كيف أساعد مولودي الجديد على النوم بشكل أفضل؟



للأسف، لا توجد حيل لتسريع ذلك، ولكن من المفيد الحفاظ على الهدوء والسكينة أثناء الرضاعة في منتصف الليل وتغيير الحفاضات. حاولي إبقاء الأضواء خافتة وقاومي الرغبة في اللعب مع طفلكِ أو التحدث إليه. سيُرسل هذا رسالة مفادها أن الليل هو وقت النوم. إن أمكن، دعي طفلكِ ينام في سريره ليلاً حتى يتعلم أنه مكان النوم.

لا تُحاولي إبقاء طفلكِ مستيقظاً خلال النهار على أمل أن ينام بشكل أفضل. غالباً ما يواجه الأطفال الرضع المُرهقون صعوبة في النوم ليلاً أكثر من أولئك الذين حصلوا على قسط كافٍ من النوم خلال النهار، وإذا كان طفلكِ حديث الولادة كثير التذمر، فلا بأس من هزّه واحتضانه والغناء له وهو يهدأ.

كما أن التقميط (لفّ الطفل ببطانية خفيفة) يُساعد على تهدئة بكائه. إذا قمتِ بتقميط طفلكِ وبدأ يحاول التدحرج، فهذه علامة على إمكانية التوقف عن التقميط. في الأشهر الأولى من حياة طفلكِ، لا يُشكّل "التدليل" مشكلة على الإطلاق. في الواقع، يميل حديثو الولادة الذين يُحملون خلال النهار إلى الشعور بمغص واضطراب أقل.

خلال الأسابيع الأولى من حياة الطفل، يختار بعض الآباء مشاركة الغرفة. مشاركة الغرفة هي وضع سرير طفلك، أو سريره المحمول، أو ساحة اللعب، أو سريره الصغير في غرفة نومك الخاصة بدلاً من وضعها في حضانة منفصلة. هذا يُبقي الطفل قريباً ويساعد في إطعامه وتهدئته ومراقبته ليلاً. ويوصي الأطباء بمشاركة الغرفة من دون مشاركة السرير، مع أن مشاركة الغرفة آمنة، إلا أن وضع طفلك الرضيع في السرير معك ليس كذلك. تزيد مشاركة السرير من خطر الإصابة بمتلازمة موت الرضيع المفاجئ (SIDS)، وغيرها من الوفيات المرتبطة بالنوم.