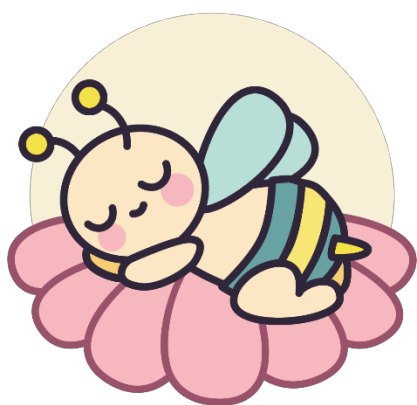


INICIJALNI UPITNIK



Beezzz
DREAM

Informacije o mami i tati:

1. Ime i prezime mame i tate:
2. Kako ste saznali za Beezzz Dream?
3. Kontakt e-mail ili broj mobitela za konzultacije:

Informacije o Vašem djetetu:

Napomena: *Ako imate više djece i savjetujem Vas za više Vaše djece, molim vas da upišete tražene informacije na način da uz opisane detalje imenujete i svako dijete.*

1. Ime Vašeg djeteta (muško ili žensko):
2. Dob Vašeg djeteta (datum rođenja):
3. Ima li Vaše dijete medicinskih stanja koja bismo trebali uzeti u obzir?
4. Primjećujete li da Vaše dijete hrče ili diše na usta dok spava?
5. U koje vrijeme Vaše dijete ustaje i zaspi za noćni san?
6. Kakav je trenutni dnevni raspored spavanja Vašeg djeteta? (Molim Vas navedite ukupno trajanje dnevnog spavanja, trajanje svakog pojedinog spavanja, i rutinu prije spavanja.)



7. Kako izgleda rutina Vašeg djeteta prilikom odlaska na noćno spavanje? (Na primjer: kupanje, oblačenje piđame, čitanje knjige, itd.)

8. Koliko sati sveukupno spava Vaše dijete u razdoblju od 24h (dnevno + noćno spavanje)?

9. Budi li se Vaše dijete tijekom noći? Ako da, kako rješavate noćna buđenja?

10. Budi li se Vaše dijete za hranjenje noću? Ako da, koliko puta i u koje vrijeme?

11. Traži li Vaše dijete pomoć pri uspavlivanju ili vraćanju u san nakon buđenja? (Na primjer: dojenje, bočica, duda, ljuljanje, itd.)

12. Opišite temperament Vašeg djeteta tijekom jednog tipičnog dana:



Okolina spavanja Vašeg djeteta:

1. Gdje Vaše dijete spava? (Navedite sve okoline: krevetić, kolijevka, obiteljski krevet, itd.)
2. Opišite sobu u kojoj Vaše dijete spava. Ima li zavjese ili roletne? Koristite li white noise ili noćno svjetlo? Ocijenite razinu tame u sobi na skali od 1 do 10.
3. Koja je temperatura sobe u kojoj Vaše dijete spava? Kako mjerite i regulirate temperaturu? Koristite li baby monitor?
4. Ima li Vaše dijete neku plišanu igračku, deku, dudu ili punjenu životinju s kojom se uspavljuje?
5. Navedite svoj tipični dnevni raspored: hranjenje, dnevna spavanja, igranje, vrijeme za spavanje.
6. U kakvoj odjeći Vaše dijete spava? (Piđama, vreća za spavanje, itd.)
7. Kada stavljate dijete u krevet, kakvo je njegovo stanje budnosti na skali od 1 do 10?



Obiteljsko okruženje:

1. Je li obitelj doživjela neki gubitak ili traumu u skorije vrijeme koja bi mogla utjecati na Vaše dijete?
2. Pohađa li Vaše dijete vrtić ili školu? Tko najviše provodi vrijeme s djetetom? Mogu li drugi skrbnici pratiti raspored spavanja kad glavni skrbnici nisu prisutni?
3. Ima li obitelj planove za putovanje ili druge događaje koji bi mogli utjecati na spavanje Vašeg djeteta?
4. Jeste li već probali neke druge metode ili programe vezane uz spavanje Vašeg djeteta?

