

Manuale per genitori di bimbi 'troppo svegli'

Mamme e papà di bambini insonni non scoraggiatevi, potete farcela! E' questo, in sintesi, il messaggio che Martina Rinaldi vuole dare in '101 modi per addormentare il tuo bambino'.

L'autrice, madre di un neonato ex insonne che ora ha tre anni e dorme come un ghiro, ha voluto mettere a disposizione la sua "esperienza di grande amore per condividerla con altri genitori che vivono lo stesso problema", perché "l'insonnia di un figlio può diventare un momento di crescita personale e di vera e propria costruzione affettiva con lui". E la mancanza di sonno nei bambini è più diffusa di quanto si possa immaginare.

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 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...".

Rinaldi suggerisce alcuni libri sull'argomento e alcuni siti web. Una carrellata su "esperienze vere" di bambini un po' troppo 'svegli' e sui loro rituali per propiziare il sonno chiude il libro.

Rosanna Dassisti



titolo: 101 modi per addormentare il tuo bambino

categoria: Saggi

autore/i: Rinaldi Martina

editore: Newton Compton

pagine: 187

prezzo: €