



zasypiamy.pl



Bezbledne usypianie

MINI KURS

Jak usypiać bezbłędnie?

I czy to w ogóle możliwe? Biorąc pod uwagę fakt, że każde dziecko jest inne i każda mama jest inna, pewnie nie. Jednak można ustrzec się niektórych błędów i uczyć się na tym, że popełnili je inni.

Usypianie dzieci jest tematem trudnym i budzącym wiele emocji. Dziecko przesypiające noc i zasypiające samo jest jak Święty Graal, którego nikt nie widział, ale wszyscy o nim słyszeli. Też byś go chciała, ale nie wiesz w ogóle, czy to nie bajka. Albo mówiąc wprost - bujda na resorach.

A może to trzeba przeczekać? Może musi tak być, że jak zombie chodzisz po domu i pijesz niesmaczną i wszędzie wspominaną zimną kawę? Że nie masz czasu na nic i wieczorami padasz na twarz, zasypiając razem z dzieckiem?

Też tak kiedyś myślałam. A szukając wsparcia na grupach dla mam, tylko się w tym upewniałam.

A jednak to nieprawda, że nic się nie da zrobić i jedyne co możesz zrobić - to przeczekać. Możesz zrobić bardzo dużo.

W tym mini kursie email powiem Ci o 5 błędach w usypianiu, które zdarzają się niemal każdemu. I oczywiście powiem Ci, jak ich unikać.

Kim jestem? Nazywam się Weronika Pomin i 13 lat temu założyłam pierwszego w Polsce bloga o usypianiu niemowląt, jestem autorką ebooka i twórczynią kursu online oraz programów szkoleniowych o usypianiu. Prywatnie jestem mamą czwórki dzieci i od czasu założenia bloga pomogłam już tysiącom rodziców. Być może uda mi się pomóc i Tobie.

Weronika Pomin

USYPIANIE W NEGATYWNYCH EMOCJACH



Kiedy rodzi się dziecko, zmienia się bardzo wiele. Każda mama, jeszcze przed urodzeniem się maleństwa, ma pewną wizję macierzyństwa. W głowie zlewają jej się wspomnienia, doświadczenia oraz urywki reklam pieluszek i gerberków. Do tego dochodzą oczekiwania. Własne, męża i rodziny.

Mało kto mówi młodej mamie o trudnych sprawach - jak bardzo człowiek chodzi niewyspany, jak często rezygnuje z siebie, jak późno je śniadania. Bardzo łatwo jest zapomnieć, co tak naprawdę nas interesowało przed porodem, jakie miałyśmy pasje, co jeszcze chciałyśmy zrobić. Czy nawet osiągnąć. Wszystko się zmienia. Pojawia się mnóstwo emocji. Też tych trudnych - takich jak frustracja, smutek, czy złość. To zupełnie normalne.

ALE to właśnie one - emocje - mają ogromny wpływ na usypianie. Pozytywne ułatwiają, a negatywne zdecydowanie utrudniają zasypianie. Dlatego się nimi zajmujemy.



emocje

Emocje

Daj sobie chwilę.
Sama dla siebie odpowiedź sobie na te pytania. Szczerze. Nie ma tu grupy na Facebooku, hejtu i oceniających mam. Jesteś sama.

Pytania

Czasami trzeba uświadomić sobie pewne sprawy, żeby ruszyć dalej.

Odpowiedzi

Wypisz sobie odpowiedzi na te pytania.

Jak wyobrażałaś sobie macierzyństwo?

A co się okazało po urodzeniu dziecka?
Czy jest tak, jak myślałaś?

Jeśli jest, to jakie emocje odczuwasz będąc mamą?

Jeśli nie jest, to jakie emocje Ci towarzyszą?

Co czujesz, nie mając czasu dla siebie?

Co czujesz, kiedy przychodzi pora drzemki?

Co czujesz, kiedy przychodzi pora wieczornego usypiania?

Co czujesz, kiedy Twoje dziecko budzi się w nocy?

Co czujesz, kiedy Twoje dziecko budzi się wcześniej rano?

Czy widzisz różnicę w zachowaniu dziecka, kiedy Ty masz dobry nastrój?

Czy towarzyszy Ci poczucie winy?

Jak często się z kimś porównujesz? Co czujesz, gdy powiem Ci, że jesteś dobrą mamą?



