

## **Libri per genitori: “101 modi per addormentare il tuo bambino”**

pubblicato il 26 agosto 2010 da Paola. Tags: genitori



Ecco uno degli ultimi libri nati in materia di sonno bambini ***“101 modi per addormentare il tuo bambino” di Martina Rinaldi***, mamma di un ex neonato insonne che ora ha circa tre anni e dorme tutta la notte come un piccolo ghiro. Martina Rinaldi con il suo libro ha voluto mettere a disposizione di tutti la sua esperienza e condividerla con altri genitori che stanno vivendo il suo stesso problema. Insomma un modo per incoraggiare tutti i genitori di bambini insonni a non abbattersi perché è possibile farcela!

Il libro si presenta come un “manuale di sopravvivenza per genitori assonnati”, come recita il sottotitolo, e **raccoglie 101 consigli utili, da quelli del pediatra a quelli della nonna, su cosa fare e cosa non fare quando il piccolo stenta ad addormentarsi**. Non esistono modi giusti o sbagliati per affrontare la situazione, ma diversi per ciascun bambino.

E' bene cullarlo? Bisogna lasciarlo piangere? Metterlo nel lettone? Nel libro ci sono indicazioni per capire ‘perché’ non dorme, grazie all’aiuto di esperti e all’esperienza maturata sul campo dalle mamme. E nei momenti in cui si pensa di sbagliare, **il consiglio** che Martina Rinaldi dà è *“chiedete aiuto... confrontatevi il più possibile con le altre mamme, con le maestre dell’asilo, prendete il*

*ginseng e ascoltate tanta musica... Riposatevi il più possibile. Delegate anche ad altri la cura del bambino... ”.*

All'interno del libro sono suggeriti altri titoli sull'argomento, siti web e una carrellata di “esperienze vere” di bambini un po' troppo “svegli” e sui loro rituali per propiziare il sonno. **Ecco alcuni tra i 101 punti:**

- Ritmi e tempi, calma e sangue freddo
- Cosa fare quando non dorme (secondo gli esperti)
- Cosa fare quando non dorme (secondo le mamme)
- Lettino o lettone?
- Massaggi rilassanti
- Quando la mamma va in crisi e pensa di sbagliare tutto
- Matilde, la bambina che voleva i capelli
- La mano nel reggiseno, il mio tettosauro
- Michele e la pancia di mamma

Lo scopo, insomma, è quello aiutare ogni genitore a trovare la propria strada, visto che **non esiste un rimedio universale contro l'insonnia dei più piccoli** e che ogni bambino insonne ha bisogno del “suo” metodo e, soprattutto, dei suoi tempi. Io l'ho già ordinato e non appena lo riceverò mi ci butterò a capofitto e rendendo voi mamme del Blog delle Nanna partecipi di qualche consiglio 😊