

FISIOLOGIA E SVILUPPO DEL SONNO NEL PRIMO ANNO

Accompagnare
il sonno infantile
significa
comprendere il
corpo, il legame
e il contesto
familiare



Percorsi individuali di formazione

Presentazione

Percorsi individuali di formazione

I nostri **percorsi individuali** sono pensati per chi desidera una formazione personalizzata, coinvolgente e immediatamente applicabile.

Nel percorso formativo sarà possibile acquisire competenze concrete per accompagnare neonati e genitori con cura, empatia e professionalità.

Ogni percorso formativo prevede **5 incontri individuali** di 2 ore ciascuno.

Tratteremo argomenti fondamentali partendo da:

FISIOLOGIA E SVILUPPO DEL SONNO NEL PRIMO ANNO

Organizzatori



Dott.essa Monika Stablum

Infermiera pediatrica terapeuta
pre e neonatale corporeo;
Co-founder di AICIP.



Prof. Arturo Giustardi

Pediatra e Neonatologo;
Co-founder di AICIP.

INCONTRI

Gli incontri si svolgeranno on line, su piattaforma zoom

Date ed orari saranno concordati con il partecipante.

Incontro	Argomento
1	<i>Il sonno infantile: basi neurobiologiche e maturazione</i>
2	<i>Costruire condizioni favorevoli al sonno: ambiente, segnali e routine</i>
3	<i>Il sonno nei momenti critici: regressioni, attaccamento e sviluppo</i>
4	<i>Intervenire con rispetto: modelli educativi e gestione dei risvegli</i>
5	<i>Aiutare i genitori a sentirsi competenti: counseling e relazione</i>

COMPETENZE & PROFESSIONALITA'

Conoscenze chiave

- Le **basi neurobiologiche** del sonno infantile: cicli, fasi REM/non-REM, maturazione circadiana
- Le **regressioni fisiologiche** e i cambiamenti legati allo sviluppo motorio, cognitivo ed emotivo
- L'influenza di fattori ambientali, culturali e relazionali sul sonno del bambino
- Approcci educativi evidence-based e differenze tra strategie “gentili” e metodi estintivi
- Il ruolo del **sonno nel benessere della diade** madre-bambino

Competenze pratiche

- **Valutare e accompagnare** le difficoltà legate al sonno nei primi 12 mesi
- **Costruire routine personalizzate** in base ai bisogni individuali e familiari
- **Gestire regressioni e risvegli notturni** con strumenti relazionali e regolativi
- Svolgere colloqui efficaci con i genitori attraverso **simulazioni di counseling empatico**
- **Promuovere la sicurezza del sonno** (Safe Sleep, prevenzione SIDS)

Programma

Incontro 1

Il sonno infantile: basi neurobiologiche e maturazione

Obiettivi formativi:

Comprendere l'organizzazione del sonno nel neonato e le sue evoluzioni nel 1° anno

Distinguere il sonno fisiologico da quello problematico

Contenuti:

Struttura e cicli del sonno (REM/non-REM)

Differenze tra sonno del neonato e dell'adulto

Maturazione circadiana e sincronizzazione esterna (luce, caregiving)

Bisogni di sonno per età e variabilità individuale

Programma

Incontro 2

Routine, ambiente e igiene del sonno:

Costruire condizioni favorevoli al sonno: ambiente, segnali e routine

Contenuti:

Il concetto di “sleep hygiene” nel primo anno

Ruolo delle routine e dei segnali di sonnolenza

Ambiente del sonno: sicurezza (Safe Sleep/ABCs), temperatura, stimoli, co-sleeping

Differenze interculturali nei modelli di sonno

Materiale/Attività:

Esercitazione pratica: costruzione di routine tipo in base a casi clinici

Discussione su prevenzione SIDS e comunicazione efficace con i genitori

Programma

Incontro 3

Il sonno nei momenti critici: regressioni, attaccamento e sviluppo

Comprendere i cambiamenti del sonno e sostenere il legame

Contenuti:

Regressioni a 4, 8-10, 12 mesi: spiegazioni neuroevolutive

Relazione tra sonno e tappe di sviluppo (mobilità, linguaggio, dentizione)

Sonno e attaccamento: ansia da separazione, bisogni relazionali notturni

Impatto del sonno sulla salute materno-infantile

Materiale/Attività:

Studio di casi: accompagnamento in fase di regressione

Condivisione di strategie di ascolto empatico con i genitori

Programma

Incontro 4

Approcci educativi e strategie di supporto

Intervenire con rispetto: modelli educativi e gestione dei risvegli

Obiettivi formativi:

Conoscere approcci evidence-based per sostenere l'addormentamento

Saper valutare e consigliare strategie coerenti con i bisogni del bambino e della famiglia

Contenuti:

Approcci “gentili” vs metodi estintivi (Ferber, CIO): evidenze e limiti

Gradualità, accompagnamento, tecniche di contenimento e regolazione

Sonno e allattamento: interferenza o protezione?

Personalizzazione dell'intervento in base al temperamento del bambino

Materiale/Attività:

Simulazione di colloqui genitore-operatore (role-play)

Programma

Incontro 5

Comunicazione, counseling e supporto genitoriale
Aiutare i genitori a sentirsi competenti: counseling e relazione

Contenuti:

Comunicazione empatica e centrata sulla famiglia
Gestione delle aspettative irrealistiche
Prevenzione del burnout genitoriale
Il ruolo dell'operatore come facilitatore, non prescrittivo

Materiale/Attività:

Simulazioni di counseling
Condivisione di risorse (libri, siti, gruppi di supporto)
Valutazione finale e riflessione sull'esperienza formativa

Iscrizione

Deve essere **effettuata online** sul sito careperinatologia.it

Quota di iscrizione: 480,00 euro

La quota di iscrizione comprende anche:

- **Attestato di Consulente AICIP**
- Il materiale formativo
- L'iscrizione all'**Albo** dei consulenti AICIP

Per informazioni:

+39 3383679491

monikastablum@yahoo.it