

# Alla conquista del sonno, come superare le difficoltà del sonno nei bambini?

L'EVENTO INIZIERÁ ALLE 20.30

Con **Rondine De Luca**, Puericultrice e Sleep Coach certificata, autrice del libro "Mamma insegnami a dormire"



1



## BENEFICI DELLA NANNA

5

### DORMENDO SI CRESCE

Durante il sonno la secrezione dall'ipofisi dell'ormone della crescita (chiamato somatotropina) raggiunge il suo picco. Un lattante che dorme bene per un ragionevole numero di ore, senza interruzioni continue, sviluppa sia le proprie potenzialità fisiche che psichiche; ecco perché il sonno notturno assume un ruolo di fondamentale importanza.

2

### BIMBO SERENO

Un bimbo che non dorme bene non è solo difficile da gestire la notte, ma anche, anzi spesso, soprattutto il giorno. La mancanza di sonno lo farà essere nervoso, irritabile, difficile da calmare, perennemente stanco, con un bisogno sempre costante di voler stare in braccio, piangerà molto spesso anche senza un reale motivo, emettendo un suono di lamento costante e questo perché più si è stanchi più il cervello si riempie di cortisolo, il famoso ormone dello stress. Imparare a dormire porterà serenità e calma al bimbo.

### LA NANNA

Favorisce lo sviluppo cerebrale, consolida memoria e apprendimento, favorisce la secrezione dell'ormone della crescita, rafforza il sistema immunitario, consente al cervello di ripulirsi dalle tossine prodotte durante la veglia.

3

### ADDORMENTAMENTO SERENO

Il paradosso del sonno è che più un bimbo è stanco, più farà fatica ad addormentarsi e a lasciarsi andare; il cortisolo è sempre responsabile. Imparare a dormire bene abbassa i livelli di cortisolo permettendo un addormentamento sempre meno difficile. Sonno porta sonno.

4

### BIMBO CALMO E TRANQUILLO

Un bambino con un sonno insufficiente o non soddisfacente (tempestato da tanti risvegli notturni) sarà un bambino probabilmente iperattivo, inconcludente, con difficoltà a concentrarsi e scarso rendimento scolastico. È importante quindi fin dai primi mesi di vita mettere in atto una serie di comportamenti che favoriscano il fisiologico sviluppo del sonno/veglia. È uno sforzo che inizialmente può sembrare eccessivo, ma pone le basi per prevenire i disturbi del sonno negli anni a venire aiutandoli a sviluppare un armonioso e sereno stato psico-fisico

### GENITORI RIPOSATI

Non dormire è in primis deleterio per i genitori: stress genitoriale e depressione post partu sono strettamente collegati e generano un senso di inadeguatezza, creando molto spesso problemi a livello di coppia. Il malessere del genitore alimenta la problematica del sonno in quanto il bimbo percepisce tutta la negatività e si attiva così un circolo vizioso. Dormendo tutti meglio e di più possiamo interrompere questo circolo vizioso.

Le Fate della Nanna<sup>®</sup>

## FISIOLOGICHE

- ★ INTOLLERANZA PROTEINE DEL LATTE
- ★ REFLUSSO GASTROESOFAGEO
- ★ DISTURBI VIE URINARIE
- ★ DISTURBI RESPIRATORI
- ★ OTITI



## ORGANICHE

- ★ REFLUSSO SILENTE
- ★ TENZIONI CERVICALI
- ★ NERVO VAGO COMPRESSO
- ★ COLICHE
- ★ STANCHEZZA



## EMOTIVE

- ★ DEPRESSIONE POST PARTO
- ★ RIENTRO AL LAVORO
- ★ INSERIMENTO NIDO
- ★ MAMMA INCINTA/NASCITA FRATELLINO
- ★ LUTTO IN FAMIGLIA



PERCHÈ IL BAMBINO  
NON DORME?

## COMPORTAMENTALI

- ★ STAMPELLE / SONNO VARIE

## AMBIENTALI

- ★ TEMPERATURA
- ★ LUCE



Le Fate  
della Nanna

## FINESTRE DI VEGLIA



## SEGNALI DEL SONNO

★ Da 0/6 settimane 5/6 pisolini al giorno

★ Da 6 settimane a 3 mesi  
1 ora e 1/2 di veglia = 4/5 pisolini diurni

★ Da 3 mesi a 5 mesi  
2 ore di veglia → 3/4 pisolini diurni

★ Da 5 ai 6 mesi  
2 ore e 1/2 di veglia = 3 pisolini diurni

★ Da 7 ai 12 mesi  
fino a 3 ore di veglia = 2/3 pisolini diurni

★ Dai 12 mesi  
solitamente un solo sonnellino

★ Sapracciglia arrossate

★ Stropiccia gli occhi

★ Si tira le orecchie

★ Si tira i capelli

★ Sbadiglia

★ Perde l'attenzione su ciò che sta facendo

★ Sguardo perso/immobili

★ Molto irritabili

★ Sposta la testa a destra e sinistra

★ Singhiozzo

Se i segnali del sonno vengono colti in tempo e si portano i bambini a nanna (al buio) è molto più facile farli addormentare, è più probabile che dormano di più e molto meglio.

