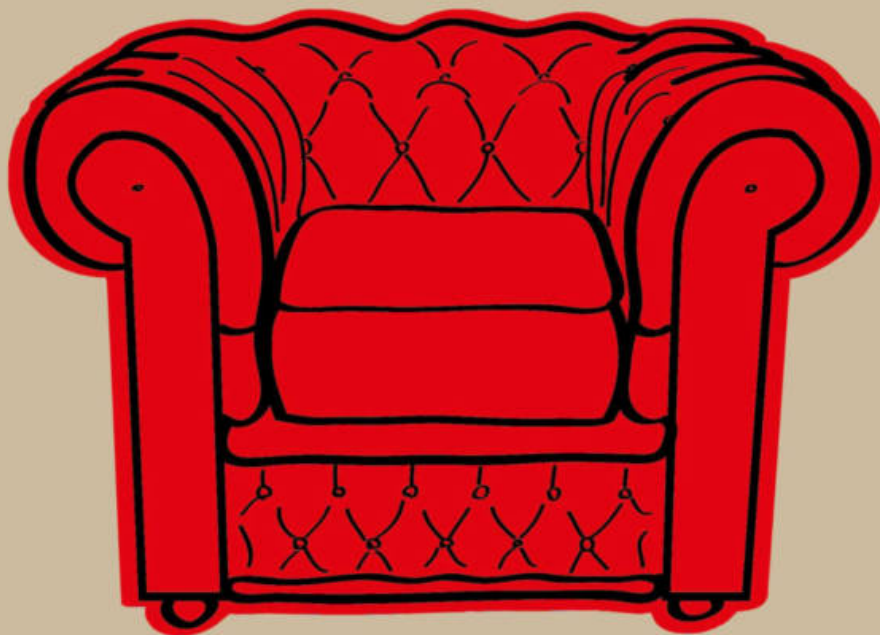


Come ti addormento il bimbo in 10 mosse, ma ne sveliamo solo tre

di **Fabrizio Cerignale**

16 Ottobre 2017 - 9:07



la STANZA

Genova. Il momento della “**nanna**” per i bambini e per le famiglie è spesso quello più difficile, fatto di interminabili serate passate a cullare, camminando per tutta la casa o, addirittura, a partire in auto nella speranza che il rollio possa funzionare. Quello che molti di noi non sanno è che **esiste un metodo scientifico per far dormire i bimbi** e ci sono persone che hanno fatto una formazione adeguata per consigliare le famiglie.

La prima iniziativa di questo tipo nata a Genova si chiama “**l’Acchiappasogni**” e rientra tra le attività proposte dalla “**stanza del counseling**” realizzata da **Georgia Leo**, counselor genovese specializzata nel sostegno alle famiglie con bambini piccoli.

“Il sonno dei bambini è qualcosa con la quale si confrontano tutti quelli che hanno avuto dei figli – spiega Georgia Leo – ma **pochi sanno che si può imparare** a farli dormire **così come si può insegnare i bambini ad addormentarsi da soli**”.

Per fare questo ci sono diverse scuole di pensiero e molte pubblicazioni dedicate al tema. “Ogni famiglia deve trovare il suo metodo – spiega – in base a come la famiglia vive, i tempi e le esigenze. Noi osserviamo e consigliamo, per trovare insieme il metodo giusto per far dormire i bambini”.

“L’ideale sarebbe cominciare a farli dormire da soli a partire dai 4 mesi in poi, verso fine allattamento. In quel momento possiamo insegnare ai bambini a stare nel loro lettino, nella loro cameretta, attraverso anche un distacco dolce. Quello dei bambini normalmente non è un sonno ininterrotto – prosegue Georgia Leo – così come si svegliano, da soli si riaddormentano”.

Ci sono, ovviamente, anche **piccoli trucchi che possono aiutare i genitori**. “Tra i più importanti quello di trovare una **giusta routine** del sonno, e quindi fare sempre le stesse cose alla stessa ora. E poi è molto utile **rispettare il ritmo sonno-veglia, legato alla luce**. Quando comincia l’imbrunire è giusto che le **attività** diventino **sempre più leggere**, si comincia a fare un po’ meno confusione in casa, i rumori diventano più soft e, con meno luce si accompagna il bambino a fare delle attività più rilassanti”.