

8+1 τρόποι για να κοιμίσετε το μωρό σας εύκολα και γρήγορα

Η μεγαλύτερη πρόκληση για τους νέους γονείς είναι ο ύπνος του μωρού τους. Να μερικοί τρόποι με τους οποίους μπορείτε να βάλετε το μικρό σας εύκολα και γρήγορα για ύπνο, έτσι ώστε να ξεκουραστεί αυτό αλλά και εσείς!



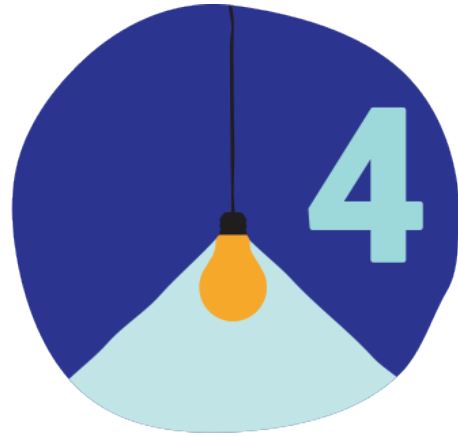
Μείνετε πιστοί σε μια σταθερή ρουτίνα. Προσπαθήστε να βάζετε το μωράκι σας για ύπνο σχεδόν τη ίδια ώρα κάθε μέρα

Πριν το βάλετε για ύπνο κάντε του ένα μπανάκι. Αφήστε το να απολαύσει αρκετή ώρα το νερό



Χαρίστε του ένα χαλαρωτικό μασάζ με ένα απαλό λαδάκι χωρίς parabens και χρώμα

30 λεπτά πριν την ώρα του ύπνου χαμηλώστε τα φώτα



Περιορίστε τους θορύβους και δημιουργήστε ένα ήρεμο περιβάλλον

Εξασφαλίστε ότι έχει χορτάσει και έχει ξεδιψάσει πριν κοιμηθεί



Βάλτε το για ύπνο: Έχοντας κάνει όλα τα παραπάνω, το επόμενο βήμα της ρουτίνας είναι να το κοιμίσετε. Μην περιμένετε να εξαντληθεί... είστε πλέον έτοιμοι.

Προετοιμάστε το με λογάκια
για την ώρα του ύπνου,
μιλήστε του γλυκά και
χαμηλόφωνα, αλλά αποφύγετε
τη βλεμματική επαφή που
μπορεί να του δημιουργήσει
προσδοκίες για παιχνίδι.



Προετοιμάστε το με λογάκια
για την ώρα του ύπνου,
μιλήστε του γλυκά και
χαμηλόφωνα, αλλά αποφύγετε
τη βλεμματική επαφή που
μπορεί να του δημιουργήσει
προσδοκίες για παιχνίδι.