

[Home](#) > È ora della nanna: 4 consigli su come far addormentare il tuo bambino

Condividi questa/o

X



È ora della nanna: 4 consigli su come far addormentare il tuo bambino

A tutte le mamme è capitato almeno una volta: arriva il momento della nanna e sembra proprio non volerne sapere! Non ci sono regole e soluzioni uguali per tutti i bambini, ma **qualche piccolo accorgimento può aiutarti a farlo addormentare.**

<https://www.nestlebaby.it/come-far-addormentare-bambino> ^[1]

[\[2\]](#) [\[3\]](#) [\[4\]](#)



È ora della nanna: 4 consigli su come far addormentare il tuo bambino

A tutte le mamme è capitato almeno una volta: arriva il momento della nanna e sembra proprio non volerne sapere! Non ci sono regole e soluzioni uguali per tutti i bambini, ma **qualche piccolo accorgimento può aiutarti a farlo addormentare.**

Giovedì 13 Aprile 2017

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

Andiamo a nanna? **A volte non è così semplice fare addormentare un bambino che non vuole saperne di chiudere gli occhietti**, se non quasi impossibile! Nessun problema: esistono dei piccoli trucchetti che puoi provare per accompagnarlo all'ora della nanna e cercare di evitare notti da sonnambula. Vediamoli insieme!

1. Routine serale pre-nanna

Il primo trucco su come far addormentare un bambino è creare un'**abitudine preliminare, che cominci prima del momento della nanna** vero e proprio. Per esempio, potrebbe essere fare al tuo bambino un bagno rilassante, una breve seduta con massaggi e grattini, ma può essere anche il cantare insieme delle canzoni o ascoltare delle musiche dolci e per i bambini più grandi, leggere un libro particolare. **La routine serale può iniziare anche molto prima di andare a letto** con una bella passeggiata seguita da un po' di culla.

2. Alimentazione corretta per il sonno

Controllare che il tuo piccolo di giorno mangi a sufficienza è sempre opportuno, a prescindere dalla sua età. Ricordati che per dormire di più, il tuo bambino ha bisogno di spostare, gradualmente e sempre a piccoli passi, i suoi pasti verso le ore diurne, inclusa l'ultima poppata prima della nanna. L'idea di fondo è quella di **fare in modo che il tuo bambino sia sazio e affronti la notte più tranquillo e con piacere.**

3. Comodità per il riposo

Il tuo bimbo deve stare comodo di notte: sembra una considerazione ovvia, ma non lo è! **Il luogo dove riposa (non importa che si tratti di una culla, di un lettino) deve essere adatto e perfetto** per il tuo bambino, quindi né troppo morbido o cedevole, né troppo rigido. Ricorda che anche **la temperatura della stanza è fondamentale** per il suo comfort complessivo, perché con troppo caldo o con troppo freddo sarà più difficile farlo dormire.

4. Parole magiche

Un consiglio su come far addormentare un bambino, che può diventare una pratica irrinunciabile, è quello

di associare alcune parole speciali, da sussurrare all'orecchio del tuo bambino sotto forma di un dolce bisbiglio. Prima del momento della nanna, per esempio quando il tuo piccolo è assonnato e tranquillo, **basterà ripetere “Nottenotte” o le parole scelte, per far sì che diventino un’abitudine da associare al sonno.**

[Leggi tutto](#) ^[6]

Source URL: <https://www.nestlebaby.it/come-far-addormentare-bambino>

Collegamenti

[1] <https://www.nestlebaby.it/come-far-addormentare-bambino>

[2] <https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebaby.it/come-far-addormentare-bambino&media=https://www.nestlebaby.it/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/istock-468064416small.jpg&description=È ora della nanna: 4 consigli su come far addormentare il tuo bambino>

[3]

<https://twitter.com/share?text=%C3%88%20ora%20della%20nanna%3A%204%20consigli%20su%20come%20far%20addormentare-bambino>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.nestlebaby.it/come-far-addormentare-bambino>

[5] <https://www.nestlebaby.it/printpdf/75711>

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