SERVICIOS CONSULTA DE SUEÑO

Mamá Maravillas

El sueño es un proceso madurativo y natural en los bebés y niños/as, y cualquier intervención que realicemos debe ser además de respetuosa, adaptada a su edad, a sus necesidades biológicas y de desarrollo y también a las vuestras como familia.

Que un bebé duerma bien y tenga un descanso reparador, va a tener grandes implicaciones en su desarrollo tanto físico, como mental y emocional.

No dormir de forma sostenida en el tiempo puede llegar a convertirse en un problema serio.

Por eso, podemos encontrar la forma de entender sus necesidades y poder darle aquello que necesita para que pueda madurar de una forma natural también en ese aspecto de su desarrollo.

Trabajaremos siempre desde una línea respetuosa “real”, entendiendo que es un proceso evolutivo del bebé o niño/a, atendiendo sus procesos y generando unas rutinas y hábitos de sueño saludables para mejorar su descanso presente, futuro y el de toda la familia.

ASPECTOS QUE PODEMOS TRABAJAR :

- **DESPERTARES NOCTURNOS.**
- **DESCONTROL DE HORARIOS.**
- **PASO A LA CUNA.**
- **FALTA DE RUTINAS.**
- **TOMAS NOCTURNAS.**
- **TRASTORNOS DEL SUEÑO.**
- **COLECHO.**
- **MIEDOS NOCTURNOS.**
- **PASO A SU HABITACIÓN.**
- **HORA DE LEVANTARSE.**
- **SUEÑO DIURNO Y SIESTAS.**
- **PATOLOGÍA DEL SUEÑO INFANTIL.**

CONSULTAS

ÚNICA	ESTÁNDAR	PUNTUAL	SEGUIMIENTO	REVISIONES	EMBARAZO
DE 0 A 6 MESES Aunque los bebés tan pequeños aún no tienen establecidas todas sus fases de sueño, podemos **ayudarlos a madurar su ritmo circadiano y a mejorar su sueño y despertares tanto diurnos como nocturnos.**	**6 MESES A ADOLESCENCIA** **Consulta 1.** Entrevista extensa, historia clínica y contexto. Duración, 75 min. **Consulta 2.** Explicación detallada del protocolo de intervención y pautas a seguir. Duración, 75 min. **Entrega en pdf del PROTOCOLO DE INTERVENCIÓN PERSONALIZADO.**	Consulta o videoconsulta para **resolver alguna duda concreta y puntual** sobre algún tema de sueño específico *Si posteriormente se contrata un plan de sueño, se descontaría el 50% del precio de esta consulta.	Estas consultas están enfocadas en **familias con las que ya hemos trabajado** y necesitan revisar alguna parte del protocolo o ajustar alguna medida en el caso de que fuera necesario.	Estas consultas están enfocadas en **familias con las que ya hemos trabajado** juntas y tal vez ha **cambiado el contexto**, por lo que necesitan añadir algunas nuevas pautas: -Cambio de estación. -Vuelta al cole. -Cambio de contexto. -Llegada de hermanito/a. -El bebé ha crecido y sus necesidades o las de la familia son diferentes.	**El sueño de la mujer embarazada juega un papel muy importante en el sueño posterior del bebé una vez que ha nacido.** Por otro lado, las embarazadas suelen tener dificultades para descansar como deben. Comenzar a trabajar el sueño antes de que el bebé llegue, no sólo ayudará a las futuras madres, si no al recién nacido a dormir más y mejor.
Consulta única: 75-90 min, 80 euros.	**Dos consultas + entrega protocolo: 170 euros**	**Consulta puntual: 30 min, 40 euros.**	**Consulta seguimiento: 30 min, 40 euros.**	**Consulta de revisión: 60 min, 65 euros.**	**Consulta de embarazo: 60 min, 65 euros.**
(Videoconsultas o consultas de seguimiento si fuera necesario: 30min, 40€).	(Posibilidad de consultas o videollamadas de seguimiento: 30min, 40 euros).				

*EN TODOS LOS CASOS LAS CONSULTAS SE PUEDEN REALIZAR A TRAVÉS DE VIDEOLLAMADAS SI ASÍ SE DESEA.

