



sleep.hearts

PAEDIATRIC SLEEP CONSULTANT



PORADY DOTYCZĄCE SNU
DLA DZIECI I ICH
RODZICÓW, PONIEWAŻ
KAŻDA GODZINA SNU MA
ZNACZENIE ✨



Aneta Sujkowska

KONSULTANTKA PEDIATRYCZNA DS. SNU

WITAJCIE!

Jestem Aneta – certyfikowana konsultantka ds. snu dziecięcego, członkini Międzynarodowego Stowarzyszenia Konsultantów Snu Dzieci (IACSC) oraz OCN Level 6 Advanced Pediatric Sleep Practitioner.

Od ponad 20 lat wspieram rodziny, pomagając im stworzyć zdrowe nawyki snu, które nie tylko poprawiają samopoczucie dzieci, ale również przynoszą upragniony spokój rodzicom.

Jako mama, która sama kiedyś zmagала się z problemami ze snem dziecka, doskonale rozumiem, jak przytłaczające mogą być nieprzespane noce. Wiem, jak trudno jest znaleźć rozwiązania, które są skuteczne, a zarazem dopasowane do unikalnych potrzeb każdej rodziny. Dlatego oferuję coś więcej niż gotowe schematy – indywidualne podejście, pełne empatii i profesjonalizmu.

Współpraca ze mną to nie tylko plan działania, ale również wsparcie na każdym etapie procesu. Rodzice, z którymi pracuję, cenią moje zaangażowanie, wiedzę i zrozumienie ich sytuacji. Razem możemy stworzyć rozwiązanie, które będzie odpowiadać potrzebom Waszej rodziny, przywracając harmonię w Waszym codziennym życiu.

Jeśli czujecie, że czas na zmianę, zapraszam do zapoznania się z moją ofertą. Zadbam o to, byście mogli cieszyć się spokojnym snem i radością wspólnych chwil.



Pakiet Podstawowy

Ten pakiet został stworzony, aby zapewnić Wam praktyczne rozwiązania i poczucie wsparcia, które pozwolą Wam osiągnąć zdrowe nawyki snu w Waszej rodzinie w ciągu **4 tygodni**.

Indywidualny Plan Działania:Naszą współpracę rozpoczniemy od 1,5-godzinnej konsultacji, podczas której omówimy Wasze wyzwania i skupimy się na kluczowych aspektach snu Waszego dziecka. W ciągu pięciu dni roboczych otrzymacie spersonalizowany plan działania dostosowany do potrzeb Waszej rodziny.

Wsparcie Wieczorne:Przez pierwsze dwa wieczory zapewnię Wam wsparcie w czasie rzeczywistym za pośrednictwem wybranego przez Was kanału komunikacji. Mogę obserwować sytuację na żywo przez monitor dziecięcy lub analizować przesłane nagrania w czasie rzeczywistym. Będziemy wspólnie przechodzić przez ten proces, abyście czuli się pewnie i spokojnie. Wsparcie wieczorne kończy się każdego dnia o godzinie 20:30.

Długoterminowe Wsparcie:Przez kolejne cztery tygodnie możecie liczyć na moje codzienne wsparcie (od 8:00 do 20:30) w realizacji Waszego planu. Dzięki temu wprowadzicie trwałe, pozytywne zmiany w codziennym życiu Waszej rodziny.

Elastyczność w Trudnych Momentach:Jeśli Wasze dziecko zacznie ząbkować, zachoruje lub pojawią się inne trudności, praca nad planem zostanie przerwana, abyście mogli skupić się na potrzebach Waszego dziecka. Wrócimy do wdrażania planu, gdy sytuacja się ustabilizuje, dzięki czemu nie straciecie dotychczasowych postępów.

Konsultacja Kontrolna:Otrzymacie dodatkową 30-minutową konsultację online, podczas której przeanalizujemy Wasze postępy i wprowadzimy ewentualne zmiany w planie. Chcę, abyście na każdym etapie czuli się komfortowo i wspierani.

Szybka Komunikacja:Jestem dostępna za pośrednictwem wybranego przez Was kanału komunikacji i staram się odpowiadać w ciągu kilku godzin.

Bonusy:

- Konsultacja trwająca **30** minut dostępna w ciągu 6 miesięcy od zakupu pakietu.

- Dwa dodatkowe e-maile z zapytaniami, dostępne przez cały rok.

