

Hãy nói về Giấc ngủ

Những ai nói rằng họ “ngủ như một đứa trẻ” thường không ngủ được như vậy!

Khi ngủ không đủ, bạn có thể:

- Cảm thấy dễ cáu / giận người khác.
- Tâm tính bất thường
- Hay quên
- Ăn không ngon.
- Cảm thấy ủ rũ.



Làm sao giúp các bà mẹ ngủ tốt hơn:

- Ngủ khi bé đã ngủ.
- Thực hiện các động tác vươn duỗi nhẹ nhàng trước khi đi ngủ
- Tắm nước ấm trước khi đi ngủ.
- Không nên uống thức uống có chất cà-phê-in hoặc hút thuốc trước khi đi ngủ.
- Sắp xếp phòng ngủ của bạn thành nơi gọn gàng ngăn nắp và thanh tịnh.
- Tập các bài hít thở để thoải mái đi vào giấc ngủ

Làm sao giúp bé ngủ

- Cho bé uống / ăn bữa đêm trong phòng yên tĩnh có đèn mờ
- Đặt bé lên giường trước khi bé ngủ say.
- Cuộn bé nhẹ nhàng trong một tấm mền mỏng.
- Hát ru bé – điều này sẽ giúp cả hai mẹ con

Trầm Cảm Hậu Sản là bệnh có thể điều trị được. Trạng thái này sẽ chấm dứt.

Trò chuyện với chúng tôi sẽ tốt cho bạn và con bạn.

Chúng tôi có thể giúp. Hãy gọi 403-205-5178