

**Mantieni
addormentato
tuo figlio**

in 5+1 step

tutta la notte



Premessa



Se ti chiedessimo di riassumere in una parola ciò che tuo figlio o tua figlia rappresenta per te e per la tua coppia, cosa risponderesti?

Mentre ci pensi, tra un sorriso amorevole e un altro isterico, ti diciamo la nostra.

Sconvolgimento.

Non fraintendere. Probabilmente la nascita del proprio bebè è l'avvenimento più importante di tutta la vita. È una scossa che non credevi possibile, l'evento che ha ribaltato le tue convinzioni dell'intera vita e ti ha fatto capire cosa significhi veramente la parola Amore. Un uragano di emozioni tanto imprevedibile quanto appagante, che mai ti saresti aspettato.

Come in tutte le cose, però, c'è anche il risvolto della medaglia: il cumulo di vestiti da stirare, i capelli che non hai mai tempo di lavare e asciugare come vorresti, quell'ora di relax di cui ormai non conosci più nemmeno il significato, le due chiacchiere con il partner prima di dormire che ora si sono trasformate in un grugnito mentre gli occhi sono già socchiusi.

Sconvolgimento.

Con l'arrivo del neonato, tutti i ritmi cambiano. Lo sai bene. Non hai più tempo per te e quello che dedichi al piccolo sembra non bastare mai. Dopo ore e ore trascorse a coccolarlo, cullarlo e prenderti cura di lui, finalmente pensi sia arrivato il momento di concederti del tempo –

poco - per te. Eppure, non appena gli dai la buonanotte, il suo “allarme” si attiva e inizia la lotta notturna. Chi la spunterà?

Anni e anni di dibattiti, ricerche scientifiche e teorie psicologiche: se il neonato piange, è meglio prenderlo in braccio per rassicurarlo o lasciare che pianga e smetta autonomamente? Le tesi di medici e pediatri non si sono fatte attendere. Il dottor Eduard Estivill Sancho, nel 1996, ha pubblicato il libro *Fate la nanna*: l'idea alla base è che il sonno, in quanto abitudine, deve essere inculcato nel bambino, che deve imparare ad auto-consolarsi, a qualsiasi età, a partire dai 3 mesi. Le critiche mosse a tale metodo hanno portato lo stesso dottore ad apporre delle modifiche alla sua teoria, successivamente rivolta a specifiche condizioni individuate nei bambini con almeno 3 anni. Nonostante questo, c'è chi ancora oggi ritiene che il piccolo debba imparare ad addormentarsi da solo, senza l'ausilio dei genitori. In questo modo, farà meno capricci e non crescerà viziato. Al contrario, c'è chi crede che “se il bambino piange, un motivo ci sarà”: le sue lacrime sono il suo unico modo per comunicare che qualcosa non va, e merita di essere ascoltato. Nonché coccolato.

A chi dare ascolto? Qual è l'approccio migliore? Indipendentemente dalla strada che ogni genitore decide di seguire, non si può pensare che ci sia una regola generale applicabile a tutti i bimbi. Ogni famiglia ha le proprie

abitudini e necessità e, allo stesso modo, le ha anche il neonato. Non è possibile dettare tempi e modalità dall'alto e pretendere che il piccolo le segua di buon grado, da subito. Al contrario, però, è possibile accompagnare il proprio figlio al relax, all'accettazione volontaria e serena della routine giornaliera, compreso il momento della nanna.

Sconvolgimento? Sì, ma pian piano si può trovare un nuovo equilibrio.

**5 segreti + 1
per far dormire
il neonato
tutta la notte**



Il bastone e la carota. Come per qualsiasi situazione dalla quale il proprio figlio debba imparare qualcosa, è opportuno impartire delle regole, ma anche trasmettergli amore e compiacerlo. La difficoltà, lo sai anche tu, sta nel rapporto tra questi due pesi: quale grava di più sulla bilancia della tua famiglia?

