



Primele Nopti Liniștite

Introducere

De ce am scris acest ghid ?

Dragă părinte,

Dacă citești aceste rânduri, cel mai probabil ești deja obosit. Poate chiar epuizat. Probabil că ai căutat răspunsuri în sute de articole, bloguri, grupuri de Facebook, podcasturi sau ai cerut sfaturi de la alți părinți. Ai auzit zeci de păreri, adesea contradictorii. Și totuși, copilul tău nu doarme așa cum te așteptai. Sau poate, pur și simplu, îți dorești să înțelegi mai bine somnul copilului tău și vrei să știi ce poți face pentru a-l ajuta.

Te înțeleg perfect. Sunt medic pediatru și în fiecare zi în cabinet vin părinți care, înainte să vorbească despre alimentație, febră sau bubițe îmi spun: „**Nu mai știm ce să facem cu somnul.**” Tocmai de aceea m-am hotarat sa scriu acest ghid.

La un moment dat, un părinte mi-a spus:

👤 „Domnule doctor, vreau să vă mulțumesc din suflet pentru sfaturile pe care mi le-ați dat, pentru că în sfârșit, după atâta timp, am avut și noi parte de **Primele Nopti Liniștite...**”

De aici și numele cărții 😊

Cuvintele acelui părinte mi-au confirmat că, deși nu sunt somnolog, pot ajuta prin ceea ce știu eu ca medic pediatru și prin ceea ce văd zi de zi la cabinet.

Așa a apărut această carte, ca o extensie a consultațiilor reale, oferită celor care nu pot ajunge la mine personal, dar caută același lucru: un somn mai liniștit atât pentru copilul lor cât și pentru ei.



CUPRINS

1. Introducere: De ce am scris acest ghid

2. Cum funcționează somnul la copii – noțiuni de bază

- 2.1  Ce este somnul și de ce este vital pentru copii
- 2.2  Ritmul circadian – cum învață corpul diferența dintre zi și noapte?
- 2.3  Etapele somnului – cum „doarme” creierul unui copil?
- 2.4  Cât ar trebui să doarmă un copil?
- 2.5  De ce se trezesc copiii noaptea?
- 2.6  6. Ce influențează calitatea somnului?
- 2.7  7. Ce înseamnă „igienă a somnului” la copii?

Somnul în primul an de viață

3. Somnul nou-născutului (0 – 1 lună)

- 3.1  Cum arată somnul unui nou-născut?
- 3.2  Treziri dese – normal sau problemă?
- 3.3  Ritmul somnului – zi și noapte 
- 3.4  Poziția de somn și riscul de SIDS
- 3.5  Cât doarme un nou-născut?
- 3.6  Sunetul liniștii – o resursă muzicală pentru copii
- 3.7  Mituri frecvente despre somnul nou-născutului
- 3.8  Plânsul de seară și colicile – influențe asupra somnului
- 3.9  Cadou din partea mea : Recomandările nou-născutului la domiciliu
- 3.10  3 cazuri clinice legate de somnul nou-născutului



4. Somnul la 2 – 3 luni

- 4.1 🕒 Somnul la 2 – 3 luni – cât, cum și cât de des?
- 4.2 🌙 Cât și cum ar trebui să doarmă ziua și noaptea ?
- 4.3 📺 Ce sunt legăturile de somn și cum influențează trezirile
- 4.4 📉 De ce apar regresii sau salturi în dezvoltare care afectează somnul
- 4.5 📅 Când începe rutina să funcționeze și ce înseamnă „predictibilitate blândă”
- 4.6 ❓ Întrebări de la părinți (2 - 3 luni)
- 4.7 👤 3 cazuri clinice legate de somnul bebelușului la 2 - 3 luni

5. Somnul la 4 – 6 luni

- 5.1 📉 Regresia somnului de la 4 luni – ce este și cum treci prin ea
- 5.2 🕒 Structura somnului pe 24 de ore la 4 – 6 luni
- 5.3 🌙 Ce poți face când bebelușul se trezește din oră în oră
- 5.4 📅 Când și cum se reduce numărul de mese de noapte (4 – 6 luni)
- 5.5 ❓ Întrebări de la părinți (4 – 6 luni)
- 5.6 👤 3 cazuri clinice legate de somnul bebelușului la 4 - 6 luni
- 5.7 🍌 Urmează o nouă provocare: Diversificarea 🍌

