

طرق تساعدك على نوم طفلك طوال الليل

تعاني الكثير من الأمهات من مشكلة أرق طفلهن الصغير خلال الليل وعدم التمكن من النوم المريح وبشكل متواصل الليل بأكمله ويستيقظ الطفل متضايق من العديد من الأمور التي تؤرق نومه وتؤرقك أيضاً .

تسبب هذه المشكلة الى إزعاج كبير للطفل والأهل أيضاً وتؤدي الى عدم الراحة أثناء الليل فيمكن معالجة هذه المشكلة بالعديد من الطرق لذلك نقدم لك أهم النصائح التي عليك اتباعها لمساعدة طفلك على النوم بطريقة جيدة وصورة متواصلة خلال الليل:

اعتماد نظام خاص بالنوم، أول خطوة رئيسية تتمثل بوضع نظام لنوم طفلك وحيث يجب تحديد مواعيد النوم والإستيقاظ والإلتزام بها وعليك الحرص الا ينام لمدة طويلة خلال النهار لكي يتمكن من النوم بطريقة جيدة خلال الليل.

الحرص على أن يتناول طفلك وجبة تكفيه وتشبعه قبل نومه لكي لا يستيقظ أثناء النوم بسبب الجوع.

تغيير الحفاضة قبل النوم والتأكد من أن يكون نظيف لكي يتمكن من الحصول على النوم المريح والعميق حيث لا يوجد أي شيء يزعجه ويؤرق نومه .

الحرص على أن تكون غرفة نوم طفلك بدرجة حرارة معتدلة، فلا يجب إلباسه كثيراً ووضع عليه الكثير من الأغطية لكي لا يشعر بالحار كما لا يجب أن تعرضيه الى الهواء لكي لا يشعر بالبرد.

تحضير غرفة نومه لأجواء النوم المريح، ذلك قد يتم من خلال إطفاء الإضاءة وجعلها خافتة والحرص على توفير السكون والهدوء له أثناء النوم بعيداً عن الضجة والضوضاء .

القراء، فيمكنك قراءة قصة صغيرة له قبل الخلود الى النوم لمساعدته على الإسترخاء .

الحمام الدافئ، فيمكن أن يأخذ طفلك حمام دافئ قبل النوم فذلك يساعده على الاسترخاء والنوم طوال الليل.

الحد من كثرة استهلاك السوائل قبل النوم، لكي لا يستيقظ خلال الليل
بغية استعمال الحمام.