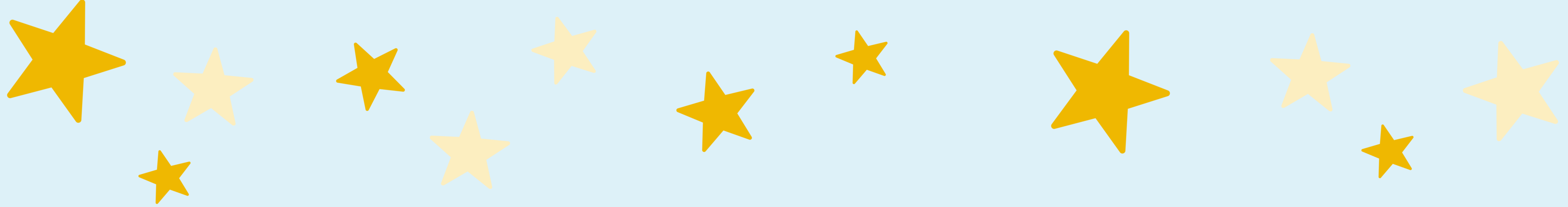


Cześć!

Dorota Nowogrodzka

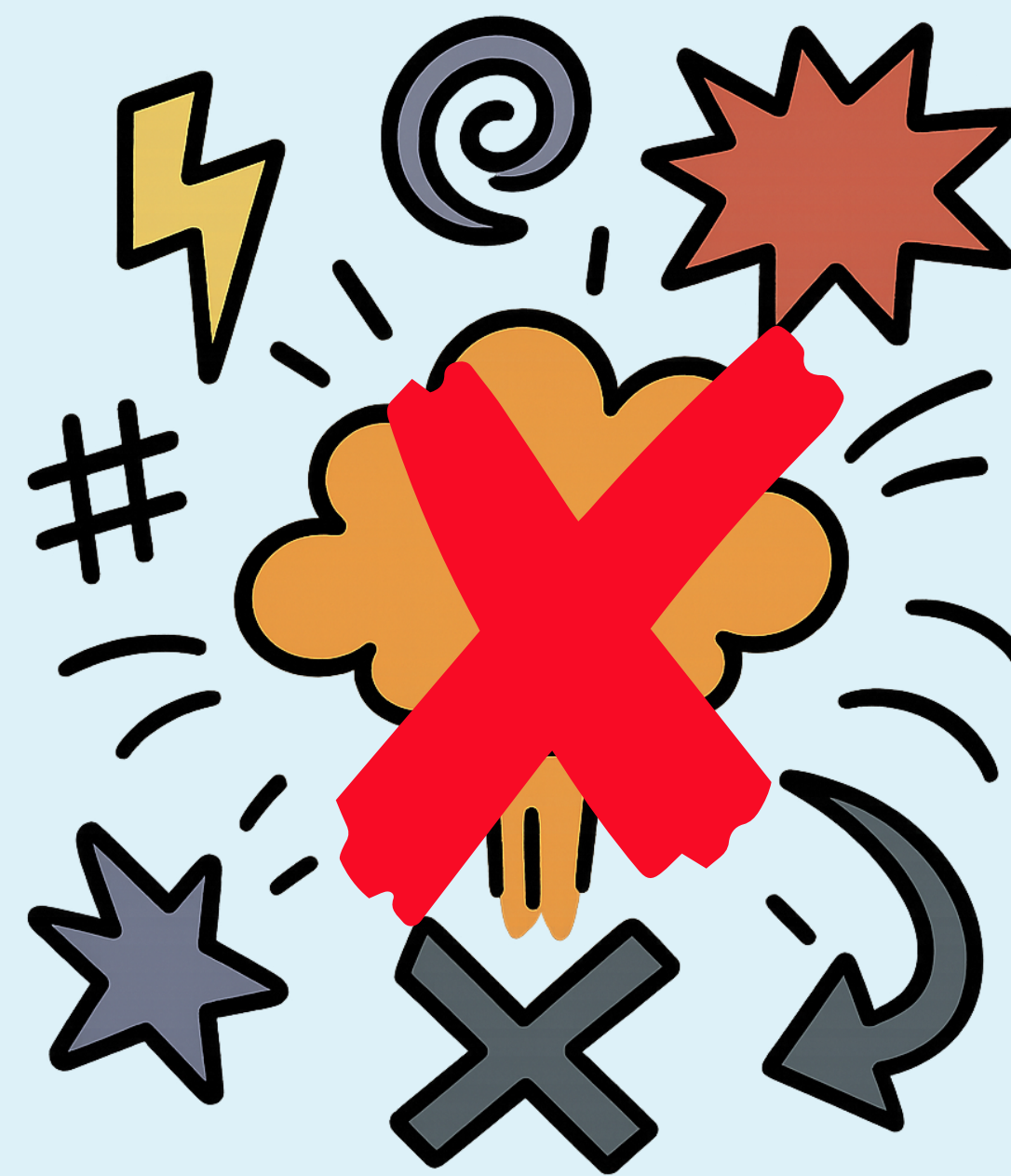
