



MATERASSO
SWITCH®

Sweet Dream

**La checklist
per il buon riposo di tuo figlio**

Checklist della buona nanna

Attività nelle 2 ore precedenti nanna

Cena

Uso dispositivi a schermo

Temperatura camera

Tecniche di rilassamento



LUN

MAR

MER

GIO

VEN

SAB

DOM

Come usare la checklist

MaterassoSwitch

1

Ogni settimana, stampa la checklist settimanale e per ogni giorno, segna nelle diverse caselle i dettagli della sera, subito dopo che il tuo bimbo è andato a nanna

2

Il giorno dopo, nell'ultima colonna della tabella, inserisci una faccina (o un voto, se preferisci) per sintetizzare com'è andata la notte, in quanto a risvegli/sonno

3

A fine mese cerca di individuare eventuali corrispondenze tra notti agitate e elementi delle caselle: un cibo ricorrente, oppure un'abitudine che si ritrova quando il sonno è peggiore

4

Potrai individuare così degli elementi ricorrenti che disturbano il sonno di tuo figlio. Condividi poi le tue riflessioni con il pediatra, per una maggiore sicurezza!