

كيف يؤثر عدد ساعات نوم الطفل الصحيح علي صحة طفلك؟



السبت 4 فبراير 2023 09:05 م

كيف يؤثر عدد ساعات نوم الطفل الصحيح علي صحة طفلك؟

سواء كنت صغيراً او كبيراً مهما كانت المرحلة العمرية فان النوم جزء حيوي للبقاء بصحة جيدة، وهناك العديد من الفوائد التي تعود علي الجسم عند الحصول علي قسط كافي من النوم في حين ان عدم حصول طفلك علي قسط كافي من النوم له الكثير من العواقب

وظائف الدماغ: يرتبط النوم بوظائف معينة في الدماغ مثل التركيز، الإنتاجية، الادراك كل هذه الأمور تؤثر علي أداء طفلك الاكاديمي ونجاحه وتطوره علي الدراسة

الوزن: تؤثر أنماط النوم أيضاً علي الهرمونات المسؤولة عن الشهية، ويتعارض قلة النوم مع صعوبة تنظيم ساعات الوجبات مما يزيد من احتمالية الافراط في تناول الطعام

الأداء البدني: يؤثر النوم ايضاً علي القدرة الجسدية للشخص، فعندما يحصل الطفل علي كمية الراحة المناسبة، ينتج عنه أداء افضل وتركيز و طاقة وحيوية وذهن اكثر نشاطاً

الصحة الجسدية: هناك طرق عديدة لتعزيز الصحة الجسدية وشفاء الجسم من العديد من الامراض وهي الحصول علي قسط كافي من النوم يساعد في تنظيم ضغط الدم، الوقاية من امراض القلب، يقلل من فرص توقف التنفس اثناء النوم، تقليل الالتهاب، تعزيز صحة الجهاز المناعي، تقليل مخاطر زيادة الوزن

تحسين الصحة العقلية: بالتأكيد ان قلة النوم لها تأثير سلبي علي الحالة المزاجية والذكاء الاجتماعي والعاطفي ومن المرجح ان يعاني الطفل من صعوبة التركيز في حالة عدم حصوله علي قسط كافي من النوم وتجد بانه غير مدرك لما يحدث معه ولا يتمكن من السيطرة علي ردود الفعالة

كما ذكرت الدراسات ان المراهقين اكثر عرضة للانخراط في المشاكل وسلوك منحرف عندما لم يحصلوا علي قسط كافي من النوم، ولديهم مشاكل في تنظيم مزاجهم واكثر عدوانية وتبدو عدم قدرتهم علي التنظيم الذاتي وكأنها اعراض فرط الانتباه والحركة وبذلك، يصبح الحرمان من ساعات النوم اللازمة عام خطر للمراهقين لأنه يدفعهم الي المخاطرة والاندفاع بالإضافة الي الإرهاق علامات تدل علي ان طفلك لا يحصل علي القسط الكافي من النوم:

هناك طرق متنوعة لمعرفة ان طفلك لا يحصل علي القسط الكافي من النوم بخلاف الغضب المعتاد هناك مجموعة من العلامات يمكنك ملاحظتها بسهولة:

النعاس المفرط اثناء النهار

صعوبة الاستيقاظ في وقت محدد

فرط النشاط

الكآبة

الغفلة

تقلب المزاج

السلوك العدواني

التهيج

نفاذ الصبر

السيطرة علي الاندفاع

كما تري، فإن قلة النوم لفترات طويلة يمكن ان تتسبب في الكثير من المشاكل في العلاقات وتعيق قدرة طفلك علي الأداء الجيد في المدرسة، ماذا يمكنك ان تفعل عندما تدرك بان طفلك لا يحصل علي قسط كافي من النوم بمعنى كيفية تحسين أوقات نوم طفلك

تجهيز روتين ما قبل النوم لطفلك:

يساعد حصول طفلك علي نوم صحي او تجهيز جدول زمني الدخول في النوم بسرعة كما انه يحسن من جودة نوم طفلك

الاقتراحات التالية علي تحسين نوعية نوم طفلك

للأطفال الصغار:

