

GUIDA PER GENITORI

La magia della buonanotte

Routine, ambienti e parole
giuste per il sonno del
tuo bambino

A cura di

PALLAPALLINA

Il nido morbido per la sua crescita

Benvenuta, benvenuto 🧡

Se stai leggendo queste pagine, probabilmente sei nel pieno di una delle avventure più intense della vita: crescere un bambino.

E, diciamolo subito, una delle parti più impegnative di questa avventura è proprio... **la nanna**.

Forse tuo figlio si sveglia spesso, forse fa fatica ad addormentarsi, forse hai provato mille routine diverse e sei stanc* al punto di chiederti se “state sbagliando qualcosa”.

Partiamo da qui: **non stai sbagliando**.

Stai imparando. Insieme al tuo bambino.

Questa guida nasce per accompagnarti in questo percorso, con uno sguardo che unisce:

- la **cura emotiva** (sentirti capito e non giudicato),
- le conoscenze di **psicologia dello sviluppo e pedagogia**,
- e l'esperienza concreta di chi, come PALLAPALLINA, è ogni giorno accanto alle famiglie nel momento della nanna, attraverso **arredi e tessuti pensati per i più piccoli**.

Cosa troverai in questa guida

- Una spiegazione semplice e chiara di **come funziona il sonno dei bambini**, nelle diverse fasce d'età.
- Indicazioni per creare **un ambiente della nanna accogliente e rassicurante**.
- Idee di **routine serali** adatte alle varie età.
- Strategie per gestire **risvegli, paure, “no” alla nanna**, senza sensi di colpa.
- Schede pratiche da compilare, per rendere la guida **uno strumento vivo**, da personalizzare.

Non troverai “trucchi magici” o ricette universali, perché **ogni bambino è diverso**, e ogni famiglia ha il suo modo unico di funzionare.

Troverai però **strumenti, spunti e parole che possano alleggerire il peso** e restituirti un po' di fiducia.

Usala come una mappa: non ti dice esattamente ogni passo, ma ti aiuta a **scegliere la direzione che fa più per voi**.

Una guida pensata insieme agli esperti

Questa guida è stata scritta e revisionata con il supporto di professionisti dell'infanzia e dell'educazione, per offrirti indicazioni in linea con le conoscenze attuali in ambito psicologico e pedagogico.

Non sostituisce il parere del pediatra o di altri specialisti della salute, ma può affiancarti nella quotidianità, accanto alle indicazioni dei professionisti che seguono il tuo bambino.

1. Capire il sonno del bambino

Il sonno non è solo “dormire”

Per un adulto il sonno è “staccare la spina”.

Per un bambino, soprattutto nei primi anni di vita, il sonno è molto di più:

- è **crescita del cervello**, che nei primi anni si sviluppa velocemente;
- è **memoria**, perché durante il sonno il cervello rielabora ciò che ha imparato;
- è **regolazione emotiva**, cioè la capacità di calmarsi, gestire emozioni intense, affrontare il mondo.

Le ricerche in ambito pediatrico e psicologico mostrano che il sonno nei primi anni è **naturalmente diverso** da quello degli adulti: più frammentato, più leggero, più facilmente interrotto.

Non è un “problema da risolvere”, ma un **processo che si costruisce** nel tempo.

Ritmi sonno–veglia: l’orologio interno

Nascendo, il bambino non ha ancora un vero **ritmo circadiano** (il famoso “orologio interno” che distingue giorno e notte).

Questo ritmo si sviluppa gradualmente grazie a:

- **ripetizione** di routine (azioni che si ripetono ogni giorno);
- **segnali ambientali** (luce, buio, voci, suoni della casa);
- **presenza del genitore**, che accompagna la transizione dalla veglia al sonno.

Tu, con i tuoi gesti e i tuoi rituali, aiuti il bambino a capire: *“Adesso si va verso la nanna, è un momento sicuro, prevedibile, che si ripete.”*

Cosa è “normale”?

Sapere cosa è fisiologico aiuta a ridurre i sensi di colpa.

