

[Home](#) > Come agevolare il sonno dei neonati

Condividi questa/o

X



Come agevolare il sonno dei neonati

Quando dormirà finalmente tutta la notte? È normale che si muova così tanto quando dorme? Forse confonde il giorno con la notte? Come aiutarlo a dormire bene? **Consigli per agevolare il sonno dei neonati quando non dormono.**

<https://www.nestlebaby.it/consigli-nanna-dormire-bene-neonato> [1]

[2] [3] [4]



Come agevolare il sonno dei neonati

Quando dormirà finalmente tutta la notte? È normale che si muova così tanto quando dorme? Forse confonde il giorno con la notte? Come aiutarlo a dormire bene? **Consigli per agevolare il sonno dei neonati quando non dormono.**

Martedì 23 Febbraio 2016

- ^[5]
- [Stampa](#) ^[1]
- [Condividi](#)

Prima di arrivare a un sonno “da grande”, **il cervello del bambino dovrà maturare per organizzarsi progressivamente in cicli sempre più complessi e soprattutto dovrà acquisire quel ritmo giorno-notte** al quale siamo tanto legati. Inoltre i rumori, gli odori, le sensazioni sono tutti diversi da come erano nella pancia di mamma. Questo apprendimento è più o meno lungo a seconda dei bambini. **Come aiutarlo? Dandogli dei punti di riferimento** (i piccoli adorano la routine) e molto amore.

Dormire bene significa crescere bene

Durante i primi mesi di vita il **neonato dorme** molto e questa è quasi la sua unica attività! **Il sonno gli permette di recuperare** le ore trascorse sveglio, ma anche di **crescere e svilupparsi bene**. Infatti, è proprio durante il sonno che l'ipofisi (ghiandola situata alla base del cranio) secreta l'ormone della crescita.

Il sonno dei neonati, un po' come quello dei grandi, si organizza in due fasi che si alternano. La prima corrisponde al sonno lento: durante questo periodo di sonno calmo, che dura circa venti minuti, il piccolo dorme placidamente e la produzione dell'ormone della crescita è ottimale. Poi arriva la fase del sonno paradossale, durante la quale il piccolo si agita un po' di più, il sonno si fa più leggero e il bambino si sveglia per brevi attimi a più riprese. Questa fase costituisce un **momento di maturazione cerebrale essenziale**. Fra queste due fasi ben determinate ne esistono altre intermedie e meno marcate. Da notare che **il piccolo si addormenta quasi sempre cominciando con una fase di sonno agitato.**

Un neonato dorme in media 16 ore (con estremi compresi fra le 14 e le 20 ore al giorno). **Tale quantità totale di ore di sonno diminuirà gradualmente** e molto lentamente nel corso degli anni: 15 ore verso i sei mesi e spesso ancora 13 ore intorno ai 4 anni. Le ore di sonno durante il giorno diminuiscono in parallelo: 3 o 4 sonnellini verso i 6 mesi per scendere a 2 verso i 12 mesi e poi a uno solo, nel pomeriggio, verso i 18 mesi.

Per quanto riguarda la notte, che preoccupa spesso i genitori, tutto dipende dal bambino! Alcuni dormono tutta la notte a partire dalle prime settimane, ma spesso sono necessari diversi mesi affinché l'orologio interno abbandoni il suo ritmo personale, fatto di un periodo di 3-4 ore, per adottare un periodo di 24 ore. **Il piccolo si sincronizzerà poco a poco con i ritmi esterni:** l'alternanza del giorno e della notte, la regolarità dei pasti, dei momenti di gioco e delle interazioni con le persone a lui vicine, lo aiuteranno ad adattarsi al nuovo ritmo e a far scomparire poco a poco i risvegli notturni.

