

أفضل الحلول لجعل طفلك ينام عندما يصعب ذلك!

هل تواجهين صعوبة كلما حان وقت نوم طفلك في دفعه للنوم؟ قد تكون هذه المشكلة مشتركة بين العديد من النساء! لذلك إليك بضعة تقنيات الجئي إليها كي ينام طفلك بشكل أسهل!

- تجنبي ان تنظرى في عينيه عندما يكون في وضعية النوم، اذ ان ذلك يحمسه، فيظن انه ستتكلمين او تلعبين معه. اما اذا لم تنظرى الى عينيه، فسيمل وينعس أسرع.
- حممي طفلك يماء دافئة وقومي بتدليكه بطرسقة ناعمة خاصة عند تنشيفه. بذلك ترخين تشنجاته مما يريح جسمه، ويضعه بحالة مرحة جداً للنوم.
- بدلاً من ان تنتظري ابنك ان يستيقظ عند الجوع، تأكدي من إطعامه خلال نومه. سيساهم ذلك في إطالة وقت القيلولة او نومته، اذ انه لن يكون لديه سبب للإستيقاظ.
- أزيلي الأغراض من جانبه، إذ ان بعض الألعاب قد تجعل من الصعب عليه التنفس والنوم جيداً.
- ضعي قطعة قماشٍ نظيفة في تخته واضيفي اليها قطرتين من زيت الخزامي او اللافندر الطبيعي الذي يريحه.