

MINI VIDEO CORSO:

I 4 STEP PER FAR DORMIRE TUO FIGLIO TUTTA LA NOTTE

TABELLA NANNA

Prima di definire i tuoi obiettivi sui 4 passi che seguiremo insieme per raggiungere l'obiettivo principale, ti indico di seguito una tabella indicativa sui tempi di sonno in base all'età del tuo bambino. Perché se sai dove ti trovi ti è più chiaro capire dove andare e quindi come arrivarci.

N.B.: La tabella è puramente indicativa e i dati si basano su una media

ETA'	Numero sonnellini	Durata in ore dei sonnellini	Durata in ore del sonno notturno	Quantità totale di ore di sonno
NEONATO	6-7	7-8	8	16-18
1 MESE	3	6-7	8	15-16
3 MESI	3	5	10	15
6 MESI	2	4	10	14
9 MESI	2	2-4	11-12	14
12 MESI	1-2	2-3	10-11	13-14
2 ANNI	1	1-2	10-11	13
3 ANNI	1	1-1,5	10-11	12,5
4 ANNI	1	1-1,5	11,5	12
5 ANNI	0	0	11	11

Dopo aver consultato la tabella, ed averla considerata senza seguirla al dettaglio ma adattandola alle esigenze di tuo figlio e della tua famiglia, guarda nelle prossime schede quali possono essere gli obiettivi per i 4 step che andremo ad approfondire nei prossimi video.

Stampa queste schede e con calma rispondi alle domande durante il video corso, passo dopo passo.