6. Somnul la 6 – 12 luni

- 6.1 🕒 Cum arată un somn „normal” la 6 – 12 luni
- 6.2 🌙 Când e normal să apară trezirile (și de ce nu dispar complet)
- 6.3 😊 Anxietatea de separare și impactul asupra somnului
- 6.4 🧩 Cum ajută rutina de somn la această vârstă și ce ajustări trebuie făcute
- 6.5 🌞 Somnul de zi: când trecem de la 3 la 2 re prize și cum arată o zi echilibrată
- 6.6 🦷 Treziri din cauza dinților sau disconfort fizic – ce funcționează cu adevărat?
- 6.7 🦷 Care e ordinea corectă de apariție a dinților?
- 6.8 ❓ Întrebări de la părinți (6 - 12 luni)
- 6.9 👤 3 cazuri clinice legate de somnul bebelușului la 6 - 12 luni



Copilul mic și preșcolarul: noi provocări de somn

7. Somnul copilului mic (1 – 3 ani)

- 7.1 🕒 Cum arată somnul sănătos la 1 – 3 ani
- 7.2 🛏 Renunțarea treptată la al doilea somn de zi
- 7.3 🌙 Treziri nocturne și anxietatea de separare întârziată
- 7.4 😴 Refuzul somnului – între testarea limitelor și nevoia de control
- 7.5 🌙 Frici de noapte, vise și imaginație activă
- 7.6 🔄 Cum menținem o rutină echilibrată fără luptă de putere
- 7.7 ❓ Întrebări de la părinți (1 – 3 ani)
- 7.8 👤 3 cazuri clinice legate de somnul copilului mic la 1 - 3 ani

8. Somnul preșcolarului (3 – 6 ani)

- 8.1 🕒 Programul de somn al preșcolarului
- 8.2 🎭 Frici nocturne, coșmaruri și puterea imaginației
- 8.3 📺 Cum influențează ecranele, poveștile și interacțiunile somnul
- 8.4 🚦 Cum arată o igienă bună a somnului între 3 – 6 ani
- 8.5 🚨 Semnale de alarmă – când trebuie să ne îngrijorăm cu adevărat?
- 8.6 ❓ Întrebări de la părinți (3 - 6 ani)
- 8.7 👤 3 cazuri clinice legate de somnul copilului preșcolar 3 - 6 ani



Copilul școlar și provocările moderne ale somnului

9. Somnul copilului școlar (6 – 12 ani)

- 9.1 🕒 Programul de școală și oboseala cronică
- 9.2 📺 Timpul petrecut pe ecrane și efectele reale asupra somnului
- 9.3 💡 Ce înseamnă o igienă a somnului eficientă la această vârstă
- 9.4 🚨 Când trebuie să ne îngrijorăm (semnale de alarmă reale)
- 9.5 ? Întrebări de la părinți (6 - 12 ani)
- 9.6 👤 3 cazuri clinice legate de somnul copilului școlar 6 - 12 ani

10. Adolescența și somnul (12 ani +)

- 10.1 🧠 Ce se întâmplă în corpul adolescentului – ritmul circadian și hormonii
- 10.2 🕒 De ce adolescenții adorm târziu și se trezesc obosiți
- 10.3 🚫 Ecrane, social media și insomnie indusă de dopamină
- 10.4 📅 Cum arată o rutină de somn realistă la această vârstă
- 10.5 🚨 Când somnul afectează sănătatea mentală (anxietate, depresie, burnout)
- 10.6 ? Întrebări de la părinți (12 ani +)
- 10.7 👤 3 Cazuri clinice legate de somnul adolescentului

11. Semnale de alarmă în somn: când obiceiurile nu mai sunt doar obiceiuri

- 11.1 🧠 Diferența dintre dificultăți normale și tulburări de somn
- 11.2 🕒 Durata și intensitatea problemelor – cum știi că e „prea mult”
- 11.3 🚨 Tipuri de tulburări reale de somn (insomnie, apnee, parasomnii, etc.)
- 11.4 🏥 Când trebuie să mergi la pediatru / psiholog / somnolog
- 11.5 ? Întrebări de la părinți

12. 🎁 Capitol Bonus - Somnul părinților: Da, și voi contați.

- 12.1 🧠 De ce somnul părinților nu e un moft, ci o necesitate reală
- 12.2 📅 Cercul vicios: copilul nu doarme → părintele nu doarme → tensiuni zilnice
- 12.3 🙋 Ce poți face realist pentru a-ți proteja măcar un pic somnul
- 12.4 ⚠️ Ce NU ajută (și te obosește și mai tare)
- 12.5 ❤️ Mic mesaj pentru părintele epuizat, din partea unui medic pediatru

13. Concluzii și încheiere

14. Despre autor