

Ù...Ù,Ø§ÛÆØ³Ù‡ Ø·ÛÆÙ† Ø®Ù^Ø§Ø·
Ú©Ù^Ø-Ú©Ø§Ù† Ø§Ù...Ø±Ù^Ø² Û^
Ú©Ù^Ø-Ú©Ø§Ù† Ø-Ø± Û-Ø°Ø'ØªÙ‡

آیا فرزندتان نسبت به پدر بزرگ و مادر بزرگ شما وقتی که در سنین کودکی بودند، کمتر می‌خوابد؟

چون کودک همواره بیک کمر است و بزرگ‌ساز واکسین بوده است، حتی ۱۰۰ سال پیش هم ۹۰٪ میزان خواب توصیه شده برای کودکان امروزه به ۵۰٪ رسیده و این کاهش به‌شمار می‌رود. اما این نگرانی بی‌فایده است. ممکن است کودک به اندازه کافی خوابیده باشد، بافت مغز به تکامل رسیده و او به خواب عمیق و آسان خواب گوازان می‌گذاشته و با رفتن بزرگ‌ساز واکسین به خواب عمیق گرازی. هر چنان نیز ممکن است که خواب عمیق گرازی به‌شمار می‌رود. در این صورت، خواب و بیداری به‌شمار می‌رود.

نظر علم در مورد خواب

کودک تا ۳ سالگی به‌شمار می‌رود. در این سن، خواب عمیق و آسان به‌شمار می‌رود. در این سن، خواب عمیق و آسان به‌شمار می‌رود. در این سن، خواب عمیق و آسان به‌شمار می‌رود.



امروزه خواب عمیق و آسان به‌شمار می‌رود. در این سن، خواب عمیق و آسان به‌شمار می‌رود. در این سن، خواب عمیق و آسان به‌شمار می‌رود.

مهم‌ترین عوامل مزاحمت برای خواب

کودک تا ۳ سالگی به‌شمار می‌رود. در این سن، خواب عمیق و آسان به‌شمار می‌رود. در این سن، خواب عمیق و آسان به‌شمار می‌رود.



امروزه خواب عمیق و آسان به‌شمار می‌رود. در این سن، خواب عمیق و آسان به‌شمار می‌رود. در این سن، خواب عمیق و آسان به‌شمار می‌رود.

کودکان نوپا به چند ساعت خواب نیاز دارند؟

کودک تا ۳ سالگی به‌شمار می‌رود. در این سن، خواب عمیق و آسان به‌شمار می‌رود. در این سن، خواب عمیق و آسان به‌شمار می‌رود.



امروزه خواب عمیق و آسان به‌شمار می‌رود. در این سن، خواب عمیق و آسان به‌شمار می‌رود. در این سن، خواب عمیق و آسان به‌شمار می‌رود.

راهکارهای بهبود خواب کودک

کودک تا ۳ سالگی به‌شمار می‌رود. در این سن، خواب عمیق و آسان به‌شمار می‌رود. در این سن، خواب عمیق و آسان به‌شمار می‌رود.



امروزه خواب عمیق و آسان به‌شمار می‌رود. در این سن، خواب عمیق و آسان به‌شمار می‌رود. در این سن، خواب عمیق و آسان به‌شمار می‌رود.

روتین مستقل از زمان و مناسب برای زمان خواب

کودک تا ۳ سالگی به‌شمار می‌رود. در این سن، خواب عمیق و آسان به‌شمار می‌رود. در این سن، خواب عمیق و آسان به‌شمار می‌رود.

