

كل ما عليك معرفته عن نوم طفلك

تعاني الكثير من الأمهات من مشكلة نوم الرضيع المتقطع خلال الفترة الأولى بعد ولادته وتستمر هذه المعاناة لحوالي عمر الأربعين يوم على الولادة ومن الممكن أن تستمر هذه الحالة لبضع أشهر إضافية في حال يعاني الطفل من مشاكل أخرى تؤثر سلبًا على قدرته على النوم.

من الممكن أن تعاني الأم من مشكلة إيقاظ طفلها الرضيع وقت النوم بسبب تغير موقع نومه الى مكان آخر أيضًا ففي هذه الحالة لا يكون الطفل في وضع النوم العميق والمريح.

اليك أهم الأمور التي عليك معرفتها بشأن طريقة نوم طفلك وبعض النصائح لمساعدتك على نوم طفلك:

يتعلم الرضيع طريقة النوم الصحيحة والمريحة خلال الأسابيع الستة الأولى من عمره لذلك لا تعتبر أن طقوس نومه مرهقة أو غريبة.

عليك الحرص على جفاف حفاض طفلك الرضيع وأن يكون شعبان وأنه ليس مريض لكي يتمكن من النوم بطريقة مريحة وعميقة.

عليك الحرص على عدم حمل طفلك بسرعة عندما يبكي في سريرته واعلمي على النظر اليه وملاطفته لتصبح لغة العيون لغة التواصل بينكما لكي يعتاد على النوم بطريقة أحسن ولا يعتاد على الحمل.

اعمدي على عدم الهرع على حمل رضيعك لدى إستيقاظه لأن ستسببي له بهذه الطريقة النوم المضطرب.

عليك الحرص على تعويد طفلك على النوم وسط أي جو في المنزل لكي لا يسيقظ بمجرد حصول أي صوت في المنزل.