Dziecko chłonie emocje mamy, jak gąbka wodę.

Dlatego najpierw zadbaj o siebie.
Naprawdę. Pomyśl, czego Ci potrzeba.
Spróbuj to sobie zapewnić, albo poproś
o pomoc (wsparcie psychologa to żaden
wstyd!).

Dobre nastawienie przyjdzie. Negatywne
emocje często wynikają z
niezaspokojonych potrzeb...

**A potem, z pozytywnym nastawieniem,
zaczynij usypiać dziecko. Zobaczysz
różnicę od razu.**

emocje



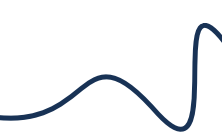
ZOBACZ VIDEO



**A w kursie online
o usypianiu czeka
na Ciebie:**

Cała część
dotycząca emocji,
nastawienia do
usypiania,
budowania relacji
z dzieckiem -
przygotowana
przez psychologa
dziecięcego.

GŁOŚNE ZABAWY WIECZORNE



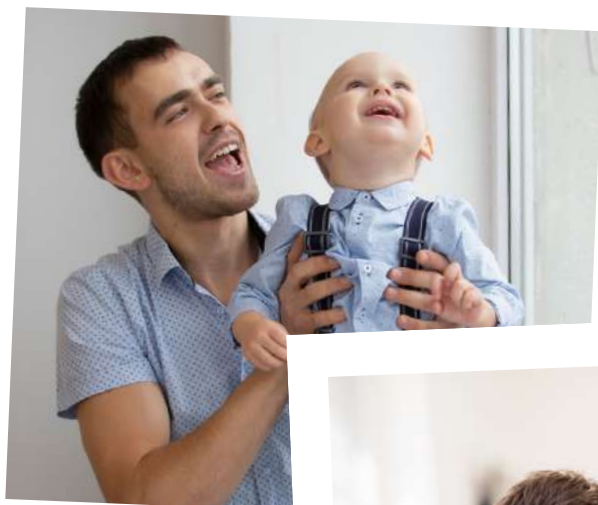
Jest już wieczór. Tego dnia byliście na spacerze, wspólnie się bawiliście, chodziliście tu i tam. Za oknem zapada zmrok. Maluszek zmęczony po całym dniu, od czasu do czasu ziewa. I wtedy wraca on. Tata.

Oczywiście powrót taty jest wytęskniony. Jesteś zmęczona po całym dniu i chętnie przekazujesz mu dziecko. Tata też się stęsknił i zaczynają się wieczorne zabawy. Grające zabawki, podskakiwanie, głośne śmiechy. Wszędzie zapalone światła. Czasami muzyka z radia, czasami telewizor w tle. Z uśmiechem i radością obserwujesz ich budowanie więzi. Może nawet uchwycisz pierwsze uśmiechy i zrobisz zdjęcie na pamiątkę? Czas nagle płynie bardzo szybko, zerkasz na zegarek, a tu już późna godzina.



Czy może być w tym coś złego? Dlaczego to błąd? A właściwie - na czym polega błąd?

zabawy wieczorne



Dziecko potrzebuje wyciszenia przed snem.

Nie zrozum mnie źle - wspólne spędzanie czasu z tatą jest świetnym pomysłem.

Chodzi wyłącznie o formę. Trochę też i o porę. O to, by **wieczorem** obyło się bez głośnych zabaw. Bez głośnych dźwięków w tle i ostrych jarzeńówek. A często tak właśnie się dzieje.

Dlatego na następnej stronie wypiszcie razem pomysły na wyciszające wieczory z tatą. Będzie też kilka ode mnie. :)

PS. Wiesz jaki jest świetny pomysł na ich wspólny, dodatkowy czas? Poranki! Ty pośpisz dłużej, a oni będą mogli szaleć do woli!

wieczorne szaleństwa

Pomysły na czas z tatą

Chodzi o wieczorny czas. Poranki mogą być
tak głośne, jak tylko chcecie.

01

Wyciszająca kąpiel

02

Opowiadanie bajek

03

04

05

06



ZOBACZ VIDEO

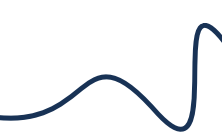


A w kursie online o usypianiu czeka na Ciebie:

Cały moduł dotyczący rytuałów zasypiania przed drzemką i wieczornych. Zarówno dla niemowlaków, jak i dla starszaków - z konkretnymi przykładami! Opowiem Ci jak je wdrażać i dostosowywać.