In modo orientativo:

- **0–12 mesi**
 - Sonno molto frammentato
 - Risvegli frequenti (anche ogni 2–3 ore, soprattutto all’inizio)
 - Grande bisogno di contatto, suono della tua voce, odore
- **1–3 anni**
 - Il bambino inizia a reclamare la sua volontà (“no!” alla nanna)
 - Possono comparire paure, proteste, richieste di “ancora una storia”
 - Ha bisogno di **confini chiari**, ma anche di sentirti vicino
- **3–6 anni**

Il sonno è più simile a quello dell’adulto, ma resta influenzato da:

- paure del buio,
- incubi,
- immaginazione molto vivace

Le storie e i rituali simbolici diventano fondamentali

Ogni bambino, però, ha il suo ritmo.

L'obiettivo non è confrontarsi con le tabelle, ma **trovare un equilibrio che sia sostenibile per voi** e che rispetti i bisogni di crescita del piccolo.

2. L'ambiente della nanna

Nella psicologia dello sviluppo si parla spesso di “**ambiente che contiene**”: uno spazio fisico ed emotivo in cui il bambino può sentirsi al sicuro, protetto e sostenuto mentre cresce.

La cameretta, il lettino, i tessili che lo circondano non sono solo oggetti: diventano parte di questo ambiente “contenitore”.

Attraverso ciò che vede, sente e tocca, il bambino costruisce pian piano l'idea che:

“Qui posso rilassarmi, qui posso lasciarmi andare al sonno.”

I tre principi chiave

Dal punto di vista educativo e psicologico, possiamo riassumere il ruolo dell'ambiente in tre parole: **sicurezza, comodità, coerenza**.

1. Sicurezza

Per poter dormire, il bambino ha bisogno di percepire che il suo corpo è al sicuro.

- Posizione, spazio di sonno e uso di cuscini/coperte vanno sempre valutati in base all'età del bambino e secondo le indicazioni del pediatra.
- In caso di dubbi, è sempre preferibile confrontarsi con il pediatra o con un altro professionista sanitario.

Quando il contesto è percepito come sicuro, il sistema nervoso può “abbassare le difese”: il bambino non deve restare in allerta, può affidarsi all'adulto e al luogo in cui si trova. Questo è uno dei presupposti di base per l'addormentamento.

2. Comodità

La comodità riguarda la **sensazione corporea** del bambino.

- Una superficie confortevole, tessuti piacevoli sulla pelle, temperatura adeguata aiutano il corpo a rilassarsi.
- Se il corpo è troppo stimolato (freddo, caldo, ruvido, bagnato) sarà più difficile calmarsi.

In termini di sviluppo, favorire il comfort significa aiutare il bambino a **percepire il proprio corpo come un luogo “buono” in cui stare**: questo sostiene la regolazione emotiva e

fisica (ad esempio, la capacità di passare gradualmente dallo stato di attivazione al rilassamento).

3. Coerenza

I bambini imparano moltissimo attraverso la **ripetizione** e la **prevedibilità**.

- È utile che il bambino associ, per quanto possibile, **lo stesso lettino, la stessa cameretta e gli stessi tessuti** al momento della nanna.
- La ripetizione visiva e tattile rassicura: ogni sera ritrova gli stessi elementi e può “anticipare” mentalmente cosa sta per accadere.

La coerenza dell'ambiente esterno aiuta a costruire **un senso di ordine interno**: il bambino non deve continuamente “decodificare” situazioni nuove e può dedicare più energie al rilassarsi e all'addormentarsi.

Gli elementi concreti

Alla luce di questi principi, possiamo guardare all'ambiente della nanna con uno sguardo “di sviluppo”.

- **Lettino / culla / riduttore**

Uno spazio raccolto, proporzionato al bambino, lo aiuta a non sentirsi “perso” in un ambiente troppo grande.

Il lettino, se utilizzato in modo coerente nel tempo, può diventare “la sua casetta della nanna”: un luogo riconoscibile che, solo a vederlo, richiama l'idea di riposo e calma.

- **Materasso e tessuti**

- Lenzuola morbide, copertine leggere e, quando indicati per l'età, sacchi nanna o altri supporti, contribuiscono a creare una sensazione di comfort.
- Ritrovare spesso gli stessi tessuti e gli stessi odori (il profumo della vostra casa, del bucato, delle vostre braccia) offre al bambino **punti di riferimento sensoriali stabili**.

Dal punto di vista della regolazione, questi riferimenti sensoriali costanti funzionano come “ancoraggi”: aiutano il bambino a sentirsi orientato e, di conseguenza, più tranquillo.

