

Akşam Uyku öncesi rutininiz řu řekilde olabilir:

- Banyo (gün aşırı veya her gece olabilir, eğer bebeğinizi uyarmıyor ise, uyardığını düşünüyorsanız bu adımı atlayabilirsiniz)
- Uyku zamanı diyerek bebeğinizi uyuyacağı odaya götürün ve perdelerini kapatın (aynı anda güneşe bye bye deyin)
- Odasında bulunan oyuncaklara iyi geceler dileyin.
- Pijamalarını giydirin (kışın üst örtmek yerine uyku tulumu giydirmenizi öneririm)
- Kitapların resimlerine bakın (ileride okumaya dönüşecek) Veya sakın bir şarkı söyleyin veya kısa bir hikaye anlatın.
- Masaj yapın, ten temasında bulunun, sevin okşayın. Ellerine, ayaklarına ve saç diplerine masaj yapın. Bu onda parasempatik gevşeme kapasitesi oluşturacaktır.
- Emzirin- besleyin.
- Öpün sarılın ve uyku cümlelerinizi söyleyin.
- Işıkları kapatın.
- Bebeđinizi uyutmaya başlayın.



Gündüz uyku öncesi rutinleriniz ařađıdaki řekilde olabilir:

- Uyku zamanı olduđunu bebeđinize haber verin.
- Uyku zamanı diyerek uyuyacağı odaya götürün.
- Altını değiştirin.
- Kitapların resimlerine bakın. Veya sakin bir şarkı söyleyin veya kısa bir hikaye anlatın.
- İzin verirse ellerine, ayaklarına ve/veya saç diplerine masaj yapın.
- Emzirin-besleyin
- Perdelerini kapatın (bye bye güneř diyerek)
- Öpün, sarılın ve uyku cümlesi ile bebeğinizi uyutmaya başlayın.