PLANES DE SUEÑO PARA FAMILIAS

BÁSICO

1ª CONSULTA DE 75 MINUTOS

Entrevista extensa para dar contexto al caso, hacer la historia clínica y recabar toda la información necesaria para comenzar a trabajar. Unos días antes de esta primera consulta, os enviaré documentación para que comencéis a implementarla.

CONTROL SEMANAL DE DIARIOS DE SUEÑO

Entrega de un diario de sueño en el que iremos haciendo seguimiento del sueño diario del bebé o niñ@.

2ª CONSULTA DE 75 MINUTOS

Veremos tranquilamente todas las pautas del protocolo de intervención respetuosa que habré elaborado para vosotros y os entregaré vuestro **PROTOCOLO PERSONALIZADO.**

El protocolo se entrega en formato guía para que lo podáis seguir paso a paso y fácilmente.

TUTORÍAS POR EMAIL DE REVISIÓN

Las dos semanas siguientes a la entrega del protocolo, tendremos dos revisiones por email u otro medio definido por las dos partes, donde iremos avanzando juntos y veremos los progresos y las dificultades.

3ª VIDEOCONSULTA DE 30 MINUTOS

Pasadas dos semanas una vez implantado el protocolo, revisaremos los avances y la evolución, haremos los ajustes que sean necesarios y resolveremos **dudas futuras.**

1 VIDEOLLAMADA GRATUITA 3 MESES DESPUÉS DE ACABAR EL PLAN

Si pasado el tiempo tu plan requiere de algún ajuste o se han producido cambios que requieran revisar el protocolo, dispones de **1 videollamada gratuita** de 30 min para valorar la situación y obtener nuevas pautas. Si han pasado más de 3 meses, siempre puedes contratar una CONSULTA DE SEGUIMIENTO, con un descuento del 10% sobre el precio original.

El precio del plan con todo incluido es de 225 euros.

*En el caso de ser varios hijos, los siguientes tendrán un 10% de descuento.

PLANES DE SUEÑO PARA FAMILIAS

AMPLIADO

1ª CONSULTA DE 75 MINUTOS

Entrevista extensa para dar contexto al caso, hacer la historia clínica y recabar toda la información necesaria para comenzar a trabajar. Unos días antes de esta primera consulta, os enviaré documentación para que comencéis a implementarla.

CONTROL SEMANAL DE DIARIOS DE SUEÑO

Entrega de un diario de sueño en el que iremos haciendo seguimiento del sueño diario del bebé o niñ@.

2ª CONSULTA DE 75 MINUTOS

Veremos tranquilamente todas las pautas del protocolo de intervención respetuosa que habré elaborado para vosotros y os entregaré vuestro **PROTOCOLO PERSONALIZADO.**

El protocolo se entrega en formato guía para que lo podáis seguir paso a paso y fácilmente.

VIDEOLLAMADAS DE SEGUIMIENTO DE 30 MINUTOS

Cada semana, durante las tres siguientes semanas, realizaremos **3 videollamadas** de seguimiento de 20-30 minutos donde revisaremos los avances y la evolución y ajustaremos el protocolo en el caso de que sea necesario.

CHAT PRIVADO DE SEGUIMIENTO ININTERRUMPIDO DURANTE TODO EL PLAN

Durante las semanas que trabajemos juntos, tendréis un servicio de seguimiento con chat privado para ir resolviendo dudas puntuales y ajustar el protocolo cuando sea necesario.

2 VIDEOLLAMADAS GRATUITAS 3 MESES DESPUÉS DE ACABAR EL PLAN

Si pasado el tiempo tu plan requiere de algún ajuste o se han producido cambios que requieran revisar el protocolo, dispones de **2 videollamadas gratuitas** de 30 min para valorar la situación y obtener nuevas pautas. Si han pasado más de 3 meses, siempre puedes contratar una **CONSULTA DE SEGUIMIENTO**, con un descuento del 30% sobre el precio original.

El precio del plan con todo incluido es de 325 euros.

*En el caso de ser varios hijos, los siguientes tendrán un 10% de descuento.

Mamá Maravillas

Mamá Maravillas