Qualche aiutino per cadere nelle braccia di Morfeo

Nella tua pancia della mamma la differenza giorno/notte non esisteva per il tuo piccolo e nemmeno durante le sue prime settimane di vita! Ma c'è una buona notizia: **tu puoi aiutarlo grazie a questi semplici trucchetti.**

- Dagli dei punti di riferimento! **La notte fai in modo che la casa sia tranquilla** e chiudi completamente le imposte affinché il tuo bambino sia al buio. Al contrario, per **il sonnellino** lascia

filtrare un po' di luce e non fermare tutti i rumori della casa.

- **Imposta dei rituali prima della nanna**, affinché il tuo bambino comprenda che è giunto il momento di andare a letto. La sera, ad esempio, si cambia il pannolino, si mette il pigiama, si canta una **ninna nanna** e si fanno le coccole. Quando sarà più grande potrete anche leggere una storia insieme. Stai attenta a non ripetere lo stesso rituale prima del **sonnellino pomeridiano**, in modo che lui riesca a capire la differenza. Ad esempio, una piccola filastrocca, un bacio e via **a letto!**
- **Aiutalo a rispettare degli orari fissi**. Dopo la formula "a richiesta" delle prime settimane, cerca di farlo poppare sempre alla stessa ora.
- **Fai in modo che nella sua stanza non faccia né troppo caldo né troppo freddo**. La temperatura giusta: fra i 18° C e i 20° C.
- **Il piccolo dorme ancora nella tua camera?** All'inizio questo lo rassicurerà (e rassicurerà anche te!) perché siete l'uno vicino all'altra e poi non sei costretta ad alzarvi per allattare o per andare a vedere se tutto va bene. Ma è consigliabile non prolungare questa situazione al di là dei primissimi mesi di vita. **Il piccolo deve abituarsi presto ad addormentarsi da solo e a trascorrere la notte nella sua camera**. È essenziale sia per la qualità del suo **sonno** che... per la tua coppia!
- **Il piccolo non riesce ad addormentarsi senza il suo orsacchiotto, il ciuccio o il pollice?** Non glieli togliere... lo consolano e lo aiutano a trovare il sonno. Sarà lui stesso a decidere quando non ne avrà più bisogno. Per il momento questi oggetti costituiscono un alleato formidabile per un sonno sereno!
- Piange prima di addormentarsi? Lascialo tranquillo per qualche minuto: **i piccoli hanno spesso bisogno di versare qualche lacrima per trovare il sonno**, è normale. Se però la crisi dura, va' da lui: ha sicuramente bisogno di essere rassicurato.

Per un buon sonno, occhio alla sicurezza!

Scegli un **lettino a norma con un materasso non troppo morbido e delle giuste dimensioni**, studiate appositamente per il sonno dei neonati, così che il piccolo non si incastri fra lettino e materasso o fra le sbarre del letto. Per dormire bene **il piccolo deve essere posizionato sulla schiena**. In questa posizione il viso è completamente libero, il che favorisce una buona respirazione. Infine, ricordati di arieggiare regolarmente la sua stanza e assolutamente non fumare mai in casa!

[Leggi tutto](#) ^[6]

Source URL: <https://www.nestlebaby.it/consigli-nanna-dormire-bene-neonato>

Collegamenti

[1] <https://www.nestlebaby.it/consigli-nanna-dormire-bene-neonato>

[2] [https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebaby.it/consigli-nanna-dormire-bene-neonato&media=https://www.nestlebaby.it/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/offset_223074.jpg&description=agevolare il sonno dei neonati](https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebaby.it/consigli-nanna-dormire-bene-neonato&media=https://www.nestlebaby.it/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/offset_223074.jpg&description=agevolare%20il%20sonno%20dei%20neonati)

[3] <https://twitter.com/share?text=Come%20agevolare%20il%20sonno%20dei%20neonati&url=https%3A//www.nestlebaby.it/consigli-nanna-dormire-bene-neonato>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.nestlebaby.it/consigli-nanna-dormire-bene-neonato>

[5] <https://www.nestlebaby.it/printpdf/6846>

[6] <https://www.nestlebaby.it/javascript%3A%3B>