

دعونا نتحدث عن النوم.

الناس الذين يقولون انهم "ينامون مثل الأطفال"، عادة ليس لديهم واحد!

عندما لا تحصل على قسط كاف من النوم قد:

- تشعر بالغضب مع الآخرين.
- تكون متقلب المزاج.
- تكون كثير النسيان.
- لا تكون لديك أي شهية.
- تشعر "بالإحباط" عاطفياً.



كيفية مساعدة الأم لتحظى بنوم أفضل :

- النوم في فترات نوم الطفل.
- القيام ببعض تمارين التمدد قبل النوم.
- أخذ حماما دافئا قبل النوم.
- تجنب المشروبات التي تحتوي على الكافيين أو التدخين قبل النوم.
- جعل غرفة نومك مكانا مريح وأنيق.
- ممارسة تمارين التنفس قبل النوم للاسترخاء.

كيف تساعد طفلك على النوم:

- إعطاء وجبة ما قبل النوم في غرفة هادئة مع أضواء خافتة.
- ضعي الطفل في السرير قبل أن يكون نائما تماما.
- لف الطفل بلطف في بطانية لينة.
- الغناء لطفلك، فذلك يساعدكما على حد سواء.

اكتئاب ما بعد الولادة مرض يمكن علاجه. سوف