

8 أخطاء تجنبها لمساعدة طفلك على النوم بمفرده



الثلاثاء 21 فبراير 2017 09:02 م

"النوم سلطان" لكن تتوقف حدود سلطنته عند بكاء طفل رضيع، فلا يحكم سيطرته على صراخ طفل يأبى أن ينام، وأم تشتاق لبعض ساعات نوم متصلة كما كان الحال سابقاً، لكن إذا تفاديت هذه الأخطاء، أعدكِ بأنك ستستعيدين ليالي النوم الرائعة □
1- بدء التدريب على النوم مبكراً

إذا بدأتِ التدريب في عمر أقل من ثلاثة أشهر، لن يُجدي نفعاً ولا تنتظري سوى المزيد من الصراخ والبكاء؛ لأن طفلك في هذا العمر لم يُميز بعد بين الليل والنهار، كذلك لا تُفرز الهرمونات الخاصة بأوقات النوم واليقظة في الجسم حتى ثلاثة أشهر، ومعدة الرضع الصغيرة لا تستطيع الحفاظ بكمية كبيرة من الحليب، لذا يجوعون بسرعة ويستيقظون على الفور، لذلك فلن يخلد طفلك إلى النوم لساعات طويلة سوى عند بلوغه ستة عشر أسبوعاً، حينها ستذوقين طعم النوم مرة أخرى □

2- تفقد الطفل في أثناء النوم كثيراً

جميعنا يقلق خلال النوم، إما للدخول إلى الحمام أو لسرقة اللحاف من أزواجنا، وسرعان ما نخلد إلى النوم مرة أخرى □ كذلك يفعل الأطفال، وكثيراً ما يُصدر الأطفال أصواتاً وهم ما يزالون يغطّون في النوم، فلا تسرعِي إلى طفلك بمجرد سماع صوته، اتركيه قليلاً، فتنويم النفس مرة أخرى في أثناء الليل مهارة عليه أن يتعلم كيفية إتقانها □

3- التعويد على روتين نوم خاطئ

قد يكون العيب في طريقة التدريب نفسها، فجربي أسلوباً مختلفاً، مثل التدليك وتعتيم الغرفة وتحميم الطفل وجعله يرتدي ملابس النوم، والغناء له أو تشغيل أي من مقاطع الضوضاء البيضاء □

كذلك فإن الهدف من التدريب على النوم هو وضعه وهو يقظ في السرير وتعليمه كيفية تنويم نفسه دون مساعدتك أو استخدام أي شيء آخر كالحلاية أو السرير الهزاز □ لذا فاستعدي للصراخ والاعتراض الذي سيعبر عنه طفلك بكل الوسائل الممكنة، دون أن تتراجعِي □ ويُمكنك ضبط المنبه مثلاً لتفقدته كل خمس دقائق، وفي الليلة التالية اجعليه بعد عشر دقائق، وعلى الأرجح سيعتاد طفلك في الليلة الرابعة على النوم بمفرده □ ولا تستسلمي لبكائه، فمن خلال البكاء سيتعلم كيفية تهدئة نفسه، ولا تؤنبي نفسك فأنت لا تتجاهلينه بهذا الفعل □

4- إرهاق الطفل

لن يفي بالغرض أي تدريب على النوم طالما أن طفلك مرهق جداً ولا يأخذ كفايته من النوم في أثناء النهار □ لذا اعرفي ساعات النوم التي يحتاجها طفلك في كل سن، حتى تتأكدي من أنه يحظى بالنوم الذي يحتاجه □
وحتماً أخبروك أن الطفل إذا نام كثيراً في أثناء النهار، سوف يسهر ليلاً □ في الحقيقة، هذه الفكرة خاطئة تماماً، فإذا أيقظتِه من النوم في النهار، سيصبح مرهقاً جداً ويصعب عليه النوم ليلاً وسيستيقظ كثيراً □ فأكثر من يعرف مقدار النوم الذي يحتاجه طفلك هو طفلك نفسه، فنامي معه في هذه الأوقات بدلاً من إزعاجه □
كذلك قد تظنين أنك إذا أخرت موعد نومه، فسوف ينام بسرعة □ لكن في الحقيقة سوف يزيد ذلك من شعوره بالإرهاق، فالطفل في عمر أربعة شهور على استعداد أن ينام في الساعة الثامنة مساءً □