- **Colori e decorazioni**

- Toni tenui e fantasie non eccessivamente stimolanti possono favorire uno stato di maggiore calma, soprattutto nella fase che precede la nanna.
- Un set di elementi ricorrenti (ad esempio stessi colori, stessi disegni, stessi oggetti vicino al letto) rende il letto visivamente riconoscibile.

In chiave pedagogica, un ambiente non sovraccarico di stimoli visivi facilita la **concentrazione su pochi segnali chiari**: questo aiuta il bambino a “leggere” l'ambiente come un invito al riposo, non al gioco attivo.

- **Luci, rumore, temperatura**

- La sera è preferibile una **luce soffusa**, che aiuta il corpo a prepararsi al sonno. Durante la notte, buio o semi-buio, se il bambino lo tollera, sostengono i normali ritmi circadiani.
- Alcuni bambini si tranquillizzano con un leggero rumore di fondo (suoni della casa, rumore bianco), altri preferiscono il silenzio: osservarne le reazioni permette di adattare l'ambiente alle sue caratteristiche individuali.
- Una temperatura né troppo alta né troppo bassa aiuta il corpo a non restare in uno stato di allerta (per freddo o caldo eccessivo) e a lasciarsi andare al sonno.

Tutti questi elementi partecipano alla **regolazione fisiologica**: quando il corpo è in equilibrio, anche la mente fa meno fatica ad allentare il controllo.

Tip pratico: il potere dei rituali sensoriali

Dal punto di vista della psicologia dello sviluppo, il bambino impara a collegare **ripetizioni sensoriali** (ciò che vede, tocca, annusa) a significati emotivi.

Puoi sfruttare questo meccanismo per creare un piccolo rituale legato alla nanna:

- la stessa copertina che usi per la lettura serale,
- lo stesso lenzuolo con il solito profumo,
- lo stesso cuscino (se indicato per età) su cui appoggia la testa ogni sera.

Nel tempo, questi dettagli ripetuti diventano per il bambino dei veri e propri “indizi” che gli dicono:

“Adesso stiamo entrando nel momento della nanna, qui puoi rallentare.”

È un modo semplice per usare l'ambiente come **alleato educativo**, a sostegno della relazione con te e della sua capacità di addormentarsi in modo più sereno.

3. La routine della nanna

La routine non è una gabbia.

È una **strada luminosa** che ogni sera accompagna il bambino dal mondo attivo della veglia al mondo più lento e morbido del sonno.

Perché la routine aiuta

- Rende la **serata prevedibile**: meno sorprese, meno ansia.
- Aiuta il cervello a capire che si sta passando da “fare” a “rallentare”.
- Rinforza il legame con il genitore: “Prima di dormire, so che c'è un tempo solo per noi.”

Dal punto di vista psicologico, la routine sostiene:

- il senso di **sicurezza**,
- la **regolazione emotiva**,

- e la capacità, nel tempo, di **autocalmarsi**.

Esempi di routine serale per fasce d'età

0–12 mesi – Routine breve e dolce

Durata totale: 20–30 minuti circa.

Esempio:

1. Cambiare pannolino e mettere il pigiama
2. Piccolo massaggino con luci soffuse
3. Poppata o biberon
4. Tempo dedicato alle coccole: cullamento dolce, canzone sussurrata
5. Nel lettino/culla, con la copertina PALLAPALLINA che conosce

Qui l'obiettivo **non è “addormentarlo da solo”**, ma associare pian piano alcuni gesti sempre uguali al momento della nanna.

1–3 anni – Routine strutturata e rassicurante

Durata totale: 30–40 minuti.

Esempio:

1. Bagnetto o lavaggio viso/mani/dentini
2. Pigiama e scelta insieme della copertina PALLAPALLINA
3. Lettura di una breve storia sul lettino o sul tappeto
4. Luci più basse, una canzone della buonanotte
5. Una frase speciale che ripeti ogni sera (“La mamma/il papà è qui, ti vuole bene, ora è tempo di riposare”)

3–6 anni – Routine simbolica e narrativa

Durata totale: 30–40 minuti.

Esempio:

1. Preparare con il bambino la cameretta (mettere a posto un gioco, sistemare la coperta PALLAPALLINA sul letto)
2. Igiene serale (bagno o doccia, dentini)
3. Lettura di una storia scelta insieme (1–2 racconti brevi)
4. Momento “parola del cuore”: il bambino racconta una cosa bella e una difficile della giornata
5. Frase rituale e, se serve, una piccola “magia contro i mostri” (spray immaginario, pupazzo guardiano, ecc.)

