

AGENDA

- 1 Introducere
- 2 Importanta somnului la copii si parinti
- 3 Bazele sanatoase ale somnului
 - a. Punctele de cotitura pentru somnul copilului in primii 4 ani
 - 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
- 4 Tulburari de somn copii 1-4 ani
 - a. Vise urate vs cosmaruri/terorile noptii
 - b. Alte posibile tulburari de somn
- 5 Tranzitia de la pat mic la pat mare
- 6 Sleep training
 - a. Ce este sleep training
 - b. In ce conditii se face sleep training
- 7 Tehnici pentru parinti pentru "somnul pierdut"
- 8 Intrebări si raspunsuri