5- الوقت الخطأ

قد تبدئين تدريب طفلك على النوم في وقت غير مناسب، فلا تدريبه أبداً في الحالات التالية:

- إذا كان مريضاً، حتى لو كانت إحدى نزلات البرد، فهذا هو وقت الراحة والحنان
- في وقت التسنين، وانتظري حتى ظهور تلك السن التي تؤرقه
- وجود ضيوف بالمنزل
- في رحلة سفر ولا تنامون في منزلكم
- بعد انفصاله عنه لنزولك إلى العمل، فمن الطبيعي أن يمر باضطرابات في النوم في هذه الفترة

6- غرفة النوم غير مناسبة للنوم

ينصح الخبراء بوجود أربعة أشياء في غرفة الطفل عند النوم: ستائر معتمة وآلة للضوضاء البيضاء وسرير آمن وجهاز مراقبة الطفل، إذ تساعد العتمة على إفراز هرمون الميلاتونين الذي يُساعد على الشعور بالنعاس، لذا احرصي دوماً على تعقيم الغرفة في أوقات النوم كذلك عودي طفلك على التمييز بين وقت النوم ووقت اللعب، لذا أزيلِي الستائر عندما يطالع النهار أو بعدما يستيقظ من غفوته كذلك إذا اعتاد طفلك على النوم في هدوء تام، فأَي صوت غريب مثل صوت الكلاب أو صوت الجيران سوف يوقظه لذا يُنصح باستخدام آلات أو تطبيقات الضوضاء العالية الصوت، فقد أثبتت الأبحاث أنها تساعد على الدخول في نوم عميق وبسرعة أما عن السرير الآمن، فاحرصي على ألا يوجد في سريره أي شيء يؤذيه حتى ولو كان الغطاء، لأنه قد يغطي وجهه ويمنعه من التنفس، وجهاز المراقبة يُعلمك متى استيقظ الطفل، لكي تكوني مطمئنة عليه طوال الوقت

7- استخدام الطفل لك كأداة لتنويمه

إذا اعتاد طفلك على الرضاعة للنوم بل ويستيقظ مرات عديدة في الليل ليرضع ثم ينام، إذًا فهو يعتمد عليك كلية لتنويمه، وستضطرين لفعل ذلك كلما استيقظ في أثناء النوم، فاتبعي الخطوات التالية:

- أرضعيه والنور مفتوح

- لا تجعل الرضاعة قبل النوم مباشرة، بل أرضعيه ثم غيري له الحفاض أو حمميه واجعله يرتدي ملابس النوم أو اقرئي له قصة أو اجعلي زوجك يتولى أمر تنويمه بعدما ترضعينه

- ضعي روتيناً ثابتاً للنوم

- عندما يأتي موعد النوم، ضعيه في السرير ليربط بين النوم وبين وجوده في السرير وليس بين ذراعيك

كذلك قد يستيقظ الطفل بحثاً عن اللهاية، فأَياً ما كان الطفل يعتمد عليه لتنويمه، سيلجأ له إذا استيقظ في أثناء النوم

8- عدم السير على وتيرة واحدة خلال التدريب على النوم

عادةً ما تكون فترة التدريب على النوم من يوم إلى يومين ليلاً ومن أسبوع إلى أسبوعين نهاراً وقد تشعرين باليأس وتتوقفين عن التدريب لأن طفلك لا يستجيب له، لكن طالما بدأت هذا التدريب، عليك أن تكملِي للنهائية وستجدين نتائج مذهلة بعد أسبوعين على الأكثر

لا تتراجعِي، فمثلاً في حالة المرض كل ما يحتاجه طفلك هو الرعاية والحب والاهتمام، لكن لا تنيميهِ وضعيه في سريره لينام بمفرده طالما أنه اعتاد على ذلك