

ELENA BIONDI

@elena_the_nanny

I CONSIGLI della TATA del SONNO

ORARI, PISOLINI E POPPATE
TRA 0 E 4 MESI



FABBRI
EDITORI

ELENA BIONDI

@elena_the_nanny

I CONSIGLI della TATA del SONNO

ORARI, PISOLINI E POPPATE
TRA 0 E 4 MESI

FABBRI
EDITORI

Pubblicato per



da Mondadori Libri S.p.A.

Proprietà letteraria riservata

© 2022 Mondadori Libri S.p.A., Milano

License agreement made through Laura Ceccacci Agency SRL

ISBN 978-88-915-8535-6

Progetto grafico e illustrazioni di Andrea **drBestia** Cavallini

Prima edizione Fabbri Editori: maggio 2022

I CONSIGLI della TATA del SONNO

A voi mamme e papà dalla forza straordinaria.
Siete e sarete sempre dei veri esempi, per me.

SOMMARIO

INTRODUZIONE	13
--------------------	----

1. UNA NUOVA PROSPETTIVA

Quando si diventa genitori?	19
I genitori di oggi	22
Entrare nella parte	28
Cronotipi e stile genitoriale	36
Prepararsi alla vita	44

2. GODERSI IL VIAGGIO

Gestire l'ansia	51
La sintonizzazione affettiva	56
Dire di no alle aspettative	65
Il carattere conta	74
Fare gioco di squadra	80

3. CONOSCERE LA STRADA

Le prime notti	87
Fisiologia del sonno	93
Il ritmo circadiano	98

La necessità di sonno nel tempo.....	105
Cosa può disturbare il sonno.....	113

4. LA GIUSTA ATTREZZATURA

Gli ambienti contano.....	127
Sonno e sicurezza	138
Vestirli per la stagione.....	147
Tata Elena consiglia: cosa non può mancare	151
Lo <i>swaddle</i>	156

5. PASSO DOPO PASSO

L'igiene del sonno	165
Le prime settimane: impossibile programmare	173
Secondo e terzo mese: il momento perfetto per sperimentare	179
Quarto mese: il grande cambiamento	187
Gemelli: come cambia tutto?	193

CONCLUSIONE.....	201
------------------	-----

RINGRAZIAMENTI.....	205
---------------------	-----

BIBLIOGRAFIA.....	207
-------------------	-----

