Dormire bene per crescere felici

1. Introduzione

2. Testimonianza

3. Come dorme un bambino

3.1. Il sonno del neonato

3.2. Il ritmo circadiano

3.3. Il sonno nella prima infanzia

3.4. Il sonno in età adulta

3.5. Fenomeni ipnagogici

4. Quanto dorme un bambino

4.1. Sonno diurno

4.2. Sonno notturno

5. Allattamento

5.1. Ingorgo: possibili soluzioni

5.2. Cosa possiamo fare con bambini assonnati?

5.3. Note importanti sull'allattamento

5.4. Uso del ciuccio

6. Condizioni per dormire bene

6.1. Dove dormire

6.2. Co-sleeping, bed-sharing e co-bedding

6.3. SIDS

6.4. Norme per la sicurezza del bambino

6.4.1. Sicurezza del bambino

6.4.2. Se dorme da solo

6.4.3. Sleeping bag

6.4.4. Se dorme insieme a voi

6.4.5. Norme aggiuntive in caso di bed-sharing

6.5. Abbigliamento e temperatura della stanza

6.6. Consigli per i genitori

6.7. Rapporto di coppia

6.8. Come rilassarsi

6.8.1. Il respiro magico

6.8.2. Respiro magico: istruzioni per l'uso

6.9. Riposo per la mamma

6.10. Prendersi cura di sé e del proprio corpo.....

6.11. Dieta bilanciata.....

6.12. Relazionarsi con il bambino.....

6.12.1. Indipendenza

6.12.2. Regole chiare

6.12.3. Suggerimenti per affrontare i NO dei bambini

6.12.4. Dialogo tra papà e figlio

6.12.5. Linee guida per stabilire le vostre regole:

7. Metodi per addormentare il bambino

7.1. Metodo Ferber/Estivill.....

7.2. Metodo Sears.....

7.3. Metodo E.A.S.Y.....

7.4. Metodo Pantley.....

8. Perché il nostro bambino piange?

8.1. Stanchezza.....

8.1.1. Dunstan

8.1.2. Hogg

8.2. Dolore o coliche.....

8.2.1. Dunstan

8.2.2. Hogg

8.3. Ruttino.....

8.3.1. Dunstan

8.3.2. Hogg

8.4. Fame.....

8.4.1. Dunstan

8.4.2. Hogg

8.5. Freddo.....

8.5.1. Dunstan

8.5.2. Hogg

8.6. Caldo.....

8.7. Desiderio di coccole.....

8.8. Eccesso di stimoli.....

8.9. Ha mangiato troppo.....

8.10. Disturbi intestinali.....

8.11. Si addormenta durante la poppata.....

8.12. Il bambino si attacca e si stacca dal seno.....

9. Come farli dormire tutta la notte

9.1. I consigli di Karp.....

9.2. Insegnargli a dormire da solo.....

9.3. Il primo anno del bambino: di cosa ha bisogno.....

- 9.3.1. 0-6 mesi
- 9.3.2. Giochi durante il cambio del pannolino
- 9.3.3. 6-12 mesi
- 9.3.4. Il cestino dei tesori
- 9.3.5. Il nascondino

9.4. Distinguere il giorno dalla notte

- 9.4.1. Per la notte
- 9.4.2. Per il giorno
- 9.4.3. Suggerimenti per svegliare dolcemente il vostro bambino

9.5. Routine

- 9.5.1. Andrea
- 9.5.2. Giulia
- 9.5.3. Consigli per organizzare una buona routine

9.6. Il rituale della sera e come crearlo

9.7. L'oggetto transizionale

- 9.7.1. Come scegliere l'oggetto transizionale
- 9.7.2. Da ricordare per l'avvio di una buona routine

9.8. Un modo speciale di dare la buona notte

9.9. Modi per conciliare il sonno

9.10. Massaggio per dormire

9.11. Re-imparare a dormire

- 9.11.1. Le poppate notturne
- 9.11.2. Bed-sharing

9.12. Ninne nanne e filastrocche

- 9.12.1. Stella Stellina
- 9.12.2. L'omino del sonno
- 9.12.3. Ninna nanna di Brahms (Lullaby and Goodnight)

10. Disturbi del sonno

10.1. Risvegli notturni

10.2. Sonno agitato

10.3. Difficoltà ad addormentarsi

10.4. Ansie da separazione

10.5. Culetto arrossato

10.6. Coliche, otiti, dentizione

- 10.6.1. Coliche
- 10.6.2. Otiti
- 10.6.3. Dentizione

10.7. Reflusso gastro-esofageo

- 10.7.1. Sintomi
- 10.7.2. Soluzioni possibili

10.8. Allergie e asma

10.9. Insonnia

10.10. Sogni e incubi

- 10.11. Risvegli ansiosi
- 10.12. Sonnambulismo
- 10.13. Apnea
- 10.14. Bruxismo
- 10.15. Enuresi
- 10.16. Cambiamento di fuso orario o Jet-lag

11. Baby blues o depressione post-parto?

- 11.1. Sintomi di una vera depressione post-parto
- 11.2. Rimedi
- 11.3. Quando l'ansia si trasforma in vera depressione post-parto
- 11.4. Trovare aiuto

12. Domande frequenti

- 12.1. Un bimbo di 30 mesi
- 12.2. Il sonno del bambino
- 12.3. Non capisco più il mio cucciolo!
 - 12.3.1. Allattamento al seno
 - 12.3.2. Allattamento artificiale
- 12.4. Dormire da solo nella culla
- 12.5. Ho paura che rigurgiti
- 12.6. Pianto prima di dormire
- 12.7. Come fargli prendere il ciuccio?
- 12.8. Come addormentare un neonato durante il giorno
- 12.9. Perché non si addormenta nelle mie braccia e invece sull'altalena cullato si?
- 12.10. Vuole essere dondolato...
- 12.11. Svezamento e risvegli notturni
- 12.12. Difficoltà a dormire la notte!
- 12.13. Pianto tutte le sere dopo le 19
- 12.14. Come fare dormire la bambina al pomeriggio?
- 12.15. Come non viziare un neonato?
- 12.16. Lamenti nel sonno
- 12.17. Migliorare abitudini del sonno
- 12.18. Come abituarlo al suo lettino?
- 12.19. Risvegli continui

13. Bibliografia

14. Letture consigliate