

---

## **Natale: dai pediatri 5 consigli per far vivere ai bambini con serenità la notte della vigilia**

Favorire un buon sonno e affrontare con serenità la notte di Natale. Grazie al progetto “Le buone abitudini”, nato dalla partnership tra la Società italiana di pediatria (Sip), Assonidi e Bing, e sostenuto da Rai Kids, arrivano i consigli per la buona nanna e per affrontare con serenità la notte che precede il Natale. Anzitutto stare all’aria aperta: “Fate trascorrere ai più piccoli una vigilia di Natale divertente e coinvolgente, ma non dimenticatevi di fargli passare del tempo all’aria aperta, questo consentirà loro di sfogare l’eccitazione dell’attesa dei doni e, inoltre, l’esposizione al sole e la vitamina D favoriscono il sonno e un addormentamento sereno”, il primo consiglio. Quindi attenzione agli orari. “Seppur con un po’ di elasticità, sarà importante andare a letto a un’ora consona per l’età del bambino, sempre valida la spiegazione che andando a letto presto si aiuta Babbo Natale nella sua impresa di portare i regali a tutti i bambini del mondo”. Importante un’atmosfera rilassante: “Dopo tanta euforia ed eccitazione, creiamo un ambiente rilassante; una musica leggera può aiutare a raggiungere il sonno, ma bisogna fare piano e tenerla molto bassa, è comunque consigliabile far sì che il bambino si addormenti con la voce dei suoi genitori o di una persona cara, una voce familiare e capace di infondergli sicurezza, una voce che racconti storie natalizie, magari, di quelle storie che fanno sognare i giovanissimi di tutto il mondo”. Dunque una storia della buonanotte e qualche coccola, magari abbracciati al vostro peluche di Bing preferito, aiutano di sicuro ad addormentarsi con serenità. Per quanto riguarda il cibo, durante le feste si potranno fare eccezioni nella dieta dei più piccoli, spiegano i pediatri. “Potranno assaggiare cioccolatini e dolcetti che solitamente non mangiano, ma ricordiamoci, però, che le grandi abbuffate hanno un forte impatto sul sonno, così come le bevande che contengono teina e/o caffeina”. Infine creare meraviglia. “Usate questi momenti speciali – suggeriscono ancora i pediatri – per creare meraviglia e routine... Preparate la merenda per Babbo Natale, gli elfi e le renne, e poi, dopo un’abbuffata di coccole e storie della nanna, tutti a letto per godersi un Natale di gioia ed emozioni”.

Giovanna Pasqualin Traversa