

# Ù†Ú©Ø§Øª Ù...Ù‡Ù... Ø·Ø±Ø§ÛÆ Ú©Ù...Ú© Ø·Ù‡ Ø®Ù^Ø§Ø· Ù...Ù†Ø, Ù... Ù†Ù^Ø²Ø§Ø·

ÛÆÚ© Ø®Ù^Ø§Ø· Ø·Ø·Ø§Ù†Ù‡ Ø®Ù^Ø· Ø·Ø±Ø§ÛÆ Ø³Ù,,Ø§Ù...Øª Ø·Ø±Ø§Ø² Ù...Ø·Øª  
Ú©Ù^Ø·Ú© Ø¶Ø±Ù^Ø±ÛÆ Ø§Ø³Øª.Ø®Ù^Ø§Ø· Ù...Ù†Ø, Ù... Ù†Ù^Ø²Ø§Ø· Ø·Ø±Ø§ÛÆ Ø³Ù,,Ø§Ù...  
ØªÛÆ Ø§Ù^ Ø¶Ø±Ù^Ø±ÛÆ Ø§Ø³Øª. Ù‡ÛÆÚ† Û·Ø§Ù‡ Ø·ÛÆØ± Ù†ÛÆØ³Øª Ú©Ù‡ Ø¹Ø§Ø·Øª  
Ø®Ù^Ø§Ø· Ù†Ù^Ø²Ø§Ø· Ø±Ø§ Ù...Ø·Ø§Ø·Ù, ÛÆÚ© Ø·Ø±Ù†Ø§Ù...Ù‡ Ù...Ù†Ø, Ù... Ø´Ú©,,  
Ø·Ù‡ÛÆØ·. Ù...Ù...Ú©Ù† Ø§Ø³Øª Ø·Ø± Ù†Ù†Ø· Ù‡Ù·ØªÙ‡ Ø§Ù^Ù,, Ù‡Ø± Ø·Ø· Ø²Ù...Ø§Ù†  
Ø®Ù^Ø§Ø· Ø§Ù^ Ù...ØªÙ·Ø§Ù^Øª Ø·Ø§Ø·Ø· Ù^Ù,,ÛÆ Ø·Ø± Ø·Ø·Ù^Ø· Ø·Ù^ Ù...Ø§Ù‡ÛÆ  
Ø§Ø·ØªÙ...Ø§Ù,,Ø§Ù< Ø·Ø±Ù^Ø¹ Ø·Ù‡ Ø®Ù^Ø§Ø· Ø·Ø± ÛÆÚ© Ø²Ù...Ø§Ù† Ù...Ø·Ø®Øµ Ù...  
ÛÆâ€Ú©Ù†Ø·Ø·Ø§ ØªÙ^Ø·Ù‡ Ø·Ù‡ Ù...Ø·Ø§Ù,,Ø¹Ø§Øª Ø¹Ù,,Ù...ÛÆ ÛÆÚ© Ø·Ø±Ù†Ø§Ù...Ù‡  
Ù...Ù†Ø, Ù... Ø®Ù^Ø§Ø· Ø·Ù‡ Ù·Ø±Ø²Ù†Ø·ØªØ§Ù† Ú©Ù...Ú© Ù...ÛÆâ€Ú©Ù†Ø· Ú©Ù‡  
Ø³Ø±ÛÆØ¹ ØªØ± Ø·Ø§ Ø·Ø±Ù†Ø§Ù...Ù‡ Ø®Ù^Ø§Ø·Ø· Ú©Ù†Ø§Ø± Ø·ÛÆØ§ÛÆØ· Ù^ Ù‡Ù...  
ÛÆÚ† Ø§Ù...Ø± Ø³Ø·Ø· Ù...ÛÆâ€Ø·Ù^Ø· ØªØ¹Ø·Ø§Ø· Ø·Ù·Ø¹Ø§ØªÛÆ Ú©Ù‡ Ø§Ù^ Ø·Ø± Ø·Ù^Ù,,  
Ø·Ø· Ø§Ø² Ø®Ù^Ø§Ø· Ø·ÛÆØ·Ø§Ø± Ù...ÛÆ Ø·Ù^Ø· Ú©Ù...ØªØ± Û·Ø±Ø·Ø·.Ù‡Ø±Ù†Ù,Ø·Ø±  
Ù·Ø¹Ø§Ù,,ÛÆØª Ú©Ù^Ø·Ú© Ø·Ø± Ø·Ù^Ù,, Ø±Ù^Ø² Ø·ÛÆØ·ØªØ± Ø·Ø§Ø·Ø· Ø·Ø· Ø±Ø§Ø·ØªØ± Ø·Ù‡  
Ø®Ù^Ø§Ø· Ù...ÛÆâ€Ø±Ù^Ø·. Ø·Ø§ Ù†Ø²Ø·ÛÆÚ© Ø·Ø·Ù† Ø·Ù‡ Ø·Ø·ØÆ Ø·Ù‡ ØªØ·Ø±ÛÆØ·  
Ù·Ø¹Ø§Ù,,ÛÆØªâ€Ú†Ø§ÙÆ Ù...Ù‡ÛÆØ· Ø±Ø§ Ú©Ù... Ú©Ù†ÛÆØ· ØªØ§ Ø§Ù^ Ø·Ù‡ Ø·Ø§Ù,,Øª  
Ø·Ø±Ø§Ù...Ø· Ø·Ø±Ø³Ø· Ú©Ù‡ Ø§ÙÆÚ† Ø§Ù...Ø± Ù...Ù†Ø·Ø± Ù...ÛÆâ€Ø·Ù^Ø· ØªØ§ Ø§Ù^  
Ø±Ø§Ø·Øªâ€ØªØ± Ø·Ù‡ Ø®Ù^Ø§Ø· Ø±Ù^Ø·.

