

Indice

La teoria dell'attaccamento

a cura della dott.ssa Alice Viganò IX

L'aria si vizia, non i bambini!

a cura della dott.ssa Valentina Paolucci XV

Introduzione 1

Perché scrivere un libro 1

Chi sono 3

Capitolo 1 I primi mesi 7

Il trimestre mancante 7

Il pianto e le coliche 13

Il contatto 28

Il contenimento, lo swaddle e il babywearing 31

Capitolo 2 Fisiologia del sonno 37

Il ciclo sonno-veglia 38

La pressione del sonno (processo S) 45

Il ritmo circadiano (processo C) 48

La melatonina	51
Il cortisolo	55
Il ciclo di sonno	57
I tempi di addormentamento	60
I segnali di sonno	63
Capitolo 3 Le cause di risveglio	67
Cause fisiologiche di risveglio	69
Le parasonnie	76
Cause patologiche di risveglio	79
Cause di risveglio legate ad abitudini	83
Cause di risveglio legate alla componente emotiva e relazionale ...	91
Capitolo 4 Le progressioni	101
Che cosa sono	101
La “progressione” del quarto mese	103
La “progressione” del sesto mese	105
La “progressione” del nono mese	110
La “progressione” del dodicesimo mese	114
La “progressione” dei 18 mesi	116
La “progressione” dei 24 mesi	117
Capitolo 5 La nanna diurna	121
La funzione dei pisolini	122
Le finestre di veglia	123
Il power nap	125
Il riposino della mattina	127
Il riposino del pomeriggio	129
La perdita dei pisolini per fasce d’età	130
Capitolo 6 Il luogo nanna	135
Letto o lettone: bedsharing vs cosleeping	140

La next to me	145
Il lettino	147
Il letto montessoriano	149
La nanna sicura	154
I gemelli	166
Il passaggio da camera a cameretta	169
La nanna fuori casa	172
La nanna in auto	175
La luce	177
Capitolo 7 Le associazioni con il sonno	179
Il rituale della nanna	181
Il bagnetto	191
Il rumore bianco	195
Il sacco nanna	199
Doudou e oggetti transizionali	205
Il rituale del risveglio	208
Cambiare il tipo di associazione con la nanna	209
Question time	219
Dicono di me	241
Ringraziamenti	243
L'Autrice	247
Bibliografia	248