

Inglesina



**SONNO E
PRIME FAVOLE**

Il dolce riposo del tuo piccolo


IL DOLCE RIPOSO DEL TUO PICCOLO.

Il **sonno dei bambini** è un argomento che interessa e preoccupa la maggior parte dei genitori.

Ma perchè è così importante il sonno per un neonato?

Semplice: il sonno è determinante per l'attivazione di processi e meccanismi fisiologici indispensabili per la crescita e lo sviluppo delle competenze dei neonati.





I neonati dormono di più perché il sonno assolve a diverse funzioni oltre a quelle del riposo delle attività della giornata:

- 1** È direttamente correlato alla **crescita ossea**: favorire un sereno riposo aiuta i bambini a svilupparsi, esprimendo al massimo le loro potenzialità genetiche.
- 2** Rafforza il **sistema immunitario**: una buona nanna è fondamentale per lo sviluppo delle difese immunitarie.
- 3** Favorisce lo **sviluppo cerebrale** (in particolare il sonno REM), lo sviluppo delle capacità cognitive, l'apprendimento del linguaggio, il controllo delle emozioni.
- 4** Consolida le **memorie a breve termine** e l'apprendimento.
- 5** Aiuta a rendere il neonato **sereno e felice**, capace di gestire più facilmente le emozioni.
- 6** Consente al cervello di “ripulirsi” dalle tossine di scarto prodotte durante la veglia.



NANNA: QUAL È LA GIUSTA POSIZIONE PER UN NEONATO?

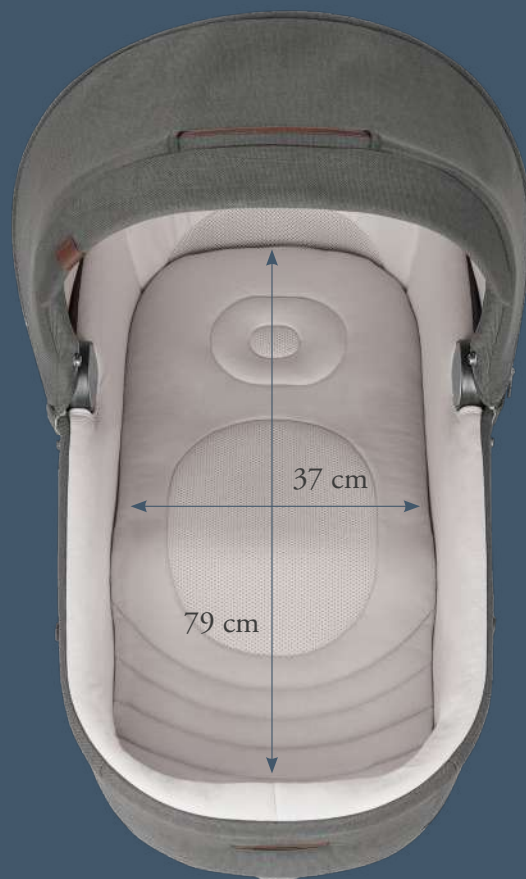
La **posizione supina** durante il sonno è quella che garantisce la maggior sicurezza ai più piccoli, ed è consigliata fino ai 12 mesi di vita. Il neonato va adagiato su **materassini o supporti piani e rigidi** che non si adattino alla forma del piccolo, per evitare che il bambino sprofondi e possa incorrere nel rischio di soffocamento.

Anche l'**utilizzo di cuscini o supporti morbidi è da evitare**, perché possono ostruire il naso o la bocca del bambino. Coperte e lenzuola, invece, vanno fissate fermamente e non devono coprire la testina, ricordandosi di sistemare il neonato con **i piedi che toccano il fondo della culla** in modo che non scivolino durante il sonno.

LA GRANDE CULLA

Nei primi mesi di vita il bambino ha bisogno di uno **spazio sicuro e confortevole** per rimanere nella posizione sdraiata supina, libero di stirarsi, dormire, esplorare, senza essere costretto in spazi ristretti che limitano i movimenti e ne impediscono il rilassamento muscolare.

Per questo Inglesina nei suoi sistemi modulari ha introdotto una **culla davvero spaziosa e confortevole**: grazie alle sue dimensioni interne di 79 x 37 cm consente al bimbo di dormire confortevolmente, assicurando il massimo rilassamento muscolare per un tempo più prolungato rispetto alle normali carrozzine.



