

# نصائح تساعد طفلك على النوم

هل تعانين من مشكلة تتعلق بنوم طفلك ولا تعلمين ما هي الطرق التي يمكنك اتباعها لمساعدته على النوم بطريقة أفضل وذلك لضمان راحته ونموه المستمر وراحتك أنت أيضاً؟

أنت لست الوحيدة التي تعانين من هذا المشكله. فقد اثبتت الدراسات الحديثة أن أغلبية الأمهات والأباء يعانون من مشاكل النوم بما يتعلق بأطفالهم الصغار. لكن تختلف المشكلة المتعلقة بالنوم بين طفل وآخر، فإذا ما هي أن الطفل ينام متأخراً، يرفض النوم، يستيقظ باكراً، أو يستيقظ بشكل متكرر خلال الليل. لذا نقدم لك من خلال موضوعنا أهم النصائح والطرق التي عليك اتباعها لحل المشكلة التي تتعلق بنوم طفلك:

1. اتباع نظام نوم: إن النمط اليومي لتنظيم وقت النوم مهم جداً بالنسبة للطفل وسيساعدك على حل هذه المشكلة. يمكنك أن تعتمدي نظام سهل ومسلٍّ، وبعد الاستحمام والعشاء يمكنك قراءة قصة للطفل ما يجعله متحمساً ليخلد إلى الفراش وذلك يجعله مستعداً للنوم من دون أي تذمر.

2. متابعة النظام: الطريقة الصحيحة هي الاستمرار بمتابعة نظام وروتين النوم اليومي، لكي يتعود جسم وعقل الطفل على هذا النمط.

3. اختيار وقت النوم الأمثل: اختياري بنفسك الوقت الأمثل والأنساب للطفل بأن يخلد إلى النوم به. عليك أن تأخذ في الاعتبار عمر الطفل وعدد ساعات النوم التي يحتاج إليها وبعدها قرري الوقت الأنسب للذهاب إلى النوم.

4. عادة وقت النوم: ناقشي طفلك بما يختص بوقت الخلود إلى النوم وتلجمي معه ولا تفرضي عليه النوم فرضاً. فيما يلي يمكنك اقناعه أنه بمكانه الدخول إلى الفراش واللهو قليلاً قبل أن ينام، فال مهم أن لا ينهض من السرير.

5. التحضير للنوم: إن الساعة التي تأتي قبل وقت النوم مهمة جداً بالنسبة لعقل وجسم الطفل. ننصحك بتخفيف صوت التلفاز والتalking بصوت منخفض وتخفيض الأضاءة، بذلك يتحضر عقل الطفل على التهيئة للنوم.

6. منع الأجهزة الإلكترونية: إن إصابة الأجهزة الإلكترونية ستؤخر عملية استرخاء ونوم الطفل، لذا امنعي طفلك من النوم وهو يستخدم أي جهاز كتروني مثل الهاتف الخلوي أو الآيباد.

7. استخدام الزيوت الطبيعية: يمكنك استخدام الزيوت الطبيعية المعطرة التي تساعد على راحة وصفاء أجواء غرفة نوم الطفل لكي تساعدك على النوم بطريقة أسرع.