

ما الذي يحسّن النوم؟

إضاءة خافتة

قصة قبل النوم

القرب والشعور بالأمان

غذاء متنوع ومتوازن

الاغتسال: للجسم والأسنان

أغطية سرير نظيفة

الخروج إلى الهواء الطلق



على ماذا يؤثر النوم؟

على تطور الدماغ والقدرة على التعلم.

على النمو الجسدي.

على القدرة على التركيز والسلوك والتفاعل الاجتماعي.

على المزاج ومستوى النشاط.

على الشهية والمناعة.

راقب هذه الأمور

ما هو أفضل وقت للنوم لطفلك؟

كيف تلاحظ أن طفلك متعب؟

كيف تساعد طفلك على الاسترخاء قبل النوم؟

هل تناول طفلك ما يكفي من الطعام خلال النهار؟ لا ينبغي أن تكون هناك حاجة للأكل أثناء الليل.

جرب هذه الأمور

التزم بالعادات والروتين المتكرر والمألوف.

اجعل أنشطة المساء هادئة بدون أجهزة رقمية.

تناولوا وجبة العشاء معًا وتبادلوا الأحاديث.

دلل الطفل باللمس وشغل موسيقى هادئة.

جرب تدليك القصص أو البطانية الثقيلة.

تحدث بصوت منخفض ولا تُكثّر الحديث.

لا تنس لعبة النوم الخاصة بالطفل.

وقت النوم

00

نوم الطفل في عمر 2-6 سنوات:

حوالي 10-13 ساعة يوميًا.

النوم الليلي يشكل حوالي 10 ساعات.

الحاجة إلى النوم تختلف من طفل لآخر.

(THL) المعهد الوطني للصحة والرفاه