



La Gioia Del Natale... É Una Cosa Da Bing

Il Natale è ormai alle porte. Regali, addobbi, musiche e leccornie di ogni tipo riempiono le case delle famiglie italiane animando un periodo pre-pieno di eccitazione e attesa. Fin da piccolissimi, i bambini imparano ad aspettare Babbo Natale con grande entusiasmo, meravigliati dal mistero di questo benevolo personaggio che li ricompenserà con giocattoli e sorprese. “Ora è il momento di andare a nanna e, al nostro risveglio, vedremo quali doni avrete ricevuto”, sussurrano i genitori ai propri bambini. Li aspetta una notte diversa dalle altre, una notte in cui tanta trepidazione potrebbe impedire un sereno addormentamento. Come affrontare, dunque, la nanna prenatalizia? La Dott.ssa Luana Nosetti della Società Italiana di Pediatria ci da qualche consiglio utile per accompagnare i bambini verso un sonno pacifico e riposante anche in una serata speciale come quella che precede il Natale.

La Nanna Che Precede Il Natale: Le Regole Per Un Buon Sonno

Babbo Natale, per poter scendere attraverso il camino e lasciare i regali in tutta tranquillità, ha bisogno di un ambiente accogliente e rilassante: le luci devono essere basse e la temperatura equilibrata, esattamente quello di cui hanno bisogno i nostri piccoli per addormentarsi in modo naturale.

È importante andare a letto a un'ora consona per l'età del bambino, altrimenti Babbo Natale non avrà il tempo necessario per far visita alla sua casa!



Dott.ssa Luana Nosetti
Società Italiana di Pediatria (SIP)

Per ulteriori approfondimenti,
vai su bingbunny.com





La Gioia Del Natale... È Una Cosa Da Bing

Una musica leggera può aiutare a raggiungere il sonno, ma bisogna fare piano e tenerla molto bassa. È comunque consigliabile far sì che il bambino si addormenti con la voce dei suoi genitori, una voce familiare e capace di infondergli sicurezza, una voce che racconti storie natalizie, magari, di quelle storie che fanno sognare i giovanissimi di tutto il mondo. Ricordiamoci che il sonno non ha bisogno di stimoli elettronici, ma di regolarità e costanza.

Il giorno seguente potremmo assaggiare cioccolatini e dolci che solitamente è meglio non rientrino nella dieta di un bambino; la sera prima, pertanto, è meglio rimanere leggeri e non abbuffarsi, in questo modo faciliteremo l'addormentamento. Evitiamo anche bevande che contengano teina o caffeina: può essere un consiglio scontato, ma ricordiamoci che anche la cioccolata può contenere caffeina.

Il giorno prima del Natale, è bene stare all'aria aperta, anche con un po' di freddo. L'esposizione al sole e l'assunzione di Vitamina D favoriscono un buon sonno. E se fuori c'è la neve, diventa tutto più magico!

Non è Natale senza regali. La gioia di spaccettare un giocattolo, di toccarlo e passarselo tra le dita può donare emozioni incontenibili. Anche il tipo di regalo, però, può influenzare l'approccio che i nostri piccoli avranno col sonno in futuro. Regalare un bel libro, magari una delle fantastiche storie di Bing da leggere insieme, aiuterà ad addormentarsi per tutte le notti a seguire.



Dott.ssa Luana Nosetti
Società Italiana di Pediatria (SIP)

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





La Gioia Del Natale... É Una Cosa Da Bing

Qualcosa da condividere con mamma e papà, qualcosa che ci aiuti a instaurare un legame affettivo solido e rassicurante, può rendere questo giorno ancora più speciale.

Per concludere, ricordiamoci che il sonno è fondamentale per una buona salute e per il benessere psichico e fisico di un bambino. Il sonno migliora l'apprendimento ed il consolidamento della memoria, consente il recupero e il risparmio di energia, facilita l'accrescimento staturale, aumenta le difese immunitarie, consente il recupero delle forze e la riduzione dello stress. Disturbi come il russamento possono essere segnali di problemi più grandi, sarà necessario, quindi, rivolgersi al pediatra.

Le buone abitudini che insegniamo ai nostri bambini li accompagneranno anche da adulti, anche quando non crederanno più a Babbo Natale. Stiamogli vicini, dunque, accompagniamoli in questo importante viaggio.

Informazioni sul collaboratore...

La Dott.ssa Luana Nosetti è Coordinatore del Gruppo di Studio Disturbi Respiratori del Sonno della Società Italiana Malattie Respiratorie Infantili (SIMRI) e responsabile del Centro di disturbi del sonno e pneumologia della Clinica Pediatrica dell'Università degli Studi dell'Insubria Inoltre, è componente del Direttivo del Tavolo Tecnico Intersocietario (TTI) in qualità di referente della Società Italiana di Pediatria (SIP), oltre che membro della Global Alliance for Respiratory Diseases e di altre società scientifiche nazionali e internazionali.



Dott.ssa Luana Nosetti
Società Italiana di Pediatria (SIP)

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

