

13 ù†ú©øªù‡ ø·ø±ø§ûœ ûœú© ø®ù^ø§ø·  
ø±ø§ø-øª ù^ ø'ûœø±ûœù‡

# ۱۳ نکته برای یک خواب راحت و شیرین

با رعایت این نکات در رابطه با برنامه منظم خواب به فرزند ۶ تا ۸ ماهه خود کمک کنید تا راحتتر به خواب برود. از بین این راهکارها، موارد مورد علاقه کودکان را انتخاب کنید و با نسی که او بخوابد، حتماً دست نزنید. استفاده از یک راهکارها نیز کافیست. هرشب از یک برنامه مشابه بپوی کنید تا به فرزندتان این پیام را بدهید که روز تمام شده و ساعت خواب شبانه فرا رسیده است. خوب بخوابی عزیزم!