Mentre pensi a come raggiungere il tuo equilibrio, sappi che è fondamentale per lui vivere – e addormentarsi - in un ambiente che gli trasmetta tranquillità. Per farlo, puoi iniziare lasciandolo, soprattutto nei primi mesi di vita, in modo da ricreare quell'ambiente raccolto a cui è abituato: il grembo materno. Lo aiuterà a sentirsi meno spaesato. È fondamentale, inoltre, che stia comodo. Scegli la posizione in cui adagiarlo nella culla considerando anche le sue preferenze, non solo quanto consigliato dal pediatra. Proprio nel momento in cui lo sistemi, soprattutto se già quasi addormentato, appoggia delicatamente i suoi piedi, prima del resto del corpo: il rischio di svegliarlo si abbasserà.

Sentirsi parte di un ambiente accogliente lo porterà gradualmente a lasciarsi andare.

**Come portarlo
dal relax
all'addormentamento?**



Quando leggiamo un libro o guardiamo la tv, spesso ci addormentiamo. Il motivo è semplice: concentrandoci sulla trama letta o guardata, non pensiamo più a problemi e impegni delle ore precedenti e successive. Per il nostro cervello, la giornata è finita e inizia la fase del relax. Allo stesso modo, il piccolo deve essere accompagnato in una routine che faccia intendere al proprio cervello che si sta dirigendo verso la notte.

Come aiutarlo a rilassarsi gradualmente, fino ad addormentarsi?

Consiglio #1

il rituale

Il rituale è quel comportamento che trasforma la regola in abitudine. La ripetitività di uno schema fa sì che il neonato acquisti fiducia e riesca a riconoscere determinati eventi, associandoli a specifici momenti della giornata. Il rituale è utile non solo alla sera, ma durante l'intero arco della giornata: è un punto di riferimento che aiuta il bambino a orientarsi nei vari momenti e attività di tutta la vita.

Alcune volte applichiamo un rituale senza nemmeno rendercene conto: pensa al bacino riparatore dopo aver preso una botta. Può essere studiato per migliorare una situazione complicata o una difficoltà, come proprio il momento della nanna.

Ecco 3 rituali che si rivelano efficaci, soprattutto quando

la giornata sta volgendo al termine:

- il bagnetto: può diventare un momento di vero benessere per il bimbo, se vissuto in relax. Riscalda l'ambiente circostante a circa 20/22°C e l'acqua nella quale lo vuoi far rilassare a circa 37°C. Se utilizzi il lavandino, puoi immergere uno o due asciugamani che lo avvolgeranno e non gli faranno percepire la sensazione fredda della ceramica. In alternativa, puoi usare un supporto apposito. Adagia il piccolo nell'acqua fino alle spalle; se i suoi piedini toccano il fondo, la sua sensazione di sicurezza aumenterà;
- la fiaba: leggere una storia ad un bimbo molto piccolo è importante per consolidare il rapporto con il genitore e, contemporaneamente, gratificarlo. Mentre lo intrattieni e stimoli la sua fantasia, ascoltarti mentre gli leggi una fiaba contribuirà anche a calmarlo e tranquillizzarlo;
- l'orario: scegliere un orario e mantenerlo giorno dopo giorno per la messa a letto del piccolo lo aiuterà ad abituarsi al passaggio dal giorno alla notte. Non solo: anche il rispetto dell'orario dei pasti è fondamentale, sia per una questione di ritmi e rituali sia per ottimizzare la capacità del bimbo di digerire e assimilare tutti i nutrienti.

Consiglio #2

l'ambiente

L'ambiente perfetto esiste? Per un neonato, sì. Puoi giocare sui dettagli e sulle sfumature, ascoltando le sue esigenze e preferenze personali; ma sugli elementi principali non puoi sbagliare. Creare un ambiente confortevole e accogliente fa la differenza per lui, ma anche per te. Se lui è rilassato, lo sei anche tu. Se lui dorme, puoi farlo anche tu.

