

كيف تتغلبين على صعوبات النوم عند طفلك؟



الجمعة 8 مارس 2019 10:03 م

أشارت الرابطة الألمانية لأطباء الأطفال والمراهقين إلى أنه ينبغي استشارة الطبيب عندما يعاني الأطفال من مشكلات مستمرة في الدخول في النوم أو صعوبة في الاستغراق فيه ليلاً، على الرغم من أن عدم نوم الصغار على الفور لا يعدّ من الأمور التي تدعو للقلق. وأضافت الرابطة أن الأطفال في سن ما قبل المدرسة يحتاجون إلى عشرين دقيقة للدخول في النوم، في حين يحتاج الأطفال في سن المدرسة إلى ثلاثين دقيقة.

وأوضح الأطباء الألمان أن الآباء يمكنهم دعم أطفالهم في الخلود للنوم ليلاً بسهولة من خلال تحديد مواعيد ثابتة للنوم والاستيقاظ، واتباع طقوس معينة عند النوم، والحرص على توافر بيئة هادئة قبل النوم، حيث ينبغي الابتعاد عن الأصوات الصاخبة والأضواء الساطعة.

وبالنسبة للأطفال الأكبر سناً، فإنه يجب استعمال السرير للنوم فقط، وليس لمشاهدة التلفاز أو أداء الواجبات المنزلية، وبدءاً من عمر خمس سنوات يجب منع الطفل من النوم خلال ساعات النهار، وإذا حدث ذلك في حالات استثنائية فيجب ألا تزيد مدة النوم على نصف ساعة، وألا تكون في ما بعد الظهيرة.