافئة طريقة أخرى لتساعده على النوم بحيث يخرج من الاستحمام إلى السرير ليظل دافئًا يمكن أن يكون الاحتضان مع تلاوة قصة قصيرة أحد الاستراتيجيات الأخرى

2. إهمال إشارات النوم للصغير:

الأطفال الصغار يرسلون بعض الإشارات التي تعبر عن أنهم تعبون ويريدون الخلود إلى النوم وتشمل فر العينين والتثاؤب وبطء في الأنشطة وفقد الاهتمام في اللعب وبعض الأنين وهذا دليل على قلة إفراز الملاتونين الذي يشجعه على الحركة ويشجع الجسم على إفراز الأدرنالين لرفع هرمون الضغط مما يحفز الطفل على طلب النوم

حاول أن تلاحظ حركات الصغير طوال اليوم وتلاحظ تطور الإشارات يقوم بها قبل النوم كل ليلة وإن بدأت تراها يجب أن تهدئه وتذهب به إلى السرير وتبدأ في تطبيق نظام النوم لكي يهدأ ويشعر بالراحة

3. التعجل في تحويل الطفل من سرير صغير إلى سرير أكبر:

هذا الخطأ متكرر وشائع حيث أن الآباء يتعجلون في كبر الصغار ويحاولون إعطائهم مساحة أكبر لراحتهم ولكن لا يجب أن يتم نقل الطفل الصغير إلى سرير أكبر إلا بعد أن تلاحظ أنه بدأ يتسلق الحائل الخاص بالسرير الصغير غير ذلك يمكنك أن تتركه ينام في السرير الصغير ويحدث هذا عادة بعد العام الثاني

إن كنت تريد أن تنقل الطفل إلى سرير أكبر دون أن يتأثر نومه يجب أن تقوم بنقل غطاء السرير الصغير إلى السرير الكبير كما تعود عليه الطفل مع وضع بعض الحدود تقي الطفل من السقوط أثناء النوم كما يفضل وضع بعد الوسائد على الأرض بالقرب من السرير في حال استطاع أن يتخطى الحدود على السرير كما أنه يجب أن تشرح للطفل لماذا يجب أن ينام في هذا السرير الكبير دون الصغير بطريقة سهلة ومرحة لكي يتقبلها الطفل بأريحية

4. إبقاء الطفل مستيقظ لوقت متأخر:

إبقاء الطفل للعب حتى وقت متأخر ليس شيئاً جيداً لأنه يقلل من عدد الساعات التي ينامها الطفل مما يقلل من الاستفادة التي يحاول جسمه الحصول عليها وقد يستيقظ من النوم متعب ومرهق وقد يرفض الاستيقاظ حتى لتناول الطعام

5. الاعتماد على الحركة للنوم:

لا ضرر من تحريك الطفل للتهديئة ولكن لا يجب ان يعتمد عليها في النوم لأنه إن تعود على الحركة فسيحتاجها كل ليلة قبل النوم كما أن الاعتماد على الحركة يقلل من كفاءة النوم ويزيد من الفترة التي يحتاجها للوصول لمرحلة النوم العميق

6. تقديم ألعاب الهاتف كوسيلة لتهديئة الطفل قبل النوم:

الألعاب والهواتف تزيد من نشاط الطاقة في جسم الطفل كما أنها تلمع في العين مما ينبه المخ لتقليل هرمون النوم مما يعني أنه يجب أن تُزال كل أدوات التحكم عن البعد والتلفاز بعيدًا عن الأطفال وأسرته

7. تحويل النوم إلى معركة كل ليلة:

إن تحول وقت النوم لمعركة فيها الكثير من المجادلة فأنت لست وحدك من تعاني من ذلك فكلما كبر الأطفال كلما كانت الحدود التي يريدون كسرهم أكبر ومن هذه الحدود موعد النوم

يمكن لهذه المجادة أن تخف حدتها باتباع خطة ما قبل النوم بقصة لطيفة هادئة أو وضع لعبة ذات فراء يجلبها الطفل بجواره قبل النوم ليريد العودة إليها وقد يتم تأجيل تنفيذ بعض الطلبات الخاصة من الطعام إلى ما قبل النوم لتحفيزه عليه

8. توقع نتائج سريعة من أي خطة متبعة:

تعود الطفل على نظام معين قد يستغرق أشهر أو سنوات فلا تتوقع أن يخضع الطفل لنظام النوم بسهولة وسرعة ولا تحاول أن تكون عنيذًا معه فهذا خطأ أيضًا لأنه لن يتقبل ذلك بسهولة كما تتوقع فهو لا يزال يحاول التعرف على العالم وكل جديد حوله بنشاط وحيوية كما لا يجب أن تستسلم لتأخر الطفل عن النوم لفترات طويلة

9. استخدام المهدئات والأدوية:

لا يجب أن يُستخدم أي نوع من المهدئات والأدوية مع الأطفال دون استشارة طبية أيًا كان السبب لذلك كما يجب أن يتعود الطفل وحده على النوم لأنه عادة يجب أن يصنعها دماغه وحدها