



Consigli per il sonno del bambino da 1 a 3 anni

Molti bambini in questa fascia di età hanno problemi di sonno perché sono molto combattuti tra il cercare di diventare indipendenti e, all'opposto, rimanere ancora vicini alle persone che amano, cioè ai loro genitori.

I PIÙ COMUNI DISTURBI DEL SONNO SONO:

- Incapacità o indisponibilità ad addormentarsi da soli
- Paura al momento di coricarsi con rifiuto di andare a dormire
- Resistenza al sonno e risvegli notturni frequenti
- Incubi

LE CAUSE CHE DETERMINANO O FANNO PERSISTERE I DISTURBI DEL SONNO SONO:

- Scarsa propensione al sonno e adattamento alle regole (vedi parte generale sull'igiene del sonno)
- Incapacità dei genitori ad applicare le regole della buona nanna e ad affrontare i risvegli notturni.
- Il bambino si convince di non poter dormire per proprio conto. In questa situazione il genitore dovrà stare vicino a suo figlio fino a quando non si addormenta



ATTENZIONE A NON ECCITARLO TROPPO

- *Cibi e bevande che contengono caffeina e teofillina (per esempio, coca-cola, cioccolata, tè) devono essere evitate almeno nelle due-tre ore prima dell'orario di addormentamento.*
- *Ricordate che alcuni farmaci contengono alcool e caffeina e possono disturbare il sonno.*
- *Alcuni giochi, specie quelli di movimento, possono essere eccitanti e interferire con l'addormentamento; vanno evitati da una a due ore prima dell'orario abituale di addormentamento.*
- *Alcune musiche o carillon (con piccole figure di animali che girano) messi sopra il letto del piccolo possono causare sovraeccitazioni visive o uditive che interferiscono con l'addormentamento. Meglio tornare alle vecchie canzoncine o ninna-nanne. La voce della madre è sempre meglio di una musica meccanica.*
- *Il bagno può risultare eccitante per alcuni bambini: dovrebbe essere spostato in un altro orario della giornata se poi il piccolo presenta difficoltà dell'addormentamento.*
- *Se il bambino piange, andate vicino ma non colmatelo di attenzioni. Rassicuratelo con un piccolo massaggio o cambiate il pannolino se necessario (possibilmente senza alzarlo dal letto). Non accendete le luci forti, e mantenete il tono della voce al minimo senza fare confusione.*



COME PROMUOVERE UN BUON SONNO ovvero "L'IGIENE DEL SONNO"



- ✗ La temperatura della stanza deve essere mantenuta ad un livello confortevole (intorno a 20°).
Temperature troppo elevate disturbano il sonno.
- ✗ Il bambino non deve essere mai troppo coperto.
- ✗ Il letto non deve essere troppo grande: il bambino deve poter cercare un bordo per appoggiarsi. Evitate i teli paracolpi: non permettono al bambino di esplorare e controllare l'ambiente quando è sdraiato
- ✗ Non tenete oggetti che possono essere pericolosi nel lettino.
- ✗ L'orario di addormentamento serale e di risveglio al mattino dovrebbero essere mantenuti costanti, sempre alla stessa ora.
- ✗ Non mandate il bambino a letto affamato.
- ✗ Evitate di farlo bere troppo prima e durante la notte.
- ✗ I sonnellini diurni troppo frequenti e troppo lunghi, specie nelle ore serali, dovrebbero essere evitati.
- ✗ Aiutate il bambino ad associare il letto con il sonno; evitate se possibile di farlo addormentare in braccio o in altri luoghi per poi metterlo nel lettino. Quando si sveglierà si troverà in un posto che non riconosce subito e vorrà ritornare fra le braccia del genitore per riaddormentarsi. Resistete alla tentazione di usare il ciuccio o il biberon per farlo addormentare.

- ✓ Mettete il bambino nel lettino ancora sveglio
- ✓ Dategli un oggetto affettivo per addormentarsi
- ✓ Seguite degli orari regolari durante il giorno
- ✓ Cercate di instaurare un rituale per l'addormentamento
- ✓ Separate bene le attività che fa di giorno da quelle che fa la sera o la notte; insegnategli che la notte è fatta per dormire
- ✓ Scegliete insieme le cose da fare prima di andare a dormire (es. quale pigiama, quale canzoncina, etc.)
- ✓ Ricordate al bambino con un certo anticipo quando arriva l'ora di andare a dormire
- ✓ Programmate la notte come tempo dedicato al sonno; evitate di mettervi a giocare la notte, lasciate queste attività nelle ore diurne.
- ✓ L'ambiente dove dorme il bambino deve essere tranquillo, il più silenzioso possibile e poco illuminato.
- ✓ Crescendo, il bambino imparerà progressivamente ad addormentarsi da solo senza l'intervento dei genitori.