

نصائح وإرشادات للتدريب على النوم

هل قررتِ أنتِ وعائلتكِ أن الوقت قد حان للتدريب على النوم؟ نحن هنا للمساعدة. ستجدين أدناه خطوات محددة لطريقة التعامل التدريجي مع البكاء. وقد وضع هذه العملية طبيب الأطفال ريتشارد فيرير. يمكنكِ تعلم المزيد من كتابه *How to Solve your Child's Sleep Problems* (كيف تحل مشاكل نوم طفلك). قبل أن تبدئي التدريب على النوم، تحدثي مع طبيب الرعاية الأولية أو أخصائي HealthySteps للتأكد من أن ذلك مناسب لكِ وعائلتكِ ولطفلك. وهذه العملية بسيطة لكنها قد تكون صعبة. ومن الجيد أن يكون لديكِ دعم إضافي في جانبك.

قبل أن تبدئي

- اجعلي جميع أفراد أسرتك مستعدين للتدريب على النوم، وإلا فلن تنجح العملية. تأكدي من موافقة الجميع على تطبيق الخطة. قد يستغرق التدريب على النوم عدة ليالٍ حتى يكون ناجحًا جدًا.
- إذا كان لديكِ جيران حساسون، فقد تودين تحذيرهم من أن طفلك سوف يبكي لبضع ليالٍ. أخبرهم أن الضوضاء ستكون قصيرة الأجل.
- تذكري أنه من الأسهل بكثير تدريب الأطفال الذين ما زالوا ينامون في سرير أطفال ولا يمكنهم الخروج منه. وسيجعل التدريب على النوم مبكرًا الحياة أسهل لك ولطفلك في المستقبل.
- قد تساعد الغرفة المظلمة طفلك على النوم ليلاً. وقد تساعد أيضًا مروحة السقف أو تطبيق الضوضاء البيضاء الأطفال على النوم والاستمرار في النوم.
- تأكدي أن طفلك متعب في وقت النوم. وإذا لم يشعر طفلك بالنعاس إلا في وقت لاحق، فقد تحتاجين إلى تعديل قيلولته لتصبح في وقت مبكر. بعد عمر السنتين يجب ألا يأخذ الأطفال قيلولة بعد الساعة الثانية ظهرًا.
- تجنبي التلفزيون والشاشات الأخرى، خاصة في الساعة التي تسبق موعد النوم. وتُظهر الأبحاث أن الشاشات يمكن أن تعيق نوم الطفل.





التعامل التدريجي مع البكاء

الخطوة 1. افرضي وقت نوم ثابتًا وروتينًا له.

ضعي طفلك في السرير في الوقت نفسه كل ليلة، ويساعده هذا على النوم بسهولة أكبر. أنشأي روتينًا بسيطًا قبل النوم قد يتضمن الكتب أو الأغاني أو التغذية أو الاستحمام أو غيرها من الأنشطة المهدئة. اخفي الأضواء. وضحّي أن وقت النوم يختلف عن الأوقات الأخرى.

الخطوة 2. ضعي طفلك في سريره عند موعد

نومه، حتى إذا كان لا يزال مستيقظًا. وعلى الرغم

من أنه قد يكون من الأسهل وضع طفلك على

السرير بعد أن ينام، إلا أن الهدف من هذه العملية هو مساعدته على الوصول إلى هناك بمفرده. ويحدث هذا عندما يكون على علم بأنه تم وضعه في السرير. وقد يكون من المفيد أيضًا أن يستيقظ أثناء الليل. وسيرى أين هو ويتذكر سبب وجوده في مكانه، أي النوم. قولي "تصبح على خير" لطفلك واتركي الغرفة، حتى إذا بدأ في البكاء.

الخطوة 3. دعي الطفل يبكي لفترات أطول تدريجيًا. قومي بتهديته من فترة لأخرى دون حمله. ادخلي وأريحي طفلك

لفترة وجيزة بعد 5 دقائق من البكاء. افركي ظهره وذكريه بهدوء أن وقت النوم قد حان. لا تحمليه (إلا إذا كان بحاجة إلى تغيير الحفاضات أو ارتداء بيجامة جديدة)، حتى لو كان واقفا في سريره ويحاول الوصول إليك. اتركي الغرفة مرة أخرى. انتظري هذه المرة 10 دقائق. وبعد تهدئته بالطريقة نفسها، اتركي الغرفة لمدة 15 دقيقة، وهكذا. قد يستغرق طفلك أكثر من ساعة في الليلة الأولى لينام. استمري في ذلك كل ليلة لعدة أيام. سيبدأ طفلك في النوم بسرعة أكبر ويبكاء أقل.

الثبات هو مفتاح النجاح

نفذي هذه الخطوات بثبات وقد ينام طفلك من تلقاء نفسه خلال أقل من أسبوع. وقد يكون من المغري البقاء في الغرفة حتى يعرف طفلك أنك هناك. وقد ينجح هذا مع بعض الأطفال، لكن تطول العملية بالنسبة لآخرين. ويوصى بمغادرة الغرفة إذا استطعت. ولن يؤثر ترك طفلك يبكي حتى ينام على نمو دماغه إذا كنت تتعاملين مع بكائه بحب وتستجيبين له خلال النهار. وتمثل القدرة على النوم بشكل مستقل مهارة رائعة. وسيساعدك هذا الأمر أنت وطفلك طوال الحياة.

يُرجى المسح الضوئي للمزيد
من المعلومات

