

مجرد نصف ساعة.. دراسة تحذر من تأخر نوم الأطفال



نبهت دراسة طبية صدرت حديثاً، إلى أن تراجع مدة نوم الطفل، ليس أمراً بسيطاً كما يعتقد الكثير من الآباء، حتى وإن تعلق بنصف ساعة فقط.

وأكدت الدراسة أن الصغار الذين لا يأخذون قسطاً كافياً من النوم يصبحون معرضين لاضطرابات صحية خطيرة وأجرى باحثون نيوزيلنديون دراسة شملت 100 طفل تتراوح أعمارهم بين 8 و12 سنة، فوجدت أن الانخفاض في عدد ساعات النوم، يؤدي إلى تأثيرات سلبية ملحوظة في الصحة.

وكشفت الدراسة أن تراجع مدة النوم بـ39 دقيقة في المتوسط لمدة أسبوع، من شأنه أن يؤدي إلى حالة صحية أسوأ، «ما يؤثر في التحصيل في المدرسة، وجودة حياة الطفل بشكل عام، وفقاً لـ «سكاي نيوز عربية».

وأكد الباحثون أن نصف ساعة من النوم، ليست مدة سهلة وغير ذات أهمية، كما قد يخطر في بال الكثيرين.

وتظهر هذه الدراسة أهمية أن يحرص الآباء على خلود الأبناء الصغار إلى النوم في توقيت محدد، وعدم التساهل وتركهم «jamanetwork» يلهون مع الهواتف أو مشاهدة التلفزيون، بحسب النتائج المنشورة في منصة

كما تشير بيانات مستشفى الأطفال في كولورادو الأمريكية، إلى أن الأطفال الذين لا يأخذون قسطاً كافياً من النوم، يصبحون أكثر عرضة لبطء النمو في منطقة الدماغ، كما تحصل لديهم مصاعب في التعلم، وربما تتطور لديهم مشاعر سلبية.

وفي حالات أخرى، قد يؤدي عدم النوم لمدة كافية إلى اضطرابات في وزن جسم الطفل، كما قد يصبح الصغير أكثر عرضة لأن يمرض.

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024