

UN PROGETTO DELLE BIBLIOTECHE COMUNALI DI EMPOLI



BIBLIOCURA

— la terapia continua tra le pagine —



GENITORIALITÀ

Una bibliografia dedicata
al sonno del tuo bambino

*Perché i bambini si svegliano
nel cuore della notte?*

*Come cambiano i loro ritmi nei primi anni?
Come favorire un buon sonno per il bambino
e per tutta la famiglia?*

In questa bibliografia troverete i testi più
accreditati per esplorare la fisiologia
del sonno infantile.

Una raccolta di fonti basate sull'evidenza
per superare i falsi miti e costruire una
routine della nanna consapevole, sicura e
amorevole.

REGIONE TOSCANA



Consiglio Regionale



COMUNE DI EMPOLI



EMPOLI BIBLIOTECA
M. F. F. F. F. F.



Servizio Sanitario della Toscana



Società della Salute della Toscana

Realizzato con il contributo del Consiglio regionale ai sensi della L.R. n. 10/2025



BIBLIOCURA

— la terapia continua tra le pagine —

Bibliografia tematica

SONNO DEL BAMBINO

Sergio Segantini

Dormi dormi piccolino: la guida completa al sonno del bambino

Milano: Giunti, 2025

Vittorio Vezzetti, Sara Righetti, Costanza Fogazzaro

Sonno e neonati

Audible Studios (Self-Publishing), 2023

Anna Silvestri

Il sonno dei neonati: mai più notti insonni.

Guida completa per neogenitori

Independently Published (Amazon Publishing), 2023

Gherardo Rapisardi

Alla conquista del sonno:

la guida completa sul sonno tra 0 e 6 anni

Roma: Uppa Edizioni, 2022

Alessandra Bortolotti

I cuccioli non dormono da soli: fisiologia e

bisogni del sonno del bambino

Torino: Il Leone Verde, 2021

Alberto Ferrando

Il libro della nanna: cosa sapere e che cosa fare

per il sonno felice del tuo bambino

Milano: LSWR, 2019

Diane Wiessinger, Diana West,

Linda J. Smith, Teresa Pitman,

Sogni d'oro: strategie per il sonno della famiglia

con un bambino allattato

La Leche League Italia, 2017

Questi titoli rappresentano un corpus bibliografico divulgativo di base, facilmente consultabile in biblioteca e libreria.



BIBLIOCURA