L’ABC della buona nanna

Come favorire il sonno del tuo neonato

A cura del gruppo di lavoro di sonnobambino.it

Introduzione

Questo e-book nasce con l'obiettivo di fare conoscere quali modalità possono favorire il sonno del tuo piccolo bambino, sin dalla nascita.

Come insegnare al tuo piccolo a dormire tutta la notte nel suo lettino

Quando nasce un bambino ci si aspetta che il suo sonno e quello della sua mamma sarà frequentemente interrotto. Ci sono tanti piccoli **accorgimenti** sul sonno del tuo piccolino che puoi adottare dai suoi primi giorni di vita, così da impostare **buone abitudini** ed **esperienze positive in merito alla nanna**.

L'ABC della Buona Nanna

Come favorire il sonno del tuo neonato

A di Amore e Autonomia

E' possibile rispondere ai suoi bisogni, facendogli sperimentare brevi esperienze di autonomia.

Rispondi ogni volta **al suo pianto**.

Prima di intervenire, aspetta qualche secondo, in modo da capire se è solo un lamento, o un "rumore nel sonno", per **sostenerlo ogni volta che riesce a riddomentarsi da solo**.

Abitualo gradualmente ad addormentarsi nel letto/lettino, ricordandoti di riprenderlo appena piange, (per non più di 3 volte, ogni volta) in modo da non fargli fare esperienze negative. Pian piano, capirà che potrà

starci e che verrà ripreso ogni volta che ne sentirà la necessità.

Ricordati che **non crei vizi se soddisfi i suoi bisogni** che cambiano velocemente con la sua crescita.

B di Benvenuto al mondo cucciolo!

Dal mondo intrauterino al mondo fuori dalla pancia

Secondo la teoria del trimestre mancante, il neonato dovrebbe **stare ancora nel ventre della madre altri 3 mesi** per essere più pronto al mondo.

Effettivamente, molti dei suoi sensi non sono ancora definiti, motivo per cui è **naturale che il tuo piccolo ricerchi la tua vicinanza** e abbia bisogno di ridurre i troppi stimoli. Solo soddisfacendo i suoi bisogni di dipendenza, il tuo bambino diverrà realmente autonomo.

Pertanto, per favorire il sonno del tuo cucciolo nei primi 3 mesi di vita, **ricrea l'ambiente intrauterino** che lui conosce per rassicurarlo e dargli tranquillità.

Riduci l'eccesso di stimoli e rumori sia di giorno che di notte.

Riproponigli i **suoni che sentiva nella tua pancia**, pronunciando "shh, shh", appena inizia a lamentarsi perché stanco.

Addormentalo al buio sia di giorno che di notte e con la **stessa modalità** ogni giorno (**rituale**).

C di Coccole e Contatto

Proprio perché non è ancora completamente pronto per il mondo per i primi 3 mesi, il neonato ha bisogno di un **contatto continuo con la mamma**.

Di giorno, puoi addormentarlo sulla tua pancia, tenendolo lì almeno 20 minuti da quando sembra essersi addormentato.

Di notte puoi addormentarlo nel suo lettino, o al seno/con il biberon.

D di Diversi modi per addormentarlo

E' importante essere **pazienti e flessibili** nel cambiare le modalità di addormentamento quando cresce e cambiano i suoi bisogni.

Adatta i rituali dell'addormentamento, in funzione della sua età.

Non cambiare il tuo piccolo di notte se non è necessario.

Allattalo la notte **in dormiveglia**.

Quando riesci, mettilo nel **suo lettino/culla** e **contienilo**, attraverso cuscini da allattamento, coperte arrotolate intorno a lui o fasciandolo, per soddisfare questo suo bisogno di contenimento.

Ogni volta che puoi, di giorno, **addormentalo con diverse modalità** (cullalo, cantagli la ninna nanna, una filastrocca, dagli il ciuccio…).

F di Facilitare l'addormentamento

Se lo allatti al seno, quando riesci, di giorno, anticipa la poppata (conoscendo i suoi orari) per **non addormentarlo sempre al seno**.

Tieni la **culla a fianco del lettone**, così appena sarà possibile, dopo averlo allattato, potrai rimetterlo lì.

G di Genitore: cara mamma ora tocca a te!

Dormire poco e in modo interrotto per diversi giorni ha conseguenze sul corpo e sull'umore.

La privazione di sonno per te mamma può renderti agitata, nervosa, indisponibile…

Permettiti di dormire appena lo fa il tuo cucciolo, dimenticati di faccende e impegni (o fai solo ciò che è prioritario).

Ricordati che il tuo sonno è importantissimo per **rispondere con serenità ai bisogni** del tuo piccolo.

Accetta gli aiuti che ti vengono proposti!

.....

Tutti questi sono accorgimenti sul sonno del tuo piccolo neonato che **lo aiuteranno a divenire gradualmente autonomo nel fare la nanna**.

Mantenere nel tempo e con costanza questi suggerimenti contribuirà a favorire buoni sonni a te e al tuo piccolo!

Gruppo di Lavoro sul Sonno