

# كيف تحضرين طفلك لروتين ما قبل النوم



الاثنين 16 نوفمبر 2015 12:11 م

تعاني معظم الأمهات من نوم الأطفال الرضع، فهن بحاجة إلى تدريب أطفالهن على النوم بشكل أفضل، في المقابل سيحصلن أيضا على نوم أفضل. وفي هذا التقرير نقدم للأمهات بعض النصائح لتحضير أطفالهن لروتين ما قبل النوم:

## 1. تعليم الطفل التمييز بين الليل والنهار

يحتاج مولودك الجديد في المتوسط 16 ساعة من النوم، لذا فالخطوة الأولى هي تعليم طفلك العلاقة بين الظلام والنوم والضوء والاستيقاظ، وفي غضون 10 أسابيع، سيكون طفلك قادراً على فهم متى ينبغي أن يذهب إلى النوم.

خلال النهار، حاولي أن تكون حياة الطفل مليئة بالحركة والنشاط، ولكن خلال الليل حاولي أن تحافظي على الهدوء في المنزل ووقف النشاطات، وحافظي على صوتك منخفضاً ولا تلعب مع الطفل بل حاولي أن تكثري من اللمس اللطيف والغناء الخفيف حتى يسترخي.

## 2. القيلولة السعيدة

من الصعب جدا تدريب الطفل النشط على النوم سريعا، لذلك حاولي أن تدعمي برنامج النوم بالقيلولة التي تريح الطفل، ويمكن لهذه القيلولة أن تكون في منتصف الصباح أو بعد الغداء، وحاولي تدريب الطفل على أخذ قيلولة مريحة وقصيرة حتى يخف نشاطه وشعوره بالانزعاج والتكد.

## 3. روتين النوم

هذا أمر بالغ الأهمية لأنك سوف تؤسسين لعادات النوم السليمة. يجب أن يكون هناك خطوات روتينية منتظمة كل مساء مثل الاستحمام، العشاء الخفيف، قراءة القصة أو الغناء والنوم في السرير.

## 4. الحليب ليس للنوم

خلال الأسابيع الأولى، على الأرجح أن طفلك سيكون بحاجة إلى تغذية قبل النوم، ولكن في الوقت المناسب، يمكنك التوقف عن إعطائه الحليب وتقديم وجبة خفيفة قبل النوم لتكون مشبعة ومريحة للطفل.

## 5. وضع الطفل في السرير

بالرغم من أن دفع الطفل في عربة الأطفال أو أرجحته بين ذراعيك يجعله يهدأ ويجعله أكثر ميلا للنوم، لكن حاولي أن لا تجعلي من هذه عادة، فيجب أن ينام الطفل في سريره مع وجودك قريبة منه بحيث يعتاد على الاعتماد على نفسه من دون مهدئات خارجية مثل الحليب أو الهز أو الأرجحة.