Cilj koji želite postići:

1. Opišite detaljno problem sa spavanjem kod Vašeg djeteta. Ako imate dodatne informacije, slobodno ih pošaljite putem e-maila.
2. Koji su konačni ciljevi koje želite postići u pogledu spavanja Vašeg djeteta i obitelji?
3. Kako se osjećate u vezi s plakanjem Vašeg djeteta? (A) Ne smeta mi čuti plač, (B) Ne smeta mi malo plača, (C) Uopće ne mogu čuti plač, (D) Nešto drugo.



4. Dodajte bilo što drugo što biste željeli podijeliti ili što mislite da bi trebalo znati:

IZJAVE O ODRICANJU ODGOVORNOSTI

Izjava o odricanju odgovornosti – medicinski savjeti

Informacije i savjeti pruženi tijekom ovih konzultacija nisu medicinski savjeti. Ovim konzultacijama ne uspostavlja se odnos medicinskog stručnjaka i pacijenta. Svi savjeti namijenjeni su isključivo u informativne svrhe i namijenjeni su za rad sa zdravom djecom s prisutnim uobičajenim problemima spavanja koji nisu povezani s medicinskim stanjima.

Sve informacije ili savjeti pruženi tijekom ovih konzultacija nisu namijenjeni niti dani s namjerom da zamijene profesionalni medicinski savjet.

Uvijek potražite savjet svog nadležnog pedijatra ako imate bilo kakva pitanja u vezi s medicinskim stanjem, zdravljem ili dobrobiti vaše bebe.

Izjava o odricanju odgovornosti – hranjenje bebe

Treba li Vaša beba noćna hranjenja?

Noćno hranjenje obavezno je do određene razvojne faze, nakon te razvojne faze bebe mogu prestati ili nastaviti jesti noću. Ponekad će bebe jesti noću neovisno o tome trebaju li ga ili ne. To znači da će ponekad bebe jesti samo zato što žele, ali ne i nužno zato što trebaju. Ponekad jedu iz navike, a ponekad samo zato što im se nudi hrana.

Vi roditelji najbolje poznajete svoju bebu i znate koliko je hranjenja potrebno Vašoj bebi te kada je Vaša beba uistinu gladna.

Kao savjetnica za spavanje, smijem pružiti smjernice o tome kako bolje prepoznati da li se Vaša beba budi zbog gladi, navike ili nekog trećeg razloga. Mogu pružiti općenite informacije o tome kada je većina beba spremna prespavati cijelu noć bez hranjenja i kako prepoznati znakove ako se beba probudi zbog gladi, ali **ne smijem** davati smjernice kada Vaša beba treba prestati s noćnim hranjenjima.

Ovi savjeti mogu poslužiti kao smjernice o količini hranjenja te u kojoj je dobi uobičajeno da bebe prestanu jesti tijekom noći. Uvijek se konzultirajte s nadležnim pedijatrom ukoliko imate bilo kakvih nedoumica ili nesigurnosti vezanih uz to treba li se Vaše dijete hraniti noću ili ne. U slučaju bilo



kakvih nesigurnosti vezanih uz noćno hranjenje prije početka savjetovanja o spavanju, potrebno je savjetovati se s nadležnim pedijatrom koji će Vam dati jasne upute vezane uz noćno hranjenje.

Ponekad roditelji odmah ponude noćno hranjenje čim se beba probudi, ali zapravo ponekad to i nije pravo buđenje već samo takozvani. „sleep cry“ odnosno plač u snu i bebi možda i nije potrebno hranjenje. Možda je ponekad bebama dovoljno dati samo nekoliko minuta da se samostalno smire. Bebe će uvijek prihvatiti mlijeko koje im se nudi jer je to kao da nudite odrasloj osobi njihovo omiljeno jelo ili slatkiš usred noći (vjerojatno ga neće odbiti).

Ponekad se bebe mogu umiriti i samostalno zaspati bez hranjenja, ali nuđenje mlijeka bebi čim se beba probudi može uskratiti priliku da sama sebe pokuša umiriti i samostalno zaspati. Zašto je to tako? Mlijeko ima prirodni učinak na spavanje.

Naravno, novorođenčati do 3mj starosti moramo odmah ustupiti hranu.

Anamarija Jarić