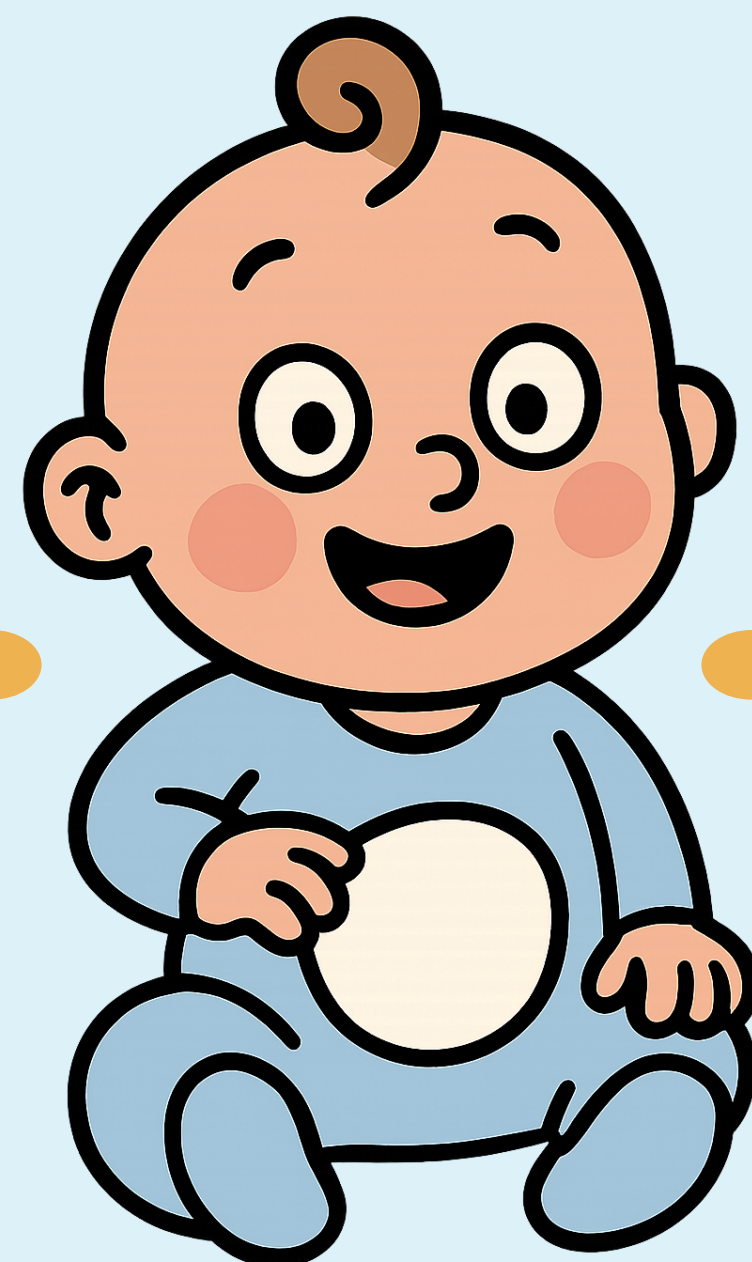
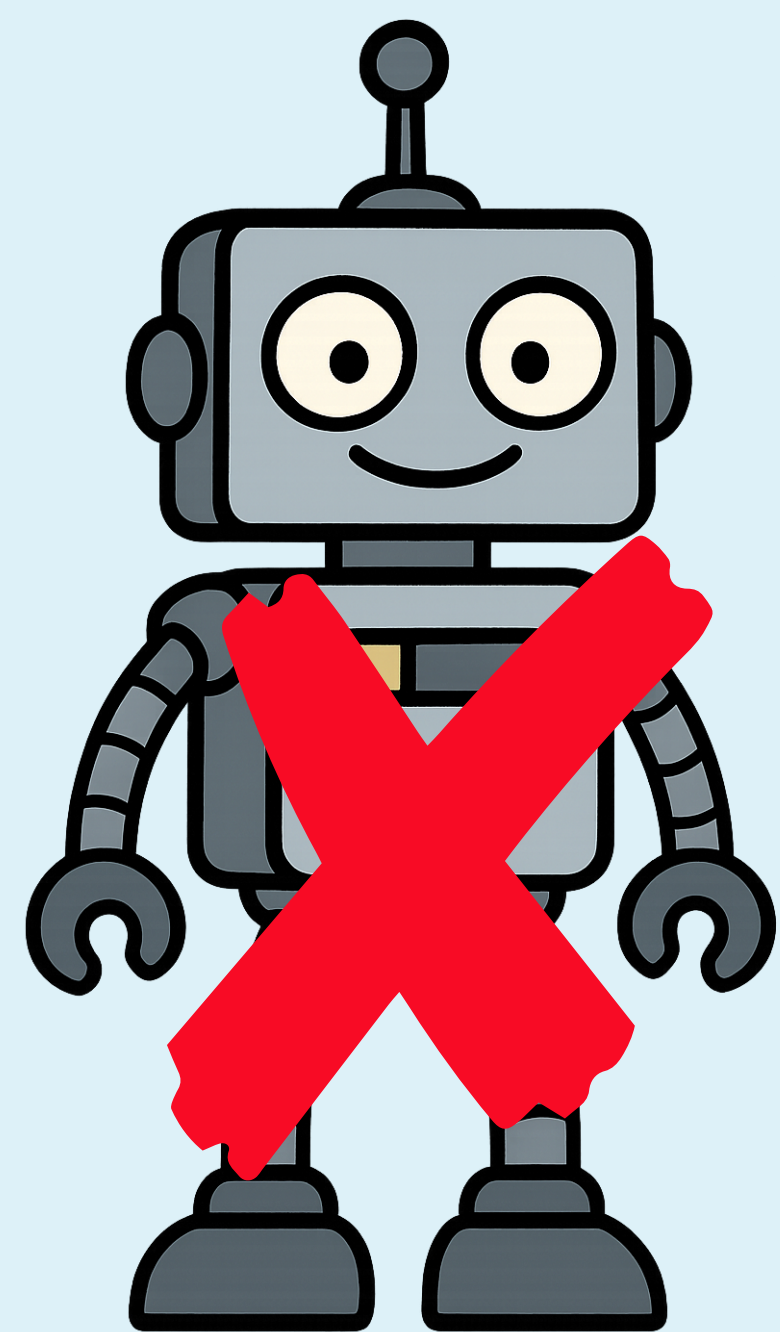
- ★ Konsultantka snu dziecka Gentle Sleep Coach (delikatne metody) z 5-letnim doświadczeniem
- ★ Terapeuta CBT-I
- ★ Pielęgniarka
- ★ Pedagog
- ★ Mama dwójki maluchów

