

10 نصائح تساعدك على تقليل اضطرابات النوم



الأحد 27 مارس 2016 01:03 م

يجد الكثير من الأطفال صعوبة في النوم بشكل متواصل ويستيقظون في أثناء الليل، ويسبب هذا الأمر قلقًا للأبوين بشأن طفلهم. ولكن لا داعٍ للقلق لأن اضطرابات النوم هي أمر شائع لدى الأطفال بدءًا من مرحلة الرضاعة حتى مرحلة الحضانة وما بعدها، ولكن تختلف الأسباب المؤدية لهذه الاضطرابات باختلاف المرحلة العمرية للطفل.

فإذا كان طفلك يقلق كثيرًا خلال نومه ولا يخلد للنوم بشكل سريع، لا تقلقي فأنّ لست وحدك، دعينا نحدثك عن أسباب حدوث هذه الاضطرابات وكيفية التخلص منها حتى يهنا طفلك بنومه دون أي اضطرابات أو إزعاج.

أسباب حدوث اضطرابات النوم لدى الأطفال:

تنشأ اضطرابات النوم عند الأطفال بشكل أساسي بسبب قلق الأطفال من الانفصال عن الأبوين، فهم يخافون أن يستيقظوا ولا يجدوا آبائهم أو أمهاتهم أو يتعرض منزلهم للسرقة أو غير ذلك. قد يستيقظ الأطفال بسبب مخاوف ليلية أو أحلام مزعجة، حيث يشعر الطفل بالخوف بسبب مشاهدته لبرنامج تليفزيوني أو استماعه لقصة أصابته بالذعر، فحاولي أن تعرفي ما إذا كان هناك شيء يزعجه.

قد تكون بسبب عادات نوم غير منتظمة للطفل، كالنوم في النهار لفترات طويلة أو تعود النوم أمام التليفزيون. الأمراض العضوية، مثل: صعوبة التنفس وارتفاع درجة الحرارة أو آلام الأسنان أو غيرها من الآلام الجسمية. الاضطرابات والمشكلات التي تسود أجواء الأسرة، مثل: المشاجرات اللفظية والجسدية بين الوالدين أو مع الأخوة أو الصراعات مع الزملاء في المدرسة.

تغيير مكان النوم، حيث إن معظم الأطفال لا يحب التغيير وتربطه علاقة قوية بسريره وغرفته.

الخوف من الظلام والخوف من النوم بمفردهم.

أعراض اضطرابات النوم لدى الأطفال:

الاستيقاظ المستمر خلال الليل.

صعوبة الاستغراق في النوم لفترة طويلة.

الاستيقاظ من النوم باكياً.

النوم ساعات طويلة في النهار.

الكوابيس خلال النوم.

جز الأسنان والإمساك عليها بإحكام.

بعض النصائح التي تساعد في التغلب على اضطرابات النوم:

- 1- إذا كان طفلك دائم الاستيقاظ في وقت محدد كل ليلة، حاولي إيقاظه قبله بـ 15-45 دقيقة، ثم أعيديه للنوم مرة أخرى.
- 2- حاولي تجنب طفلك التعود على نوم القيلولة قدر الإمكان، واجعلي يومه مليء بالأنشطة والمهام التي يمارسها، ولا توفري له وقت خلال اليوم للنوم فيه، إلا عند احتياجه لذلك بشدة، وشجعيه على النوم المبكر بعد يوم حافل من الحركة والنشاط، سيساعد هذا طفلك على الخلود، فالنوم سريعاً وعدم الاستيقاظ خلال الليل.
- 3- لا تجعل طفلك يشاهد أفلام الحركة والإثارة أو الرعب أو يتعرض لمواقف مؤذية له، مثل رؤية الأم وهي تفقد الوعي، أو في عملية جراحية قبل نومه مباشرة، ما يجعله يصاب بالذعر والفرع ولا يستطيع الخلود للنوم بشكل مستمر ويصاب بالأرق.
- 4- تجنب تقديم وجبات دسمة لطفلك قبل موعد نومه مباشرة.
- 5- لا تجري طفلك على النوم إذا لم يرغب في ذلك، فقد يرضخ للأمر وينام متوتراً، ما ينعكس على نومه من خلال رؤية أحلام مزعجة أو عدم الارتياح في النوم.
- 6- قللي السوائل والمشروبات التي يتناولها الطفل قبل النوم مباشرة، فهي تؤدي إلى تبوله لا إرادياً، ما يسبب له اضطرابات في النوم.
- 7- احرصي على ضرورة تحويد الطفل على أن ينام في سريره، وألا ينام في سرير والديه، ويكون في انتظار أن يأويا إلى فراشهما فيحمله إلى غرفته.

- 8- إذا استيقظ طفلك باكياً خلال نومه، لا تتعجلي في الذهاب إليه، بل انتظري فترة قصيرة، للتأكد مما إذا كان سيعاود النوم بمفرده مرة أخرى أم لا بُد أن تذهبي إليه
- 9- تجنبى وضع سرير الطفل في أماكن تجعله يرى ظلال أو حركة الستائر كي لا تخيفه
- 10- اجعلي غرفة طفلك جذابة ومريحة له، واختاري ألواناً هادئة للحائط، وسريزاً يؤمن لطفلك النوم الصحي المريح
- يجب أن يحصل الطفل على ساعات نوم كافية له تتناسب مع عمره، لكي ينمو نموًا سليمًا حيث إن الجسم يفرز الهرمونات التي تحفز النمو ليلاً، ولا يجب أن يقلق الأبوين بشأن اضطرابات النوم لدى طفلها، لأنها ستختفي مع الوقت، ولكن إذا استمرت فترة طويلة مع الطفل، فعلى الأبوين اتخاذ المشكلة على محمل الجد والبحث عن علاج لسبب هذه الاضطرابات كي لا تؤثر على طفلها بعد ذلك