

**MAMMA** *oggi*

## **101 modi per addormentare il tuo bambino**

ago 13, 2010

[Commenti](#)

da [sesa](#)

[Condividi](#)

**Categorie:** [In Evidenza](#), [Libri per Mamme](#)



- **Titolo:** 101 modi per addormentare il tuo bambino - Manuale di sopravvivenza per genitori assonnati
- **Autore:** [Martina Rinaldi](#)
- **Editore:** [Newton Compton](#)
- **ISBN:** 978-88-541-1841-6
- **Pagine:** 187
- **Prezzo:** 9,90 €

[Compralo al miglior prezzo su IBS!](#)

Care **mamme**,

torniamo ad occuparci della delicata questione del [sonno](#) dei nostri piccoli, parlando di un libro di recentissima pubblicazione (giugno 2010): “**101 modi per addormentare il tuo bambino**” scritto da **Martina Rinaldi**, mamma di un ex bambino insonne.

Tutti i genitori, in maggiore o minore misura, devono fare i conti con i ritmi discontinui del sonno dei propri bambini e attuare una qualche strategia di sopravvivenza, con esiti più o meno positivi, per assicurarsi almeno qualche ora di sonno ininterrotto, sia per i figli che per loro stessi.

“**101 modi per addormentare il tuo bambino**” si propone proprio come una raccolta dei più svariati metodi adottati da mamme e papà per combattere l'[insonnia](#) dei propri piccoli, da **cullarli** a [lasciarli piangere](#), da abituarli a **dormire con i rumori** o la luce accesa al [cosleeping](#) nel lettone.

Di semplice e agile consultazione, il libro spazia tra spiegazioni degli esperti sul perché il bambino non dorme e su cosa fare quando il bambino non dorme, i comportamenti da evitare, come predisporre e preparare al meglio l'ambiente della nanna e il rituale per favorire un buon sonno, e testimonianze vere di mamme.

Sì perché la teoria è una cosa e la pratica è tutt'altro, per questo mamme vere raccontano come poi si comportano effettivamente durante le famigerate notti in bianco (magari in barba ai consigli del pediatra!) e condividono con i lettori aneddoti divertenti sui loro bambini un po' troppo attivi.

Il libro raccoglie, in sostanza, tutto quanto è stato detto e scritto sulla questione [nanna](#), dai consigli del pediatra a quelli della nonna, dalle teorie più tradizionali agli studi più recenti.

Lo scopo 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.