



## Con il progetto Le Buone Abitudini arrivano i consigli dei pediatri per una buona nanna

Con la campagna Le Buone Abitudini, i pediatri della Società Italiana di Pediatria ci danno degli importanti suggerimenti su quali pratiche è bene perseguire per far crescere i bambini in modo sano. Abbiamo intervistato il Dott. Rino Agostiniani, vicepresidente e tesoriere della Società Italiana di Pediatria, per avere da lui qualche consiglio utile circa la routine che precede la nanna.

### **Perché è importante la routine della nanna?**

I bambini sono molto abitudinari e avere una modalità di addormentamento che resta costante nel tempo favorisce una migliore capacità di riuscire ad addormentarsi.

### **A che età si dovrebbe introdurre la routine della nanna?**

Per avere dei buoni risultati prima si inizia e meglio è. Si tratta di una routine che può essere impostata sin dai primi mesi di vita, anzi l'indicazione che diamo noi pediatri è proprio quella. Oltretutto, si tratta del periodo più difficile per un neo genitore: ci si fa spesso prendere dall'ansia e si sbagliano i comportamenti, ma se riusciamo a impostare una routine stabile che sia bene accettata dal bambino, alla lunga ne traiamo vantaggio. Anche per quanto riguarda i risvegli notturni, per esempio, perché anche la notte il bambino andrà a cercare la stessa routine.



Dott. Rino Agostiniani  
Vicepresidente e tesoriere della  
Società Italiana di Pediatria

Per ulteriori approfondimenti,  
vai su **bingbunny.com**





Con il progetto Le Buone Abitudini arrivano i consigli dei pediatri per una buona nanna

## Quanto deve durare la routine della nanna?

Così come noi adulti siamo tutti diversi l'uno dall'altro, lo sono anche i bambini. La routine della nanna va cucita in maniera sartoriale su ogni bambino. C'è chi richiede procedure più lunghe, che vanno assecondate, e chi necessita di tempi più brevi per addormentarsi, gravando meno sulla fatica di tutta la famiglia.

## Qual è l'orario migliore per andare a letto per i bambini da 0 a 6 anni?

A queste età prima si riesce ad avviare la routine, nell'arco della serata, meglio è. Ovviamente, bisogna regolarsi in base anche all'organizzazione familiare, non si possono stravolgere le abitudini di tutti in funzione della routine della nanna. Bisogna inserire le necessità del bambino in un contesto organizzativo familiare più ampio, cercando di fare la cosa migliore per lui e per la serenità dei genitori. Comunque, per dare una risposta precisa, dico che è meglio non andare oltre le 22, soprattutto con i piccolissimi.

## Quanto tempo hanno bisogno di dormire i bambini da 0 a 6 anni?

C'è una grossa differenza tra il primo anno e gli anni successivi, e poi bisogna considerare che i bambini dormono anche durante il giorno. In relazione all'orario notturno direi dalle dieci ore in su.



Dott. Rino Agostinian  
Vicepresidente e tesoriere della  
Società Italiana di Pediatria

Per ulteriori approfondimenti,  
vai su [bingbunny.com](https://bingbunny.com)





Con il progetto Le Buone Abitudini arrivano i consigli dei pediatri per una buona nanna

**Bisogna cullare, coccolare o allattare i bambini finché non si addormentano o è meglio lasciare che si addormentino autonomamente?**

Dove possibile, sarebbe meglio che l'addormentamento avvenga in maniera autonoma, sebbene non sia sconsigliato inserire un momento di gioco o di coccola nella routine della nanna. La cosa migliore sarebbe lasciare che il bambino si addormenti spontaneamente, anche perché, in questo modo, lo si abitua a riaddormentarsi da solo qualora si svegliasse all'improvviso durante la notte.

**A che età i bambini dovrebbero iniziare a dormire in un altro ambiente rispetto a quello dove dormono i genitori?**

Innanzitutto, è bene dire che dormire nel letto dei genitori è una pratica che oggi si sconsiglia anche in età neonatale. Il mio consiglio è quello di accompagnare il bambino verso l'addormentamento per poi lasciare che dorma da solo fin da piccolo. Magari, inizialmente, si può lasciare che dorma nella stessa stanza dei genitori, ma prima lo si fa dormire per conto suo e meglio è.

**In che modo è meglio gestire un pianto nel momento di andare a letto? Bisogna rispondere ogni volta che il bambino piange o chiama i genitori?**

Rispondere anche al più piccolo vagito non è necessario, certo che, se il bambino sta piangendo in modo intenso, è giusto aiutarlo a riavvicinarsi al



Dott. Rino Agostinian  
Vicepresidente e tesoriere della Società Italiana di Pediatria

Per ulteriori approfondimenti, vai su **bingbunny.com**





Con il progetto Le Buone Abitudini arrivano i consigli dei pediatri per una buona nanna

sonno, però un minimo di attesa è corretto che ci sia, d'altronde potrebbe anche imparare a riaddormentarsi da solo.

### **Il bagnetto deve far parte della routine della nanna?**

Il bagnetto non è un obbligo, ma può far parte della routine della nanna. Anche in questo caso dipende dalle abitudini della famiglia e dalla personalità del bambino. Alcuni bambini traggono giovamento dal bagnetto, mentre ad altri non piace stare in acqua. È sempre importante essere consapevoli di quello che si fa: se il bagnetto entra a fare parte della routine della nanna, bisogna sapere che questo insieme di pratiche richiederà un tempo più lungo, andando a influenzare l'organizzazione di tutta la famiglia.

### **Bisogna dare il ciuccio a un bambino che piange?**

Il ciuccio è un ottimo strumento di consolazione. Forse l'utilizzo del ciuccio nel primo mese può dare qualche problema in fase di allattamento, però si può utilizzare. Come ogni pratica, anche l'utilizzo del ciuccio va gestito nel modo giusto, limitandone l'uso, man mano che il piccolo cresce, ai momenti di forte pianto o se si riscontrano difficoltà nell'addormentamento.

### **È opportuno cambiare la routine della nanna durante le vacanze?**

Se è possibile, è meglio mantenere la stessa routine anche in vacanza, però dipende molto dalla situazione ambientale e dalla durata della vacanza stessa.



Dott. Rino Agostinian  
Vicepresidente e tesoriere della  
Società Italiana di Pediatria

Per ulteriori approfondimenti,  
vai su **bingbunny.com**





Con il progetto Le Buone  
Abitudini arrivano i consigli  
dei pediatri per una  
buona nanna

Se si sta via per una settimana è bene mantenere la stessa routine, ma se il tempo della vacanza raggiunge i due mesi, allora si possono adottare anche pratiche diverse. Bisogna considerare il fatto che cambiare la routine non è semplice, ma può sempre accadere, per esempio quando si inizia ad andare all'asilo.

## **Come si può ridurre al minimo l'impatto dell'ora legale sulla routine della nanna? ?**

Non bisogna drammatizzare queste ricorrenze. Spostare la routine di uno'ora é una cosa facilmente gestibile, magari facendolo gradualmente, un quarto d'ora alla volta. In ogni caso, bisogna sempre usare il buon senso, in tutto ciò che si fa, rispettando le esigenze e le sensibilità di tutti, bambini e genitori.



Dott. Rino Agostinian  
Vicepresidente e tesoriere della  
Società Italiana di Pediatria

Per ulteriori approfondimenti,  
vai su **bingbunny.com**

