حقائق يجب معرفتها عن نوم الطفل الحديث الولادة

اقترب موعد الولادة واستقبال طفلك وحضنه بين ذراعيك للمرة الأولى بعد طول انتظار، على الرغم من أن هذه هي أجمل اللحظات في حياة كل أم ولكن خلال فترة ما بعد الولادة يوجد الكثير من التحديات التي سوف تواجهها الأم الجديدة والكثير من الامور التي عليها معرفتها بما يتعلق بمولودها لكي تواجه هذه المرحلة بكل نجاح وقوة.

يحتاج الطفل الرضيع الى ساعات متواصلة وطويلة من النوم لكي ينمو كما انه بحاجة الى أن يرضع حوالي كل ساعتين لذلك نقدم لك أهم الحقائق التي عليك معرفتها عن نوم مولودك:

النوم لمدة 18 ساعة: ينام الطفل الحديث الولادة خلال الأشهر الأولى من عمره لمدة تصل الى 18 ساعة في اليوم ولكن هذه الفترة ليست متواصلة بل أنها موزعة طوال اليوم لذلك تشكو الكثير من النساء من طريقة نوم الطفل ومن انه يستيقظ لمدة طويلة خلال الليل ولكن بعد مرور أربعين يوم على ولادته ينتظم وقت نوم الرضيع خلال الليل والنهار.

لا يستيقظ لأكثر من 45 دقيقة: لا يستطيع الطفل الرضيع الإستيقاظ لمدة أكثر من 45 دقيقة فهو بحاجة الى النوم لكي يتمكن من النمو بطريقة سليمة. مع تقدمه في العمر، يصبح الطفل قادراً على الإستيقاظ لمدة أطول وتصل الى ساعتين متواصلتين خلال النهار.

عدم التمكن من التمييز بين النهارٍ والليل: عليك ان تعلمي أن الطفل الحديث الولادة لا يمكنه مطلقاً التفريق بين النهار والليل فهو يحتاج الى بعض الوقت للتمكن من التأقلم على حياته الجديدة.

التحرك أثناء النوم: خلال النوم، يميل الرضيع الى اصدار أصوات ويتحرك، فهذا أمر طبيعي جداً ولا داعي لأن تخافي وتقلقي بشأن هذا الموضوع كما أنه أثناء النوم يجب أن يستيقظ كل فترة لكي يأكل.

يحب النوم وسطٍ جو من الضجيج: لم يعتد طفلك أن يعيش في بيئة صامتة وهادئة تماماً وهو بداخل رحمك لذلك يحب سماع بعض الأصوات المهدئة لكي يحظى على نوم مريح وعميق.