

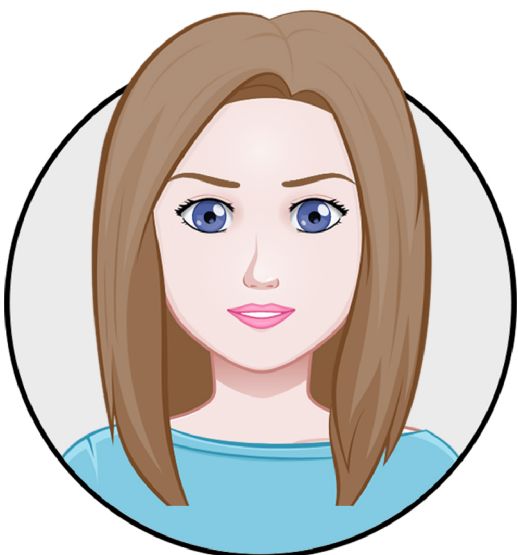


Rutina e gjumit

nga Ornela Kullolli

A e dini se baza e
nje gjumi te mire
gjate nates eshte
nje rutine e mire gjumi?

Nese femija nuk ka nje rutine te
plote me siguri ai do zgjohet
shpesh dhe nuk do te fleje i qete
gjate nates. Ndaj tashme e dini
qe ju keni ne dore te beni diçka
per te rregulluar çilesine e gjumit
te nates. Dhe eshte kaq e thjeshte
dhe relaksuese. Vetem, duhet
t ebehet ne menyren e duhur.



Keshillat e
ORNELES

A e beni ju rutinen
ashtu si duhet?
Pa te shohim.

Duhet te besh:

Çdo dite rutina duhet te jete e njejte. Te githa veprimet te behen njesoj, ne te njejten rradhe çdo dite te vetme!

Pse? Qe femija te ndihet i sigurt dhe te dije se 'çfare e pret' pra, cfare veprimi vjen me pas dhe shume shpejt do e kuptoje se pas dushit, masazhit, leximit, kenges, ushqyerjes vjen gjumi. Ai do ta mesoje dhe pranoje ate me kenaqesi!



Keshillat e
ORNELES

Nuk duhet te besh:

Nuk duhet te qendroje para TV, tabletit, telefonit 1-2 ore perpara gjumit.

Mos i ofro ushqime te embla, sheqer perpara gjumit! (shenim: nese femija eshte me i madh se 1 vjeç) Darka te ofrohet 1 ore perpara gjumit jo me vone! (per bebet qe hane ushqime te ngurta ne mbremje)

‘Lojra te çmendura’- Me siguri nuk jeni duke i bere keto. Apo jeni? Ok e e kam fjalën për aktivitete të reja. Psh prezantimi i një lodre që sapo e ke blerë direkt përpara gjumit...ose lojra me gudulitje, kercime në ajër me babin (keto nuk do i rekomandoja as pas gjumit :D), shetitje në gjithë shtëpinë, nga një dhomë në tjetrën, eksplorim i ambjentëve të ndryshme.

Keshillat e
ORNELES

Te duhet nje rutine?

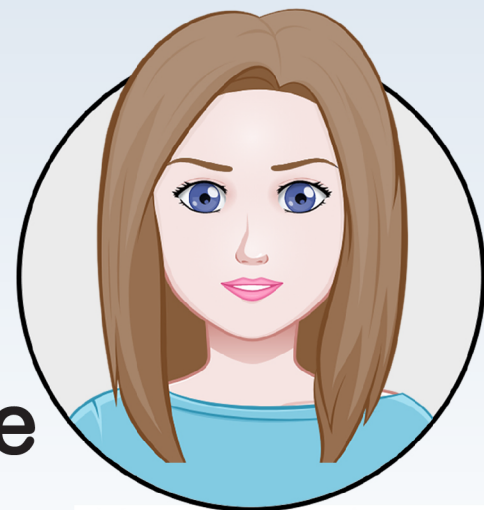
E kam pergatitur nje per ty.
Shijoje ti dhe bebi dhe relaksohu!
Çdo gje do shkoje mire!



Zbatoji keto rregulla nje jave rresht,
njesoj çdo dite dhe do te
shohesh ndryshimin qe deshiron!

Keshillat e
ORNELES

- 1.Dushi (nuk ftohet femija nese i beni dush çdo nate por nese ju nuk deshironi ose nuk mundeni sepse ai ka nje lekure sensitive ose mjeku ju ka rekomanduar ndryshe atehere mund te mjaftoheni me larjen e pjeses se poshtme fytytres dhe duarve)
- 2.Nje masazh...oh kush do ta refuzone nje masazh. Me vaj, krem apo pa asnje prej tyre mjafton qe ju te ledhatoni trupin e femijes tuaj dhe relaksoni ate)
- 3.Veshja e bebit
- 4.Lexoni nje liber (Nuk keni pse lexoni nje liber nga fillimi ne fund, mjafton disa minuta)
- 5.Fikni dritat
- 6.Ushqeni bebin tuaj
- 7.Perqafojeni ate, kendoni lehte, vendose ne shtrat dhe
- 8.Naten e mire!



Keshillat e
ORNELES