Mini schemi: routine in 3 passaggi

Per quando sei stanchissimo e hai bisogno di semplificare.

- **0–12 mesi**

1. Cambio + pigiama
2. Poppata/coccola in braccio
3. Canzone + lettino

- **1–3 anni**

1. Igiene serale
2. Storia sul lettino con copertina
3. Frase della buonanotte

- **3–6 anni**

1. Sistemare la cameretta
2. Storia + parola del cuore
3. Frase magica della buonanotte

Esempi di frasi rassicuranti

- “Sono qui con te, anche quando vai a nanna.”
- “Il tuo letto PALLAPALLINA è il tuo nido, qui puoi riposare tranquillo.”
- “Anche se ora chiudiamo gli occhi, il nostro bene non dorme mai.”
- “Se ti svegli e hai paura, puoi chiamarmi: troviamo insieme un modo per calmarti.”

4. Focus per fascia d'età

4.1.

0–12 mesi: il sonno come bisogno di sicurezza

Nei primi mesi il bambino non ha ancora strumenti per calmarsi da solo: la sua **regolazione emotiva passa attraverso di te.**

- I risvegli sono spesso legati a fame, disagio, bisogno di contatto.
- Il corpo del genitore, la voce, il cuore che batte, sono “casa”.

Cosa puoi fare:

- Creare una routine semplice e ripetibile.
- Tenere il bambino in braccio, cullarlo, parlargli con voce calma.
- Metterlo in un lettino/culla che, col tempo, riconoscerà come suo spazio di sicurezza.

Non stai “viziando” il tuo bambino se rispondi al pianto: stai costruendo le basi del suo futuro senso di sicurezza.

4.2.

1–3 anni: confini gentili e tanto contenimento

In questa fase il bambino scopre il potere di dire “no”.

- Vuole esplorare, decidere, testare i confini.
- La nanna, che implica separazione, può diventare terreno di piccole lotte.

Cosa aiuta:

- Routine chiara, sempre più o meno uguale.
- Pochi passaggi, ripetuti nel tempo.
- Confini gentili: *“Capisco che non vuoi andare a dormire, è difficile smettere di giocare. Adesso però è ora della nanna. Scegli tu quale storia leggiamo.”*
- Dare piccole scelte controllate: *“Vuoi la copertina PALLAPALLINA con l’orsetto rosa o beige?”*

Così il bambino sente che **la sua volontà è vista**, ma tu resti il punto fermo.

4.3.

3–6 anni: paure, immaginazione e storie della buonanotte

Qui l’immaginazione prende il volo.

- Possono comparire **mostri, paure del buio, incubi**.
- Il bambino confonde facilmente fantasia e realtà.

Cosa puoi fare:

- Prendere sul serio le sue paure senza ridicolizzarle: *“Capisco che ti fa paura il buio, è una sensazione forte.”*
- Usare storie, pupazzi e rituali simbolici per “domare” la paura:
 - un pupazzo guardiano sul letto PALLAPALLINA,
 - una piccola luce notturna,
 - un “spray anti-mostri” (acqua in uno spruzzino) da usare insieme prima di dormire.

Le storie della buonanotte, lette sempre nello stesso posto (nel lettino, sul cuscino...) diventano un **ancoraggio potente**: il bambino associa quel momento a calma, vicinanza, protezione.

5. Gestire i risvegli e le difficoltà più comuni

Capita a tutti, e non significa che stai sbagliando.

Risvegli notturni fisiologici

Nei primi anni di vita è **normale** che il sonno dei bambini sia più frammentato rispetto a quello degli adulti.

Il sonno è organizzato in **cicli**: a ogni passaggio tra una fase e l'altra il bambino può entrare in uno stato di **semiveglia** o fare un breve risveglio. Questo accade per molti motivi diversi, ad esempio:

- cambiamenti nella profondità del sonno (passaggi tra sonno leggero e profondo);
- bisogni fisici (fame, sete, pannolino bagnato, caldo o freddo);
- stimoli esterni (rumori, luci, movimenti);
- fasi di sviluppo particolarmente intense (nuove competenze, cambiamenti nella giornata);
- emozioni accumulate durante il giorno.

