

كيف تجعلين طفلك الصغير ينام بسرعة؟



الاثنين 17 يوليو 2017 08:07 م

يُعد النوم بالنسبة للأطفال من أهم عوامل النمو السليم، إذ يساعد بصورة كبيرة على النمو العقلي والبدني، كما يُعد من أصعب المهام، التي قد تقوم بها الأم لطفلها، فهل تعانين من أن طفلك يأخذ وقتًا طويلًا حتى يذهب إلى النوم؟ إذا كانت الإجابة نعم، فتابعي معنا القراءة

نقدم لك عزيزتي في هذا المقال بعض النصائح، التي تساعدك على تنويم طفلك بسرعة

حممي طفلك:

امنحي طفلك حمامًا دافئًا قبل الذهاب إلى النوم مباشرةً، سيساعده ذلك على الاسترخاء والنوم بسرعة

اقرأ لطفلك قصة أو غني له:

يمكنك أن تغني له أغنيته المفضلة، أو أن تقصي عليه قصة من قصص الأبطال المفضلين لديه

ضعي روتينًا ثابتًا لنوم طفلك:

ضعي روتينًا ثابتًا لنوم طفلك، فيمكنك تحديد ميعاد للنوم وميعاد للاستيقاظ، ويمكنك تحميمه والغناء له، سيساعدك ذلك على جعل طفلك ينام بسرعة، بعد أن يتعود على أن هذه الطقوس الخاصة بوقت النوم

هيئي الغرفة لنوم طفلك:

امنعي الأصوات العالية داخل الغرفة، اغلقي التلفزيون وشغلي إضاءة خافتة، يمكنك أيضًا أن تتأكدتي أن درجة حرارة الغرفة مناسبة لنوم الطفل، إذ تؤثر هذه العوامل في راحة الطفل وهدوئه وسرعة خلوده إلى النوم

نظمي أوقات القيلولة لطفلك:

احرصي على تنظيم أوقات القيلولة ووضع جدول لها، حتى تستطيعي السيطرة على نوم الطفل ليلاً، فإذا تعود الطفل على التمتع بقيلولة، فاجعليها مرة واحدة فقط خلال اليوم، حتى يستطيع أن ينام نومًا سريعًا ومتواصلًا ليلاً

استخدمي الضوضاء البيضاء:

يمكنك تشغيل أصوات الضوضاء البيضاء بجانب طفلك، إذ تشبه أصوات الضوضاء البيضاء الأصوات، التي كان يسمعا طفلك قبل أن يولد، مثل صوت المكينة أو المروحة، تساعد هذه الأصوات طفلك على الشعور بالألفة والراحة، وتساعد على النوم بسرعة وفي هدوء