Se desideri accompagnarlo nel mondo dei sogni in totale relax, ecco ciò che non può mancare nella stanza della nanna:

- la temperatura: una delle preoccupazioni più grandi per i neogenitori riguarda il benessere fisico del piccolo: avrà caldo? L'avrò vestito abbastanza? Decidere il vestiario più adatto non è facile, soprattutto all'inizio,

di notte. Se il bimbo ha troppo caldo o troppo freddo, si sveglierà molto spesso. Considera che la temperatura ideale della stanza in cui trascorrerà la notte dovrebbe essere compresa tra i 16 e i 20 gradi. Temi che d'inverno possa patire un po' il freddo? Sistema vicino a lui un sacco nanna: sarà d'aiuto a mantenere la temperatura costante per tutta la notte, senza farti eccedere con le coperte;

- le lenzuola: quanto è rigenerante la sensazione di infilarsi a letto quando le lenzuola sono pulite? Anche per il piccolo è così. Cambiare spesso la biancheria da letto può aiutarlo a sentirsi accolto e rilassarsi. Lenzuola pulite sì, profumazioni eccessive no! Non peccare di sovra utilizzo di detersivi profumati per aumentare la sensazione di pulito. Integra, piuttosto, una bustina di lavanda vicino al letto: le sue virtù lenitive agiscono sulla qualità del sonno, riducendo agitazione e stress, in modo completamente naturale;
- la penombra: la stanza buia induce il cervello del bimbo a cadere in un sonno profondo, oltre a favorire la produzione della melatonina. Attenzione, però! La maggior parte dei bambini ha paura del buio, per cui questa situazione potrebbe ritorcersi contro. Tralasciando la luce da camera più classica, che potrebbe essere troppo accesa e tenere sveglio il bimbo, opta per una illuminazione soffusa, che crei una leggera

penombra. In questo modo, lui si rilassa e non si sente abbandonato, e allo stesso tempo è aiutato nella fase di addormentamento.

Consiglio #3

la rassicurazione

Così come il buio, anche la lontananza fisica da mamma e papà può essere causa di sensazioni negative. Stiamo parlando in particolare del senso dell'abbandono, che travolge tutti i bimbi, quando si trovano ad affrontare una situazione completamente soli. Spesso questo si verifica durante l'addormentamento o i risvegli notturni. Il piccolo non vede più la mamma e piange, perché pensa di esser stato abbandonato.

È molto importante, quindi, fargli capire che i suoi genitori sono ancora lì e non se ne andranno. Come rassicurarlo? Quando piange, lascia passare 5-10 secondi prima di intervenire la prima volta. Entrando nella stanza, fagli capire che ci sei, ma non assecondare ogni sua richiesta. Se lo fai, lui assocerà quel comportamento alla soddisfa-

zione dei suoi desideri.

Cosa fare? Rassicuralo, ma non restare troppo tempo con lui. Tranquillizzalo, senza accendere la luce.

Invece di prenderlo in braccio, accarezzalo per qualche secondo e sfrutta gli altri sensi:

- parlagli con la voce calma e pacata che gli comunichi sicurezza e tranquillità. Al contrario, se ti rivolgi a lui in modo nervoso o incerto, rischi di trasmettergli un senso di inquietudine, che ostacolerà il suo relax;
- i suoi occhi, se lo lasci nella penombra, riusciranno a distinguere la tua figura: basterà questo per tranquillizzarlo un po';
- l'odore della mamma è inconfondibile: basta avvicinarsi a lui per fargli sentire che la mamma è sempre al suo fianco.
- Si è calmato? Prova ad uscire. Se riprende a piangere, lascia trascorrere qualche minuto prima di rientrare. Un po' alla volta, riuscirà a dormire tranquillo.

Consiglio #4

la solitudine

Il concetto alla base non è certamente quello di lasciare che il bimbo trascorra molto tempo da solo durante il giorno. Al contrario, è opportuno dedicargli attenzioni e stimolarlo in modo adeguato alla sua età, soprattutto nella fase più attiva della giornata. Tra le situazioni che deve imparare a vivere e autogestire, però, c'è anche quella della solitudine. Se un bimbo impara a giocare da solo e ad auto-intrattenersi per alcuni minuti, il vantaggio è doppio:

- è lui il solo protagonista del suo gioco, si sente libero di prendere decisioni e svolgere azioni, nel suo mondo. Giocando, esplora, si mette alla prova e impara a diventare indipendente;
- durante la fase di gioco, si impegna, fisicamente e

mentalmente, con la conseguenza che la sera sarà più stanco, ma anche in grado di gestire ulteriori momenti di solitudine.