£197

sleep.hearts



Pakiet Premium

Pakiet Premium oferuje 8 tygodni intensywnego, spersonalizowanego wsparcia, pomagając Waszej rodzinie wprowadzić zdrowe nawyki snu z pewnością i spokojem.

Skuteczny Plan Działania: Podczas 1,5-godzinnej konsultacji omówimy wszystkie wyzwania i skupimy się na kluczowych kwestiach związanych ze snem Waszego dziecka. W ciągu 4 dni roboczych przygotuję szczegółowy plan działania, w pełni dostosowany do Waszych potrzeb.

Praktyczne Wsparcie: Przez pierwsze 4 wieczory będę z Wami, wspierając Was w czasie rzeczywistym za pośrednictwem wybranego komunikatora. Mogę obserwować sytuację za pomocą elektronicznej niani lub analizować przesłane nagrania i natychmiast udzielać wskazówek. Pomogę Wam poczuć się pewniej i spokojniej podczas wieczornych rytuałów.

Wsparcie na Całym Etapie: Podczas całego okresu współpracy możecie liczyć na moje codzienne wsparcie – pomogę Wam skutecznie wdrożyć zmiany i utrzymać postępy.

Elastyczność w Trudnych Chwilach: Jeśli Wasze dziecko zacznie ząbkować lub zachoruje, zrobimy przerwę – rozumiem, że są to wyjątkowo trudne momenty. Gdy sytuacja się ustabilizuje, wrócimy do realizacji planu, nie tracąc wypracowanych korzyści.

Dodatkowe Konsultacje: W pakiecie zawarta jest dwie 30-minutowe konsultacje online do wykorzystania w ciągu 6 miesięcy od zakupu, które pozwolą na dostosowanie planu do nowych okoliczności i podsumowanie postępów.

Szybka Komunikacja: Jestem dostępna przez wybrany komunikator i zawsze odpowiem jak najszybciej, jak tylko możliwe, byście czuli się w pełni zaopiekowani. Wasz spokój i komfort są dla mnie priorytetem, dlatego możecie mieć pewność, że zawsze znajdę czas, by odpowiedzieć na Wasze pytania i wesprzeć w każdej chwili.

Bonusy:

- Odpowiedzi na wiadomości i maile po zakończeniu współpracy – bez ograniczeń czasowych.
- Po roku możliwość 30-minutowej konsultacji.

£ 279

sleep.hearts



Pakiet PRO +

Pakiet Pro+ to najbardziej kompleksowe rozwiązanie, stworzone z myślą o rodzinach, które w ciągu **16 tygodni** chcą całkowicie rozwiązać problemy ze snem dziecka, wprowadzając trwałe zmiany i zdrowe nawyki snu.

Nieograniczone konsultacje i plan działania Podczas nieograniczonych konsultacji omówimy Wasze wyzwania, skupiając się na tym, co jest najważniejsze dla Was i Waszego malucha. W ciągu 3 dni roboczych otrzymacie spersonalizowany plan działania dostosowany do Waszych potrzeb.

Praktyczne wsparcie w czasie rzeczywistym Przez pierwsze 6 wieczorów (z wyłączeniem niedziel) będę Was wspierać w czasie rzeczywistym za pośrednictwem wybranego przez Was kanału komunikacji. Mogę obserwować cały proces na żywo za pomocą niani elektronicznej lub jeśli wyślecie mi nagrania, przeanalizuję je i udzielę wskazówek w czasie rzeczywistym. To wsparcie pomoże Wam czuć się bardziej pewnie i swobodnie każdego wieczoru.

Stałe, długoterminowe wsparcie bez ograniczeń czasowych W pakiecie Pro+ nie ma ograniczeń czasowych – będziemy współpracować tak długo, jak będzie to konieczne, aby osiągnąć r

Elastyczność i zrozumienie w trudnych sytuacjach W tym pakiecie Pro+ oferuję pełną elastyczność w wyjątkowych sytuacjach. Jeśli Wasze dziecko zacznie ząbkować, zachoruje lub pojawią się inne nieprzewidziane okoliczności, odpowiednio dostosuję plan. Oznacza to, że możemy wstrzymać plan i, gdy sytuacja się ustabilizuje, powrócić do niego bez utraty postępów.

