

چرا کودک من درست نمی خوابد؟

اگر برای خواباندن کودک خود هر شب بامشکل مواجه هستید باید بدانید که این فقط مشکل شما نیست. تقریباً یک چهارم از کودکان زیر ۵ سال مشکل خواب دارند. امتناع کردن از خواب یا راه رفتن در خواب، گاهی هر دو با هم مشکلات رایج خواب کودکان هستند.



سلامت نیوز: اگر برای خواباندن کودک خود هر شب بامشکل مواجه هستید باید بدانید که این فقط مشکل شما نیست. تقریباً یک چهارم از کودکان زیر ۵ سال مشکل خواب دارند. امتناع کردن از خواب یا راه رفتن در خواب، گاهی هر دو با هم مشکلات رایج خواب کودکان هستند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از البرز؛ وقتی کودک شما در خواب راه می رود، مسلماً این مساله در الگوی خواب شما هم تاثیر می گذارد و ممکن است منجر به افسردگی شما بشود.

از چه روش های خواباندن می توان کمک گرفت؟

به کار بردن روش هایی که در ادامه ذکر می کنیم، می تواند به شما کمک کند تا فرزند خود را که حدود ۶ هفته سن دارد، راحت تر بخوابانید. در اجرای این راه ثابت قدم باشید و روش ها آن را حتی در تعطیلات نیز اجرا کنید.

با روحیه شاد و سرزنده در طول روز به کودک خود غذا بدهید و در طول شب نیز با آرامش و سکوت این کار را انجام دهید. این کار کمک می کند تا ساعت بدن فرزند شما تنظیم شود و تفاوت روز و شب را درک کند.

به فرزند خود این اجازه را بدهید از ۶ هفته گی تا ۸ هفته گی، خودش بخوابد. وقتی او خواب آلوده اما هنوز بیدار است او را زمین بگذارید و به پشت بخوابانید. اگر همیشه سعی کنید فرزندتان را شیر یا او را تکان بدهید تا بخوابد، او به این کار عادت می کند و دیگر نمی تواند خودش به تنهایی بخوابد. بنابراین، این مساله کاملاً به شما بستگی دارد.

یک عادت خوابی مشخص تعیین کنید. سعی کنید این عادت کوتاه و ساده باشد. مثلاً او را حمام کنید، پوشکش را عوض کنید، لباس راحت تنش کنید و برای او آواز بخوانید یا قصه تعریف کنید. حتی می توانید با فرزند خود حرف بزنید. مطمئن شوید اتاق خواب کودک شما بهترین مکان برای استراحت اوست. بهتر است این کارها بیشتر از ۴۵ دقیقه طول نکشد.

وسایل مطمئنی همچون پتو یا بالشتک های شکل دار به او بدهید. بد نیست چند دقیقه ای آنها را نزدیک خود نگه دارید تا بوی شما را به خود بگیرند. اگر به فرزند خود شیر می دهید می توانید مقدار از شیر سینه خود را روی یک تکه پارچه بچکانید. کودکان شامه بویایی قوی دارند و هنگامی که وحشت زده از خواب می پرند، استشمام بوی شما می تواند آنها را آرام کند.

اگر فرزندتان ۴ یا ۵ ماهه است به او اجازه دهید راحت گریه کند. اگر بعد از زمین گذاشتن او، کودکتان گریه می کند حتماً به او توجه کنید. به آرامی او را نوازش کنید و سعی کنید حرف های خوب بزنید تا به آرامی بخوابد. آرام اما قوی باشید. اتاق را ترک کنید و حدود ۲ تا ۵ دقیقه منتظر بمانید و سپس دوباره به فرزند خود سر بزنید. این کار را چندین بار تکرار کنید تا او آرام بخوابد. می توانید فاصله زمانی را در هر بار سر زدن، بیشتر کنید.

اگر دوست دارید فرزندتان در رختخواب شما بخوابد، او را در آغوش بگیرید. او را آرام کنید و او به خوبی متوجه می شود که زمان خواب فرارسیده است. او را در کنار خود بخوابانید و نوازش کنید، خودتان را به خواب بزنید و سعی کنید به او بفهمانید که زمان خواب است. اگر فرزند شما ۶ ماهه یا کوچک تر است، بهتر و مطمئن تر است درون ننو در کنار تخت شما بخوابد.

روش های آرام کننده کودک خود را با همسر خود نیز در میان بگذارید. به این ترتیب، می توانید با کمک هم به خواباندن فرزند خود

اقدام کنید. اگر فرزندتان به اندازه کافی بزرگ شده است دیگر به شیر دادن شبانه او نیازی نیست و کودک می تواند به واسطه پدر خود نیز بخوابد.

در طول روز می توانید با در آغوش گرفتن کودکتان به او احساس امنیت و آرامش بدهید. اگر هنگام شب از خواب بیدار شد، سعی کنید دلیل آن را پیدا کنید. آیا پوشکش خیس شده است؟ آیا لباس خوابش راحت است؟ سردش شده است و