أطعمة عليك تقديمها لطفلك قبل نومه

يختلف الأطفال في توقيت نومهم، وتعاني الكثير من الأمهات من مشكلة إستيقاظ أطفالهن عدة مرات في الليل لسبب أو لآخر.

في حال كنت تريدين أن تمنحي طفلك نوماً عميقاً، ما عليك سوى أن تدرجي هذه الأطعمة إلى نظامه الغذائي وخاصة عند العشاء، لأنها تساعده على النوم بسهولة.

من هذه الأطعمة نذكر:

1- الموز

يحتوي الموز على الماغنسيوم الذي يساعد على الإسترخاء ويسرّع الخلود إلى النوم، فلا تترددي بأن تضيفي ثمرة من الموز مع الحليب أو الشوفان وتقدميها وجبة لطفلك عند المساء فهذا سيساعده على النوم بعمق.

2- البابونج

من المعروف أن أعشاب البابونج تعمل كمهدئة للأعصاب ومسكنة للألم، وهي مفيدة للكبار والصغار على حدٍ السواء. ولكي تساعدي طفلك على النوم طيلة الليل قدمي له كوباً من البابونج مع ملعقة من العسل قبل النوم.

3- الحليب الدافئ

الحليب غني جداً بالكالسيوم والتربتوفان وهي عناصر مهمة تساعد على الإسترخاء. لذلك، قدمي لطفلك كوبا من الحليب الساخن فهذا كل ما يحتاجه من أجل أن ينام بهدوء.

4- عسل النحل

على الرغم من أنه غني بالسكريات التي تحفّز عمل الدماغ ونشاط الطفل، إلا أن العسل يحتوي على نسبة من الغلوكوز التي تساعد على الإسترخاء والنوم. يمكنك إضافة ملعقة صغيرة من العسل على الحليب او التوست.

5- الشوفان

الشوفان غني بمادة الميلاتونين والكربوهيدرات المعقدةٍ التي تساعد على النوم بإسترخاء. لذلك، لا تترددي أن تقدمي طبقاً من الشوفان لطفلك عند المساء.

6- اللوز

غني بعناصر التربٍتوفان والماغنسيوم التي تعمل على إرخاء العضلات وتمنح طفلك نوماً هادئاً.

7- البطاطا المسلوقة

تقديم وجبة من البطاطا المسلوقة لطفلك تساعده على الإسترخاء، ذلك لأن البطاطا غنية بالفيتامينات والمعادن. إهرسي البطاطا مع الحليب الدافئ، وقدميها لطفلك لوجبة مهدئة ومشبعة قبل النوم.

إذا، نوعية الطعام تؤثّر على نوم الطفل، لذلك إحرصي على أخذ هذه النصائح على محمل الجدّ كي يتمتّع طفلك بنوم هادئ طوال الليل.