

# La regola dei 5 sensi

## Vista

Nell'ora prima della nanna **evitare l'esposizione a fonti di luce forti** (tablet, cellulari, televisione) e iniziare gradualmente ad abbassare le luci della stanza per aiutare il rilassamento e la naturale produzione di melatonina.

## Olfatto

Inoltre, **l'odore di un genitore** rassicura e aiuta a lasciarsi andare al sonno. Usare detersivi che diano alle lenzuola un aroma di **lavanda** aiuta il rilassamento.

## Tatto

Nella camera deve essere mantenuta una **temperatura intorno ai 18 gradi**. Pigiama e coperte devono essere adatte al periodo dell'anno, mai troppo pesanti. La temperatura troppo calda o troppo fredda altera il sonno del neonato e del bambino.

## Udito

**Rumori troppo forti** devono essere evitati nell'ora prima della nanna.

## Gusto

**Evitare cibi grassi e pesanti a cena**, la quale dovrebbe essere consumata prima delle 20. Una digestione faticosa è alla base di incubi e difficoltà di addormentamento.

*Il sonno del neonato  
e del bambino*

Gruppo di lavoro sul sonno  
[sonnobambino.it](http://sonnobambino.it)

