



Enfin je dors...et mes parents aussi

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Enfin je dors...et mes parents aussi

Evelyne Martello

Enfin je dors...et mes parents aussi Evelyne Martello

 [Télécharger Enfin je dors...et mes parents aussi ...pdf](#)

 [Lire en ligne Enfin je dors...et mes parents aussi ...pdf](#)

Téléchargez et lisez en ligne Enfin je dors...et mes parents aussi Evelyne Martello

113 pages

Extrait

Extrait de l'introduction :

Il arrive très souvent que les parents dorment mal la nuit. C'est la plainte parentale la plus fréquente lors des consultations chez le pédiatre. En effet, en plus des exigences de la vie quotidienne, les parents voient souvent leurs nuits interrompues par leurs jeunes enfants qui les réclament, perturbant ainsi leur sommeil. Il n'est pas rare que les parents s'en trouvent grandement affectés, tant dans leur vie professionnelle et familiale que dans leur vie de couple. Il y a donc là matière à intervenir, car au moins un membre de la famille en souffre... et c'est rarement l'enfant.

De plus, chez le jeune enfant, une mauvaise qualité de sommeil et le nombre insuffisant d'heures qui y sont consacrées peuvent entraîner des problèmes de santé, d'attitudes et d'humeur (très souvent, ces mêmes répercussions finissent aussi par être ressenties par le reste de la famille). À la longue, cela peut même créer des problèmes de comportement, à l'école ou ailleurs.

Le présent livre est le fruit de plus de dix ans de consultation et d'intervention auprès de milliers de parents. Au fil des années, nous avons développé avec eux différentes stratégies pour faire en sorte que leurs enfants dorment bien. Nous vous proposons ici quelques approches qui ont fait leurs preuves. Bien que nous nous soyons inspirés des principales techniques de base connues, nous les avons adaptées au fur et à mesure que se forgeait notre expérience et selon les particularités de chaque famille, afin d'arriver à de meilleurs résultats.

On trouvera dans les pages qui suivent une brève présentation des éléments théoriques relatifs au sommeil, des renseignements sur la routine du coucher, ainsi que différentes techniques permettant le sevrage de la présence parentale. On trouvera également de nombreux trucs pour aider les parents à affronter certaines situations ou des difficultés particulières reliées ou non à des problèmes de santé. Tout au long de l'ouvrage, des exemples concrets appuieront le texte. Il sera ainsi plus facile pour les parents de choisir la solution appropriée à leur situation. Chaque enfant est unique, mais dans la majorité des cas, les interventions proposées s'appliquent à plusieurs types de situations. Par ailleurs, c'est vous, les parents qui êtes les meilleurs juges du moment le plus approprié pour amorcer des démarches menant à de meilleures nuits de sommeil... pour toute la famille. Présentation de l'éditeur

Evelyne Martello, infirmière clinicienne, est responsable de la Clinique du sommeil au Centre de développement du CHU Sainte-Justine.

L'enfant a besoin de bonnes nuits de sommeil et ses parents aussi. Que faire pour y arriver et comment permettre à toute la famille de bénéficier de nuits réparatrices ?

Fruit de plus de dix ans d'intervention auprès de milliers de parents, ce livre propose, outre des éléments théoriques, des mesures à mettre en place pour faciliter la routine du coucher, diverses techniques qui aideront l'enfant à s'endormir seul et de nombreux moyens visant à faire de l'heure du coucher un moment serein et agréable. L'auteur suggère également aux parents des façons de faire face à certaines situations particulières tels les terreurs nocturnes, les cauchemars, les poussées dentaires ou les otites.

Enfin je dors... et mes parents aussi, un passeport pour de meilleures nuits de sommeil... pour toute la famille !

Un guide pour que vous puissiez, parents, bénéficier de l'expertise qu'a développée l'auteur en travaillant auprès de parents et d'enfants qui peuvent maintenant dormir jusqu'au matin !

Céline Belhumeur, pédiatre développementaliste Biographie de l'auteur

Evelyne Martello, infirmière clinicienne, est responsable de la Clinique du sommeil au Centre de développement du CHU Sainte Justine.

Download and Read Online Enfin je dors...et mes parents aussi Evelyne Martello #E49OYNQ75MG

Lire Enfin je dors...et mes parents aussi par Evelyne Martello pour ebook en ligne Enfin je dors...et mes parents aussi par Evelyne Martello Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres Enfin je dors...et mes parents aussi par Evelyne Martello à lire en ligne. Online Enfin je dors...et mes parents aussi par Evelyne Martello ebook Téléchargement PDF Enfin je dors...et mes parents aussi par Evelyne Martello Doc Enfin je dors...et mes parents aussi par Evelyne Martello Mobipocket Enfin je dors...et mes parents aussi par Evelyne Martello EPub

E49OYNQ75MGE49OYNQ75MGE49OYNQ75MG