كيف تواجهين الأرق بسبب الأطفال؟

تعلم معظم النساء، كما الرجال، انه من الصعب النوم جيداً عندما يكون الطفل لم يتجاوز عمر الأشهر الأولى. ولكن التضحية ببضع ساعات النوم ليلاً، نادراً ما يؤدي الى الأرق وعدم القدرة على النوم بعد السهر على الأطفال. فإذا كنت تواجهين هذه الحالة، هناك بضعة نصائح يمكنك إتباعها!

- **الأكل السليم**

تفادي تناول الأطعمة التي تحتوي على السكر المصنّع، أو الكافيين خلال النهار. توقفي عن تناول المخبوزات الحلوة والشوكولا والسكاكر عند الساعة الرابعة بعد الظهر. إذ انك كلما تناولتي الطعام الصحيّ، كلما كان جسمك صحيّاً وتصرّف بشكلٍ أفضل، مما سيساعدك على النوم بطريقة أسهل خلال الساعات المخصصة له.

- **تناولي المكملات الغذائية المناسبة**

هناك العديد من الفيتامينات والمكملات الغذائية الطبيعية التي يمكنها ان تساعدك على النوم بشكل أسهل. يساعدك الفيتامين B على الاسترخاء، وهو بديل صحيّ وطبيعي يجعلك تتفادين الحبوب المنومة التي يمكنها أن تجعلك مدمنة اليها.

- **الرياضة**

حاولي أن تجدي مصدر إلهام، يحفزك على القيام بالتمارين الرياضية. قد تكون صديقتك، زوجك، او حتى صفحة أحد الرياضيين على إنستقرم. مارسي الرياضة لمدة لا تقلّ عن الثلاثين دقيقة، وزيدي هذا الوقت تدريجياً، حاولي ان تقومي بذلك 6 أيام في الأسبوع. تحفز الرياضة انتشار موّاد كيمائية، ينتجها الدماغ، في جسم الإنسان، كمادة السيروتونين التي تفرحك وتريح جسدك. تقوي الرياضة إيقاع الجسم اليومي، مما يعزز اليقظة أثناء النهار ويساعد على النوم في الليل. في الواقع، أثبتت الدراسات فعلاً، أن الرياضة تحسن نوعية النوم لدى الأشخاص الذين يعانون من اضطرابات النوم مثل الاستيقاظ في منتصف.

- **علاجات الشاي**

يساعد كوب من المشروب الدافئ على الاسترخاء والنوم بشكل سليم.

لذلك يمكنك شراب الشاي، الذي يعدّ من المشرويات الصحيّة. ولكن انتبهي الى أي نوع من الشاي تختارين، إذ ان معظمها يحتوي على الكافيين. لذلك تأكدي من خلوه من هذه المادّة. كما يمكنك اختيار شاي البسافلورا، او شاي البابونج لأن مفعولهم يسري بعد عشرين دقيقة فقط.

هل فادتك هذه النصائح؟ شاركينا رأيك.