هل يجب تعويض رضيعك عن القيلولة؟

الأحد 20 أغسطس 2017 05:08 م

يؤثر نوم القيلولة على مزاج طفلكِ الرضيع ونموه ونشاطه وتطور مهاراته أيضًا، ويجعلكِ تحصلين على قسط من الراحة بجانبه لمواصلة العناية به، يؤكد الأطباء على أهمية نوم القيلولة للرضع وفوائده في نمو الدماغ وتطور الطفل بشكل سليم

نوم القيلولة للرضع

لكن أحيانًا ولظروف طارئة، قد يفقد طفلكِ موعد قيلولته، فتقعين في حيرة: هل تحفزينه على نوم القيلولة مرة أخرى؟ أم تتركينه لينام مساءً مرة واحدة؟

في عُمر الرضع وحتى عام ونصف أو عامين، فإن الرضيع يحصل على قيلولة طويلة مرتين في النهار، تمتد الواحدة لساعتين أو أكثر، وفي الحالتين تكون مفيدة ومهمة لنمو دماغه وتطوره وراحته، ومع تقدم عمر الطفل، تصبح قيلولة واحدة نهارية، وأحيانًا يتخلى عنها

لذلك، عندما يفقد طفلكِ موعد إحدى القيلولات النهارية، عليكِ تعويضه عنها بفترة نوم وراحة واسترخاء، لإمداد دماغه وجسمه بما يحتاجه من راحة ونمو

هيئي البيئة المناسبة لتحفيز طفلكِ على نوم القيلولة مرة أخرى، خففي الإضاءة تمامًا، هدئي الأصوات والضوضاء، وضعي روتين للنوم، مثل الهدهدة أو الغناء أو قراءة قصة أو حتى الرضاعة وتغير الحفاض، ثم ضعي طفلكِ في سريره وكوني بجانبه حتى يستسلم للنوم

مساعدة طفلكِ على أخذ فترة قيلولة كافية، تعمل على تحسين مزاجه وتجديد نشاطه وخلايا دماغه، ليستيقظ مقبلًا على اللعب والتعلم والنمو، وتحسن من شهيته في الرضاعة أو مرحلة إدخال الطعام

لا تؤخري نوم القيلولة لوقت متأخر من المساء، واعلمي أن الأوقات التي يتخلى فيها طفلكِ عن قيلولته أوقات استثنائيه، كالمرض أو التسنين أو تغير مكان النوم أو الانزعاج من مغصات وغازات وما شابهها

في النهاية، لا تتخذي من فترة القيلولة تحديًا مع رضيعكِ، إذا كان لا يرغب في النوم لأي سبب سابق، لا ترغميه وتأكدي أن ذلك يوم أو موقف وسيمر وليس هو المعتاد، لا تضغطي على طفلكِ وتجعلي من وقت قيلولته عبئًا عليكِ لمساعدته على النوم، إذا لم يخلد رضيعكِ لفترة قيلولة نهارية رغم كل محاولاتكِ لتعويضه، يمكنكِ جعله وقتًا هادئًا ومريحًا بألعاب بسيطة لفترة زمنية معينة، لمساعدته ومساعدتكِ على الراحة والاسترخاء، حتى لو لم يصحبها نوم