

AGENDA

- 1 Introducere
- 2 Importanta somnului la copii si parinti
- 3 Bazele sanatoase ale somnului
 - a. Punctele de cotitura pentru somnul copilului in primele 6 luni
 - b. Respectarea nevoilor de somn
 - c. Crearea asocierilor de somn "corecte"
 - d. Orele de somn, ritmurile circadiene si melatonina
 - d. Abilitatea de a dormi singur & crearea de obiceiuri vs nevoi
 - f. Ce inseamna plansul si "sleep training"
- 4 Ce inseamna un somn sigur
 - a. Sindromul mortii subite
 - b. Pozitiile de somn & preventia
- 5 Tehnici pentru parinti pentru "somnul pierdut"
- 6 Intrebari si raspunsuri