

کودک را برای خواب آماده کنید



امان از شب‌هایی که بچه‌ها بی‌خواب می‌شوند و پدر و مادر هم حسابی خوابشان می‌گیرد؛ در این مواقع والدین به شیوه‌هایی فکر می‌کنند تا بتوانند بچه را زودتر بخوابانند و خودشان هم کمی بیشتر استراحت کنند.

جام جم آنلاین: امان از شب‌هایی که بچه‌ها بی‌خواب می‌شوند و پدر و مادر هم حسابی خوابشان می‌گیرد؛ در این مواقع والدین به شیوه‌هایی فکر می‌کنند تا بتوانند بچه را زودتر بخوابانند و خودشان هم کمی بیشتر استراحت کنند. اگر شما هم چنین مشکلی دارید و نمی‌دانید چطور باید کودک را بخوابانید، بهتر است این شیوه‌ها را امتحان کنید؛ باور کنید با این‌که ساده است ولی می‌تواند کودک را برای خوابیدن آماده کند.

یکی از بهترین کارها این است که سعی کنید تا حد امکان با او تماس چشمی نداشته باشید. نگاه کردن به کودک، گاهی از نظر او بازی است و باعث می‌شود او براحتی نخوابد.

حمام بردن کودک هم شیوه‌ای موثر است که امتحانش ضرر ندارد؛ می‌توانید قبل از خواب او را به حمام ببرید و با یک لیف نرم پشتش را ماساژ دهید؛ دوش گرفتن با آب ولرم نه تنها می‌تواند کودکان را آرام کند، بلکه برای همه افراد موثر است و آنها را آماده خوابی راحت و عمیق می‌کند.

نمی‌دانم شما به فواید خوابیدن کودک در مکانی نزدیک به پدر و مادر اعتقاد دارید یا نه، اما در هر صورت باید بدانید تحقیقات نشان داده است بچه‌هایی که هنگام خواب نزدیک به والدین‌شان هستند، اعتماد به نفس بهتری دارند و اضطراب کمتری را تجربه می‌کنند بنابراین بهترین کار این است که تخت کودک را نزدیک تخت خودتان قرار دهید تا آرام‌تر بخوابد. در ضمن، در محل خواب کودک هم هیچ اسباب‌بازی یا وسیله دیگری که موجب بازیگوشی او می‌شود، قرار ندهید تا بتواند راحت بخوابد و فکر بازی را نکند.

اگر فرزند شما نیمه‌های شب از گرسنگی بیدار می‌شود، منتظر نمانید تا با گریه و بی‌قراری شما را هم بیدار کند؛ بهتر است بعد از ظهر و در ساعات قبل از خواب به فرزندتان شیر بدهید تا وقتی خواب است، مشکلی ایجاد نشود.

در ضمن، وقتی کودک را در جای خودش گذاشتید، بهتر است او را به آرامی نوازش کنید؛ آرام کردن کودک نه تنها باعث می‌شود بچه زودتر بخوابد، بلکه برای داشتن خوابی راحت‌تر هم موثر است.