

# Uyku Öncesi Rutin Örneği

Akşam Uyku öncesi rutininiz şu şekilde olabilir:

- Banyo (gün aşırı veya her gece olabilir, eğer bebeğinizi uyardığını düşünüyorsanız bu adımı atlayabilirsiniz)
- Uyku zamanı diyerek bebeğinizi banyoya götürün. Dişlerini fırçalayın. ( dişlerimiz bembeyaz oluyor diyerek)
- Odasına girip perdelerini kapatın (aynı anda güneşe bye bye deyin)
- Odasında bulunan oyuncaklara iyi geceler dileyin.
- Pijamalarını giydirin (kışın üst örtmek yerine uyku tulumu giydirmenizi öneririm)
- Kitaplar okuyun (ileride okumaya dönüşecek) Veya sakın bir şarkı söyleyin veya kısa bir hikaye anlatın.
- Su teklif edin.
- 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.



# Uyku Öncesi Rutin Örneği

Gündüz uyku öncesi rutinleriniz ařađıdaki şekilde olabilir:

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

