

# نصائح لينام طفلك بشكل أفضل

كل طفل مختلف، ولكن هناك بعض الطرق لكي تساعدك على اخلاص طفلك إلى النوم. هنا بعض النصائح التي تتعلق بقلولة طفلك بعد الظهر.

1. تخلصي من الفوضى:

ابقي غرفة نوم طفلك للنوم فقط، وليس للعب. حافظي على منطقة حول السرير خالية من الألعاب ومن الفوضى. هذه الأغراض قد تشتت تفكير طفلك وتلهيه. فسوف تجعله يتساءل: "هل هذه الغرفة روضة للحضانة أم هي مكان للنوم؟".

2. ابدئي بالفصل:

ضعي طفلك في غرفته الخاصة عندما يحين وقت القيلولة خلال النهار. هذا يجعل الطفل يتأقلم مع غرفته، لذلك عندما يحين الوقت لنقله إلى هناك، انه ليس تغيير كلي له! قيلولة منفردة يوميا تساعد الطفل أيضا على الاستعداد للانفصال عنك، هذه الفواصل الصغيرة صحية، جيدة، وضرورية. حتى لو نام الطفل في غرفتك الخاصة، ضعي شاشة أو قسم للفصل بينك وبينه. إذا استيقظ الطفل أثناء الليل وراآك، فإنه من السهل بالنسبة إليه أن يعتمد عليك لكي تساعد به على النوم مجدداً. سوف تشعرين بالسعادة في وقت لاحق عندما ترين أن طفلك قادر على أن ينام وحده في سريره.

3. حافظي على درجة حرارة معتدلة:

الطفل ينام بشكل أفضل عندما تكون درجة الحرارة في غرفته ثابتة وباردة. معظم الامهات بالفعل يبقين غرفة الطفل حارة جدا. وضع سرير طفلك في المكان الصحيح هو أيضا المفتاح لنوم هنيء. اختاري موقع غير موجود في المسار المباشر لمكيّف الهواء أو آلة التدفئة. التغييرات في درجات الحرارة المفاجئة قد تفاجيء وتزعج طفلك. أيضا، انقلي السرير بعيدا عن النوافذ لحماية الطفل من الحشرات والضجيج الخارجي.

4. ضعي أضواء خافتة:

الضوء يرمز للنهار عند الطفل، لذلك منع الشمس من الوصول إلى غرفة طفلك قد تساعد على النوم بسهولة. في الواقع، اقطعي كل الأضواء الإضافية. هذه الأضواء تتضمن مصابيح المنصة الصغيرة - الأطفال من

غير المحتمل أن يخافوا من الظلام إن كان عمرهم يقل عن ال ١٨ شهرا .  
على مقياس من واحد إلى خمسة ، خمسة كونه الظلام المعتم ، ينبغي أن  
تكون غرفة طفلك على مقياس أربعة . إذا كان طفلك يريد الأكل ليلا ،  
أضيئي مصباح باهت وشغيلة لمدة الرضاعة فقط .