

AGENDA

- 1 Introducere
- 2 Importanta somnului la copii si parinti
- 3 Bazele sanatoase ale somnului
 - a. Punctele de cotitura pentru somnul copilului in primul an de viata
 - b. Respectarea nevoilor de somn
 - c. Crearea asociilor de somn "corecte"
 - d. Orele de somn, ritmurile circadiene si melatonina
 - d. Abilitatea de a dormi singur & crearea de obiceiuri vs nevoi
- 4 Sleep training
 - a. Ce este sleep training si de ce sleep training nu este "cry it out"
 - b. Cum facem sa-si schimbe asociile actuale
 - c. In ce conditii se face sleep training?
- 5 Tehnici pentru parinti pentru "somnul pierdut"
- 6 Intrebari si raspunsuri