



## somnic de pitic

Psiholog și consultant în somnul copilului

*Felicitari pentru bebe si pentru dorinta de a afla mai multe  
despre un somn sanatos!*

*Ai ajuns in locul potrivit!*

*Cu totii meritam un somn odihnitor, pentru a fi in cea mai buna  
forma. Cu toate acestea, pentru multe familii, somnul este o  
provocare. La fel a fost si pentru mine.*

*Aventura mea in stiinta somnului a inceput cand am devenit  
mama si m-am confruntat cu realitatea noptilor nedormite si  
oboseala acumulata rapid. Am ales atunci sa studiez mai departe  
stiinta si medicina somnului si am petrecut multi ani intelegand  
studiile si solutiile reale pentru somnul sanatos al copiilor.*

*In urmatoarea pagina vei gasi un checklist cu cele mai  
importante elemente pentru a crea o rutina si un somn sanatos  
pentru bebelusul tau.*

## MEDIUL DE SOMN

*Asigura-te ca bebe doarme intr-o camera in care poti face intuneric complet.*

*Melatonina se secreta la intuneric - folositi lumina zilei pentru perioada de veghe si intunericul pentru somn. Il veti ajuta astfel pe bebe sa dezvolte un ritm circadian sanatos*

## RUTINA DE SOMN

*Gasiti 4-5 elemente de rutina, pe care le repetati mereu, in aceeasi ordine, pentru fiecare episod de somn.*

*Bebelusii iubesc rutina si vor avea astfel indicatiile esentiale pentru a intelege ca urmeaza perioada de somn.*

## LOCUL DE SOMN

*Pastrati mereu acelasi loc de culcare pentru bebe.*

*Ne dorim ca bebe sa inteleaga, sa se simta confortabil si in siguranta in locul lui de somn, ideal patutul de bebe.*

*Nu vrem sa cream confuzie si anxietate.*

## PROGRAMUL DE SOMN

*Oboseala este inamicul nr.1 al somnului!*

*Pastrati mereu intervalele de stat treaz recomandate varstei bebelusului si nu intarziati la somn.*

*La varste mici, este greu sa intelegem semnele de somn. Le vom putea observa doar pe cele de oboseala, cand deja este tarziu sa mergem la somn.*

## CULCAREA DE NOAPTE

*Seara, nu mergem cu bebe la somn la ore fixe.*

*La varste mici, ii ajutam pe cei mici sa doarma conform intervalelor de stare de veghe recomandate.*

*De exemplu, daca un nou nascut poate sta treaz 40 de minute, la varsta de 4.5 luni este ideal sa nu stea mai mult de 60-90 de minute treaz.*

## ASOCIERILE DE SOMN

*Pana la varsta de 6-8 saptamani il ajutam pe bebe sa adoarma, indiferent daca are nevoie de leganat, alaptat, plimbat.*

*Dupa varsta de 2-3 luni, este ideal sa il ajutam sa invete sa adoarma din ce in ce mai independent.*

*Trezirile partiale sunt naturale!*

*Diferenta dintre copiii care dorm bine si cei care nu au un somn bun este ca cei din urma au invatat ce au de facut in momentul in care se trezesc, se simt confortabil in locul de somn si invata treptat sa readoarma linistiti la loc.*

## CONSULTANTUL IN SOMN

*Daca simtiti ca bebe se confrunta cu treziri multiple si dupa varsta de 6-7 luni, daca bebe nu mai adoarme indiferent de maniera in care il ajutati, daca aveti intrebari legate de program, mediu, rutina sau alte tulburari de somn, apelati cu incredere la consultatiile unui specialist in somn.*



In ghidurile online Somnic de Pitic vei gasi informatii detaliate despre particularitatile fiecarei varste in parte, precum si detalii despre:

- Asocierile de somn – rutinele, alatatul, infasatul, carti, cantece si zgomot alb
- Programul de somn – ce nevoi are bebe?
- Problemele medicale ce afecteaza somnul
- Cum cream mediul perfect pentru somn – pozitia bebelusului, amenajarea patutului, camera de somn, somnul in afara casei
- Cum il ajutam pe bebe sa invete adormirea independenta precum si alte informatii ce iti vor fi de folos atunci cand il ajuti pe bebe sa aiba un somn bun.

Hai si tu pe [www.somnicdepitic.ro](http://www.somnicdepitic.ro)

Fii parte din comunitatea parintilor cu copii care dorm bine si cresc armonios