



genitori  
felici

## Genitori felici: il percorso che ti assiste durante l'Allattamento e ti aiuta a gestire il Sonno

---

Ritrova giorni sereni e notti tranquille: segui con noi il percorso che ti assiste durante l'allattamento e lo svezzamento e ti insegna a gestire il sonno del tuo fagottino.

Niente più strilla, pianti e notti in bianco. Allattare, svezzare e dormire sarà per te un momento di emozione e serenità.



Buona Notte  
sleep consultancy



Valentina De Pietro  
OSTETRICA



## Dolci coccole per te

Dormire è diventato una coccola che non ti concedi da molto tempo? Allattare è un'esperienza che ti stressa? Lo svezzamento è un arduo percorso a ostacoli? Se ritrovare la serenità quotidiana e la tranquillità familiare ti sembra impossibile, fermati qui. Abbiamo pensato per te un **percorso ricco di strategie, informazioni e consigli che cambieranno la tua vita.** Ma davvero.

Siamo donne, siamo mamme, siamo esperte nelle tecniche di allattamento e di svezzamento e nei metodi dolci del sonno sereno. Ci siamo passate anche noi, per questo ti capiamo.

Nel tempo abbiamo studiato, ci siamo specializzate, abbiamo sperimentato e poi trovato le soluzioni giuste. Così, abbiamo deciso di creare un percorso che possa condurti dritto a **ritrovare le notti di riposo e la serenità che tanto desideri.**

Da anni le mamme e i papà ci scelgono con un obiettivo: abbandonare le zavorre delle preoccupazioni e imparare - insieme - **i metodi migliori per far dormire i figli piccoli in tranquillità, allattarli senza ansie e svezzarli con dolcezza.**

genitori  
felici

# Ti raccontiamo di noi



## Sono Valentina,

Ostetrica e Consulente dell'Allattamento OMS UNICEF. Lavoro sul territorio a Roma e con le mamme italiane nel mondo grazie alle consulenze online. Sono esperta in allattamento e gestione del neonato dalla nascita fino allo svezzamento. Guido i futuri genitori fin dalla gravidanza, durante i corsi pre-parto, affinché arrivino più sereni e informati al rientro a casa con il/la piccolo/a.

Cosa posso fare per te:

- Ti assisto e ti offro la mia consulenza durante il delicato periodo di allattamento
- Ti guido in modo pratico e dolce durante la fase di svezzamento e di auto-svezzamento.



## Sono Christina,

Educatrice del Sonno infantile e Consulente in età pediatrica del sonno. Il mio metodo dolce è pensato per educare al sonno neonati e bambini. Mamma di tre maschietti, sono membro di: The Child Sleep Institute; The International Association of Child Sleep Consultants; The Institute of Pediatric Sleep and Parenting e The International Pediatric Sleep Association.

Cosa posso fare per te:

- Ti assisto nella gestione del sonno del/la tuo/a piccolo/a fin dal primo mese di nascita
- Ti guido al corretto e fisiologico rapporto con il sonno con metodi dolci, che rispettano i bisogni naturali del/la tuo/a piccolo/a.

---

Nel primo anno di vita **il nutrimento e il sonno** sono come due occhi che guardano nella medesima direzione: si completano l'un l'altro. Le competenze e le esperienze che abbiamo acquisito negli anni ci hanno permesso di creare una **routine pratica, semplice e dolce**, che rispetta i bisogni del/la tuo/a bambino/a e l'equilibrio della tua famiglia.

**Scopri i nostri pacchetti e ritrova la tua serenità!**

genitori  
felici

# Per bambine e bambini 0–6 mesi

genitori  
felici

Lo sappiamo, i timori sembrano insormontabili e le ansie si moltiplicano: il rientro a casa con il piccolo fagottino è un momento sempre molto delicato, che vive in un vortice di emozione, felicità e preoccupazione. Ma **tu e la tua nuova vita familiare avete bisogno di tranquillità e armonia**. Siamo qui per aiutarti a vivere le giornate quotidiane con serenità, a conoscere le migliori tecniche di allattamento e a educare al sonno il/la tuo/a piccolo/a. Fin da subito.

Ti indicheremo le strategie più efficaci e **ti indicheremo in modo pratico come creare la giusta routine sonno-alimentazione**, così che anche tu potrai riposare serenamente, recuperare le forze e tornare a occuparti di te e della vita di coppia.



## Gli argomenti che tratteremo durante il corso

Per l'Allattamento:

- La gestione della poppata, posizioni e attacco corretto al seno
- Previene l'insorgere di dolorose ragadi, ingorghi e mastite
- Le strategie per aumentare la produzione del latte materno
- La gestione dell'alimentazione del neonato secondo le esigenze familiari
- La Guida alle poppate diurne e notturne
- Introduzione allo svezzamento: quando e come?
- Consigli per la nutrizione materna.

