

Чек-лист по комфортному сну малыша



Отметь галочкой пункты, которые соблюдены, и станет понятно, чего не хватает

☐ комфортная одежда

☐ температура комфортная для сна (18-22°)

☐ сухой подгузник

☐ есть тёмные шторы, жалюзи

☐ оптимальная влажность воздуха (50-70%)

☐ за час до сна исключены раздражители

☐ достаточная физическая нагрузка

☐ звуки в комнате приглушены

☐ перед сном спокойное бодрствование

☐ имеются фоновые звуки (белый шум, звуки природы)

Желаем Вам и Вашему малышу самых сладких снов!

