

## 4 حيل تساعد الرضيع على النوم



الأربعاء 28 مارس 2018 12:03 م

نشرت مجلة "ميخور كون سالود" الإسبانية تقريراً، تطرقت من خلاله إلى بعض الحيل التي من شأنها أن تساعد الأم على جعل رضيعها ينام بهدوء

وأوضحت المجلة، في تقريرها الذي ترجمته "عربي21"، أن مساعدة الرضيع على النوم بشكل هادئ وسريع يمكن أن يتحقق من خلال بعض الطقوس البسيطة وتعد هذه الطقوس مهمة جداً بالنسبة للرضيع، حتى ينام بطريقة مريحة، الأمر الذي من شأنه أن يحفز نموه في الأثناء، يمكن إدراج هذه الممارسات بشكل تدريجي ضمن الروتين اليومي

ومن المثير للاهتمام أن بعض الحيل والنصائح أثبتت فاعليتها في مساعدة الرضيع على التمتع بنوم هادئ، خاصة أثناء الليل وفي الغالب، يساعد ذلك في خلق نظام متوازن بالنسبة للطفل لا بد أن يعتاد عليه

وأوردت المجلة أن الخطوة الأولى تتمثل في أن يتناول الطفل آخر وجبة له في اليوم ما بين الساعة الثامنة والتاسعة مساءً، مع مراعاة أن يكون الطعام خفيفاً؛ حتى يتمكن الطفل من هضمه بسهولة وبالتالي، سيتمكن الطفل من النوم دون عناء، والشعور بالراحة، حتى يستيقظ في اليوم التالي في نشاط تام

وأضافت المجلة أن الخطوة الثانية لمساعدة الطفل على النوم تتمثل في الاستحمام وعلى عكس الاعتقاد السائد بين الأمهات الذي يحيل إلى أنه مجرد مسألة روتينية يهدف النظافة الجسدية فقط، يعد الاستحمام أمراً مهماً جداً بعد تناول العشاء في الغالب، يمثل الاستحمام قبل النوم بالنسبة للطفل فرصة مثالية للاسترخاء في الماء الدافئ، خاصة إذا أضفنا البعض من عشبة البابونج أو الخزامى

وأشارت المجلة إلى أن الخطوة الثالثة بعد تناول العشاء والاستحمام تكمن في تعويد الطفل على النوم في غرفة خاصة به وينبغي أن تكون هذه الغرفة مريحة، حتى ينعم الطفل بنوم هادئ دون أي إزعاج

وأضافت المجلة، رابعاً، أن الصلة الوطيدة بين الأم ورضيعها مهمة جداً، حيث يجب أن تعمل الأم على عناق طفلها، الأمر الذي من شأنه أن يترتب عنه إفراز هرمون الأوكسيتوسين، الذي يحد من القلق والتوتر، ويخفض من نسبة ضغط الدم وكلما طالت مدة العناق، زاد شعور الرضيع بالأطمئنان والثقة والحب، في حين ينصح برواية بعض القصص من أجل الطفل ومن المستحسن ترك ضوء خافت في الغرفة، في حال استيقظ ليلاً

ونقلت المجلة بعض النصائح الأخرى التي من شأنها أن تسعد الأمهات، من بينها اختيار الملابس المناسبة للنوم، حيث ينصح بأن تقوم الأم باستخدام الملابس القطنية بنسبة 100 بالمئة وبالتالي، سيكون الطفل في منأى عن الإصابة بالحساسية الجلدية، أو انتشار الفطريات فضلاً عن ذلك، لا بد أن تكون ملابس النوم فضفاضة، ليشعر الطفل براحة أكبر، وينام بشكل أفضل

وأوردت المجلة أن مراقبة حرارة غرفة الرضيع يعد أمراً مهماً جداً في الواقع، لا يمكن للطفل الاسترخاء في غرفة باردة، أو ذات حرارة مرتفعة لذلك، يجب أن تكون حرارة الغرفة معتدلة، على أن تتحقق من خلوها من الرطوبة

ومن النصائح الأخرى، نذكر الدور الفعال للتدليك، الذي قد يعزز شعور الرضيع بالرغبة في النوم في الأثناء، يمكن اعتماد ما يسمى طب الروائح، وهو نوع من العلاج يركز على استخدام المواد النباتية، وزيوت النباتات العطرية، من أجل تحسين مزاج الرضيع، ومساعدته على الاسترخاء ولكن ينبغي تجنب استخدام بعض الروائح التي قد تسبب الحساسية أو الشعور بعدم الارتياح

