



col patrocinio di



Cremona
COMUNE DI CREMONA

IL SONNO DEI BAMBINI E COME GESTIRLO

Sabato 17 ottobre alle ore 14 presso sala Puerari, la dott.ssa Alessandra Bortolotti incontrerà le famiglie dell'associazione Mammalia

Cremona, 17 ottobre 2020 – L'associazione **Mammalia Onlus**, organizza per sabato 17 ottobre, alle ore 14, un incontro intitolato “ **Il sonno dei bambini e come gestirlo**” a cura della **dott.sa Alessandra Bortolotti**, psicologa dello sviluppo e dell'età evolutiva, esperta del periodo perinatale e scrittrice.

L'incontro, **patrocinato dal Comune di Cremona**, si svolgerà presso la sala Puerari (via Ugolani Dati, 4 presso il Museo Civico Ala Ponzone), seguendo le normative anti covid e per partecipare è necessario scrivere ad associazionemammalia@gmail.com oppure telefonare **351 89 51 488**. Ingresso a offerta libera e consapevole, riservato ai soci Mammalia.

Durante l'incontro la dott.ssa Bortolotti parlerà della **fisiologia del sonno infantile**, di come considerare i risvegli notturni una tappa normale di crescita del sistema nervoso, mirando a una gestione dei risvegli capace di rispettare le esigenze di tutti, grandi e piccini. Verranno **sfatati pregiudizi** comuni nella nostra società circa il sonno dei bambini e si illustreranno i diversi modi e luoghi per dormire serenamente coi propri figli. Infine, non mancherà un **confronto diretto**: tutti i partecipanti potranno fare domande e interagire con la psicologa.

Mammalia è un'associazione di genitori, nata nel 2017, che organizza a Cremona e provincia, in maniera volontaria, eventi ed incontri di confronto per sensibilizzare e diffondere la cultura dell'allattamento, della genitorialità consapevole e del rispetto delle competenze dei bimbi dalla nascita alle diverse tappe della crescita.

Alessandra Bortolotti, mamma di due ragazze, è psicologa dello sviluppo e dell'età evolutiva, esperta del periodo perinatale e scrittrice. Autrice di [Genitori di genitori](#) (Mondadori, 2019), [Poi la mamma torna](#) (Mondadori, 2017), [I cuccioli non dormono da soli](#) (Mondadori, 2016), [E se poi prende il vizio?](#) (Il Leone Verde, 2010) diventato un bestseller grazie al passaparola dei genitori e coautrice de [Il primo sguardo](#) (Fasi di Luna, 2014). **Si occupa da circa vent'anni di educazione affettiva ovvero di fisiologia della gravidanza, parto, allattamento, sonno infantile e accudimento dei bambini basato sul contatto.**

È membro del direttivo del **MAMI (Movimento Allattamento Materno Italiano)**, peer counselor in allattamento secondo il modello OMS/UNICEF ed è formatrice freelance in tutta Italia sui temi inerenti la genitorialità e la fisiologia del periodo perinatale specialmente su sonno infantile e allattamento. Si occupa anche **di promuovere la salutogenesi, di neuroscienze, epigenetica e di PNEI (psiconeuroendocrinoimmunologia).**

Durante l'evento sarà possibile acquistare tutti i libri della dott.ssa Bortolotti, grazie alla presenza della libreria **Mondadori di Cremona** (parte del ricavato della vendita verrà devoluto in beneficenza a Mammalia).