ATTENZIONE PERÒ perchè i segnali del sonno sono gli stessi segnali della noia!  
Tanti genitori scambiano la noia per sonno e si rischia che il bambino pianga semplicemente perchè non aveva sonno ma voleva solo cambiare attività



# IMPORTANZA DEI RITUALI

## ROUTINE DIURNA

SALUTARE TUTTE LE STANZE E POI ANDARE IN CAMERA, FARE BUIO INSIEME AL BIMBO, SALUTARE IL SOLE E RILASSARE IN BRACCIO



## ROUTINE DELLA BUONANOTTE

- ★ BAGNETTO RILASSANTE
- ★ LATTE BUONANOTTE
- ★ MUSICA RILASSANTE / FIABA
- ★ RILASSARE BIMBO IN BRACCIO
- ★ METTERE A NANNA



Le Fate  
della Nanna®

L'OBIETTIVO DEI RITUALI È DI TRANQUILLIZZARE, SAPERE COSA SUCCEDERÀ DOPO. RIDUCE LO STRESS E FACILITA L'ADORMENTAMENTO, PERCHÈ IL CERVELLO FUNZIONA PIÙ IN FRETTA QUANDO HA GIÀ SVOLTO LO STESSO COMPITO NELLO STESSO ORDINE E LUOGO.

SI RICORDA COME HA GIÀ SVOLTO QUALUNQUE COMPITO IN PASSATO, IL CHE GLI PERMETTE DI PROCEDERE IN MODO SEMI AUTOMATICO.



## DI COSA SI TRATTA?

Sono quelle fasi dove dal dormire 6/8 o più ore spesso i bambini passano a svegliarsi anche ogni ora. Le motivazioni possono essere: aumento dell'autonomia, cioè ad esempio quando il bambino inizia a gattonare o a camminare o comunque durante uno sviluppo psicomotorio. Lo svezzamento, la nascita di un fratellino, per situazioni emotive particolari come per esempio il trasferimento in un'altra casa oppure in un'altra città.

Durante questi periodi, i bambini possono essere particolarmente esigenti e bisognosi di contatto durante il giorno, mandare all'aria tutte le loro abitudini e svegliarsi prima del solito. Queste fasi sono normali e sì, passeranno! Crescendo, i piccoli imparano molte cose (ad esempio, stare seduti, rotolare, gattonare, camminare, parlare...), ripetono queste azioni molte e molte volte, per assimilarle, e ciò accade anche durante il sonno. Ci sono bimbi che quando imparano a stare seduti, si mettono in questa posizione molte volte anche mentre dormono! Le regressioni del sonno fanno spesso parte di questo processo di apprendimento di abilità.

### 4 MESI

Quando i cicli del sonno del bambino iniziano ad assimilarsi a quelli degli adulti. Viene comunemente chiamata regressione del sonno, ma in realtà è una maturazione del sonno. E tra i 3 e i 5 mesi il sonno cambia, passando da uno stato costante ad un pattern dinamico che include sonno leggero e sonno profondo, sonno R.E.M. e risvegli "checking" o di controllo.

Le Fate  
della Nanna



## SLEEP REGRESSION



### 6 MESI

Lo svezzamento porta con sé una forte regressione per tre motivi principali: uno cambio di routine due cambia la digestione tre ricordiamoci sempre che L'assie cervello intestino è collegato per cui lavora di più l'intestino conseguentemente lavora di più il cervello

### 8-9 MESI

Nei primi mesi di vita, il neonato vive quasi in simbiosi con la mamma, formando in un certo senso con lei un'unica entità. È solo dopo, intorno ai 7/8 mesi, che il bambino prende coscienza della propria autonomia e comincia a formarsi come personalità distinta. Ciò che avviene è una sorta di processo di elaborazione di separazione dalla madre che provoca, come conseguenza, la paura dell'estraneo visto come altro da sé ed è probabile, MOLTO probabile, che si ripercuota nel sonno notturno e si amplifichino le richieste del bimbo di presenza e contatto. Dura circa 2/3 settimane

### 9 MESI

Quando il bambino impara a rotolare e gattonare. La regressione può durare 4/5 settimane, con molti risvegli notturni in cui il bimbo piange. Per molti genitori, questa è la regressione più lunga e più dura

### 12-13 MESI

Regressione caratterizzata dal rifiuto del riposino, e difficoltà di addormentamento. Può variare da pochi giorni a settimane, i bimbi a volte rifiutano il riposino pomeridiano e sono nervosi alla sera, con la conseguenza che arrivano più stanchi e quindi dormono peggio e meno di notte.