3

IMPREZA W ŚRODKU NOCY



I nagle Twoje słodkie maleństwo budzi się o 3 w nocy. Wygląda na wyspane. Słodko się śmieje, chce zaczynać dzień. Totalnie zaspana i kosmicznie zrezygnowana, wyciągasz go z łóżeczka. I zaczynacie zabawę. O 3 w nocy.

Co innego miałaś zrobić? Przecież wyglądało na wyspane? Było bardzo, ale to bardzo zadowolone zapalonym światłem. Zabawami. Czytaniem książeczek. Nawet jakimś jedzonkiem, bo przecież nie będziecie imprezować na głodniaka. Momentami próbowałaś się pokładać na kanapie i wtedy bawiło się samo. Przez chwilę.

Znasz to?



nocne imprezy



Noc jest ciemna i do spania.

Kiedy dziecko budzi się w nocy i wygląda na wyspane, warto jest przyjrzeć się planowi dnia (nie sztywnemu, a dostosowanemu do dziecka i całej rodziny) oraz ilości snu w ciągu dnia. Tym szerzej zajmiemy się w kursie online.

Teraz chcę Ci przekazać bardzo ważną wiadomość, którą chciałabym, żebyś przekazywała swojemu maluchowi - noc jest ciemna i do spania.

Następnym razem, kiedy Twoje dziecko obudzi się w środku nocy, to uśpij je w ciemności. Bo w nocy się śpi, nie imprezuje. To już nie te czasy ;)

nocne imprezy



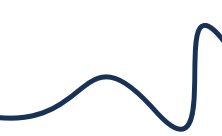
ZOBACZ VIDEO



A w kursie online o usypianiu czeka na Ciebie:

Cały moduł o układaniu planu dnia, który uwzględnia sen. Zawsze kierując się zasadą że plan jest dla Ciebie, a nie Ty dla planu. A jednak plan często pomaga, dlatego powiem Ci co i jak oraz dam konkretne przykłady. Dasz radę!

NIEBIESKIE ŚWIATŁO ELEKTRONIKI



*Jesteś wykończona. Z pewnym
otępieniem sięgasz po telefon,
przystawiając jednocześnie swoje
dziecko do piersi. Jest środek nocy,
ono ssie i po chwili zasypia. Szybko
kończysz przeglądać feed,
zrezygnowana sprawdzasz godzinę
i zasypiasz. Po chwili dziecko budzi się
znowu. Robisz to samo. I tak kilka
razy, do rana.*

"Co to, to nie! - pomyślisz. W nocy nie ruszam telefonu."

A co powiesz na wieczorny telewizor w tle?

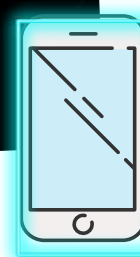
Albo bajki (jak to mówią moje dzieci "oglądane")
tuż przed snem?

Wieczorne przeglądanie telefonu przy usypianiu?

Czy coś z tego jest Ci znajome?



niebieskie łuny



Czy wiesz, że zegarem biologicznym człowieka w 70% steruje światło?

O tym jak pomóc dziecku wyregulować zegar biologiczny powiem więcej w kursie online o usypianiu, ale dzisiaj musisz wiedzieć jedno - **niebieskie światło wieczorem nie pomaga zasnąć.**

Czy to wieczór, czy to środek nocy - niebieskie światło ekranu daje organizmowi sygnał, że jest już dzień. Zresztą - zobacz sama, jak będzie Ci się zasypiało bez niego (przyjmijmy min. 1h przed snem). I przełoż to doświadczenie na swoje dziecko.

Zatem rada z dzisiaj: wyciszaj i usypiaj bez ekranu :) Korzyści odniesiesz i Ty i Twoje dziecko.

niebieskie łuny



ZOBACZ VIDEO



A w kursie online o usypianiu czeka na Ciebie:

Dużo wiedzy o śnie, o tym, jak pomóc regulować zegar biologiczny, jak wykorzystać to, co wiemy o śnie do usypiania i jak stworzyć takie miejsce snu, które ułatwia sen. Plus o tym, jak zdrowie wpływa na sen - bonus od pediatri.

