

網上課程 | 電話諮詢 | 免費資源分享  
www.dolcesleepers.com



甜睡寶寶網誌 <https://blog.dolcesleepers.com/>

## 基本知識

- 《點解 BB 突然唔肯瞓覺?》
- 《BB 訓得好唔好，先天定後天影響較大?》
- 《10 個餵夜奶小貼士》
- 《有兒科醫生話，1 歲前都唔可以趴睡》
- 《每日應該小睡幾次?》
- 《4 個月睡眠倒退期 — 睡眠模式改變》

## 睡眠產品

- 《保嬰丹&七星茶係咪可以解決睡眠問題?》
- 《奶嘴… 用? 不用?》
- 《幾時可以用枕頭呢?》
- 《轉小童床，會瞓得好啲嗎?》

## 心態

- 《自我實現預言》
- 《今日跟唔到個時間表點算好...》
- 《要減低夜醒時候嘅掙扎，你只需要 60 秒》

## 電話諮詢：

- 「單次電話諮詢」— 助你評估孩子現時的睡眠質素，並提供即時改善建議。
- 「30 天全方位支援」— 助你在短時間內令孩子重獲自行入睡的天生本能，並解決夜醒的問題。

## 網上課程：

- 「健康睡眠工作坊」— 助你瞭解初生嬰兒的睡眠特徵，學會如何協助孩子習慣在床上自然入睡。
- 「睡眠調整全面睇」— 以有系統的方式，逐步改善及避免睡眠問題，並戒除抱睡奶睡等習慣。

詳情請[瀏覽 Dolce Sleepers 網站](#)，或與睡眠顧問 Catherine 聯絡 ([Email](#) 或 [Facebook messenger](#))

## 常見睡眠問題

- 《有方法可以唔再一晚醒幾次?》
- 《親餵母乳嘅 BB 半夜係咪一定醒得密啲?》
- 《丞 BB 瞓，越丞越攰，點算好?》
- 《30 分鐘魔咒》
- 《BB 半夜瞓醒左企喺度唔瞓覺，點算好?》
- 《18 個月睡眠倒退期 — 分離焦慮》
- 《我都想佢早啲瞓，但佢唔肯囉!》
- 《要返下午班，撞咗午睡時間，點算好?》

## 有關睡眠訓練

- 《5 個令睡眠訓練失敗的原因》
- 《喊到嘔都唔可以抱?》
- 《喊得多會缺乏安全感?》
- 《識得自行入睡就唔會再夜醒大喊? 呃人架!》
- 《睡眠訓練可以係一件充滿愛嘅事》
- 《減少入睡掙扎的 10 個事前準備》
- 《如何選擇最合適的睡眠顧問》