



آیا کودک به خواب نیمروزی نیاز ندارد؟

: بیشتر کودکان زیر یک سال به دوبار خواب نیمروز در صبح و عصر نیاز دارند. از 18 ماهگی، بیشتر آنها هنگام صبح چرت نمی زنند اما خواب بعدازظهر خود را دارند.

بیشتر کودکان زیر یک سال به دوبار خواب نیمروز در صبح و عصر نیاز دارند. از 18 ماهگی، بیشتر آنها هنگام صبح چرت نمی زنند اما خواب بعدازظهر خود را دارند. اگر کودک به طور کامل خواب نیمروزی صبح هنگام خود را ترک کرد، خواب بعدازظهر او را همچنان ادامه دهید. در سن چهار سالگی، بیش از 50 درصد کودکان همچنان عصرها می خوابند و این نیاز را در خود احساس می کنند. اما از سن 5 سالگی، بیش از 70 درصد کودکان به طور کامل خواب های نیمروزی را رها می کنند و 3 نفر از 10 کودک همچنان عصرها می خوابند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از سایت برترین ها ؛ همه کودکان الگوهای خواب متفاوت دارند. بخشی از آن نیز به خواب شب کودک بستگی دارد. کودکان به طور میانگین به 12 تا 14 ساعت خواب در طول شبانه روز احتیاج دارند. بنابراین، اگر به طور مثال، کودک شما در ساعت 8 شب به خواب برود، نباید تا 8 صبح فردا بیدار بشود. در این حالت او به طور کامل خوابیده و استراحت کرده است و دیگر به خواب نیمروزی نیازی ندارد. اما اگر در شب 12 ساعت نخوابیده باشد باید در طول روز چرت کوتاهی داشته باشد.

سن کودک هر چه کمتر باشد میزان و نیاز خواب او بیشتر است و به سختی می تواند از خواب بیدار شود. برای اینکه بتوانید کودک را در طول روز چند ساعتی بخوابانید می توانید روش های زیر را به کار بگیرید:

- اگر در خانه خود هستید، کودک را به تخت خود ببرید و مجبورش کنید تا بخوابد. چون همیشه شب ها در این محل می خوابد، احتمال اینکه در طول روز بهتر و طولانی تر بخوابد نیز بیشتر می شود.

- اگر کودک به مهد کودک می رود و در آنجا می خوابد، شما باید برنامه های خود را با این مساله تنظیم کنید.

- کشف کنید که در چه ساعاتی از بعدازظهر کودک شما خواب آلوده است (حتی اگر خودش انکار کند که خوابش می آید). عموماً پس از صرف ناهار یا یک ساعت بعد از آن کودکان آرام و خواب آلود می شوند. کودکان نیز همچون بزرگسالان ریتم خواب مشخصی در طول شبانه روز دارند و به همین دلیل در ساعات مشخص کاملاً گیج خواب هستند. وقتی این نشانه ها را مشاهده کردید او را به اتاق و تخت خودش ببرید و بخوابانید.

- اگر کودک پیش از 4 سالگی به طور کلی در طول روز نمی خوابد، حداقل چند ساعتی در روز او را در مکانی ساکت و آرام بگذارید. به او بگویید کودکان در این ساعت از روز می خوابند تا دوباره انرژی بیشتر کسب و بتوانند بیشتر بازی کنند. چندین کتاب و اسباب بازی در اختیار او قرار دهید و اتاق را ترک کنید. بهتر است یکی دوساعت با او بازی یا صحبت نکنید تا متوجه شود که باید بخوابد و استراحت کند.