

UYUTMA ŐEKLİNİ DEĐİŐTİRMEMEYE BAŐLAMADAN ÖNCE SON KONTROLLER

- ✓ Saatleri düzenlediniz
- ✓ Oda koőullarını değerlendirdiniz
- ✓ Rutinleri uygulamaya baőladınız
- ✓ Beőik Sevdirme Çalıőmaları yaptınız
- ✓ Oyunlar ile duygusal zindeliđini desteklediniz
- ✓ Őimdi sıra beslenme-uyku iliőkisini kesmek üzerine çeőitli alıőtırmalar yapmak olacak.

Bebeđinize Olacakları Haber Vermeye Baőlayın:

- Bebeđinizi gece uyandığında besliyorsanız bebeğinize artık geceleri memede süt kalmadığını ama güneő yeniden doğunca sütlerin yeniden geleceğini söylemeye baőlayın. Anlamıyor diye düşünmeyin. Biberon kullanıyor ise aynı Őekilde biberonda sütlerin bittiğini de söyleyebilirsiniz.
- Gün içerisinde gerçekten aç olduğunu düşünmüyorsanız her huzursuz olduğunda hemen memeye-biberona almayın. Meme – biberon olmadan kucağınızdayken sarılarak, dans ederek, Őarkı söyleyerek, yanağınızı yanağına değdirerek onu sakinleőtirmeye odaklanın.
- **Rüya öđünü saatlerini belirleyin. (BKNZ: Rüya öđünü hakkında bilgilendirme)**

