

٧ أسباب وراء أرق الأطفال وعدم نومهم



الأربعاء 1 فبراير 2023 08:15 م

قلة النوم و أرق الأطفال مشكلة تعاني منها كل أمٍ و للأسف قلة النوم قد تستمر كثيراً لدرجة ترهق الوالدين أنفسهم . ولكن هل تساءلت لماذا لا يريد الطفل النوم ليلاً ؟ إليك بعض الأسباب التي تجعل الطفل لا ينام وتسبب أرق الأطفال عندهم .

1- طفلك مرهق:

قد يكون الطفل مرهقاً جداً لدرجة أنه لا يستطيع النوم! لأن الأم فاتها ميعاد نوم الطفل عندما كان الطفل ناعساً ويريد النوم ولم ينام ولكن الآن هو متعب و يبدأ في البكاء حاولي تهدئته لأن هذا الوقت سيكون صعباً و الشئ الأسوأ أن الطفل لا يستطيع الشكوى والقول أنك يا أمي قمتي بتأخير ميعاد نمومي ولذلك دائماً تذكرني أن تقومي بمحاولة رضيعك في وقت ليس متأخر بعد أن تعطيه رضعته المخصصة له .

2-الطفل غير متعبا للنوم:

و هذا ينطبق علي حديثي الولادة و ليس الأطفال الأكبر سناً في الحقيقة هذه حالة نادرة, اذا رفض الطفل النوم , و قام بأنشطته في وقت قصير , ما اذا نام طول اليوم الأطفال الأصغر سناً لا يريدون الاستيقاظ لمدة طويلة خلال اليوم, و لكن الطفل في عمر السنة يظل مستيقظاً مدة أطول, لأنهم فضوليين و يريدون اكتشاف ماحولهم .

3-قلق الانفصال:

قلق الانفصال يصيب الأطفال الذين يتراوح أعمارهم بين 9 شهور و 12 شهراً لأن في هذه الفترة يحدث تراجع في عدد الساعات التي ينامها الطفل, فتكون في الانحدار قلق النوم قد يزيد أيضاً في عمر السنتين .

4- شخصية و مزاج الطفل:

يبدأ الطفل في عرض شخصيته, قد يحارب الأطفال النوم لكونهم نشطاء و لا يريدوا أن يفوتوا أي لحظة سعادة و النوم لديهم هو أكثر شئ ممل بالنسبة لهم لذا قد يبقوا مستيقظين . وهناك بعض الأطفال الاجتماعيين الذين يحبون مشاهدة الأشخاص . وهؤلاء الأطفال يتعلمون من خلال الملاحظة , الأمر الذي يقومون به أثناء الأستيقاظ و ليس النوم

5-مرحلة النعاس:

يعيش الطفل ستة أمزجة: الانفعال و البكاء والأنتباه و الهدوء و النوم الهادئ و النوم النشط و النعاس الأطفال يعكسون هذه الأمزجة عن طريق الأفعال . و علي الأم أن تلاحظ هذه الأمزجة . الطفل سيدخل في مرحلة النعاس اذا كان متعباً, خاصة الأطفال الرضع في مرحلة النعاس , يفرك الطفل وجهه بيده , يتثأب , يتنفس سريعاً .

6-الطفل الاجتماعي لا يحب النوم:

الطفل الذي يحب مشاهدة والديه و يحدق في وجوههم , و يحب لمس وجوههم و يقلد حركاتهم , و يقهقه معهم و يكون منتبه لكل شئ يحدث حوله , و يتعلم من خلال الملاحظة هذا الأمر يمنع من النوم , و عدم القدرة علي النعاس يجعله يبكي