

Routine Sonno Bambino

Checklist Serale Stampabile

La tua guida pratica per notti più serene - da stampare e usare ogni giorno

■ 1 - Rituale Pre-Nanna – Passo per Passo

Ripeti questi gesti ogni sera, sempre nello stesso ordine: il cervello del bambino impara a riconoscere il momento del sonno.

~18:30	Ultima poppata / pasto serale Ambiente tranquillo, luci già soffuse	■
~18:50	Bagnetto tiepido (se previsto) Acqua 37°C, non ogni sera se preferisci	■
~19:05	Cambio pannolino + pigiama Abiti comodi, temperatura stanza 18-20°C	■
~19:10	Coccole & massaggio dolce Voce calma, contatto pelle-pelle	■
~19:20	Poppata / biberon / ninna nanna Luci spente o luce notturna fioca	■
~19:35	Nanna nel lettino Adagia sveglio-ma-assonnato se possibile	■

■ 2 - Segnali di Stanchezza da Riconoscere

Agire al **primo segnale** evita il sovraffaticamento: un bambino troppo stanco si addormenta più a fatica.

■ Occhi che si strofinano o si chiudono	✓ Inizia la routine subito
■ Sguardo nel vuoto / meno reattivo	✓ Riduci stimoli visivi
■ Labbra che tremano / sbadigli frequenti	✓ Portalo nell'ambiente sonno
■ Pianto improvviso / irritabilità	■ Forse già sovraffaticato
■ Cerca il seno / ciuccio più spesso	✓ Bisogno di conforto + sonno
■ Gira la testa / evita contatto visivo	✓ Vuole meno stimoli

3 - Tracker Risvegli Notturni

Compila ogni mattina. Dopo 5-7 giorni emergono schemi utili da condividere col pediatra.

Giorno	Orario	Modalità	Durata	Sveglia	Note
___/___	__:__	___	___	■■■	
___/___	__:__	___	___	■■■	
___/___	__:__	___	___	■■■	
___/___	__:__	___	___	■■■	
___/___	__:__	___	___	■■■	
___/___	__:__	___	___	■■■	
___/___	__:__	___	___	■■■	

4 - Spazio Poppate / Addormentamento

Giorno	Poppata serale	Modalità addorment.	Durata poppata	Sveglia/a al lettino?	Note
Giorno 1	__:__	■ Braccio ■ Seno/bib. ■ Da solo	___ min	■ Sì ■ No	
Giorno 2	__:__	■ Braccio ■ Seno/bib. ■ Da solo	___ min	■ Sì ■ No	
Giorno 3	__:__	■ Braccio ■ Seno/bib. ■ Da solo	___ min	■ Sì ■ No	
Giorno 4	__:__	■ Braccio ■ Seno/bib. ■ Da solo	___ min	■ Sì ■ No	
Giorno 5	__:__	■ Braccio ■ Seno/bib. ■ Da solo	___ min	■ Sì ■ No	

5 - Quando Parlarne con il Pediatra

■	Pianto inconsolabile ogni notte per oltre 30 minuti	<i>Segnale prioritario</i>
■	Difficoltà respiratorie, russamento intenso, apnee	<i>Valutazione urgente</i>
■	Risvegli > 6/notte dopo i 4 mesi per più di 2 settimane	<i>Da monitorare</i>
■	Sonno disturbato abbinato a rigurgiti frequenti/dolore	<i>Possibile reflusso</i>
■	Irritabilità diurna persistente + occhiaie	<i>Valuta carenza sonno</i>

■	Regressione dopo mesi tranquilli (dentizione/scatto)	<i>Fase normale – rassicura</i>
■	Incertezza sulla routine: nessun miglioramento in 2 sett.	<i>Chiedi un confronto</i>

■ **Ricorda:** ogni bambino ha i suoi tempi. Questa checklist è uno strumento di supporto, non un metro di giudizio. Piccoli rituali costanti fanno la differenza – una notte alla volta.