نصائح تساعد طفلك على النوم

هل تعانين من مشكلة تتعلق بنوم طفلك ولا تعلمين ما هي الطرق التي يمكنك اتباعها لمساعدته على النوم بطريقة أفضل وذلك لضمان راحته ونموه المستمر وراحتك انت أيضا؟

انت لست الوحيدة التي تعانين من هذا المشكلة. فقد اثبتت الدراسات الحديثة أن أغلبية الأمهات والأباء يعانون من مشاكل النوم بما يتعلق بأطفالهم الصغار. لكن تختلف المشكلة المتعلقة بالنوم بين طفل وآخر، فإما هي أن الطفل ينام متأخرا، يرفض النوم، يستيقظ باكرا، أو يستيقظ بشكل متكرر خلال الليل. **لذا نقدم لك من خلال موضوعنا أهم النصائح والطرق التي عليك اتباعها لحل المشكلة التي تتعلق بنوم طفلك:**

1. **اتباع نظام نوم:** ان النمط اليومي لتنظيم وقت النوم مهم جدا بالنسبة للطفل وسيساعدك على حل هذه المشكلة. يمكنك أن تعتمدي نظام سهل ومسلي، فبعد الاستحمام والعشاء يمكنك قراءة قصة للطفل ما يجعله متحمسا ليخلد الى الفراش وذلك يجعله مستعدا للنوم من دون أي تذمر.
2. **متابعة النظام:** الطريقة الصحيحة هي الاستمرار بمتابعة نظام وروتين النوم اليومي، لكي يتعود جسم وعقل الطفل على هذا النمط.
3. **اختيار وقت النوم الأمثل:** اختاري بنفسك الوقت الأمثل والأنسب للطفل بأن يخلد الى النوم به. عليك أن تأخذي بعين الإعتبار عمر الطفل وعدد ساعات النوم التي يحتاج اليها وبعدها قرري الوقت الأنسب للذهاب الى النوم.
4. **عادة وقت النوم:** ناقشي طفلك بما يختص بوقت الخلود الى النوم وتكلمي معه ولا تفرضي عليه النوم فرضاً. فبإمكانك اقناعه أنه بامكانه الدخول الى الفراش واللهو قليلا قبل أن ينام، فالمهم أن لا ينهض من السرير.
5. **التحضير للنوم:** ان الساعة التي تأتي قبل وقت النوم مهمة جدا بالنسبة لعقل وجسم الطفل. ننصحك بتخفيف صوت التلفاز والتكلم بصوت منخفض وتخفيض الاضاءة، بذلك يتحضر عقل الطفل على التهيأ للنوم.
6. **منع الأجهزة الإلكترونية:** ان اضاءة الأجهزة الإلكترونية ستؤخر عملية استرخاء ونوم الطفل، لذا امنعي طفلك من النوم وهو يستخدم أي جهاز الكتروني مثل الهاتف الخلوي او الآيباد.

7. **استخدام الزيوت الطبيعية:** يمكنك استخدام الزيوت الطبيعية المعطرة التي تساعد على راحة وصفاء أجواء غرفة نوم الطفل لكي تساعده على النوم بطريقة أسرع.