

چطور کم‌خوابی نوزادان را حل کنیم؟

انجمن پزشکان کودک آلمان اعلام کرد مشکل خواب نوزادان از شش ماهگی به بعد را می‌توان با نشستن در کنار تختخواب‌شان و یا اندکی تاخیر در توجه به گریه‌های نوزاد حل کرد.



انجمن پزشکان کودک آلمان اعلام کرد مشکل خواب نوزادان از شش ماهگی به بعد را می‌توان با نشستن در کنار تختخواب‌شان و یا اندکی تاخیر در توجه به گریه‌های نوزاد حل کرد. مونیکا نیویس، پزشک کودک در این باره می‌گوید: در شرایطی که نوزاد به سختی می‌خوابد، یکی از والدین می‌تواند در کنار تخت وی بنشیند و پس از به خواب رفتن نوزاد، اتاق را ترک کند.

وی افزود: والدین همچنین می‌توانند با اندکی تاخیر به گریه‌های نوزاد واکنش نشان دهند. آنها با این روش به نوزاد فرصت کافی داده‌اند تا خودش آرام شود و به خواب رود.

پژوهشگران استرالیایی هم با تایید این ایده اعلام کردند این دو روش هیچ تاثیر منفی بر نوزاد نخواهد داشت و در عین حال به والدین کمک می‌کند استراحت بیشتری داشته باشند.

این تحقیقات به اهمیت ایجاد نظم در خوابیدن نوزادان اشاره دارد.

نوزادان از هفت ماهگی به بعد به هشت تا 12 ساعت خواب در شب نیاز دارند.