

Introduzione

L'obiettivo di questo elaborato è quello di guidare i genitori nella costruzione di una corretta routine serale, che possa contribuire all'insorgenza di un sonno sano.

È stato dimostrato che un'equilibrata routine pre-addormentamento, composta da alcune pratiche che si ripetono tutte le sere prima di coricarsi, può influenzare fortemente la qualità del sonno, specialmente nei bambini in età dello sviluppo.

Trasmettere fin da neonati delle corrette abitudini promuove esiti positivi lungo tutto l'arco della vita, ottenendo risultati fondamentali sul benessere psico-fisico dei bambini.

È L'ORA DEL
BAGNETTO!

Laviamo i denti e...

...mettiamo il

pigiama



Perché?

Una corretta igiene contribuisce ad un maggiore benessere psico-fisico.

Investire nella salute e nel benessere dei bambini piccoli è fondamentale per promuovere esiti positivi lungo tutto l'arco della vita, dallo sviluppo di pratiche sanitarie a lungo termine, all'alfabetizzazione e alla preparazione scolastica, fino all'incremento del benessere psicologico.



SPEGNIAMO
LA LUCE

Perché?

Il ritmo circadiano, regolato dal rilascio di melatonina quando fa buio e dalla cessazione della produzione di melatonina con l'esposizione alla luce, è un aspetto fondamentale della temporizzazione del sonno.

Lo sviluppo dei ritmi circadiani sottostanti di cortisolo, melatonina e temperatura corporea interna non avviene fino a 8-12 settimane di età.

LEGGIMI UNA
STORIA!

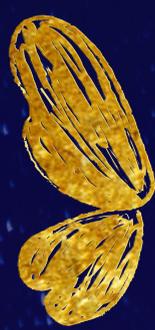


Perché?

La storia della buonanotte non è soltanto un'usanza comune, ma ha un forte impatto sulla fase di addormentamento.

È un'attività della routine serale che rientra negli indici adattivi, ovvero quelle pratiche che inducono al sonno.

La lettura, oltre a creare un'atmosfera accogliente e rilassante, contribuisce nel rapporto genitore-figlio, favorendo l'attaccamento del bambino.



Vola leggero



C'era una volta un bambino sereno,
che tutte le sere piangeva di meno.

Oh mio bambino,

vieni vicino,

ti dono un abbraccio,

dormire ti faccio.

Adesso chiudi gli occhi, non sei piu da solo.

Apri la mente, fai dei bei sogni,

immagina ora di prendere il volo,

in dei bei posti, ne vedrai di ogni.

Voli leggero sul tetto del mondo,

finche' ti addormenti dopo un secondo.

3-5 anni