Non intrometterti troppo spesso nelle attività ludiche, non condizionarlo o renderlo passivo spettatore dei suoi stessi giochi. Lascialo libero di scegliere e vivere tutti i momenti della sua quotidianità. Saprà meglio gestire i suoi tempi di sonno e veglia e la sera, quando lo metterai a letto, trovandosi da solo, percepirà meno la sensazione dell'abbandono.

Consiglio #5

i no che fanno crescere

Quante volte hai sentito frasi come: se gli imponi dei limiti crescerà più sicuro di sé? Digli di no e lo renderai un adulto migliore? È vero, imporre al tuo piccolo dei divieti probabilmente gli farà provare un senso di frustrazione iniziale, ma nel lungo periodo lui ne beneficerà.

Da piccolo, ricevere un No non produce solo effetti negativi: lo fa sentire protetto e al sicuro all'interno del proprio nido familiare. In più, da grande, sarà indipendente, sicuro di sé e autonomo con le risorse a propria disposizione.

La difficoltà di dire No, da parte dei genitori, in alcuni momenti come quello prossimo alla nanna, aumenta: una giornata stressante alle spalle, non vedi l'ora di andare a dormire e tuo figlio piange e strilla senza sosta? Accontentarlo significherebbe calmarlo immediatamen-

te, ma il giorno successivo il problema si ripeterebbe, più forte di prima.

Ecco alcuni No che puoi impartire a tuo figlio, per aiutarlo a crescere bene:

- Non può addormentarsi solo in auto! Molti bambini si addormentano in auto, durante un tragitto diurno; la sera, i genitori più stremati, decidono di sfruttare questo stratagemma per addormentarli in modo rapido “e indolore”. Il risultato è evidente; ma si tratta di un’abitudine scorretta per i più piccoli, che useranno l’auto come unico luogo della nanna. Se non puoi (e non vuoi) caricare tuo figlio in auto ogni sera, puoi utilizzare degli strumenti che riproducano vibrazioni, stimolazioni e sensazioni provate nell’abitacolo in corsa, ma nella comodità della culla o del passeggino di casa (Ti invitiamo a leggere questo eBook fino alla fine: ti aspetta una sorpresa che migliorerà tutta la tua vita!).
- Non deve guardare né usare tablet, dispositivi tecnologici o avere stimolazioni prima di dormire! Per quanto tuo figlio ne sia attratto e “richieda” lo smartphone o la tv come strumento di relax, è opportuno tenerglieli lontani negli ultimi momenti della giornata. Diversi studi hanno dimostrato come i bambini che trascorrono più di due ore al giorno davanti a uno schermo, siano più distratti e soffrano più facilmente

di disturbi del sonno. Per non parlare dell'aumento del rischio di obesità, diabete e melatonina, anche in età adulta. Sostituisci questo tipo di stimolazioni con i segnali della nanna. Un esempio? Poco prima di addormentarlo o quando leggi la stanchezza nei suoi occhi, riproduci un rumore bianco, che lo inviti a lasciarsi andare in totale relax.

- Non deve addormentarsi sempre nel lettone! Le teorie a riguardo si susseguono senza sosta. C'è chi condanna chi fa dormire il proprio figlio nel lettone e chi invece lo trova un metodo alternativo e non pregiudizievole per una sua corretta crescita. Bisogna dire che non esistono risultati certi sul fatto che praticare il co-sleeping con mamma e papà sia dannoso a livello psicologico per il bebè. Tuttavia, potresti sentire la necessità di volere i tuoi spazi, o meglio quelli della coppia. In questo caso, non devi sottostare alla richiesta continua del piccolo di dormire nel lettone, ma imporre la tua decisione. Una buona soluzione potrebbe essere quella del room-sharing: anziché condividere il lettone, il tuo bimbo potrà dormire, almeno per un po', nella vostra stessa stanza. Un primo passo per staccarsi da voi, senza sentirsi abbandonato! Un altro incentivo per i bimbi un po' più grandi? Promettergli un piccolo premio se trascorreranno la notte nel loro lettino, in cameretta.