Per il Sonno:

- Com'è e come funziona il sonno dei bambini durante i primi mesi di vita
- Le tecniche e le strategie calmanti
- Come gestire la giornata
- Qual è l'ambiente ideale per dormire?
- La gestione corretta ed efficace dei pisolini
- Consigli e segreti per instaurare una relazione sana con il sonno.

## Per bambine e bambini 6–12 mesi

Il/La tuo/a piccolo/a non è più un fagottino: cresce di giorno in giorno, sperimenta e cambia. Il suo **sviluppo cognitivo e motorio** comporta importanti mutamenti anche nell'alimentazione e nel sonno. La crescita ora è interazione, movimento e gioco, per questo dai 6 mesi in poi è importante supportare questi significativi cambiamenti aumentando le calorie nei pasti e **conciliando l'alimentazione con un sonno tranquillo e sereno**.

C'è poi da considerare che questa è la **delicata fase di svezzamento**. È un momento di separazione, per questo è necessario conoscere la fisiologia del sonno e la giusta modalità di alimentazione. Lo scorretto equilibrio tra i due spesso comporta sonno disturbato e inappetenza.

È il momento di iniziare lo svezzamento e vuoi capire qual è la maniera giusta per farlo? Hai cominciato lo svezzamento ma qualcosa non va? Il/La tuo/a piccolo/a non si addormenta più come una volta, fatica molto, dorme ma con tanti risvegli? Queste abitudini non fisiologiche stanno compromettendo anche il tuo sonno, aumentando lo stress e rendendo più difficile la vita quotidiana? Abbiamo qui quello che fa per te: **il percorso che ti aiuterà a capire come gestire lo svezzamento, le poppate, il sonno e i pisolini**.

Segui il nostro percorso di educazione all'allattamento, allo svezzamento e al buon sonno di tuo/a figlio/o e **ritrova la tua serenità**.

### Gli argomenti che tratteremo durante il corso

Per l'Allattamento:

- La gestione della poppata, posizioni e attacco corretto al seno
- Previene l'insorgere di dolorose ragadi, ingorghi e mastite
- Le strategie per aumentare la produzione del latte materno
- La gestione dell'alimentazione del neonato secondo le esigenze familiari
- La Guida alle poppate diurne e notturne
- La Guida pratica allo svezzamento e all'auto-svezzamento
- La creazione del menu settimanale
- L'assistenza per l'alimentazione complementare
- La sospensione dell'allattamento.

Per il Sonno:

- Come funziona il sonno del neonato
- Le basi fondamentali e preziose per una relazione sana con il sonno
- Come educare il/la piccolo/a al sonno indipendente
- Quanto dovrebbe dormire tuo/a figlio/a?
- Quali sono le attività e le strategie che promuovono il sonno
- La gestione efficace dei pisolini
- Lo svezzamento notturno dolce e delicato.

Ora hai due possibilità: puoi scegliere il Percorso “Genitori felici” Base oppure il Percorso “Genitori felici” Pro.



## Genitori Felici Base

Durata 10 giorni

Ecco come sarà organizzato il percorso: Ti offriamo la nostra consulenza per l'allattamento e il sonno con il **monitoraggio personale per 10 giorni**, durante i quali **ti seguiremo quotidianamente**.

### Per l'allattamento –

Avrai la **video-consulenza iniziale** con Valentina

Successivamente abbiamo pensato per te a **2 video-consulenze di controllo** della durata di 30 minuti ciascuna.

Disporrai del **monitoraggio personale di Valentina per 10 giorni**.

### Per il sonno

Avrai la **video-consulenza iniziale** con Christina

Successivamente abbiamo pensato per te a **2 video-consulenze di controllo** della durata di 30 minuti ciascuna.

Disporrai del **monitoraggio personale di Christina per 10 giorni**.

Durante il percorso riceverai anche il tuo **Libro personale** ricco di strategie, tecniche, dettagli e appunti per te.

genitori  
felici



## Genitori Felici Pro

Durata 1 mese

Ecco come sarà organizzato il percorso: Ti offriamo la nostra consulenza per l'allattamento e il sonno con il **monitoraggio personale per 1 mese**, durante i quali **ti seguiremo quotidianamente**.

### Per l'allattamento – Per il sonno

Avrai la **video-consulenza iniziale** con Valentina

Successivamente abbiamo pensato per te a **4 video-consulenze di controllo** della durata di 30 minuti ciascuna.

Disporrai del **monitoraggio personale di Valentina per 1 mese**.

Avrai la **video-consulenza iniziale** con Christina

Successivamente abbiamo pensato per te a **4 video-consulenze di controllo** della durata di 30 minuti ciascuna.

Disporrai del **monitoraggio personale di Christina per 1 mese**.

Durante il percorso riceverai anche il tuo **Libro personale** ricco di strategie, tecniche, dettagli e appunti per te.

genitori  
felici



contattaci per scegliere  
il vostro percorso

Valentina - [romaostetrica@gmail.com](mailto:romaostetrica@gmail.com)  
- +39 349 184 5385

Christina - [christina@buonanottesleep.com](mailto:christina@buonanottesleep.com)  
- +39 348 262 9477

genitori  
felici