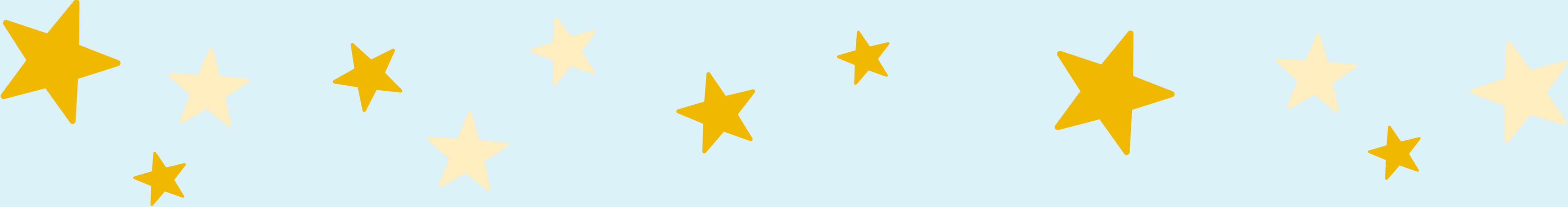




**Zaplanuj dobry sen
całej rodziny**

Po co planować?



A decorative header featuring a light blue background with several yellow stars of varying sizes scattered across the top. The stars are arranged in a way that suggests a night sky or a celestial theme.

Po co planować?

- ★ Poczucie bezpieczeństwa
- ★ Dziecko jest spokojniejsze
- ★ Łatwiej wychwycić oznaki zmęczenia
- ★ Pomaga regulować rytm dobowy
- ★ Profilaktyka przemęczenia



Istotne informacje:

- ★ Wiek dziecka
- ★ Ile je posiłków stałych
- ★ Ile powinno spać na dobę
- ★ Jaki jest jego czas aktywności
- ★ Jakie ma oznaki zmęczenia

Ile powinno spać dziecko (w ciągu doby)

0-4
miesiące

Według potrzeb

4-12
miesiące

12-16 h

1-2
lata

11-14 h

3-5
lat

10-13 h

Na podstawie zaleceń Amerykańskiej Akademii Medycyny snu z 2016 roku

Dorota Nowogrodzka
KONSULTANTKA SNU DZIECKA

www.konsultantkasnudzicka.pl

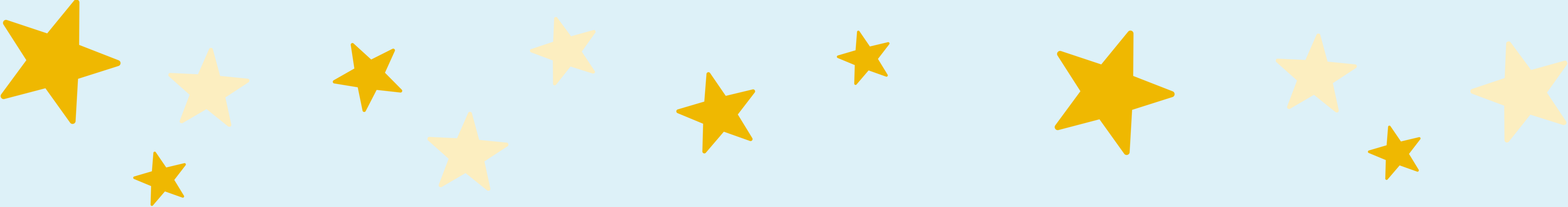
Ile powinno spać dziecko (w dzień i w nocy)

Wiek	Liczba drzemek	Łączny czas drzemek	Sen w nocy
0-4 miesiące	według potrzeb		
6 miesięcy	3	ok. 3,5 h	11 h
9 miesięcy	2	ok. 3 h	11 h
12 miesięcy	2	ok. 2,5 h	11 h
1,5 roku	1	ok. 2 h	11 h
2 lata	1	1,5-2 h	11 h
3 lata	1	ok. 1 h	11 h

Opracowanie własne

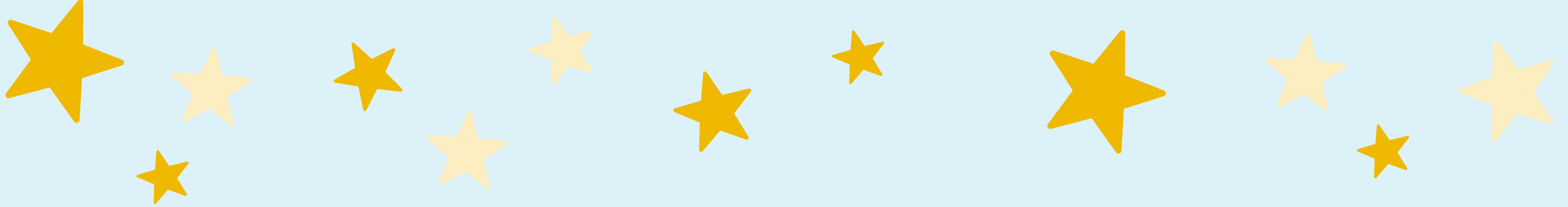
Dorota Nowogrodzka
KONSULTANTKA SNU DZIECKA

www.konsultantkasnudzicka.pl

A decorative header featuring a light blue background with several yellow stars of varying sizes scattered across the top.

