

# Benvenuti

nella nostra  
grande famiglia!

Il bambino naturale è una comunità e un punto di riferimento per neogenitori e operatori della prima infanzia che credono nell'importanza di una **genitorialità consapevole**. Ogni giorno in redazione lavoriamo per dare appoggio, idee e suggerimenti a mamme, papà, nonni, educatori in cerca di **consigli** e **spunti di riflessione**.



# Editoriale

Abbiamo creato questo e-book selezionando dal nostro blog e dai nostri libri utili contributi di numerosi autori che con professionalità collaborano al nostro progetto editoriale da quasi vent'anni.

Troverete spunti di riflessione e indicazioni pratiche sul **sonno dei bambini** (perché il bambino si sveglia? è giusto o sbagliato dormire nel lettone? come funziona la nanna in fascia? che cos'è il breastsleeping?), perché una **buona informazione** è il primo passo fondamentale per vivere con **serenità** e **consapevolezza** uno degli aspetti quotidiani che più preoccupa i neogenitori.

La selezione dei contenuti, la revisione e il progetto grafico sono a cura di Monica Cipriano, Francesca Pamina Ros e Arianna Lingua.

# Sommario

- 5 Bambini che dormono:  
sogni e bisogni  
di Alessandra Bortolotti
- 8 Il sonno dei bambini  
dura tutta la notte?  
di Giorgia Cozza
- 10 Buonanotte amore mio  
di Elisa Mazzoli
- 12 Dormire nel lettone...  
giusto o sbagliato?  
di Anita Molino
- 14 Suggerimenti per un  
cosleeping in sicurezza  
tratto da *Breastfeeding Medicine*  
tradotto da Elena Dal Prà
- 19 Breastsleeping:  
il sonno dei bambini  
durante l'allattamento  
di Daliborka Milovanovic  
tradotto da Arianna Lingua
- 22 Nanna in fascia:  
il sonno diurno a contatto  
di Valeria Cortese
- 25 Regressione del sonno  
e i risvegli più frequenti  
di Valeria Cortese
- 27 Per chi vuole approfondire  
(consigli di lettura)

