

نصائح نوم الطفل التي يمكن أن تنقذ وقتك

أن يصبح الزوجين أبوين هو نعمة. ومع ذلك، يمكن أن يكون تحديًا، حيث إن الأمومة والأبوة مغامرة جديدة تمامًا بدون برنامج تعليمي مباشر. واحدة من أكبر المحن التي يجب على الآباء توجيهها هي أن ينجبوا طفلهم. هل روتين طفلك في النوم يمنعك من النوم طوال الليل؟

إليك نصائح نوم الطفل التي يمكن أن تنقذ وقتك وتمكنك أنت وطفلك من النوم ليلاً جيداً.

استخدام المخفتات لمساعدة الطفل على التمييز بين الليل والنهار

إن تعليم طفلك أن الليل هو المخصص للنوم يمكن أن يكون مهمة كبيرة. ومع ذلك، إذا كان طفلك يفهم هذه القاعدة الدنيوية، فستجدين حياتك جميلة! يجب التخطيط الجدول الزمني لطفلك ليلاً والعيش به.

إن استخدام المخفتات في المصباح والأضواء في منزلك سيعطي إشارة لطفلك أن الوقت قد حان للنوم وينظم الإيقاع اليومي لطفلك.

إضافة حمام دافئ لروتين الطفل الليلي

عمل لنفسك حمام دافئ قبل أن تخلدي إلى النوم يعمل عجائب للجميع. لماذا لا تستخدمه لطفلك أيضاً! إن إضافة حمام ماء دافئ مع تغيير حفاضة إلى الروتين الليلي لطفلك يمكن أن يشير إلى الطفل أن الوقت قد حان ليطلق عليه اليوم ويخلق عجائب لسهولة النوم طوال الليل.



تنظيم درجة حرارة غرفة الطفل

إن درجة الحرارة المثلى لنوم الرضيع تتراوح من 65 إلى 70 درجة فهرنهايت. إن إبقاء درجة حرارة حجرة طفلك منخفضة قليلاً يسمح لطفلك بالنوم بشكل أسرع. يمكن أن يساعد وضع المروحة بسرعة منخفضة أو إبقاء النوافذ مفتوحة قليلاً.

استخدم الضوضاء البيضاء

الضوضاء البيضاء مفيدة للغاية بالنسبة لنوم الطفل لأنه يبدو قريبًا جدًا من الصوت في رحمك. قد يؤدي العثور على النوع الصحيح من الضوضاء التي تهدئ طفلك على النوم إلى الحيلة.

يمكن أن يساعد وضع مروحة على سرعة متوسطة أو آلة الضوضاء البيضاء إلى حدوث العجائب في مساعدة طفلك على الهدوء.

التوقف عن إستهلاك الكافيين وقت الرضاعة الطبيعية

وعادة ما يكون الكافيين عبر المشروبات الغازية والقهوة غير مكتشفة في بول الطفل ، إلا أن الالتصاق بواحد إلى ثلاث حصص من الكافيين المنتشر طوال اليوم قد يكون كافياً . إن تناول جرعات أعلى من الكافيين (5 أكواب من 6 أونصات أو أكثر) قد يتسبب في إصابة الطفل بالهلوسة والعصبية.

انتبهي جيداً إلى تغيرات حالة طفلك المزاجية إذا كان لديك القليل من الشوكولا أو المشروبات الغازية أو الشاي أثناء النهار ، وقد يساعد ذلك على قطع بعض أنواع جافا من نظامك الغذائي.



الحد من وقت مشاهدة الطفل التلفاز قبل النوم

قد يكون طفلك نجمًا على تطبيق إنستغرام، ومع ذلك، تُظهر الأبحاث أن الأطفال الذين يلعبون بشاشات تعمل باللمس مثل الهواتف أو الأجهزة الأخرى يستغرقون وقتًا أطول للإغراق. إن إبقاء الطفل بعيدًا عن الشاشات لمدة ساعة أو ساعتين قبل وقت غفوته يمكن أن يساعده على الاستعداد للاتصال به يوميًا.

تجنب إجراء اتصال بالعين أثناء احتضان الطفل للنوم

أول الأشياء التي يتعلمها الأطفال هي الاتصال بالعين على التواصل والتعرف على الأشخاص من حولهم. يجعل اتصال العين مع طفلك والتحدث إليه يطلق هرمون الحب ، الأوكسيتوسين ، الذي يزيد من نبضات قلب الجنين. ومن ثم فإن النظر إلى عينيك الصغيرة أثناء تحريكهما للنوم يمكن أن يكون لهما تأثير معاكس.

عدم الاتصال بالعين سوف يرسل رسالة مفادها أنه حان وقت النوم وسوف

يساعدهم على الاستقرار بشكل أسرع.

اكتشاف أفضل طريقة لوضع طفلك للنوم

لدى الأطفال أمور يحبونها وأخرى يكرهونها، وبينما لا يوجد دليل محدد لما هو أفضل من ذلك، قد يعطي طفلك إشارات حول ما هو الفوز معهم. سواء كان ذلك هو تنظيف حاجبيهما، أو مهمة مجفف الشعر، كل واحد من الأبوين لديه خيار واحد.