Przykładowe oznaki zmęczenia:

- ★ Tarcie oczu/noska
- ★ Ziewanie
- ★ Niezdarność (przewracanie się, potykanie, zahaczanie o przedmioty)
- ★ Pogorszenie nastroju
- ★ „Wszystko na nie”
- ★ Irytacja



No to
zaczynamy! 🦾



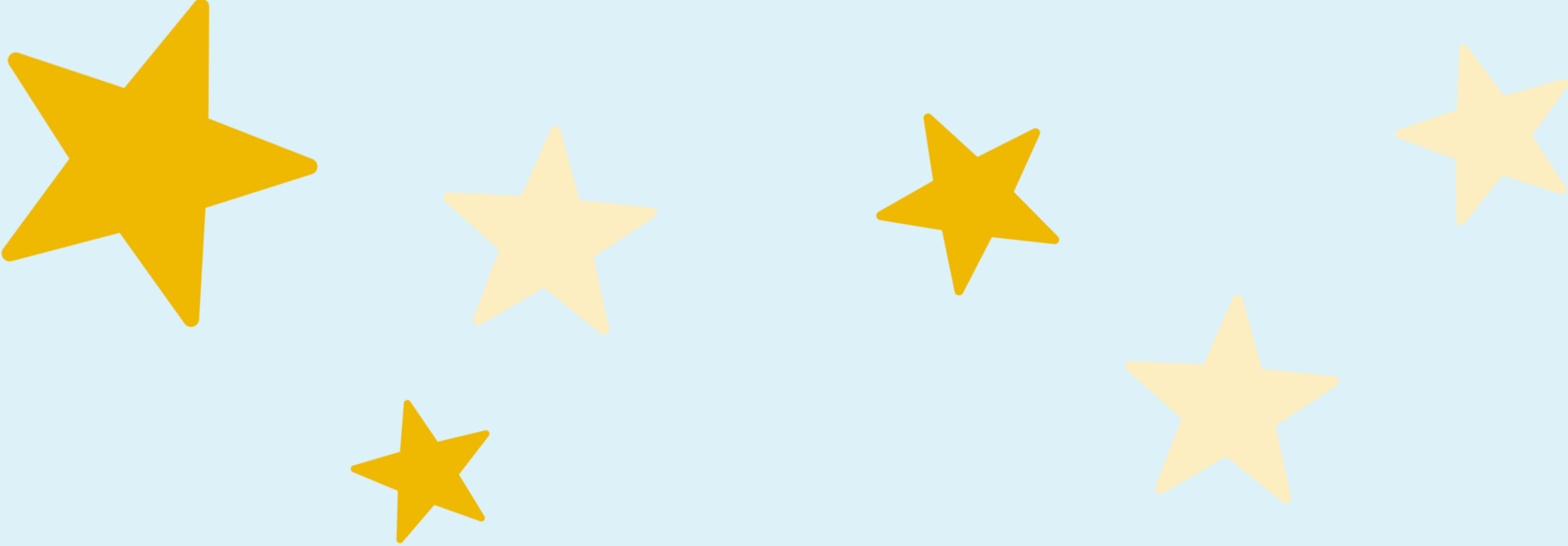
Poranek:

- ★ Od 3. m.ż
- ★ Godzinne widełki
- ★ Poranne show
- ★ Toaleta i pierwszy posiłek



Drzemki:

- ★ Pojemność baterii
- ★ Cykl ładowania* (budzenie i dosypianie)
- ★ Sposób usypiania
- ★ Posiłki stałe
- ★ Sytuacje losowe i wyjazdy



Wieczór:

