أفضل الحلول لجعل طفلك ينام عندما يصعب ذلك!

هل تواجهين صعوبة كلما حان وقت نوم طفلك في دفعه للنوم؟ قد تكون هذه المشكلة مشتركة بين العديد من النساء! لذلك اليك بضعة تقنيات الجئي اليها كي ينام طفلك بشكل أسهل!

- تجنبي ان تنظري في عينيه عندما يكون في وضعية النوم، اذ ان ذلك يحمسّه، فيظن انك ستتكلمين او تلعبين معه. اما اذا لم تنظري الى عينيه، فسيملّ وينعس أسرع.
- حممي طفلك بماء دافئة وقومي بتدليكه بطرسقة ناعمة خاصة عند تنشيفه. بذلك ترخين تشنجاته مما يريح جسمه، ويضعه بحالة مريحة جداً للنوم.
- بدلاً من ان تنتظري ابنك ان يستيقظ عند الجوع، تأكدي من إطعامه خلال نومه. سيساهم ذلك في إطالة وقت القيلولة او نومته، اذ انه لن يكون لديه سبب للإستيقاظ.
- أزيلي الأغراض من جانبه، إذ ان بعض الألعاب قد تجعل من الصعب عليه التنفس والنوم جيداً.
- ضعي قطعة قماشٍ نظيفة في تخته واضيفي اليها قطرتين من زيت الخزامي او اللافندر الطبيعي الذي يريحه.