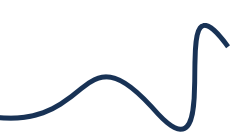
mini kurs

BEZBŁĘDNE USYPIANIE

COPYRIGHT 2021-2025 ZASYPIAMY.PL

5

CO ZA DUŻO...TO NIEZDROWO



Na początku pełna zapału przeglądasz różne posty i wskazówki, jak najlepiej stymulować rozwój swojego dziecka. Każdy moment wydaje się kluczowy, a czasu mało. Im dalej w las, tym częściej pojawia się niepokój - czy stymuluję ten rozwój wystarczająco? Może kolejne aktywności? Muzyczne, taneczne, manualne, śpiewy, układanki, wyjścia, place zabaw, spotkania... I to wieczne pytanie z tyłu głowy: "Czy robię wystarczająco dużo?"

Do tych aktywności dochodzi masa codziennych, innych bodźców. Zakupy w sklepie, gwar na ulicy, hałasy z radia, szum telewizora, światła mijanych samochodów, klaksony, dźwięki karetki, kolorowe billboardy, różnorodne budynki, samoloty nad głową. Dużo wszystkiego. Szczególnie dla małego dziecka.



przebodźcowanie



Układ nerwowy dziecka dojrzewa z czasem.

I oczywiście, że stymulowanie jego rozwoju jest ważne. Oczywiście, że spokojna muzyka kozi zmysły, a odpowiednie zabawy są bardzo dobrym pomysłem.

Chodzi jednak o nadmiar. Nadmiar bodźców. Nadmiar zajęć i aktywności.

Aby dziecko zasypiało spokojnie, musi być wyciszone. Jeśli jest przebodźcowane, to w znany sobie sposób (najczęściej płaczem i nerwowością), odreagowuje nadmiar wrażeń minionego dnia.

Odpowiednio dawkując aktywności, można tego uniknąć. Nie daj się owczemu pędowi - kto zrobi więcej. Czasem mniej znaczy lepiej. Zachowaj umiar.

przebodźcowanie



ZOBACZ VIDEO



A w kursie online o usypianiu czeka na Ciebie:

- 6 konkretnych modułów video
- łatwo przyswajalne treści
- PDF z ćwiczeniami
- bonusy od pediatry, psychologa dziecięcego i dietetyka
- usypianie krok po kroku, zarówno dla niemowlaka, jak i dla starszaka

kurs online

CZY CHCESZ NAUCZYĆ SWOJE DZIECKO SPAĆ?

Kiedy Michał nie chciał spać, nie miałam siły na nic. Chodziłam w piżamie (niecelowo), jadłam śniadanie po 12, marzyłam o długim prysznicu. Wszystkie moje zainteresowania zakopałam. Czasami bezrefleksyjnie przeglądałam komórkę. To się zmieniło, kiedy odkryłam, jak nauczyć mojego synka spać.

Bałam się płaczu, bałam się naruszenia naszej relacji, bałam się, że mi się nie uda. Bałam się trudu zmiany, bo to, co było, znałam. A niewiadome zawsze niepokoi.

Jednak wdrożyłam zmiany - krok po kroku. I tak Michał, bez wypłakiwania, nauczył się zasypiać sam.

*Czy było łatwo? Nie!
Czy było warto? Zdecydowanie tak.*

Zaczęłam się zatem dzielić tą wiedzą z innymi i od tamtej pory minęło już 12 lat.

Dzisiaj zapraszam Cię, żebyś też spróbowała nauczyć swoje dziecko spać. Bo każdy zasługuje na sen. Ty również.



Weronika Pomin

CO ZNAJDZIESZ W KURSIE?

Jak nauczyć dziecko spać?