In molti casi, una volta sveglio, il bambino **cerca la sua base sicura**, cioè verifica – attraverso il pianto, il contatto, la voce – che la figura di riferimento sia ancora disponibile e raggiungibile.

Non significa che si sia svegliato *solo* per questo motivo, ma che, **una volta sveglio**, ha bisogno di quella conferma per potersi rilassare di nuovo e tornare a dormire.

Col tempo, man mano che il sistema nervoso matura e che il bambino fa esperienza di notti “andate a buon fine” (mi sveglio → qualcuno c'è → posso calmarmi → mi riaddormento), imparerà gradualmente a:

- attraversare alcuni micro-risvegli senza richiedere sempre un intervento attivo,
- oppure calmarsi con modalità via via più autonome (voce interna, ricordo del rituale, oggetto transizionale, ecc.).

Ad ogni suo risveglio puoi:

- Rassicurarlo con poche parole e gesti semplici.
- Cercare di mantenere **coerenza**: se una notte lo porti nel lettone, la successiva no, per lui diventa confusivo.

Pianto, paura, richieste di lettone

Quando il bambino piange o chiede di venire da te, sta dicendo:

“Ho bisogno di sentire che ci sei.”

Non è necessario che la risposta sia sempre la stessa per tutte le famiglie: ogni nucleo trova il proprio equilibrio tra:

- tenere il bambino nel proprio letto,
- o accogliere alcune notti nel lettone,
- o sedersi accanto al lettino e rassicurare.

L'importante è:

- che tu ti senta **abbastanza sereno** con la scelta,
- che il messaggio al bambino sia **chiaro e coerente** (“la notte si dorme qui, io ti aiuto a sentirti al sicuro”).

Errori tipici (in ottica zero giudizio)

- Cambiare regole ogni sera in base alla stanchezza del momento.
- Routine serali troppo lunghe (in cui il bambino non capisce più cosa succede).
- Uso di schermi fino a poco prima di dormire (la luce blu interferisce con la produzione di melatonina, l'ormone del sonno).

Non servono sensi di colpa se ti riconosci in qualcuno di questi punti: puoi semplicemente **aggiustare il tiro da oggi in poi**, un piccolo passo alla volta.

Piccoli suggerimenti per età

- **Se il tuo bimbo ha meno di 1 anno**
 - concentrati sulla **regolarità** (orari) e sulla dolcezza del contenimento.
- **Se ha tra 1 e 3 anni**
 - lavora sulla routine e sulle **piccole scelte** che può fare.
- **Se ha dai 3 ai 6 anni**
 - dai spazio alle storie e ai rituali simbolici (paure, mostri, buio).

6. Quando chiedere aiuto

Chiedere aiuto non è un fallimento: è **un atto di cura** verso te stess* e il tuo bambino.

Quando confrontarsi col pediatra

È sempre bene sentire il pediatra quando:

- il sonno del bambino è **bruscamente cambiato** e il cambiamento dura nel tempo;
- noti altri sintomi fisici associati (pianto intenso e frequente soprattutto dopo i pasti, inarcamento del corpo all'indietro durante o dopo la poppata, tosse, rantoli o piccoli conati ricorrenti, rigurgiti molto frequenti o con forte disagio, agitazione evidente quando è sdraiato...)
- hai dubbi sulla **sicurezza della posizione** di nanna o sull'utilizzo di cuscini/coperte in base all'età.

Il pediatra è il primo riferimento per escludere cause mediche.

Quando può essere utile uno psicologo o un pedagista

Può essere utile un confronto con un professionista della salute psicologica o con un pedagista quando:

- la nanna è fonte di **conflitti molto forti e quotidiani**;
- tu o l'altro genitore vi sentite sopraffatti, inadeguati, sempre in colpa;

- il bambino mostra segnali di forte ansia serale, rituali molto rigidi, grande paura della separazione;
- ci sono altre fatiche emotive in famiglia (cambiamenti importanti, lutti, separazioni).

Uno sguardo esterno può aiutarvi a trovare **strategie su misura** e a leggere il comportamento del bambino non come “capriccio”, ma come **messaggio**.

7. Schede pratiche e template da compilare

Puoi stampare questa parte, compilarla a mano o riscriverla in un quaderno. L'idea è rendere la guida un po' **tua**, non solo da leggere.

