

أخطاء ترتكبها الأم تجعل الطفل لا ينام

يمرّ المولود الجديد بمرحلة عمرية يعاني فيها من تقلبات في النوم. تصل هذه المرحلة به في النهاية الى التمكن من تحديد مواعيد النوم وساعات النوم التي يحتاجها دائماً .

تعد الفترة التي يمر بها الرضيع وحيث لا يستطيع النوم جيداً حوالي الشهرين، وخلال هذه الفترة وبعدها فيوجد بعض الأخطاء التي ترتكبها الأم بحق طفلها، تجعله لا ينام جيداً ويشعر بالتوتر تجاه النوم. تعرفي على بعض هذه الأخطاء :

النوم بوضع التشتت: لا يحب المولود الجديد أسلوب الحياة المشتت للنوم، فهو يحتاج الى بيئة ثابتة والتأقلم على موقع ومكان واحد للتمكن من النوم فيه.

النوم بالضوضاء: احرصي على نوم طفلك الرضيع في مكان هادئ بعيداً عن الضوضاء والإزعاج والأصوات، التي تسبب له بالتوتر.

جعله ينام بوقت متأخر: احرصي على عدم نوم طفلك في أوقات متأخرة لكي لا يعتاد على النوم بوقت خاطئ وعدم حدوث تشتت في طريقة نومه. فجعل طفلك ينام بوقت متأخر ليستيقظ بوقت متأخر يسبب له بإضطرابات نوم.

تجاهل علامات النوم: يرسل لك طفلك الصغيرة إشارات تؤكد لك حاجته الى النوم، مثل البكاء أو فرك العينين أو التثاؤب. فلا تجاهلي هذه العلامات أبداً أو تعلمي على تأجيل وقت نوم طفلك.

عدم تنظيم وقت نومه: يحتاج الرضيع الى ترتيب وتنظيم وقت نومه ومرفة وقت نومه ووقت استيقاظه ووقت تناول الحليب. فلا تدعي طفلك ينام في اي وقت واعلمي على الاهتمام بهذه الامور الاساسية والضرورية له. فبالأكيد سيشعر طفلك بالتوتر تجاه النوم خلال الليل لأنك لم تنظمي ساعات نومه في اليوم.

عدم الاستقرار: يجب أن تؤمدي مكان واحد مستقر لنوم طفلك، كسرير وغرفة، لتأمين له الراحة والاستقرار وابعاده عن القلق والتوتر واضطرابات النوم.