**Cosa significa
dormire bene?**



A questo punto, ti abbiamo fornito diversi consigli utili che puoi mettere in pratica oggi stesso, per aiutare il tuo bimbo ad addormentarsi più facilmente e a dormire più a lungo. Quanto sarebbe bello per te se già questa notte tutta la famiglia riuscisse a riposarsi e a ricaricare le energie per la giornata di domani?

Non si tratta solo di provarle tutte, perché mamma e papà ormai sono sfiniti. Si tratta di una serie di buone abitudini davvero importanti, per la salute di tutti. Dormire bene vuol dire vivere bene.

Cosa significa dormire bene per il bambino? Un buon sonno ristoratore significa benessere fisico e psicologico e un corretto sviluppo della persona. Durante la notte, la parte cosciente del piccolo dorme, ma nel frattempo il cervello lavora, immagazzinando ciò che è stato appreso durante il giorno e favorendo il suo sviluppo cognitivo. Un sonno tranquillo è sinonimo di senso di protezione e accoglienza; un sonno agitato invece esprime ansia, frustrazione e disagio, nel bambino così come nei genitori. Se il bimbo non dorme o dorme male, infatti, le conseguenze su mamma e papà sono dirette. Oltre a non riposarsi e a non avere modo di smaltire lo stress accumulato, la giornata successiva sarà più difficile da affrontare. Entrare in un circolo vizioso negativo è fin troppo facile. Ecco perché è così importante decidere che

strada intraprendere già dall'inizio; anche se inizialmente potrebbe essere più difficile, nel lungo periodo aiuta ad affrontare in tranquillità le singole situazioni familiari prima, lavorative poi.

**Il “segreto”
che ti cambierà la vita:
CARL**



È a questo punto che entra in gioco CARL THE SLEEPY ROBOT®. Sappiamo che probabilmente ne hai già compreso il valore e hai riposto la tua fiducia in lui, acquistandolo. Ma ora vogliamo fornirti una serie di attenzioni e consigli per ottimizzare quanto appresa finora e per trasformare definitivamente le notti della tua famiglia. Siamo pronti? CARL rappresenta l'ultimo segreto che puoi sfruttare, mentre ti concedi un po' di relax, se vuoi che il tuo piccolo dorma serenamente tutta la notte, in modo naturale e sicuro. Lo abbiamo studiato a lungo e approfonditamente e sappiamo cosa possa rappresentare per dei neo-genitori stanchi con un bimbo da accudire. Come sai, siamo genitori - proprio come te, e capiamo perfettamente lo "sconvolgimento" che stai provando, ti cui ti parlavamo già all'inizio di questo e-book. È per questo che, analizzando i migliori metodi di rilassamento e addormentamento dei neonati e i dispositivi già in commercio, siamo arrivati a CARL.

Facciamo un piccolo ripasso...

CARL è la versione aggiornata di un nostro precedente dispositivo per il sonno dei neonati, DormiBimbo. Per quanto anche DormiBimbo avesse ottenuto un ottimo successo, noi abbiamo sempre pensato di poterci migliorare; anni di studi, progetti e test ci hanno finalmente portato a CARL, il modello più efficace e performante di sempre.

E soprattutto, l'unico attualmente sul mercato a offrire 3 stimolazioni differenti e regolabili, tutte fondamentali per rilassare il piccolo e lasciarlo addormentato tutta la notte. CARL non culla, ma emette frequenze che riproducono le stimolazioni di movimento percepite durante un viaggio in auto. Allo stesso modo, la luce, che puoi scegliere se tenere fissa o intermittente, crea un'atmosfera calda e avvolgente, il cui effetto è molto simile al riflesso dei lampioni stradali. La riproduzione di una situazione monotona e rilassante come questa fa annoiare il bimbo, senza allarmarlo, tanto da riportarlo rapidamente all'addormentamento profondo. Il rumore bianco provocato naturalmente accentua tutte queste sensazioni, con conseguente miglioramento e prolungamento delle ore di sonno.

