

BIMBI SVEGLI... GENITORI A PEZZI!



Brazelton T.B., Sparrow J.D. "IL TUO BAMBINO E IL SONNO", Raffaello Cortina, 2003.

Dopo le perplessità iniziali riportate nel libro "Il bambino nel lettone", l'autore torna sull'argomento in modo più nitido e rassicurante. Da anni, e forse da secoli, nelle famiglie di ogni parte del mondo i genitori dormono con i loro figli, mentre nel mondo occidentale oggi esiste questo tabù in base al quale molti hanno la sensazione di fare qualcosa di proibito. Ad un certo punto, però, la separazione deve avvenire e l'autore suggerisce i possibili passaggi, graduali e rispettosi del bambino, per passare dal lettone al lettino.



Daws D. "NEL CORSO DELLA NOTTE", Liguori Editore, 1992.

L'autrice si interroga sul "dormire da soli o in compagnia" e dalla sua riflessione emerge che ogni scelta adottata comporta più di una implicazione.

Il testo risulta essere di grande spessore, ricco di esempi e casi clinici, molto efficace per i genitori.



Gonzales C. "BESAME MUCHO", Coleman Editore, 2005.

Con la sua profonda esperienza riguardo alla genitorialità, l'autore cerca di spiegare meglio i capricci, bisogni e desideri dei bambini contro i quali spesso gli adulti si pongono in una posizione di non ascolto. Il mondo del bambino, le sue richieste, la sua domanda appassionata di attenzione hanno un senso preciso per il suo sviluppo fisico, ma anche e soprattutto emotivo. Impedibili sono le pagine sul sonno.



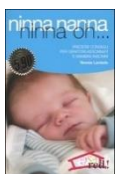
Gottlieb S.E. "COME RISOLVERE I PROBLEMI DI SONNO DEI BAMBINI", Red Edizioni, Como 1998.

Un libro dalla parte dei bambini e dei loro genitori in cui si parla del sonno, dalla fisiologia alle buone abitudini fino ad arrivare ai problemi che, a volte, ad esso sono annessi.



Honegger Fresco G. "FACCIAMO LA NANNA. QUEL CHE CONVIENE SAPERE SUI METODI PER FAR DORMIRE IL VOSTRO BAMBINO", Il Leone Verde, 2006

In natura come nelle relazioni umane non ci sono mai soluzioni rapide o drastiche, né conviene tentare di farne uso. Questo libro intende aiutare a prevenire i conflitti con il bambino, a seguire le sue esigenze profonde a dargli i necessari limiti, ma senza ricorrere a modalità rigide, che facilmente diventano punitive e dolorose per tutti. Il sonno è una realtà sfaccettata che richiede comprensione, ascolto, capacità di osservare e di entrare in sintonia, pur senza esagerazioni. Il libro si completa con alcuni documenti scientifici e con indicazioni di testi che arricchiscono l'argomento.



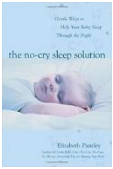
Laniado N. "NINNA NANNA NINNA OH", Red Edizioni, 2006.

In questo libro c'è quello che bisogna sapere sul sonno dei bambini e i consigli per affrontare i problemi di un piccolo che non dorme e non ci fa dormire. Tra disturbi e cause, età per età, l'autrice spiega e aiuta i neo genitori nel difficile compito di far prendere sonno al bambino.



Letardi S., "IL MIO BAMBINO NON MI DORME. COME RISOLVERE I PROBLEMI DI SONNO DEI PROPRI FIGLI" Bonomi, 2016

Le difficoltà ad addormentarsi e i risvegli notturni dei bambini mettono a dura prova i genitori. Ad essi è dedicato questo libro nel quale l'autrice ha elaborato una nuova ed efficace via, valida per ogni bambino, per risolvere i problemi di sonno. I genitori impareranno a conoscere la fisiologia del sonno, a riconoscere i condizionamenti culturali, ad osservare i comportamenti del bambino, a costruire e applicare un proprio programma "di viaggio" e ad insegnare al proprio figlio ad addormentarsi da solo. Conoscendo meglio le esigenze del bambino, bilanciando i bisogni dei genitori con le sue necessità, si raggiungerà un equilibrio di cui potrà godere tutta la famiglia in linea con il proprio progetto educativo.



Pantley E. "The no-cry sleep solution", McGraw-Hill, 2002.

Questo testo, purtroppo, non è ancora stato tradotto in italiano ma fornisce un suggerimento per le madri disperate che stanno cercando una soluzione per risolvere i problemi del sonno del proprio bambino. Il testo fornisce una soluzione personalizzata ma richiede un grande lavoro da parte dei genitori che devono essere disposti ad annotare cosa succede ora per ora, compilare tabelle e tenere un diario; in base a questi dati l'autrice suggerisce come elaborare una soluzione di intervento "su misura" per aiutare il piccolo a ritrovare il sonno senza sofferenze né forzature.



Sears W. "GENITORI DI GIORNO E ...DI NOTTE", pubblicato in Italia da La Leche League International (lega internazionale latte materno), 1994.

Non rispondendo ai pianti del bambino non gli si insegna a dormire, ma si insegna che il pianto non ha alcun valore comunicativo, per questo motivo il testo promuove il sonno condiviso. Ricco di foto ed esempi, il libro prende in considerazione le diverse situazioni di vita, le differenti modalità di comportamento e approfondisce alcuni temi che destano curiosità come l'enuresi, la suzione del pollice, i tipi di risveglio e l'allattamento a richiesta.