### 18 MESI

I bambini iniziano a padroneggiare il linguaggio e nuove abilità motorie, di nuovo il periodo dell'ansia da separazione, e il sonno può essere ancora disturbato. Di nuovo potrebbe rifiutare il riposino pomeridiano e essere molto esigenti durante il giorno

### 24 MESI

I piccoli di questa età cercano di combattere contro il sonno, e possono provare molte tattiche per evitare di andare a dormire. Fase spesso legata a cambiamenti nella vita quotidiana, come l'arrivo di un fratellino, l'inizio di attività con altri bambini, l'inizio di incubi legati alla loro grande immaginazione, lo "spannolinamento", ecc Cosa si può fare? Siate pazienti e cercate di aumentare la dose di coccole nei giorni in cui il vostro piccolo è nervoso e esigente... e soprattutto, ricordate che queste sono fasi, che passeranno, questo è fondamentale!

# ROUTINE PER BIMBI

## 6/12 MESI



7:00  
8:00

SVEGLIA  
CAMBIO  
COLAZIONE



10:00  
11:00

PISOLINO

Molti bimbi intorno ai 10 mesi perdono questo pisolino, altri lo tengono fino oltre l'anno/15 mesi

Potrebbe essere utile in passeggiata farli rilassare un po', affinché arrivino a pranzo più tranquilli.



11:00  
12:00

PRANZO

A prescindere che sia latte o pappa



13:00  
14:00

PISOLINO

Questo resta anche oltre i 3 anni



15:30  
16:30

MERENDA

Sveglia dal pisolino e merenda



18:00  
19:00

PISOLINO  
PRE CENA

Magari in passeggiata, utile per abbassare i livelli di cortisolo e arrivare paradossalmente più riposato a cena e al momento della nanna.



19:00

CENA

A prescindere che sia latte o pappa



20:00  
21:00

NANNA

LATTE BUONANOTTE E NANNA

Notte: A discrezione della famiglia se tenere una o più poppate di notte. (In base all'età del bimbo)



# ROUTINE PER BIMBI

## 12/24 MESI



7:00  
8:00

SVEGLIA  
CAMBIO  
COLAZIONE

PISOLINO

Molti bimbi intorno ai 10 mesi perdono questo pisolino, altri lo tengono fino oltre l'anno/15 mesi

Potrebbe essere utile in passeggiata farli rilassare un po', affinché arrivino a pranzo più tranquilli.



11:30  
12:30

PRANZO

Pappa



13:30  
14:30

PISOLINO

In base all'età ci sarà un'autonomia di veglia diversa per ogni bimbo.

Seguire sempre i segnali del sonno



16:30  
17:30

MERENDA

Sveglia dal pisolo e merenda



18:00  
19:00

PISOLINO  
PRE CENA

Magari in passeggiata, utile per abbassare i livelli di cortisolo e arrivare paradossalmente più riposato a cena e al momento della nanna.



19:00

CENA

Pappa



20:00  
21:00

NANNA

LATTE BUONANOTTE E NANNA

Notte: A discrezione della famiglia se tenere una o più poppate di notte. (In base all'età del bimbo)



# Addio al ciuccio

SI DIVENTA GRANDI



1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	



Le Fate della Nanna®

*Si dorme in cameretta!*  
SI DIVENTA GRANDI



Le Fate<sup>®</sup>  
della Nanna

Rondine De Luca

# Mamma, insegnami a dormire



I consigli di una *fata della nanna*  
per notti serene e bimbi felici

MONDADORI

# Grazie!



## Ecco i prossimi eventi



**La paura nei bambini, come nasce e come gestirla?**

Con **Anna Oliviero Ferraris**, Psicologa psicoterapeuta  
e autrice

*Evento Online*

**23 febbraio ore 20.30**



**Insegnare il valore dell'attesa**

Con **Elena Randellini**, Pedagogista e consulente  
educativa

*Evento Online*

**30 marzo ore 20.30**



**Vietato ai minori di 14 anni: l'uso dei dispositivi tecnologici in età evolutiva**

Con **Alberto Pellai**, Ricercatore e psicoterapeuta  
dell'età evolutiva

*Evento Online*

**18 maggio ore 20.30**