CARL rappresenta davvero il dispositivo che mancava nelle case dove i più piccoli rendono difficoltose le ore notturne di mamma e papà. È totalmente sicuro: non necessita di batterie né di Bluetooth o Wifi, lo pulisci e disinfetti velocemente e, grazie alla sua pinza, lo fissi saldamente su qualsiasi supporto. Non solo lettini, box e culle, ma anche trasportini e passeggini; è ideale, infatti, anche da portare con te quando sei fuori casa, per goderti qualche ora all'aria aperta o la cena con gli amici. Tuttavia, puoi sfruttarlo anche senza pinza, semplicemente appoggiandolo sul materasso dove il tuo bimbo

trascorrerà le ore successive. Quando il suo ciclo è finito, la fonte di luce rimane attiva finché non la spegni, in modo da non far percepire al piccolo alcuna sensazione di abbandono.

CARL è un compagno di nottate serene per il neonato; un valido alleato e assistente del sonno per te.

Ma come utilizzarlo al meglio?

Innanzitutto, se non l'hai ancora "inaugurato" con il tuo bebè, ti consigliamo di eseguire un'operazione preliminare. Quando il tuo piccolo è indaffarato in altro, vai in camera e fai delle prove: fissa o appoggia CARL in diverse posizioni e, ogni volta, appoggia la mano sul materasso per capire il livello di vibrazione trasmesso. Quale ti sembra più adatta a tuo figlio?

A questo punto, arriva il momento di avvicinare il neonato a CARL. Il primo approccio? Meglio se avviene quando il bimbo è già addormentato; lo farà cadere in un sonno più profondo.

Come gestire un risveglio notturno? Con CARL, hai un motivo in più per non sentirti in obbligo di prendere il bimbo in braccio ogni volta che piange dopo la nanna. Potrebbe bastare il ciuccio e l'accensione di CARL per accompagnarlo al riaddormentamento naturale.

E che dire dei pisolini pomeridiani? Come sai, CARL si adatta a tutti i tipi di supporto, per cui non c'è alcun obbligo di utilizzarlo solo nella culla, anzi! Appoggian-

dolo o fissandolo al divano o alla sdraietta in cui il bebè dorme nel pomeriggio, il suo sonno durerà di più. Lo stesso discorso vale inserendo CARL nel passeggino: se il piccolo si addormenta mentre passeggi, accendere CARL prima di rientrare a casa ti regalerà qualche minuto di pace in più tra le mura domestiche.

Al tuo bimbo piace tanto CARL, ma il rumore gli fa un po' paura? CARL non si offende se, appoggiato sul materasso, viene coperto da un cuscino o da una coperta. In questo modo, la vibrazione viene comunque trasmessa, ma il rumore risulta ovattato. Meno paura per il piccolo, ma la sensazione non cambia. È proprio come se stesse facendo un giro in auto!

Altre pillole utili:

- Se il bimbo ha più di 7 mesi, la luce di CARL potrebbe distrarlo. Copri il dispositivo con un lenzuolino per attenuare l'effetto luminoso.
- Il timer dura 20 minuti e no, non puoi prolungarlo o controllarlo da app. A differenza di molti altri prodotti, CARL è libero da qualsiasi tipo di onda elettromagnetica e, per farlo funzionare, ci devi essere anche tu!
- Il tuo bimbo si è addormentato in braccio e non sai come appoggiarlo, senza svegliarlo? Posiziona CARL nella culla e accendilo poco prima di adagiare il piccolo: lui si sentirà coccolato e difficilmente si risveglierà.

Un ultimo, immenso consiglio?

Tutti i bimbi sono diversi e hanno esigenze e preferenze diverse. Segui ciò che richiede il tuo, facendo prove e tentativi, con la massima flessibilità.

E quando troverai la combinazione giusta... Allora capirai davvero il vero valore di CARL!

zzz



