

## Magazine Bambini

[BAMBINI](#), [SALUTE E BENESSERE](#)

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

Creato il 26 agosto 2010 da Paola



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 ghio](#). 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 assennati”, come recita il sottotitolo, e **raccolge 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 😊