- ★ Koniec ostatniej drzemki
 - ★ Kolacja
 - ★ Rytuał
 - ★ Usypianie
- 

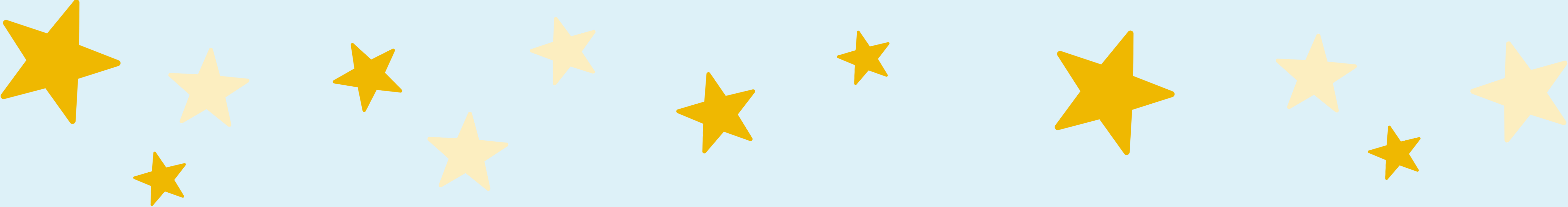
E-book

Sekrety planowania snu malucha

- ★ Jak poradzić sobie ze zbyt wczesnymi pobudkami?
- ★ Kiedy i jak zmniejszyć liczbę drzemek?
- ★ Czym są drzemki ratunkowe i kiedy je stosować?
- ★ Co robić, kiedy dziecko ma zbyt krótkie drzemki?

👉 konsultantkasnudzicka.pl/planowanie



A decorative banner at the top of the page features several yellow stars of varying sizes and colors (some are a darker yellow, others a lighter cream) scattered across a light blue background.

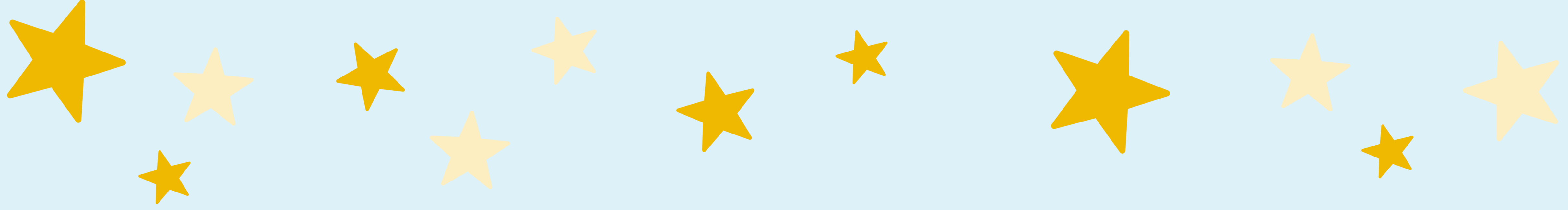
RABAT -10% NA E-BOOKA

Sekrety planowania snu malucha

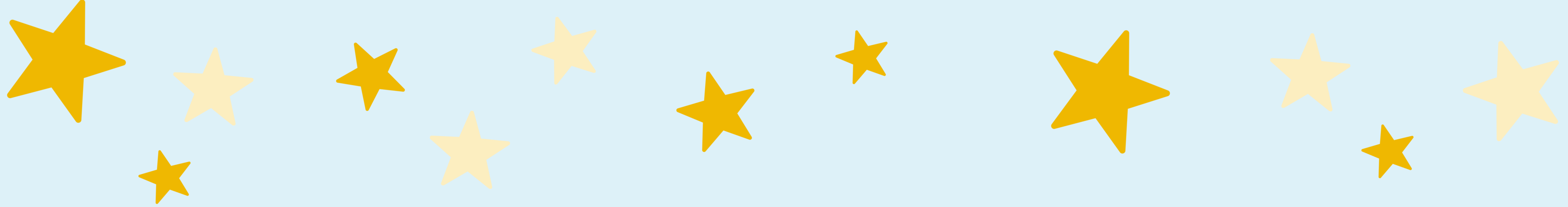
sm-planowanie-10

Ważny do piątku 8 sierpnia 2025 r. w koszyku na konsultantkasnudzicka.pl

Od ceny podstawowej | Nie łączy się z innymi promocjami ani produktami | Nie podlega wymianie na pieniądze



Dziękuję za uwagę!



Więcej darmowych materiałów:
konsultantkasnudzicka.pl/materialy