01 ZROZUM SEN SWOJEGO DZIECKA

a w nim m.in.: jak wykorzystać odkrycie
noblistów do usypiania
kiedy wychodzić na spacer
jak i jak długo dzieci śpią
jak nauczyć się obserwować swoje dziecko
1, 2, 3...ziew
praktyczne ćwiczenia

bonus: Infografika ile godzin śpią dzieci
bonus: PDF Oznaki senności

02 SPRAWDŹ Z CZYM ZACZYNASZ!

a w nim m.in.: psycholog dziecięcy o
usypianiu
jak zdrowie wpływa na sen - od pediatry
o co zadbać, by dziecku spało się lepiej?
o co chodzi z tryptofanem?
jak oswoić łóżeczko
praktyczne ćwiczenia

*bonus: Dzienniczek Snu i Dzienniczek
postępów - interaktywne i do wydruku*
*bonus: praktyczne checklisty miejsca snu -
sprawdź, czy wszystko gra*
*bonus: kwestionariusz stanu zdrowia dziecka
od pediatry*
*bonus: video o psychologicznych aspektach
samodzielnego zasypiania*

03 ELASTYCZNIE ZAPLANUJ SEN

co to jest planowanie gumowe?
czego nie robić w planie dnia maluszka?
zasypianiowe wyzwania (do 2 roku życia)*
przykładowe Plany Dnia na każdy miesiąc*

bonus: Plan Dnia Maluszka
** 1- po 2 roku życia przeczytaj wszystkie na raz
i weź te, których potrzebujesz.*
** 2 - do 1 roku życia na każdy miesiąc, potem
w przedziałach od do*

04 STWÓRZ RYTUAŁY WARTÉ POWTARZANIA

o co chodzi z tymi rytuałami?
jak pokochać ten wspólny czas?
jak ułożyć rytuały zasypiania dla
niemowlaka i starszaka? +przykłady
jak rozróżnić rytuały przed drzemką
i wieczorem? +przykłady

bonus: Tablica Snu do wydrukowania
*bonus: PDF rytuał zasypiania przed
drzemką i PDF rytuał zasypiania przed
snem nocnym*

05 ŁAGODNE METODY ZASYPIANIA

jak usypiać noworodka?
jak nauczyć zasypiania niemowlaka?
jak nauczyć zasypiania starszaka?
jak wydłużyć drzemki?
jak rozstać się ze smoczkiem?
jak ograniczyć nocne pobudki?
jak nauczyć zasypiania bez potrzeby
ruchu i ssania?

*bonus: Pić, siku, jeszcze jedna bajeczka -
sposoby na starszaki*

06 CHOROBY, SKOKI ROZWOJOWE I SPÓŁKA

choroby, ząbkowanie i skoki rozwojowe
jak usypiać na wyjazdach i wakacjach
kiedy wprowadzać zmiany w usypianiu?
wpływ osobowości rodzica na usypianie
rodzice jako team - tata też potrafi
najczęstsze problemy + konkretne
wskazówki

*bonus: Budowanie relacji z dzieckiem - od
psychologa dziecięcego*

Dlaczego warto kupić dostęp do kursu online?

ŁATWA FORMA

Cały kurs opiera się na **nagraniach video**. Część jest z prezentacjami, żeby Ci pewne rzeczy pokazać. Część bez, więc możesz je sobie puścić na słuchawkach idąc na spacer. Wszystkie materiały ćwiczeniowe w formie PDF są zarówno do wydruku, jak i edycji online.



DOSTĘP NA ROK!

Możesz wracać do kursu tyle razy, ile tylko będziesz chciała. Jeśli będziesz sobie chciała pewne rzeczy przypomnieć - po prostu się zalogujesz. Oczywiście będziesz miała również dostęp do aktualizacji i bonusów w trakcie rocznego dostępu.

PRZEMYŚLANY PROCES

Ułożyłam cały kurs w taki sposób, żebyś nie tylko wiedziała, jak uspić to właśnie swoje nieśpiące dziecko, ale każde kolejne. Żebyś zrozumiała, od czego to zależy i jak sprawić, że dziecko nauczy się zasypiać samodzielnie.



Jak wygląda kurs online o usypianiu?

KONKRETY

Bardzo nie lubię lania wody, dlatego w kursie są konkrety. Będiesz wiedziała jak wdrożyć poszczególne części zasypianiowej układanki. Po Twojej stronie będzie tylko i aż wprowadzenie ich w życie.



Łagodne metody samodzielnego zasypiania

moduł 5

JAK NAUCZYĆ DZIECKO SPAĆ?
kurs online o usypianiu dzieci



BEZ WYPŁAKIWANIA

Pokażę Ci jak łagodnie uczyć dziecko zasypiania, bez zostawiania go płaczącego w pokoju. Nie mogę Ci obiecać, że nie będzie płaczu, bo ze zmianami w usypianiu często wiąże się bunt. Ale zawsze będziesz mogła go ukoić. Sprawdzone przez psychologa dziecięcego!

