

أنشطة عليك القيام بها مع طفلك الرضيع قبل النوم

يوجد أنواع معينة ومحددة من الأنشطة التي يجدر بك القيام بها يومياً مع طفلك الرضيع قبل خلوده الى النوم وذلك ليعتاد على نظام معين لموعد النوم ولمساعدته على النوم بطريقة أفضل وتجهيزه لهذا الموعد وجعله يسترخي ويتهيأ جسدياً ونفسياً للنوم.

لكي يحصل الطفل على نوم جيد ومريح فيجب أن لا يكون متعب ومرهق ومتوتر فهو بحاجة الى أنشطة مريحة وهادئة قبل النوم لكي لا يشعر بالأرق والقلق وينام لساعات كافية له.

اليك أهم الأنشطة الهادئة التي عليك القيام بها مع طفلك الرضيع قبل النوم:

تدليك جسمه: يمكنك تدليك جسم طفلك الرضيع ورجليه بزيت الأطفال أو مثلاً بزيت جوز الهند قبل النوم بطريقة لطيفة لمساعدته على الهدوء والإسترخاء وتعزيز الدورة الدموية والتخلص من الغازات وجعله يخلد الى النوم بسرعة والحصول على ساعات نوم كافية.

تمارين العجلة: يمكن القيام بتمارين العجلة لطفلك يومياً قبل النوم وبطريقة لطيفة وهادئة لمساعدته على التخلص من الإنتفاخ والغازات والمغص الموجودين في بطنه.

غناء أغنية هادئة يومياً قبل النوم: احرصى على غناء أغنية هادئة وثابتة لطفلك الصغير يومياً قبل نومه لتعزيز ارتباط ذهنه بين الكلام واللحن ولكي يكون موعد النوم مريح ومرح بالنسبة له كما ان هذه الطريقة تضمن حصول الطفل على الإحساس بالراحة والأمان وتذكره بوضعه في داخل الرحم.

قراءة قصة له: اقرئي يومياً لطفلك الرضيع قصة صغيرة قبل النوم على الرغم من انه لا يفهم معناها ولكن هذه الطريقة تساعد على ارتباطه أكثر بنغمة صوتك ومن أجل والتعود على عادات معينة ومحددة قبل النوم كما ان هذا الأسلوب يجعله يتعود على حب القصص والكتب والقراءة مع تقدمه في العمر.