7.1. Planner della routine serale

Per chi è questa routine? (nome del bambino)

Età: _____

Orario indicativo inizio routine: _____

Orario obiettivo nanna: _____

Compila in base alla vostra fascia d'età.

Passaggio 1 – Preparazione

(es. bagno, pigiama, sistemare la cameretta)

Passaggio 2 – Tempo di calma insieme

(es. storia nel lettino PALLAPALLINA, canzone, coccola)

Passaggio 3 – Ultimo passaggio prima della nanna

(es. frase rituale, abbraccio, sistemare copertina PALLAPALLINA)

Puoi fare un planner diverso per:

- 0–12 mesi
- 1–3 anni
- 3–6 anni

se hai più di un bambino o se la routine cambia con la crescita.

Planner della routine serale

Per chi è questa routine? _____

Nome: _____ Età: _____

Orario indicativo inizio routine: _____

Orario obiettivo nanna: _____

Passaggio 1 – Preparazione

(es. bagno, pigiama, sistemare la cameretta)

Passaggio 2 – Tempo di calma insieme

(es. storia nel lettino PALLAPALLINA, canzone, coccola)

Passaggio 3 – Ultimo passaggio prima della nanna

(es. frase rituale, abbraccio, sistemare copertina PALLAPALLINA)

7.2. Diario del sonno – 7 giorni

Usalo per osservare, non per giudicarti.

Giorno	Ora nanna	Risvegli (quanti / a che ora)	Come ho fatto?	Cosa ha funzionato meglio? (Esito)
Lunedì				
Martedì				
Mercoledì				
Giovedì				
Venerdì				
Sabato				
Domenica				

Dopo una settimana, prova a chiederti:

- Ci sono momenti in cui il bambino si addormenta più facilmente?
- Ci sono strategie che sembrano aiutare di più (storia, canzone, contatto, luce)?
- Ci sono cose che possiamo, piano piano, cambiare?

Diario del sonno



7 giorni



Giorno	Ora nanna	Risvegli	Cosa ho fatto	Esito
Lunedì				
Martedì				
Mercoledì				
Giovedì				
Venerdì				
Sabato				
Domenica				

a cura di



Palla Pallina



7.3. Il nostro rituale della buonanotte

Scrivilo come una piccola promessa di famiglia.

Tre cose che faremo ogni sera (o quasi):

1. _____
2. _____
3. _____

Il nostro oggetto speciale della nanna

(es. copertina PALLAPALLINA, pupazzo, cuscino)

La frase della buonanotte che diremo sempre:

“ _____ ”

Puoi leggere questa frase al tuo bambino ogni sera, mentre lo sistemi nel suo lettino PALLAPALLINA: diventerà un ancoraggio affettivo fortissimo.

Il nostro rituale della buonanotte

Tre cose che faremo ogni sera:

1. _____
2. _____
3. _____

Il nostro oggetto speciale
della nanna:

(es. copertina , pupazzo, cuscino)