MERYTORYCZNY

Do współpracy w zasypiamy.pl zaprosiłam pediatrę, psychologa dziecięcego, dietetyka i coacha rodzinnego. Dzięki ich wsparciu merytorycznemu w tym kursie jest wiele przydatnych i ważnych bonusów. Jak chociażby kwestionariusz zdrowie a sen, czy propozycje diety ułatwiającej sen.

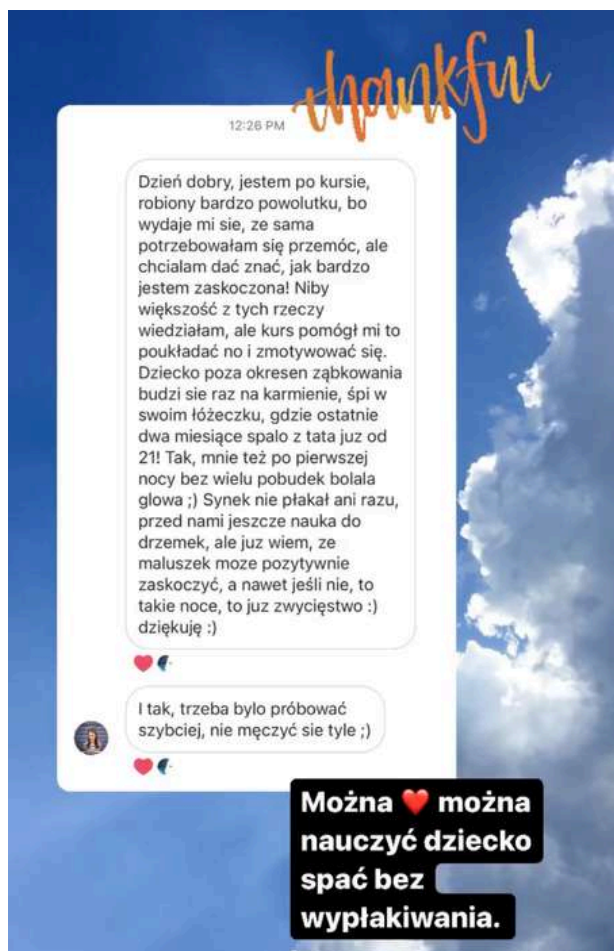


Bonusy do kursu online

a to nie wszystkie!



OPINIE KLIENTÓW



I kolejna opinia kursantki kursu online Jak nauczyć dziecko spać 😊

Jakie miałas problemy ze snem Twojego dziecka? *

6 miesięczny synek miał problem z zasypianiem w ciągu dnia a zwłaszcza w nocy. Dodatkowo budził się co 1h.

Czy znalazłaś rozwiązania problemów w kursie? *

Tak, dzięki temu kursowi synek nauczył się samodzielnie zasypiać w nocy !!! To już duże ułatwienie dla nas. Ponadto przestawily się jego godziny spania i zamiast kłaść się spać o 21, o 19 już śpi w dostawce :)

Dobry wieczór 😊 chciałam się tylko pochwalić pierwszymi sukcesami. Wykupiłam kurs i mimo że jeszcze nie uczymy się samodzielnego zasypiania to wprowadzamy pierwsze zmiany na drzemkach - jak że dotychczas bobas zasypiał przy piersi lub bardzo długo na rękach i trzeba było robić cuda wianki (czasem nawet godzinę to trwało albo i dłużej) i szczerze przestałam to po prostu lubić bo budził się np po 15 min, tak wprowadziłam rytuał o którym tam mówisz i po dwóch tyg roczny synek zasypia przytulony obok mnie na łóżku w ok. 5 min bez płaczu 😊 szok. Oczywiście wiem że to się jeszcze może zmieniać ale nastraja mnie to pozytywnie do wprowadzenia kolejnych, wieczornych zmian 😊 od dziś noce we własnym łóżeczku a nie rodziców (za twoją radą z kursu oswajaliśmy się i staraliśmy bawić w łóżeczku, trzymaj kciuki) 🙌❤️

Czy Twoje dziecko śpi lepiej po wdrożeniu porad z kursu? *

Kategorycznie lepiej!!!!