UN BENVENUTO STRAORDINARIO

Tutte le **Grandi Culle** Inglesina sono dotate di **Welcome Pad®**, l'esclusivo supporto per culle progettato in collaborazione con un team di neonatologi e realizzato in osservanza delle più recenti linee guida scientifiche in termini di benessere e sicurezza. In abbinata al materassino, sul quale viene adagiato, crea un supporto ergonomico importantissimo durante la delicata fase dei primi mesi di vita del bambino.

STIMOLAZIONE SENSORIALE

La speciale trapuntatura ad archi situata nella parte inferiore dona al bambino esperienze tattili fondamentali per acquisire conoscenza di sé e del suo corpo.

SEMPRE NELLA POSIZIONE PIÙ CORRETTA

Welcome Pad® facilita il mantenimento confortevole della posizione supina e l'allineamento della colonna vertebrale favorendo la corretta respirazione del bambino.

COCCOLATO E PROTETTO

La conformazione di Welcome Pad® è studiata per donare al bambino l'avvolgimento e la protezione di cui ha bisogno, specialmente nelle prime 7-9 settimane di vita in cui è consigliabile ricreare il più possibile le condizioni vissute nel grembo materno.

SI ADATTA ALLA CRESCITA

Il cilindro anatomico regolabile accompagna dolcemente la flessione naturale delle gambe del neonato favorendone il rilassamento muscolo-scheletrico.

IL BENESSERE TERMICO

Welcome Pad® consente il controllo della temperatura e della sudorazione del bambino grazie al rivestimento in fibra di bambù altamente traspirante, ipoallergenico e antibatterico e alla rete 3D accoppiata ad imbottitura espansa. Il fondo in rete 3D e i 40 fori di aerazione del materassino favoriscono la circolazione dell'aria impedendo la formazione di umidità.

CONTRO LA PLAGIOCEFALIA

La speciale conformazione del dischetto dove il neonato appoggia la testina mitiga il rischio di plagiocefalia, meglio nota come sindrome della testa piatta e favorisce la naturale saldatura della fontanella posteriore.



I SEGRETI DELLA NANNA

Quando non è fra le braccia dei genitori, **il bambino ha bisogno di un posto accogliente e sicuro** in cui rilassarsi e riposare. La culla, ad esempio, offre al piccolo un ambiente a sua misura che lo fa sentire contenuto, e quindi protetto fino a circa 6 mesi dalla nascita.





Ma come aiutarlo nel sincronizzare il ritmo veglia-sonno con l'alternanza giorno-notte?

Nelle prime settimane di vita il **ritmo cardiaco** dei neonati è ancora in fase di maturazione, ed il neonato avrà bisogno ancora di un po' di tempo e di qualche aiuto per accordare i suoi tempi agli stimoli ambientali.

Esporre di giorno il bambino alla luce naturale e limitare invece l'esposizione a quella artificiale, lo può aiutare ad adattarsi più rapidamente, ma anche la definizione di qualche routine rilassante e rassicurante a fine giornata.

Massaggi, carezze, un bagnetto caldo, la lettura di una favola o una ninna nanna sono tutti piccoli rituali che aiutano ad accompagnare i più piccoli al momento della nanna.

Per evitare i pianti legati all'ansia di separazione è invece molto indicato il **bonding**, tecnica che migliora e rinforza il **legame tra mamma ed il suo neonato** rendendolo più sicuro nonostante l'allontanamento dalla mamma.



Come si fa?

Alla mamma basterà mettersi comoda sul divano o nel letto con il petto nudo, per potersi posizionare il bambino nudo, preferibilmente senza pannolino sul suo petto con la testina vicino al cuore.

Il **battito cardiaco lo calmerà** e lo aiuterà ad addormentarsi più velocemente.

Il suono ritmico del battito del cuore della mamma, infatti, ha un **effetto calmante** così detto rumore bianco che sincronizza le onde cerebrali del bambino e lo avvia verso il sonno.

Che cosa bisognerebbe evitare prima della nanna?

Nessun gioco eccitante andrebbe fatto dal tardo pomeriggio in avanti e l'atmosfera a tavola durante la cena dovrebbe essere serena (niente toni concitati, niente televisione accesa, niente luci violente).

Un buon consiglio è anche quello di spegnere qualsiasi schermo almeno un'ora prima dell'orario previsto per la nanna.

Le luci che hanno una forte componente bluastro, infatti, interferiscono con la percezione dell'alternanza fra giorno e notte. E le lucine della buonanotte?

Meglio scegliere una lampadina a bassa intensità e di colore ambrato.

Inglesina

inglesina.it

Seguici su

