

13 Û†Ú©ØªÙ‡ Ø¨Ø±Ø§ÛŒ ÛŒÚ© Ø®Ù^Ø§Ø¨
Ø±Ø§Ø-Øª Û^ Ø´ÛŒØ±ÛŒÙ†

با رعایت این نکات در رابطه با برنامه منظم خواب، به فرزند ۵ تا ۶ ماهه خود کمک کنید تا راحتتر به خواب برود. از بین این راهکارها، موارد مورد علاقه کودکستان را انتخاب کنید و با زمانی که او خیلی خسته است آنها استفاده را یکی از این راهکارها نیز کفایت. هوشیاری یک برنامه مشابه پیروی کنید تا به فرزندتان این پیغام را ببید که روز تمام شده و ساعت خواب شبانه فرا رسیده است. خوب بگویید عزیزم!

پاس‌ها و پوشک‌ها را
ز خواب عوض
کنید.

با یک لوسیون ضد حساسیت به آرامی پوستش را بمالد.

1

او را ماساژ بدهید
با یک لوسیون
حساسیت به
پوستش را بماند

人

Y

9

9

"

1

۱۳

به آرامی از اتاق خارج شوید تا
 کودک بیدار نشود!