Czy jesteś zadowolona z kursu i czy poleciałabyś go innym? *

Juz polecilam 3 rodzicom w naszym zlobku!!!

Miejsce na wszystko inne, czym chcesz się podzielić :) *

Z tym z czym miałam problem, poradziłam sobie bardzo sprawnie dzięki Tobie. Przekonałaś mojego męża do czegoś czego ja nie mogłam. Teraz tylko sama muszę dojść do momentu w którym wdrożę następny krok, czyli całkowicie samodzielne zasypianie mojej małej. Z Tobą na pewno pójdzie nam sprawnie! Dziękujemy.

OPINIE KLIENTÓW



Żaneta Warchał

1 opinia

★★★★★ 3 tygodnie temu **NOWA**

Dla nas super. Zakupiłam kurs ponieważ moja wtedy 1.5 roczna córka miała bardzo rozregulowany sen - nie tylko udało nam się to ogarnąć ale dostałam mnóstwo cennych porad i wiedzę, która okazała się kluczowa. Otrzymałam także mnóstwo pdf dzięki którym mogłam w prosty i czytelny sposób monitorować cały proces.

Z czego jestem najbardziej zadowolona? Kurs jest dostępny przez rok. Po przeprowadzce okazało się, że mamy zupełnie inne wyzwania dotyczące usypiania córki. Znowu zapędziłam się w codzienne usypiania w moim łóżku przez 2 godziny. I oczywiście przypominałam sobie o kursie p. Weroniki. Byłam wręcz zaskoczona że kurs jest dostępny a do tego mam w nim pomoc na i ten etap rozwoju i kwyzwania z jakim się mierzyliśmy. Udało się. Będę bardzo wdzięczna i będę polecać ten kurs bo warto.

Na marginesie: koleżanka poleciła nam jakiś kurs, ja w panice na szybko zakupiłam właśnie ten p. Weroniki. Po zakupie okazało się, że polecany był zupełnie inny (dodam, że droższy). I najpierw byłam zła na siebie bo "wyrzuciłam" kasę a to nie to i "nic nie da". Z pełnym sceptyzmem podeszłam do oglądania i okazało się, że kurs jest bardzo bardzo dobry - odpowiada na problem, pokazuje rozwiązania i daje efekty na wielu etapach życia dziecka, dając wskazówki nie tylko w kwestii zasypiania.

Generalnie: polecam z całego serca!

Dzień dobry Pani Weroniko. Ja tylko chciałam tu napisać do Pani, że mega dziękuję za przekazaną wiedzę ❤️ skończyliśmy kurs o zasypianiu o Pani, jestem na etapie szkoły na doule i przekaże tę wiedzę moim przyszłym ciążnym na szkole rodzenia, aby również mogły ogarnąć sen maluszka ❤️

Hej, chciałam tylko dać znać, że po wprowadzeniu wszystkich wskazówek (zaciemnianie pokoju, rytuały, plan dnia i stopniowe oduczanie usypiania na rękach) zeszliśmy z 7-8 pobudek, na 3! ❤️ Dodatkowo chłopcy się zsynchronizowali i drzemki mają wspólne, więc w końcu mam chwilę na odpoczynek :) Z usypianiem jesteśmy na razie na etapie bujania na siedząco. Jestem mega zmotywowana i walczymy dalej o samodzielne zasypianie :) o dziwo teraz przy zasypianiu płaczą dużo mniej niż kiedy ich nosiliśmy spacerując po całym mieszkaniu :) ❤️



zaproszenie KURS ONLINE

docs.google.com

Dziękuję ❤️

chciałam od Was wskazówek co dorzucić do kursu, żeby pomagał jak najlepiej - a dostałam tyle miłych słów ❤️❤️❤️

Co z tym spaniem - ankieta po kursie

Jakie miałaś problemy ze snem Twojego dziecka? *

usypianie starszego (2lata) leżąc przy nim aż nie zaśnie, a młodszego (wtedy 8-9 mies) tylko przy piersi i w wózku, wiele pobudek młodszego w pierwszej części nocy, najgorzej jak zdarzały się w momencie usypiania starszego, to był dramat, nie rozdwój się