# لیست برنامه خواب منظم

تکنیک‌های آرامش‌بخش مورد علاقه خود را از این لیست انتخاب کنید تا به فرزندتان نشان دهید که زمان خواب فرا رسیده است. تا زمانی که الگوی مشخصی را هر شب انجام دهید، ترتیب این مراحل اهمیت زیادی ندارد، چرا که فرزندتان باید بداند در انتظار چه چیزی باشد.

## • حمام کردن

حمام کردن کودک در بعدازظهر یکی از نشانه‌هایی است که به کودک نشان می‌دهد زمان خواب او نزدیک شده است.

## • تمیز کردن دندان

از لحظه تولد تا زمانی که اولین دندان کودک دربیاید، لثه‌های او را به آرامی با یک دستمال مرطوب پاک کنید. وقتی اولین دندان او درآمد (زمان آن متغیر است، اما بیشتر کودکان اولین دندان خود را بین 4 تا 7 ماهگی درمی‌آورند)، دوبار در روز دندان‌هایش را با یک مسواک کوچک و نرم که به اندازه یک دانه برنج روی آن خمیردندان فلوراید زده شده است تمیز کنید.

## • ماساژ

روش نهایی برای آرام کردن و ارتباط با کودک‌تان، ماساژ دادن است. البته به شرطی که غلغلی نباشد!

## • پوشاندن لباس راحتی

حتی در هفته‌های اول که شب و روز برای کودک شما به خوبی قابل تشخیص نیست، شستشوی دست و صورت و عوض کردن لباسش در اواخر روز، به او نشان می‌دهد که وقت خواب طولانی‌تر او در شب فرا رسیده است.

## • خواندن کتاب داستان

برای او کتاب بخوانید. فرزندتان عاشق این است که صدای شما را بشنود و از زمان آرامی که با هم سپری می‌کنید، لذت می‌برد.

## • بوسیدن و در آغوش گرفتن

قبل از اینکه کودک‌تان را در تخت خوابش قرار دهید، عشقتان را به او نشان دهید و به دفعات او را ببوسید و در آغوش بگیرید.

## • خواب و بیدار

زمانی که کودک در حالت خواب و بیداری است، او را در تخت خواب قرار دهید. اینکه کودک خودش به خواب برود به او کمک خواهد کرد تا بتواند آرام باشد.