



Haringey Evrensel Terapi Hizmetleri (HUTS) Danışma Afişi

Çocuğumun uyumasına nasıl yardımcı olabilirim?

- **Düzenli günlük egzersiz ve dengeli beslenme** önemlidir. Gün boyunca kafeinden (bitter çikolata dahil) kaçının ve yatma vaktine çok yakın olmamak kaydıyla, yatmadan önce atıştırmalıklar tüketin (peynir, muz, yulaf, yoğurt, süt).
- Uykuya teşvik eden **rahatlatıcı bir ortam** yaratın (ışıkları kısın, rahatlatıcı müzik dinleyin, elektronik cihazlardan uzak durun veya yatmadan bir saat önce bunları kullanmayı bırakın).
- **Sabit bir yatma rutini** oluşturun.

Daha fazla bilgi için:

Uyku ile ilgili duyuşal tavsiyeler için bu videoyu izleyin.



Yatma zamanı rutinleri hakkında daha fazla bilgi edinin



Telefon 📞

0203 224 4399

e-posta ✉️

whh-tr.huts@nhs.net

Daha fazla bilgi için 🌐



TARAMAYI BENİ