



La checklist della buonanotte

Quando la sera si complica,
riparti da 5 piccoli gesti.

DENTRO TROVI

- Una sequenza semplice da personalizzare
- La checklist pronta da tenere vicino
- Un diario leggero per tre serate

Non devi rendere perfetta la sera.
Puoi cominciare da un gesto che vi somiglia.

Cinque gesti, senza fretta.

1

Osserva il tuo bambino

Prima dell'orologio, guarda come sta: cerca contatto, ha fame, sembra stanco? I bisogni possono cambiare da una sera all'altra.

2

Abbassa il ritmo

Spegni la TV, attenua le luci e scegli un'attività tranquilla. La sera può avere un tono diverso dal gioco diurno.

3

Prepara il necessario

Pannolino se serve, pigiama e spazio per dormire. Tieni vicino ciò che usi, così puoi evitare interruzioni inutili.

4

Scegli pochi gesti riconoscibili

Per esempio: pigiama, una breve ninna nanna, coccole. Ripeti un ordine familiare, adattandolo all'età e ai bisogni.

5

Accompagna, poi adatta

Resta disponibile al conforto e alle poppate. Se la sequenza non aiuta, semplificala: non serve completarla a ogni costo.

Nei primi mesi segui soprattutto i suoi bisogni, senza orari rigidi.

La checklist di stasera

Non è un voto alla tua serata. Spunta solo ciò che ti è utile.

☐ **Ho osservato come sta.**

Fame, bisogno di vicinanza, stanchezza o disagio.

☐ **Ho reso l'ambiente più tranquillo.**

Luci soffuse, voce calma e meno stimoli.

☐ **Ho preparato il necessario.**

Cambio se serve e uno spazio sicuro per dormire.

☐ **Ho scelto la nostra sequenza.**

Pochi gesti semplici, in un ordine riconoscibile.

☐ **Ho lasciato spazio ai suoi bisogni.**

Conforto e poppate possono cambiare il programma.

☐ **Ho pensato anche al mio riposo.**

Se possibile, concordo un aiuto con un altro adulto.

Il gesto da cui voglio iniziare:

Tre serate, poche note

Annota una cosa utile. Tre serate non bastano per giudicare il sonno: servono a prendere appunti.

SERA 1 Data: _____

Com'era prima della routine?

Quale gesto è stato utile o poco gradito?

SERA 2 Data: _____

Com'era prima della routine?

Quale gesto è stato utile o poco gradito?

SERA 3 Data: _____

Com'era prima della routine?

Quale gesto è stato utile o poco gradito?

Una cosa che vorrei mantenere:

Prima di spegnere la luce

Per i bambini nel primo anno di vita, a ogni sonno, anche di giorno.

A pancia in su.

Metti sempre il bambino sulla schiena per iniziare il sonno.

Una superficie adatta.

Usa una culla o un lettino con materasso rigido, piano e ben aderente.

Uno spazio libero.

Niente cuscini, paracolpi, peluche, riduttori o biancheria libera vicino a viso e testa.

Vicini, con il proprio spazio.

Nei primi sei mesi, culla o lettino nella stanza dei genitori, anche per i sonnellini.

Niente fumo o caldo eccessivo.

Mantieni il viso scoperto ed evita troppi strati di vestiti o coperte.

Mai dormire insieme sul divano.

Evita anche la poltrona: addormentarsi con il bambino in braccio lì è pericoloso.

Quando chiedere aiuto

Se il bambino sembra stare male o il pianto ti preoccupa, contatta il pediatra. Questa guida è educativa e non sostituisce indicazioni sanitarie personalizzate.

Continua con Nanna Felice

Questa checklist è un primo passo per organizzare la sera. Se desideri approfondire, scopri il percorso completo.

NEL PERCORSO TROVI

- Ebook Nanna Felice
- Routine 7 Giorni
- Tabelle della routine per età
- Calendario delle regressioni

Scopri Nanna Felice su babywellness.org

Ogni bambino ha tempi propri. Una routine può aiutare a rendere la sera riconoscibile; non garantisce l'assenza di pianto o di risvegli.

FONTI PER ROUTINE E SONNO SICURO

[NHS - Helping your baby to sleep](#)

[NHS - Sudden infant death syndrome \(SIDS\)](#)

[ISS, EpiCentro - Sindrome della morte in culla](#)

[NHS, Just One Norfolk - Baby's Sleep](#)

Fonti consultate il 12 ottobre 2026.