

ПЛАН ЗА СЪН

ИМЕ:

ВЪЗРАСТ:

ДАТА:

ПЪРВИ СТЪПКИ В ПЛАНА ЗА СЪН:



НАПИШЕТЕ ЦЕЛИТЕ СИ В СВОБОДЕН ТЕКСТ. НАПРИМЕР:

- Самостоятелно заспване
- изграждане на режим и рутина
- спиране на нощното хранене
 - сън в креватче



РЕЖИМ



1. Определете подходящ режим -> Вижте "Режими по възрасти"
2. Определете интервали на будност -> Вижте "Норми за сън и интервали на будност"
3. При предстоящ преход -> Вижте "Преходи към по-малко дремки"

РУТИНА



Определете подходяща за възрастта рутина -
> Вижте "Рутина преди сън"

САМОСТОЯТЕЛНО ЗАСПИВАНЕ

ВАЖНО!

Важно: Преди да започнете, се запознайте подробно с всички теми в категория Самостоятелно заспиване -> Важно за самостоятелното заспиване

Направете списък с всички асоциации за заспиване, които има вашето дете.

Например:

- дъщеря
- носене
- мляко



Вижте още в "Асоциации за заспиване"

Изберете метод:

- Метод за новородено
- Плавен (етапен) метод
- Директен метод с присъствие
- Директен метод без присъствие

Вижте още в "Как да избира метод?"

Разучете подробно метода и определете стъпките. Например при избор на плавен (етапен) метод:

- премахване на асоциация с дъщеря
- премахване на асоциация с мляко
- премахване на асоциация с носене
- приспиване на легло
- самостоятелно заспиване

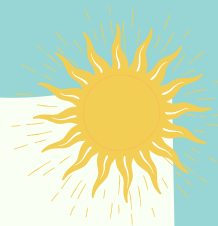


НОЩНИ СЪБУЖДЕНИЯ



Всеки един от методите включва насоки за третиране на нощните събуждания. Съставете списък от стъпки според метода. Определете наличието и честотата на нощното хранене. Вижте повече в "Нощно хранене"

ДНЕВЕН СЪН (ДРЕМКИ)



Всеки един от методите включва насоки за приспиване за дневния сън. Съставете списък от стъпки според метода.

ОБСТАНОВКА



Направете списък на промените в стаята за сън. Вижте повече информация в "Подредба на стаята за сън".

ДНЕВНИК НА СЪНЯ



Подгответе се да попълвате дневник на съня. Вижте повече в "Как да си водя дневник на съня?"