



شاید این نکته را ندانید اما خوابیدن نوزاد تأثیر مستقیمی در رشد وی دارد. هر چه نوزاد شما بیشتر استراحت کند مطمئناً سریع تر و کامل تر رشد خواهد کرد. بسیاری از پدرها و مادرها اشتباهاتی در خواباندن نوزاد خود دارند که باعث می شود نوزاد یا خواب کافی نداشته باشد یا بد خواب شود.

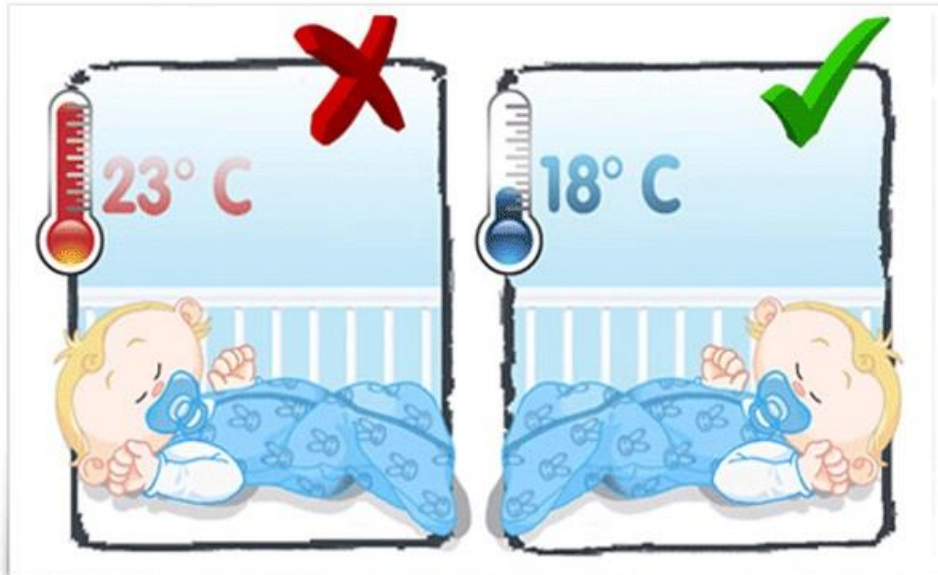
دغدغه ی بیشتر پدر و مادرها این است که نوزادشان شب ها از خواب بیدار می شوند و همیشه گله مند هستند. اما با مطالعه ی این مقاله راه حل هایی را یاد خواهید گرفت که به راحتی می توانید این مشکل را حل کنید.

تیم "کافه نیاز" این مقاله را مختص پدر و مادرهایی که به رشد و نمو و خوابیدن نوزاد خود اهمیت می دهند تولید کرده است. امید داریم با رعایت این راه حل هایی که ارائه خواهد شد خواب راحتی را برای نوزاد دلبند شما به ارمغان بیاوریم.

با ما همراه باشید

(۱) دمای متعادل اتاق نوزاد

دمای اتاق نوزادتان را همیشه در حالت متعادل نگه دارید



kafeniaz.com

دمای اتاق تأثیر زیادی در استراحت و راحت خوابیدن نوزاد شما دارد. در هنگام خواب دمای اتاق را باید به گونه ای متعادل تنظیم کنید که نوزادتان احساس گرما نکند. به این فکر نکنید که چون نوزاد است و سردش می شود پس باید دمای اتاق زیاد باشد تا راحت بخوابد. این اشتباه اولی است که والدین انجام می دهند. تا نوزادتان بزرگ شود باید تابع وی باشید.

خودتان را به جای نوزادتان بگذارید: آیا با دمای زیاد اتاق می توانید شب ها بخوابید؟

انتخاب لباس مناسب خواب کودک



اشتباه دومی که والدین انجام می دهند این است که تصور می کنند چون نوزاد است پس باید بیشتر لباس به وی پوشاند تا گرمش شود و بتواند راحت تر بخوابد، در صورتی که این تصویری بسیار اشتباه است. این کار می تواند به مریض شدن کودک و نوزاد شما منجر شود.

به این خاطر که هر چه لباس های وی بیشتر باشد او گرم تر می شود و هرگاه از زیر پتو بیرون بیاید عرق می کند و با یک باد و نسیم ملایم به راحتی مریض می شود. طبق همان موردی که در بالا ذکر شد لباس نوزاد باید با دمای اتاق همخوانی داشته باشد. یعنی در دمای متعادل باید لباس های نوزاد دلبندتان هم راحتی باشد.

۳) در انتخاب کف پوش اتاق نوزادان دقت کنید

انتخاب کف پوش های مناسب برای اتاق کودک در گرم بودن و زیبایی اتاق تأثیر زیادی دارد



گرم بودن کف اتاق می تواند آرامش را به خواب نوزاد شما منتقل کند و تأثیر زیادی در استراحت وی دارد. برای این مورد هم می توانید از فرش های فانتزی که احساس بهتری به نوزاد می دهد و همچنین گرم و نرم است استفاده کنید.

این فرش های فانتزی و طرح دار می تواند زیبایی زیادی را به اتاق نوزادان منتقل کند و از همه مهمتر این است که یک عایق صدای بسیار خوب است و به راحتی صدا را منتقل نمی کند.

تاریک کردن اتاق تأثیر زیادی در خواب کودک شما خواهد داشت



یکی دیگر از مشکلات والدین این است که نوزادشان شب‌ها دیر می‌خوابد و تا زمانی که پدر و مادرش بیدار هستند وی هم بیدار است. راه حل اول این مشکل این است که تا جایی که می‌توانید شب‌ها تمام لامپ‌ها را خاموش کنید تا حس شب بودن به نوزاد شما دست بدهد که الان وقت خواب است.

راه حل دوم این است که می‌توانید از لامپ‌های شب‌خوابی استفاده کنید که نور را به صورت کاملاً دستی می‌تواند کم و یا زیاد کند. این کار می‌تواند فضایی آرام و دلنواز برای کودک شما بوجود بیاورد و در استراحت و خواب وی تأثیر زیادی دارد.

۵) از آهنگ های آرام در هنگام خواب استفاده کنید

موسیقی به کودک شما آرامش می دهد



حس شنوایی در نوزادان کم کم شکل می گیرد. شاید به این مورد توجه کرده باشید که چرا بیشتر نوزادان در سر و صداهای زیادی هم باز می خوابند. این به خاطر حس شنوایی است که به طور کامل شکل نگرفته است. اما کار شما والدین این است که در هنگام خواب از آهنگ های آرام و آرامبخش و به اصطلاح لایت و یا شعرهای کودکانه استفاده کنید.

اگر نوزادتان به یک آهنگ خاص به خصوص آهنگ هایی که در هنگام بارداری برای او پخش می کردید، علاقه داشته باشد متوجه خواهید شد که با پخش آن آهنگ به راحتی به خواب خواهد رفت.

سخن آخر

پدر و یا مادر شدن حس فوق العاده ای است که با هیچ چیزی قابل مقایسه نیست و در زندگیتان زمانی که برای اولین بار دارای فرزند می شوید این حس به شما منتقل می شود. پس سعی کنید با فراهم کردن اسباب راحتی و رشد فرزندتان این حس خوب را نیز به کودکان منتقل کنید.

امید داریم با رعایت کردن این نکات ساده خواب خوبی را برای کودکان خود فراهم کنید.