Come gestire il sonno dei bambini durante i viaggi

Autore: francesca

Data: 25 Settembre 2009

Viaggiare in auto

E’ risaputo che il movimento dell’automobile concilia il sonno del bambino (e non solo del bambino!); per questo motivo evita di compiere lunghi trasferimenti durante il giorno: il bimbo dormirebbe troppo e il suo riposo notturno potrebbe essere disturbato.

Viaggiare in aereo

Se, invece, devi affrontare un viaggio aereo:

- richiedi una seduta adatta al neonato al momento della prenotazione;

- se necessario porta con te un antidolorifico infantile insieme alla prescrizione del medico;
- compra degli anelli di mela disidrata: succhiarli e sgranocchiarli lo terranno impegnato per un bel po' di tempo;
- scegli un vestitino morbido e non dimenticarne un paio di scorta;
- prediligi una borsa leggera, capiente e con tanti scomparti che ti aiuteranno a tener organizzato il contenuto;
- fai il check in il prima possibile e non avere timore di chiedere se ci sono dei posti liberi;
- subito dopo il decollo, appena ti é concesso, offri al tuo piccolo qualcosa da bere: é utile per compensare la pressione dell'orecchio e per l'idratazione corporea;
- fallo pure dormire in quantità;
- quando si sveglia intrattienilo camminando su é giù per il corridoio e fallo giocare con oggetti non pericolosi (n.b. non portare troppi giocattoli, si divertirà di più con qualcosa da scoprire).

Arrivo a destinazione

Una volta arrivati a destinazione:

- se é sveglio, lascia che familiarizzi con il nuovo ambiente;
- cerca di andare a letto alla stessa ora del tuo bambino;
- ripeti gesti e abitudini che appartengono alla sua quotidianità;
- fa' in modo che abbia accanto i suoi giocattoli preferiti, soprattutto per dormire.

Il giorno successivo all'arrivo

- Probabilmente si sveglierà prima del solito in ogni caso, nella prima metà della giornata, lascia che dorma a volontà;
- diminuisci la durata del riposino pomeridiano.

Ultimo consiglio, ma non meno importante: ricorda che i bimbi sono più adattabili degli adulti, seguirli renderà più flessibile anche te.

Riferimento articolo: https://www.donnaclick.it/mamma/come-gestire-il-sonno-dei-bambini-durante-i-viaggi/

Generato il 09/11/2026