

نحو نوم جيد

أنماط الحياة الصحية هي أفضل الأشياء التي يمكنك أن تقدمها لنفسك ولطفلك. من أهم العوامل في الحياة الصحية القدرة على الاسترخاء والنوم. الإستراحة والتعافي الكافيان مهمان جداً للرفاهية العامة. النوم شيء رائع وإيجابي ، من الجيد أن نخلق روتيناً يدعم نوم جميع أفراد الأسرة.

النوم مهم للإنسان مثل الأكل والشرب. أثناء النوم ، تتعافى أدمغتنا وأجسادنا من العمل اليومي. أثناء نوم الليل ، تحدث أشياء في أجسامنا تساعدنا على البقاء بصحة جيدة، أجسادنا تسمح لنا بالشعور بالراحة والتحمل في اليوم التالي.

حاجة للطفل للنوم تحت سن المدرسة هي حوالي ١٠-١٣ ساعة في اليوم. هناك اختلافات فردية في الحاجة إلى النوم عند الأطفال ، كما هو الحال عند البالغين. ساعات أفضل من النوم الكافي تعني أننا نستيقظ في الصباح منتعشاً. كأب أو أم ، تذكر أن تأخذ وقتاً للراحة والنوم أيضاً.

يختفي نوم النهار تدريجياً مع اقتراب سن المدرسة ، ولكن لا يزال العديد من الأطفال بحاجة إلى لحظة راحة في خضم صخب اليوم. امنح طفلك فرصة للراحة أثناء النهار ، إذا لم يعد الطفل ينام في النهار. يمكن أن تكون لحظة الراحة ، على سبيل المثال ، لحظة قراءة مشتركة أو الاستماع إلى كتاب صوتي أو موسيقى.

عند تحدث الأطفال عن النوم ، فمن الطبيعي أن تظهر تحديات الغط في النوم وصعوبة النوم. غالباً ما تؤثر المراحل المتعلقة بنمو الأطفال وتطورهم على النوم أيضاً. الإيقاع اليومي المنتظم والتفاعل الإيجابي والأمن بين الطفل والوالد يساعد الطفل على النوم. إذا كانت تحديات النوم لا تحل بواسطة الطرق المزلية، فإن ممرضات العيادة الاستشارية سوف يساعدون ويدعمون.

نصائح لنوم أفضل لجميع أفراد الأسرة

- اليوم المنتظم وإيقاع النوم
- الحركة اليومية الكافية والأنشطة الخارجية
- نظام غذائي صحي وإيقاع منتظم للوجبات
- تضمين الأنشطة التي تزيد الرفاهية المشتركة في اليوم
- مناقشة أحداث اليوم
- المساء نحو التهدئة وتقليل المنبهات. من الجيد إيقاف تشغيل التلفزيون والأجهزة الذكية قبل الانتقال إلى روتينيات المساء.
- الروتين المسائي المتكرر الذي يجهزك للذهاب إلى الفراش: العشاء ، والغسيل ، الذهاب الى الحمام ، والحكايات والقبلات
- مكان هادئ ونظيف وممتع للنوم حيث من لأمن النوم

للنظر في المنزل: اكتبوا أبجدية روتين المساء لجميع أفراد لأسرة. أتبعوا و التزموا جميعاً بالعمل معاً وفقاً لإرشادات المنصوص عليها. بعد أسبوعين ، قوموا بإجراء مقارنة ، هل تغير أي شيء؟

نصائح للمهتمين

عائلة حكيمة

<https://neuvokasperhe.fi/lepo/>

اتحاد الدماغ

<https://www.aivoliitto.fi/aivoterveys/uni/paremmat-unet-parempi-elamanlaatu>

