



Mamma, insegnami a dormire

GUIDA 4 - 12 MESI

team
IN ROS 

FEDERICA BALLARIN
Consulente del sonno

Disclaimer

È importante ricordare che i consigli contenuti in questo PDF sono di carattere generico e non intendono sostituirsi al parere professionale del vostro medico curante. L'utilizzo di qualsiasi informazione qui riportata è a discrezione del lettore. Per ogni problema specifico si raccomanda di consultare uno specialista.

Indice

INTRODUZIONE	04
4 - 6 MESI	07
Obiettivi	08
Cose utili da sapere	10
La regressione del quarto mese	12
Orari	15
Consigli	17
Altre considerazioni utili	21
È possibile iniziare un programma al sonno tra i 4 e i 6 mesi?	23
Il caso	26
6 - 9 MESI	33
Obiettivi	34
Cose utili da sapere	36
La regressione dell'ottavo mese	38
Orari	40
Il power nap	42
Consigli	44
La sveglia tra le 4 e le 5	47
Ansia da separazione	49
Il caso	51
9 - 12 MESI	57
Obiettivi	58
Cose utili da sapere	60
La regressione del dodicesimo mese	62
Orari	64
Consigli	66
Il caso	70
FALSI MITI	79

INTRODUZIONE

Questa guida è stata pensata per darvi delle **informazioni semplici teoriche e pratiche** sul come **gestire il sonno del vostro bambino dai quattro mesi al compimento del primo anno di età**.

La prima cosa fondamentale da sapere è che il sonno dei nostri bimbi dal quarto mese **cambia radicalmente**.

Innanzitutto, va ricordato che il ritmo circadiano (il nostro orologio biologico interno) di un bimbo appena nato è immaturo ed è immaturo poiché il sistema nervoso centrale e l'apparato gastrointestinale **devono ancora finire di svilupparsi**.

Come accennato nella precedente guida 0-4 noi siamo l'unico mammifero che finisce di formarsi al di fuori dell'utero materno. Pertanto nei primi mesi, lo avrete notato, i nostri bimbi necessitano di **contatto, suzione e movimento** per dormire poiché tramite contatto, suzione e movimento dormivano mentre crescevano dentro di noi.

- **Contatto** poiché si trovavano dentro il nostro sacco amniotico, dentro la mamma;
- **Movimento** poiché la mamma si muoveva durante tutta la gravidanza;
- **Suzione** perché dall'ottava settimana di gestazione parte il riflesso incondizionato di suzione.

Altra cosa da ricordare è che la **melatonina**, ormone delegato alla regolazione sonno-veglia, fino alla dodicesima settimana non viene ancora prodotta in autonomia dal nostro cucciolo che riesce però a ricavarla dal triptofano, il costituente del latte materno ed ecco che i risvegli che avvengono durante la notte non servivano solo per nutrirsi ma risultavano a loro **essenziali anche per dormire**.