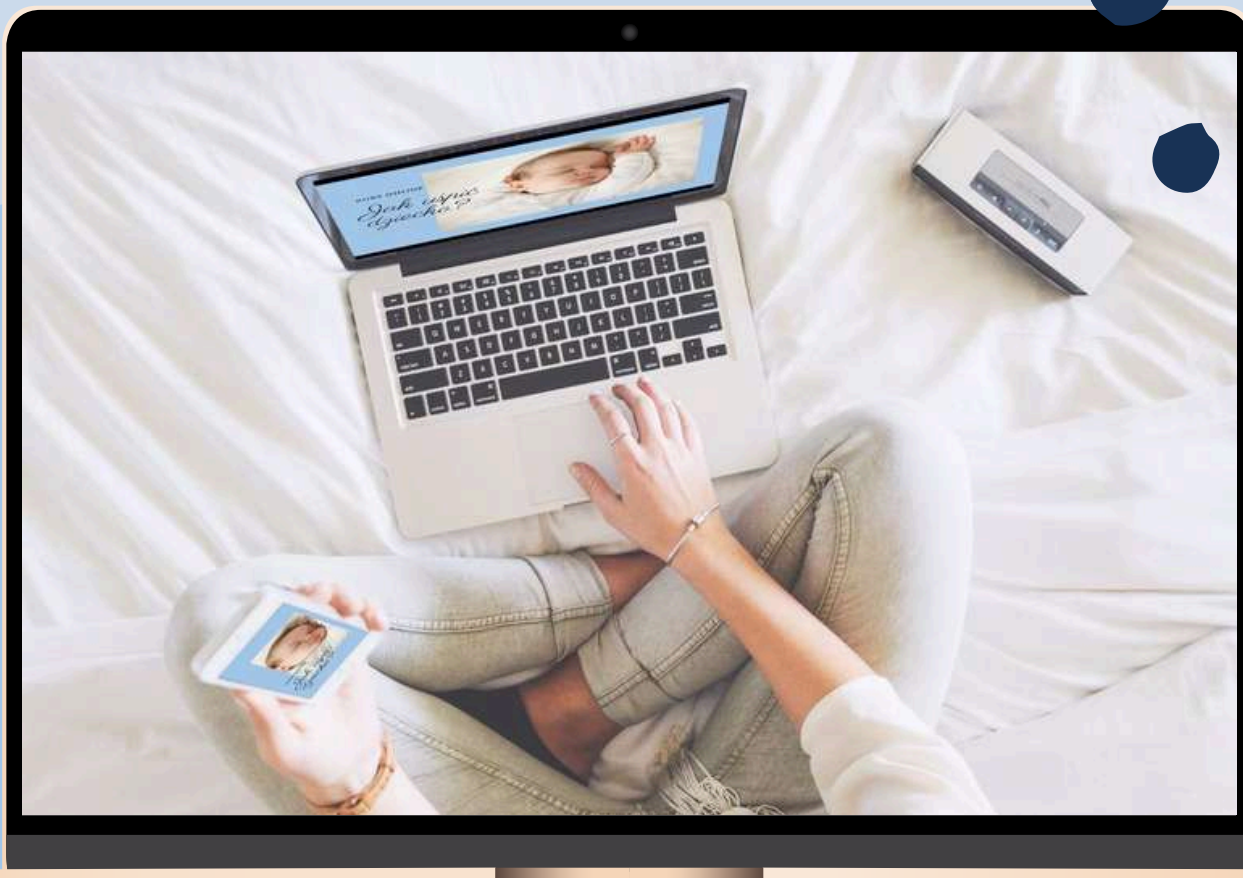
Czy znalazłaś rozwiązania problemów w kursie? *

tak! cudownie, obaj śpią całą noc, nie ma problemów z zaśnięciem

Co Ci się najbardziej podobało w kursie? *

chyba Twoja postawa co do tego usypiania, to że jak taki mentor dajesz siłę psychiczną do podjęcia się tego zadania nauczania samodzielnego usypiania :)

COPYRIGHT 2021-2025 ZASYPIAMY.PL



*Dołącz do kursu online
o usypianiu!*

Odbierz swój rabat 20%!

**Wpisz w koszyku kupon: minikurs
A rabat naliczy się automatycznie :)**

do zobaczenia!