

I 10 CONSIGLI PER FAR ADDORMENTARE IL TUO BAMBINO SERENAMENTE

- 1 *Creare un equilibrato ritmo sonno/veglia*
- 2 *Creare il rituale della nanna*
- 3 *Informarlo che l'ora della nanna è vicina*
- 4 *Prediligere giochi tranquilli in serata*
- 5 *Non mandarlo a letto affamato*
- 6 *Non farlo bere troppo prima della nanna*
- 7 *Mantenere una temperatura intorno ai 20°C in cameretta*
- 8 *Non coprire troppo il bambino*
- 9 *Mantenere regolari gli orari di addormentamento e risveglio*
- 10 *In caso di risveglio notturno mai lasciarlo da solo*