يعتقد معظم الأشخاص انه عليهم ترك الطفل يبكي في وقت النوم ومع ذلك، هناك العديد من الطرق التي تساعد في تحسين نوعية نوم طفلك والنوم بدون دموع، مما يجعل التجربة أكثر متعة للجميع في الواقع، تظهر الدراسات ان التدريب علي النوم الهادئ هي الأمثل ولكن كيفية تدريب الطفل علي النوم الهادئ:

عمل روتين إيجابي:

يتعلم الطفل النوم براحة بدون بكاء عندما تحاول وضع روتين يومي للنوم يعتمد علي طقوس مريحة وهادئة قد تحتاج هذه الطقوس الي 20 دقيقة عند البدء في دخول الطفل النوم ولاشك ان مفتاح تجهيز الروتين هو اختيار وقت مناسب للنوم للطفل فالطفل الغير متعب يقاوم النوم وننصحك بمحاولة اخلاده للنوم عندما يشعر بالنعاس حتي لو كان الوقت متأخر عن الوقت الذي تفضل النوم فيه سوف تلاحظ مع الوقت انه يلتزم بالروتين الذي تقوم بوضعه لطفلك في النهاية وتبدأ في ضبط جدولهم الزمني مع الوقت

النوم مع حضور الوالدين:

عندما تحاول الاستلقاء الي النوم مع طفلك حتي ينام تشجعه علي النوم سريعاً فمن الخطأ ان تحاول ان تنيم طفلك وتذهب للجلوس علي الكرسي بجواره تتصفح الموبايل قد يجد الطفل صعوبة في هذه الحالة للدخول في النوم ولكن عندما تذهب للسرير مع طفلك للنوم فانت تساعدك علي الدخول سريعاً ويساعد الطفل علي النوم فترة أطول والاستيقاظ بشكل اقل

خلق بيئة نوم مثالية:

يجب ان تساعد غرفة النوم الطفل علي النوم بشكل جيد ومن الأفضل إبقاء غرفتهم مظلمة ودرجة حرارة معتدلة قد يرغب بعض الأطفال خاصة الصغار في الحصول علي القليل من الضوء بمعنى ان الضوء الخافت من العناصر المقبولة عند تجهيز غرفة الطفل

التخلص من الأجهزة الالكترونية:

قم بالتخلص من التلفزيون و الكمبيوتر المحمول من غرفة نوم طفلك لأن هذه الأجهزة تعمل علي تعزيز اليقظة والانتباه عند الطفل وبالتالي يواجه صعوبة عند النوم وكذلك فإن الضوء المنبعث منها يتشابه مع ضوء النهار ويخدع الدماغ في التفكير بانه بحاجة الي الاستيقاظ عندما تسمح لهم بتواجد الأجهزة الالكترونية في الغرفة توفر لهم مصدر تشتيت لن تتمكن من التحكم فيه بمجرد خروجك من الغرفة

التأكد من انهم يمارسون التمارين:

يجب ان تتأكد ان الطفل في مرحلة الطفولة المبكرة يمارس التمارين الرياضية بانتظام في النهار لكي تساعدك علي الاسترخاء ليلاً بشكل اسرع ومع ذلك، احتفظ بوقت اللعب قبل النوم ما لا يقل عن 3 ساعات حتي يصبح لديهم خافز للنوم

تجنب تناول وجبات الكافيين قبل النوم:

الكافيين من العناصر المنشطة للدماغ للجميع وليس الكبار فقط ايضاً لديها تأثير علي الأطفال عندما تسمح لهم بتناول المشروبات الغازية قبل النوم تؤثر علي نمط نومهم بالتأكيد وايضاً من الأفضل الابتعاد عن الوجبات الخفيفة السريعة واستبدالها بوجبات خفيفة صحية او تناول كوب من الحليب الدافئ قبل النوم او الفاكهة او البسكويت

احترس من اضطرابات النوم:

عندما تضع روتين ثابت للنوم وقمت باجراء تعديلات بسيطة تناسب احتياجات طفلك ولا يزال يعاني من صعوبات في النوم، يمكنك مراقبة سلوكيات طفلك علي مدار اليوم لكي تتمكن من معرفة اذا كان يعاني من اضطراب النوم ام لا مثل الشعور بالتعب الشديد اثناء النهار، صعوبة التركيز عند أداء الوجبات المنزلية، مشاكل سلوكية في المنزل