

## INCONTRO INFORMATIVO

# IL SONNO DEI BAMBINI

**1 FEBBRAIO 2023 - PUNTO PRELIEVI PESCIA  
DALLE ORE 17 ALLE 18**

Assieme all'alimentazione, il sonno rappresenta una delle preoccupazioni più frequenti nei genitori, non soltanto di bambini piccoli.

I neonati, infatti, tendono a svegliarsi più volte durante la notte, possono impiegare molto tempo per addormentarsi, o anche destarsi al mattino molto presto. Se questo comportamento si protrae nel tempo o si manifesta nei bambini più grandi i genitori possono viverlo con ansia. Ma ci sono accorgimenti che possono riportare la situazione alla normalità e regalare ai piccoli un "buon sonno".

Nell'incontro parleremo:

- della fisiologia del sonno e della durata dei cicli del sonno
- quando e come rivolgersi ad uno specialista
- strategie per risolvere efficacemente il problema

*Incontro gratuito, su prenotazione.*

*A CURA DELLA DOTT. SSA SESTI, psicologa e psicoterapeuta*

