

معلومات للأهل عن مشاكل النوم عند الأطفال الرضع (6-12 شهرًا)

مقدمة

يعاني بعض الأطفال الرضع بين 6 و12 شهرًا من مشاكل في النوم. قد يستيقظون كثيرًا ليلاً أو يكون بدون سبب واضح. هذا شيء طبيعي يحدث لكثير من الأطفال في هذا العمر. في هذا الدليل، سنشرح لكم أسباب هذه المشكلة ونقدم نصائح بسيطة لمساعدة طفلكم على النوم بشكل أفضل.

أسباب شائعة لمشاكل النوم

- التسنين: الأطفال يبدأون في التسنين في هذا العمر، وهذا قد يسبب ألماً يوقظهم ليلاً .
- التطور والنمو: الطفل يتعلم أشياء جديدة مثل الزحف أو الوقوف، وهذا قد يجعله متحمسًا أو متعبًا، فيؤثر على نومه .
- خوف الانفصال: الطفل يحب أن يكون قريبًا منكم، وقد يبكي ليلاً إذا شعر أنه وحيد .
- الجوع: الطفل ينمو بسرعة وقد يحتاج إلى طعام أو حليب إضافي، فيستيقظ جائعًا .
- البيئة: الضوضاء، الضوء القوي، أو الغرفة الباردة أو الساخنة جدًا قد تزعج نومه .
- مشاكل صحية: أحيانًا، ألم مثل التهاب الأذن أو الحساسية قد يوقظ الطفل .
- عادات النوم: إذا لم يكن هناك روتين يومي ثابت للنوم، قد يصعب على الطفل النوم جيدًا.

نصائح بسيطة لمساعدة طفلك على النوم

1. روتين يومي للنوم: اجعلوا وقت النوم هادئًا وثابتًا كل يوم، مثل الاستحمام أو قراءة قصة صغيرة. هذا يساعد الطفل على الاسترخاء .
2. غرفة مريحة: اجعلوا الغرفة مظلمة وهادئة، وتأكدوا أنها ليست ساخنة أو باردة جدًا. يمكنكم استخدام ستائر سميكة لتقليل الضوء .
3. تهدئة الطفل: إذا بكى ليلاً، حاولوا تهدئته بصوتكم أو بلمسة خفيفة دون حمله مباشرة، حتى يشعر أنكم قريبون .
4. إطعام الطفل جيدًا: إذا كان جائعًا، اعطوه وجبة خفيفة قبل النوم أو زيدوا الحليب خلال اليوم .
5. مساعدة في التسنين: إذا كان يعاني من ألم التسنين، جربوا حلقة تسنين باردة، أو اسألوا الطبيب عن دواء آمن للأطفال .
6. تجنب اللعب قبل النوم: لا تلعبوا ألعابًا مثيرة قبل النوم، واختاروا أشياء هادئة بدلاً من ذلك .
7. كونوا صبورين: مشاكل النوم طبيعية في هذا العمر وستتحسن مع الوقت. التزموا بالروتين ولا تستسلموا.

متى تذهبون للطبيب؟

إذا استمر الطفل يستيقظ كثيرًا لفترة طويلة، أو إذا كان مريضًا (مثل الحمى أو صعوبة التنفس)، زوروا طبيب الأطفال للتأكد من سلامته.

كلمة أخيرة

مشاكل النوم عند الأطفال شيء شائع ومؤقت. أنتم لستم وحدكم، وكثير من الآباء يمرون بنفس الشيء. مع الصبر والروتين، سينام طفلكم بشكل أفضل. إذا احتجتم مساعدة، لا تترددوا في سؤال الطبيب.