Dodatkowe konsultacje z korektami planu Oferuję dwie dodatkowe konsultacje wideo (2 x 30 minut) dostępne w ciągu roku od zakupu planu. Sesje te pozwolą nam przejrzeć postępy, dostosować plan i skupić się na wszelkich trudnych momentach, które mogą się pojawić. Każdy krok będzie spersonalizowany, aby zapewnić Ci wsparcie i pewność siebie w trakcie całego procesu. Jestem dostępna przez wybrany komunikator i zawsze odpowiem jak najszybciej, to tylko możliwe, byście czuli się w pełni zaopiekowani. Wasz spokój i komfort są dla mnie priorytetem, dlatego możecie mieć pewność, że zawsze znajdę czas, by odpowiedzieć na Wasze pytania i wesprzeć w każdej chwili.

Priorytetowa szybka komunikacja W pakiecie Pro+ gwarantuję odpowiedź w ciągu godziny na wszelkie zapytania. Jestem dostępna przez wybrany komunikator i zawsze odpowiem jak najszybciej, to tylko możliwe, byście czuli się w pełni zaopiekowani. Wasz spokój i komfort są dla mnie priorytetem, dlatego możecie mieć pewność, że zawsze znajdę czas, by odpowiedzieć na Wasze pytania i wesprzeć w każdej chwili. Jeśli nie otrzymasz terminowej odpowiedzi, możesz mi o tym przypomnieć – Twój spokój ducha jest moim priorytetem.

Kompleksowe wsparcie i pełna personalizacja Ten pakiet zapewnia kompleksowe wsparcie, obejmujące zarówno planowanie, jak i praktyczne wskazówki dostosowane do Twoich unikalnych potrzeb. W rezultacie plan jest wysoce elastyczny i spersonalizowany, zapewniając, że jestem w pełni oddany sukcesowi Twojej rodziny na każdym kroku.

Bonusy:

- Elastyczne godziny konsultacji dopasowane do Waszych potrzeb.
- Możliwość przesunięcia spotkania na wcześniejszy termin, jeśli taki się zwolni.
- Nieograniczony kontakt po konsultacji – możesz pisać, kiedy tylko potrzebujesz pomocy.



£ 397
sleep.heart

Pakiet dla starszych dzieci

Idealne dla rodzin, które potrzebują wsparcia w opiece nad starszym dzieckiem w wieku 3 lat i więcej, które nie śpi już w ciągu dnia (lub śpi tylko raz), ale nadal ma problemy ze snem w nocy.

Skuteczny plan działania: Podczas 1-godzinnej sesji omówimy Twoje wyzwania, uważnie słuchając tego, co jest najważniejsze dla Ciebie i Twojego malucha. W ciągu 5 dni roboczych otrzymasz spersonalizowany plan działania dostosowany do Twoich potrzeb.

Praktyczne wsparcie: Przez pierwsze 3 wieczory będę z Tobą na każdym kroku, oferując wsparcie na żywo i wskazówki za pośrednictwem wybranej przez Ciebie platformy komunikacyjnej. Wieczorne wsparcie kończy się o 20:30.

Wsparcie długoterminowe: Przez następne 2 tygodnie możesz liczyć na moje codzienne wsparcie, które pomoże Ci pomyślnie wdrożyć plan i zobaczyć prawdziwe, pozytywne zmiany w codziennym życiu Twojej rodziny.

Elastyczność w trudnych czasach: Jeśli Twoje małżeństwo zachoruje, nie martw się — zrozum, że to trudny czas. Gdy sytuacja się uspokoi, wznowimy współpracę.

Jak mogę pomóc starszym dzieciom: Wsparcie w przypadku nocnych lęków, koszmarów sennych, wybudzania się po mleko lub wodę, wieczornych rytuałów, późnych pór snu lub bardzo wczesnych pobudek (o 5:00 rano lub wcześniej) i wielu innych

Szybka komunikacja: Jestem dostępna przez wybrany komunikator i zawsze odpowiem jak najszybciej, to tylko możliwe, byście czuli się w pełni zaopiekowani. Wasz spokój i komfort są dla mnie priorytetem, dlatego możecie mieć pewność, że zawsze znajdę czas, by odpowiedzieć na Wasze pytania i wesprzeć w każdej chwili.

Bonusy:

- Jedna 30-minutowa konsultacja do wykorzystania w ciągu sześciu miesięcy od zakupu planu
- Jeden e-mail z pytaniami, do wykorzystania w ciągu roku od zakupu planu.
- Materiały wizualne : Pomoce wizualne, które pomogą Wam ustalić stałą rutynę snu dla Waszego dziecka

£ 137

sleep.hearts



Co mnie wyróżnia jako Paediatric Sleep Consultant

★ CIEPŁE I INDYWIDUALNE PODEJŚCIE

Każda rodzina jest wyjątkowa, dlatego do każdego z Was podchodzę z pełnym zaangażowaniem i serdecznością.

