

5 نصائح فعّالة لتنظيم نوم الرضع في رمضان



الثلاثاء 6 يونيو 2017 09:06 م

5 نصائح فعّالة لتنظيم نوم الرضع في رمضان

بحلول شهر رمضان، يبدأ نظام يومك في التغيّر، لتسهري طوال الليل حتى السحور وتستيقظي طوال النهار حتى الإفطار، وبالطبع يتأثر نمط نوم رضيعك بهذا الأمر، فينقلب نومه ويومه، مثل روتين أفراد المنزل

حتى تساعدي رضيعك على النوم بانتظام، وفقاً لروتين مناسب لك في شهر رمضان، إليك 5 نصائح بسيطة:

هناك بعض الرضع في الشهور الأولى يناسب نومهم نمط حياة الأم في رمضان -الاستيقاظ مساءً والنوم نهاراً- وعلى الرغم من أهمية نوم الرضع ليلاً، فبعض الأمهات قد يجدن في هذا النمط راحة من مجهود رعاية الرضيع مع الصيام

1. لا تغيّري نمط نوم طفلك في شهر رمضان، إذا كان معتاداً على النوم مساءً والاستيقاظ نهاراً، فلا تغيّري هذا الأمر واستمري عليه لصحة طفلك ونموه

2. ضعي روتيناً بسيطاً وسريعاً لوقت النوم، مثل التحميم وتهذئة الإضاءة والهددة، حتى يستسلم رضيعك للنوم بسهولة

3. حافظي على استيقاظ طفلك فترة النهار مبكراً لأطول مدة ممكنة، باللعب واللهو والنشاط، على أن تكون القيلولة منقسمة لفترتين فترة في منتصف النهار وفترة قبل الإفطار مباشرة، لتستطيعي تناول إفطارك بهدوء، ولا تجعل كل فترة تزيد على 30 دقيقة أو 45 دقيقة على الأكثر

4. لا تجعل طفلك ينام قيلولة أخرى مساءً، بل أيقظيه وأطعميه والعبي معه حتى المساء وحلول موعد النوم، ثم كرري الروتين مرة أخرى

5. احرصي على تناول طفلك لرضعته وطعامه بانتظام على مدار اليوم، فهذا سيساعده على أن يخلد للنوم أسرع وبشكل منتظم