

ما تأثير إدخال الطعام الصلب على نوم طفلي الرضيع؟



الأحد 10 سبتمبر 2017 05:09 م

يسارع بعض الأمهات في إطعام أطفالهن الرضع الطعام الصلب، اعتقادًا منه أن سيساعدهم على النوم لمدة أطول، لكن هل حقًا يساعد تناول الطعام الصلب الرضيع على النوم؟ هذا ما ستجيبك عنه "سوبرماما" في هذا المقال، بناء على الدراسات العلمية وآراء الأطباء □

لا يوجد دليل على أن بدء إطعام المواد الصلبة لرضيعك يساعده على النوم، بل أظهرت الأبحاث أيضًا أن إدخال الطعام الصلب مبكرًا لا يساعد الطفل على النوم في أثناء الليل، إذ أوضحت دراسة، أجريت في عام 2010، أن بدء إطعام رضيعك للطعام الصلب قبل سن 4 أشهر قد يتسبب في عدم النوم، وكشفت الدراسة أيضًا أن الأطفال الذين تناولوا الحبوب قبل بلوغ 6 أشهر ينامون نصف ساعة أقل كل يوم من الرضع الذين لم يتناولونها في هذه السن □

اقرئي أيضًا: متى وكيف تقدمين لطفلك الطعام الصلب؟

هذا وأوصت الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال، مع عدة منظمات صحية أخرى، ببدء إطعام رضيعك للمواد الصلبة من عمر 6 أشهر، إذ وجد الباحثون أن الانتظار حتى بلوغ رضيعك عمر 6 أشهر يحميه من كثير من المضاعفات في المستقبل، بما في ذلك الأمراض والحساسية الغذائية ونقص الحديد والبدانة □

ليس الأساس أن يكون الجوع سبب استيقاظ رضيعك في أثناء الليل، لكنه أحد الأسباب، بل مع نمو الأطفال، يقل عدد مرات تناول الطعام الذي يحتاجه الطفل ليلاً، إذ يحتاج طفلك إلى الطعام من مرة إلى 3 مرات ليلاً في عمر 4 أشهر، وينخفض عدد مرات الإطعام ليلاً إلى مرة أو مرتين يوميًا ببلوغه سن 6 أشهر (وهو العمر المناسب لطفلك لتناول الأطعمة الصلبة).

يرجع انخفاض عدد مرات إطعام الطفل ليلاً لحصوله على السعرات الحرارية اللازمة في أثناء النهار، فإذا كان طفلك يستيقظ بشكل متكرر خلال فترة الليل، فإن المشكلة ربما ليست الجوع (أو على الأقل ليست الجوع فقط)، وهذا سبب عدم وجود صلة فعلية بين إطعام الطفل المواد الصلبة والنوم بشكل أفضل، فإذا كان الطفل لا ينام بشكل جيد، فربما يرجع ذلك إلى عادات نوم سيئة □

اقرئي أيضًا: نصائح لتقليل اضطرابات النوم لدى الرضع

قارنت الدراسات بين الأطفال الذين تناولوا الأطعمة الصلبة قبل بلوغ 6 أشهر والأطفال الذين لم يتناولونها، واتضح عدم وجود فرق بين من يتناولون الأطعمة الصلبة ومن يعتمدون على الرضاعة الطبيعية فقط، إذ لم تختلف مدة النوم أو أوقاتها □