

چند راهکار مبارزه با بی خوابی کودکان



تنظیم زمان
بیدار شدن کودک



کم کردن
استرس کودک



ساختن محیط خواب آور
با کم کردن نور



تنظیم زمان
خواب مشخص



خاموش کردن
وسایل الکترونیکی



داشتن برنامه ثابت قبل از خواب
(مسواک زدن، کتاب خواندن)

