

# 10 секретов, как уложить ребенка спать

1. Укладывайте и будите в одно и то же время даже в выходные: в 9 вечера и 7 утра соответственно.
2. Не перевозбуждайте ребенка вечером.
3. Выключайте звук мобильного телефона.
4. Соблюдайте ритуал отхода ко сну.
5. Используйте кровать только для сна.
6. Оставляйте в комнате включенный ночник.
7. Устраивайте вечерние прогулки.
8. Проветрите комнату перед сном и не укутывайте малыша.
9. Слегка помассируйте указательным пальцем по часовой стрелке точку над переносицей посередине между бровями ребенка, а затем точки в наружных углах его глаз с обеих сторон одновременно.
10. Используйте ароматерапию.