



## PER UNA BUONA NOTTE

Il sonno di un bambino è diverso da quello di un adulto; nei primi mesi di vita il bambino non distingue fra giorno e notte, il suo ritmo è regolato dai suoi tempi di fame e di stanchezza che sono molto brevi. Bisogna quindi che chi lo accudisce si adegui ai suoi ritmi. Dopo i 4 mesi il bambino comincia ad adattarsi progressivamente all'ambiente che lo circonda, aumentando il sonno nelle ore notturne. È importante educare il bambino al momento della nanna con una adeguata "igiene del sonno" utilizzando, fin dai primissimi mesi di vita, rituali che lo accompagnino all'addormentamento, senza forzature, fino all'età di 6-7 anni, quando il ritmo sonno veglia dovrebbe essersi consolidato. Gli orari dell'addormentamento e del risveglio dovrebbero essere il più possibile costanti. Per un sonno più tranquillo il bambino dovrebbe avere la certezza di risvegliarsi nelle condizioni in cui preferisce addormentarsi (nella sua camera da letto, nel suo lettino o nella sua culla a pancia in su, e non in braccio). Meglio evitare l'abitudine al ciuccio o al biberon per addormentarlo.



Cantare una ninna nanna o leggere un libro al bimbo, parlando con un tono di voce calmo e costante ed evitando di alzare la voce, rappresentano una parte importante del rito della nanna. Bisogna far capire al bambino che la notte è il momento del sonno, separando le attività del giorno da quelle della notte ed evitando quindi di giocare con lui nel caso si svegli e di svolgere attività particolarmente stimolanti nelle ore precedenti il sonno (p.es. videogiochi, computer).

Quando è un po' più grande scegliete insieme le cose da fare prima di andare a dormire (es. quale pigiama, quale canzoncina, etc.), ricordandogli con un certo anticipo, quando arriva l'ora di andare a dormire. Altra strategia utile potrebbe essere quella di non far fare i riposini dopo le 16. Da evitare anche che si addormentamenti di routine sul divano di fronte alla televisione, anche se insieme a mamma e papà. E' infatti importante che, nel momento dell'addormentamento, il bambino riceva le attenzioni necessarie e appunto vi siano rituali che lo accompagnano verso il sonno.

Il bambino con risvegli frequenti, difficoltà nell'addormentamento, incubi, panico notturno o sonnambulismo che si manifestano in maniera continuativa potrebbe soffrire di disturbi del sonno.

I disturbi del sonno possono manifestarsi in momenti particolari della vita del bambino, per esempio al momento dell'inserimento scolastico, e possono essere indizi di una situazione di disagio. Non vanno quindi trascurati se la loro presenza permane nel tempo, e anche negli adolescenti potrebbero essere indice di particolari difficoltà che il ragazzo sta attraversando. Potrà essere utile una adeguata igiene del sonno, ma anche la comprensione e l'accudimento di chi si prende cura del bambino, oltre il consultare uno specialista se i problemi persistono.

Non sono disponibili farmaci di provata efficacia e privi di effetti collaterali per il trattamento dei disturbi del sonno in età pediatrica, anche per le tisane (p.es. camomilla) l'efficacia non è documentata. Da evitare qualsiasi automedicazione. Il grave disturbo va diagnosticato e curato da uno specialista.