

CONSIGLI PRATICI PER FAVORIRE L'ADDORMENTAMENTO

Tratto da R.Arigliani GENITORI CON LA PATENTE ed. Città Nuova 2006,
pag.72/73

1. DARE SICUREZZA AL BAMBINO FAVORENDO IL CONTATTO FISICO – TONO DI VOCE – SGUARDO INTENSO ...
2. NEI PRIMI MESI È OPPORTUNO DORMA IN UNA CULLETTA VICINO AI GENITORI
3. CONSIGLIABILE NON INCORAGGIARE L'ABITUDINE A NON FARE POPPATE DURANTE LA NOTTE, SPECIE DOPO I PRIMI 3 MESI DI VITA
4. È UTILE ...FARE ADDORMENTARE IL BAMBINO SEMPRE NELLO STESSO POSTO SIA PER IL SONNO DIURNO CHE PER QUELLO NOTTURNO
5. SE IL BAMBINO HA DIFFICOLTÀ AD ADDORMENTARSI È UTILE AVERE UN RITUALE FISSO, ES. CANTARE LA NINNA NANNA...
6. SE DI NOTTE SI SVEGLIA O PIAGNUCOLA NON SIGNIFICA VOGLIA ESSERE PRESO IN BRACCIO...ASPETTIAMO QUALCHE MINUTO E SPESSO SI RIADDORMENTA DA SOLO
7. EVITARE RIMEDI FARMACOLOGICI E NATURALI....: NON SONO PRIVI DI EFFETTI COLLATERALI...
8. TENERE UNA PICCOLA LUCE ACCESA

CONSIGLI PRATICI PER FAVORIRE L'ADDORMENTAMENTO

Autore: GRUPPO GENITORI DI PIARIO
16 FEBBRAIO 2008

	BUON CONSIGLIO	Motivazione
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		