

10 نصائح لا تفوتكِ ☑️ كيف تساعدین طفلك على النوم بشكل أفضل؟



الأربعاء 27 سبتمبر 2023 08:12 م

تتراوح عدد ساعات النوم الأطفال تحت سن العام التي يتعين عليهم أن يحصلوا عليه بين 14 و 17 ساعة يوميًا، وفق منظمة الصحة العالمية ☑️ في حين أن الأطفال من عام إلى اثنين، يجب أن يقضوا 180 دقيقة يوميًا على الأقل في أشكال مختلفة من النشاط البدني ☑️ أما عدد ساعات النوم الجيد فيتراوح بين 11 و 14 ساعة يوميًا ☑️ والأطفال بين 3 و 4 سنوات يجب أن يحصلوا على 10 إلى 13 ساعة نوم يوميًا، وأن يقضوا 180 دقيقة على الأقل في أشكال مختلفة من النشاط البدني ☑️ ويمكن مساعدة الأطفال على النوم بشكل أفضل من خلال تحديد روتين يومي للنوم، والنوم المنتظم، وارتباطات النوم الصحي، وبيئات النوم المريحة، والعادات الصحية أثناء النهار، كما ينصح موقع (raisingchildren.net.au).
نصائح مهمة لمساعدة الأطفال على النوم
وفيما يلي 10 نصائح مهمة حول مساعدة الأطفال على النوم:

1. روتين يومي للنوم

اتبع روتين يومي للنوم المنتظم - في نفس الوقت تقريبًا ليلًا - يشجع على أنماط نوم جيدة ☑️ ويمكن لروتين ما قبل النوم المتمثل في الاستحمام والقصة والسرير أن يساعد الأطفال الصغار على الشعور بالاستعداد للنوم ☑️ وبالنسبة للأطفال الأكبر سنًا، قد يتضمن الروتين محادثة هادئة معه حول اليوم، ثم قضاء بعض الوقت للاسترخاء قبل إطفاء الأنوار ☑️

2. الاسترخاء قبل النوم

شجعي طفلك على الاسترخاء قبل النوم ☑️ قد يرغب الأطفال الأكبر سنًا في الاسترخاء من خلال قراءة كتاب أو سماع شيء يبعث على الاسترخاء، ممارسة التنفس من أجل الاسترخاء ☑️ إذا استغرق طفلك وقتًا أطول من 30 دقيقة للنوم، فقد يحتاج إلى وقت أطول قبل إطفاء الأنوار للذهاب إلى النوم ☑️

3. أوقات منتظمة للنوم والاستيقاظ

حافظي على أوقات نوم واستيقاظ طفلك في حدود تتراوح ما بين 1 إلى 2 ساعة كل يوم ☑️ يساعد ذلك في الحفاظ على ساعة جسم الطفل في نمط منتظم ☑️ وهي فكرة جيدة لعطلات نهاية الأسبوع والعطلات، وكذلك أيام المدرسة ☑️

4. قيلولة قصيرة

يتوقف معظم الأطفال عن القيلولة عند عمر 3-5 سنوات ☑️ إذا كان طفلك الذي يزيد عمره عن خمس سنوات لا يزال يأخذ قيلولة أثناء النهار، فحاولي ألا تزيد مدة القيلولة عن 20 دقيقة وفي وقت مبكر من بعد الظهر ☑️ القيلولة الطويلة والمتأخرة يمكن أن تجعل من الصعب على الأطفال النوم ليلاً ☑️

5. الشعور بالأمان

إذا كان طفلك يشعر بالخوف بشأن الذهاب إلى السرير أو البقاء في الظلام، يمكنك مدح طفلك ومكافأته كلما تحلى بالشجاعة ☑️ كما ينصح بتجنب البرامج التلفزيونية والأفلام وألعاب الكمبيوتر المخيفة ☑️ ويشعر بعض الأطفال الذين يعانون من الخوف وقت النوم بالتحسن عندما ينامون في الضوء ☑️

6. الضوء في غرفة النوم

- تحقق مما إذا كانت غرفة نوم طفلك خفيفة جدًا أو صاخبة جدًا بحيث لا يتمكن من النوم
- الضوء الأزرق المنبعث من أجهزة التلفزيون وشاشات الكمبيوتر والهواتف والأجهزة اللوحية يثبط مستويات الميلاتونين ويؤخر النعاس
- والضوء الساطع في الساعة التي تسبق موعد النوم يمكن أن يكون له نفس التأثير على الأطفال الصغار
- قم بإيقاف تشغيل الأجهزة قبل ساعة واحدة على الأقل من وقت النوم
- أبعد الشاشات عن غرفة طفلك ليلاً
- تم بتخفيف الأضواء قبل ساعة من النوم للأطفال في سن ما قبل المدرسة والأصغر سنًا
- إذا كان طفلك يستخدم ضوءًا ليليًا، فاختر كرة خافتة ذات لون دافئ، بدلاً من كرة ناصعة بيضاء اللون باردة

7. تجنب الساعة

- إذا كان طفلك يراقب الوقت كثيرًا، شجعه على تحريك الساعة أو جعلها في مكان لا يمكن رؤيته من السرير

8. وجبة العشاء

- تأكد من حصول طفلك على وجبة مسائية في وقت معقول
- الشعور بالجوع أو الشبع الشديد قبل النوم يمكن أن يجعل طفلك أكثر يقظة أو عدم راحة وهذا يمكن أن يجعل من الصعب على طفلك النوم
- في الصباح، تساعد وجبة الإفطار الصحية على تنشيط الساعة البيولوجية لطفلك في الوقت المناسب

9. الضوء الطبيعي

- شجعي طفلك على الحصول على أكبر قدر ممكن من الضوء الطبيعي خلال النهار، وخاصة في الصباح
- الضوء الساطع يثبط الميلاتونين وهذا يساعد طفلك على الشعور باليقظة واليقظة أثناء النهار والنعاس قبل النوم

10. تجنب الكافيين

- يوجد الكافيين في مشروبات الطاقة والقهوة والشاي والشوكولاتة والكولا
- شجعي طفلك على تجنب هذه الأشياء في وقت متأخر بعد الظهر وفي المساء، ولا تقدمي له هذه الأشياء في هذه الأوقات
- لمطالعة الموضوع من مصدره الأصلي ([انضغط هنا](#))