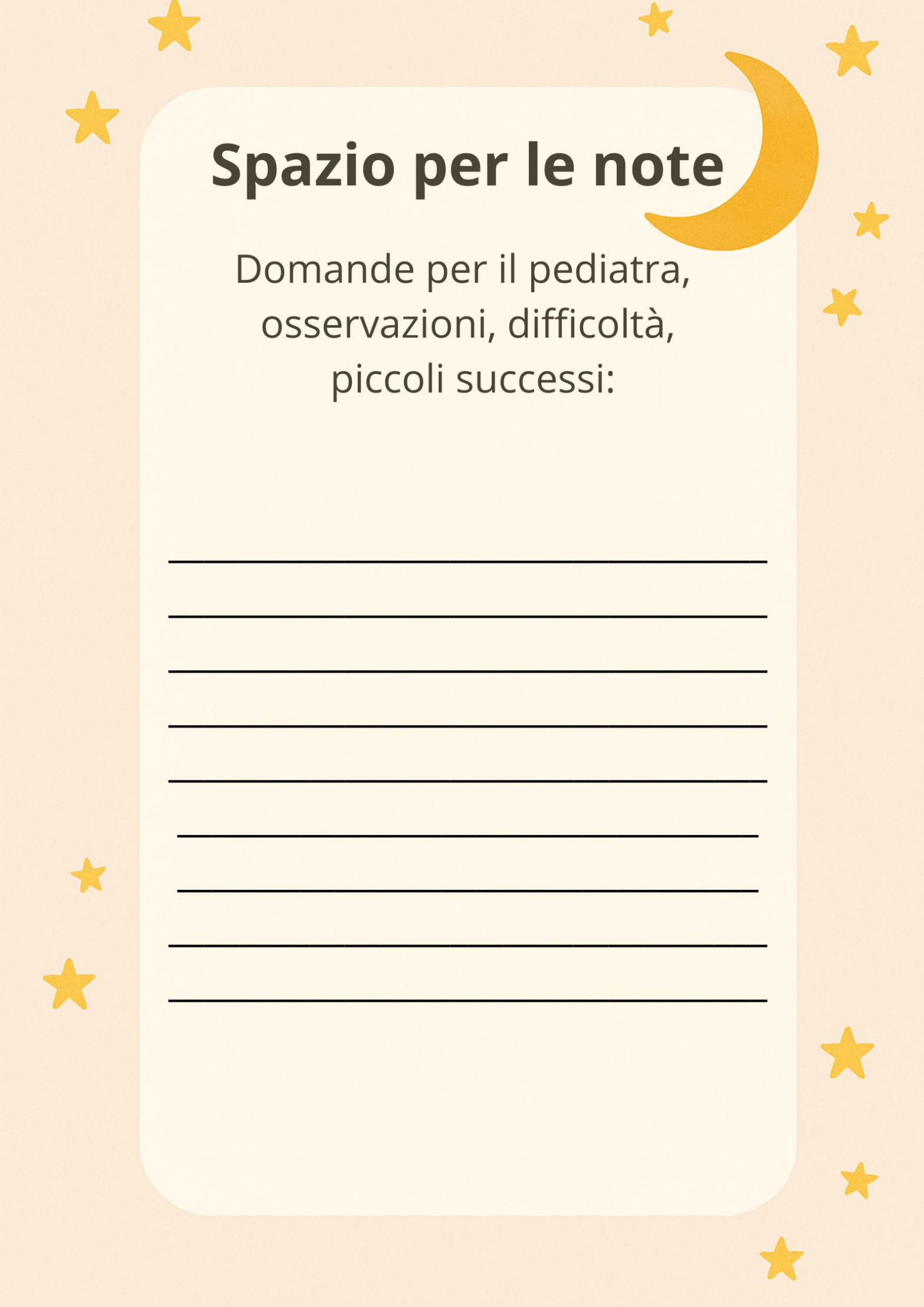
La frase della buonanotte
che diremo sempre:

"

"

7.4. Spazio per le tue note

Domande per il pediatra, osservazioni, difficoltà, piccoli successi:

The page has a light orange background decorated with several yellow stars of varying sizes and a large yellow crescent moon in the upper right corner. The main content is on a white rounded rectangle.

Spazio per le note

Domande per il pediatra,
osservazioni, difficoltà,
piccoli successi:

8. Conclusione + un piccolo invito

Se sei arrivat* fin qui, meriti prima di tutto una cosa: **un grande grazie**.

Significa che ti stai prendendo del tempo per capire, per migliorare, per stare accanto al tuo bambino non solo “come puoi”, ma **come desideri davvero**.

Nessun genitore è perfetto.

Ogni genitore, però, può essere: presente, capace di chiedere scusa quando serve, di aggiustare il tiro, di cercare aiuto.

PALLAPALLINA nasce proprio con questo spirito: non solo come marchio di arredamento e tessile prima infanzia, ma come **compagno di viaggio** nei momenti più delicati della giornata, come la nanna.

I nostri lettini, le copertine, i set tessili sono pensati per creare un ambiente:

- morbido,
- riconoscibile,
- rassicurante,

in cui il tuo bambino possa sentirsi a casa, davvero.

Vuoi continuare a farti accompagnare?

Se ti è piaciuta questa guida, puoi restare in contatto con noi:

- per ricevere **altri materiali gratuiti**,
- idee di giochi serali tranquilli,
- piccole routine aggiuntive,
- printable e spunti per rendere speciale il momento della nanna.

Ti basterà **scriverci su WhatsApp**.

Saremo felici di essere, ancora una volta, accanto a te e al tuo bambino, una buonanotte alla volta.