Tworzę spersonalizowane plany, które odpowiadają na Wasze potrzeby i uwzględniają całościowy kontekst Waszej sytuacji. Wszystko po to, aby proces zmian był jak najbardziej skuteczny i łagodny.

★ PROFESJONALNE I EMPATYCZNE WSPARCIE

Łączę specjalistyczną wiedzę z empatią, oferując wsparcie w sposób delikatny i skuteczny. Wiem, jak ważne jest poczucie bezpieczeństwa i komfortu podczas pracy nad poprawą snu dziecka, dlatego stosuję podejście pełne zrozumienia, bez zbędnego stresu czy radykalnych metod.


★ ROZBUDOWANE KWALIFIKACJE I DOŚWIADCZENIE

Posiadam szeroki zakres kwalifikacji i certyfikatów, które potwierdzają moje umiejętności oraz wieloletnie doświadczenie. Należą do nich m.in.:

- Postnatal Doula Initial Preparation
- OCN Level 4 Maternity Practitioner
- Level 3 Diploma in Childcare at Home
- Paediatric First Aid and CPR
- Child Protection (Level 2)
- Psychological First Aid for Children and Young People
- Child Nutrition
- Understanding Children's Rights
- Supporting Early Language Development
- Promoting Positive Behaviour Through Play

★ REALNE WYNIKI BEZPIECZNYMI METODAMI

Moim priorytetem jest skuteczność oraz bezpieczeństwo. Wspieram rodziny w tworzeniu zdrowych nawyków snu, które pozwalają dzieciom odpoczywać, a rodzicom odzyskać równowagę i spokój. Wszystkie metody, które stosuję, są dostosowane do potrzeb dziecka i rodziny.



Jeśli poszukujesz wsparcia w kwestiach związanych ze snem Twojego dziecka, jestem tutaj, aby pomóc. Razem wypracujemy rozwiązania, które przyniosą trwałe efekty i poprawią jakość życia Twojej rodziny. Skontaktuj się ze mną, a wspólnie zadamy o spokojniejsze noce i lepsze dni.

Jak rozpocząć ze mną współpracę:

★Zarezerwuj konsultację:

Proszę o wiadomość bezpośrednią (DM) w celu ustalenia dogodnego terminu konsultacji.

★Potwierdź swoją rezerwację:

Aby zabezpieczyć wizytę, proszę wpłacić 50% depozytu za wybrany pakiet. Jeśli chcesz zmienić pakiet, możesz to zrobić, zależnie od dostępności w moim kalendarzu.

★Wypełnij kwestionariusz

Po potwierdzeniu rezerwacji wyślę Ci kwestionariusz online. Upewnij się, że wypełnisz go około tygodnia przed konsultacją, aby mieć pewność, że informacje są jak najbardziej aktualne.

★Prowadź dziennik snu:

Do kompleksowej analizy będę potrzebować 7-dniowego dziennika snu Twojego dziecka. Jeśli istnieją jakiegokolwiek obawy dotyczące nocnych lęków, wymagany będzie 14-dniowy dziennik snu.

★Prześlij swoje dokumenty:

Proszę o przesłanie wypełnionego dziennika snu i kwestionariusza na adres e-mail:
aneta.sleep.hearts@gmail.com



Contact Information:

Instagram: @sleep.hearts

Email: aneta.sleep.hearts@gmail.com

Phone: +44 7765323712



Wierzę, że zdrowy sen to fundament szczęśliwej rodziny.

Rozumiem, jak trudne są nieprzespane noce i jak bardzo mogą wpływać na codzienne życie. Jestem tutaj, aby pomóc Wam odzyskać spokojne noce, radość z każdego dnia i energię, której tak bardzo potrzebujecie.

Moim celem jest nie tylko poprawa snu Waszego dziecka, ale także wsparcie w budowaniu spokojnej i szczęśliwej atmosfery, w której cała rodzina może się rozwijać.

Zapraszam do współpracy – razem sprawimy, że spokojne noce i szczęśliwe dni staną się rzeczywistością.

Jesteście w dobrych rękach.

Masz pytania?



sleep.hearts



aneta.sleep.hearts@gmail.com



+44 7765323712

