

INCONTRO INFORMATIVO

IL SONNO DEI BAMBINI

**14 DICEMBRE 2022 - 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

