



Consigli per il sonno del bambino dai 3 ai 6 anni

Se il bambino è già grandicello e ancora non ne vuole sapere di dormire non bisogna sentirsi dei genitori incapaci e pensare che la situazione sia irrecuperabile. Innanzitutto, occorre sapere che non si è soli: **sono moltissime le coppie di genitori che, per i motivi più disparati, non sono riuscite a impostare le corrette abitudini di sonno nei primi anni di vita.** In secondo luogo, va detto che non è mai troppo tardi per rimediare. Servono, però, pazienza, calma e perseveranza.

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



EMOTIVITA' E MODALITA' DELL'ADDORMENTAMENTO

- ✓ Anche se è difficile e sembra inutile, mantenete (o impostate) gli stessi orari di risveglio mattutino e messa a letto. Non cedete alla tentazione di spostarli per più di un'ora nel weekend, altrimenti si deve ripartire da zero.
- ✗ Non parlate di argomenti che preoccupano il bambino prima di andare a nanna, come il litigio con gli amichetti o eventuali tensioni con i nonni.
- ✓ Posticipate il momento della messa a letto per facilitare l'addormentamento in quei bambini che non vorrebbero mai andare a dormire o non sono assonnati all'ora stabilita per la nanna. Poi anticipatelo gradualmente, fino a portarlo all'orario originario.
- ✓ Se il bambino non riesce ad addormentarsi o a riaddormentarsi non costringetelo a stare nel letto a rigirarsi. Molto meglio farlo scendere dal letto e impegnarlo in blande attività per una decina di minuti, come leggergli un libro.
- ✓ Mettete a letto il bambino quando è assonnato, non quando dorme già perché si è addormentato altrove.
- ✓ Se il bambino è molto preoccupato per un avvenimento che è capitato, parlate di questo prima di andare a dormire, per non associare il letto a ricordi spiacevoli.
- ✓ Se il bambino si sveglia di notte, andate nella sua cameretta, rassicuratelo in modo veloce e poi uscite, dandogli la tranquillità di essere comunque a sua disposizione.



AMBIENTE

- ✓ Definite con il bambino quale sarà il luogo in cui dovrà dormire. Se si decide che è arrivato il momento del lettino, spiegatele al piccolo ed evitate di tornare sui vostri passi dando segni di incoerenza che il bambino avrebbe difficoltà ad interpretare.
- ✗ Non permettete al bambino di giocare o stare sdraiato a lungo nel letto prima di dormire, altrimenti farà fatica ad associare il luogo al sonno.
- ✗ Se possibile, non sistemate computer, tv, videogiochi e telefoni cellulari nella cameretta dei bambini.
- ✓ Cercate con il bimbo un oggetto affettivo che possa fargli compagnia e rassicurarlo durante il sonno, per esempio un orsacchiotto o una bambolina.
- ✓ Attenzione alle condizioni ambientali: indipendentemente dall'età, nell'ora che precede la nanna è utile favorire il rilassamento creando l'atmosfera giusta: abbassare le luci, spegnere la Tv, proporre giochi e attività poco stimolanti ed eccitanti, far pensare a situazioni rilassanti, per esempio essere su una spiaggia. Inoltre, fate il modo che la stanza del bambino sia tranquilla, silenziosa e non troppo calda: la temperatura deve essere intorno a 20° C. Il bimbo non deve essere troppo coperto.

ATTIVITA' E ALIMENTAZIONE

- ✓ Rispettate sempre la stessa sequenza di eventi prima della nanna. Usate pertanto un rituale costante, per esempio: mettersi il pigiama, lavarsi i denti, sentirsi leggere una storia.
- ✗ Non permettete ai piccoli di fare attività e giochi eccitanti prima di andare a letto, come guardare la tv, usare il computer, fare sport.
- ✗ Dalle 18 in poi vietate al bimbo di mangiare alimenti e bevande che contengono sostanze eccitanti come cioccolato, cola e tè.
- ✗ Cercate di non fare bere troppo il bimbo prima e durante la notte. Attenzione, però, a non mandarlo a letto affamato: piuttosto dategli un po' di cibo.
- ✓ Invogliate il figlio a praticare un'attività fisica nelle ore diurne o anche solo a giocare al parco o all'aria aperta quando possibile.



Se ci sono difficoltà nell'addormentamento o nei risvegli notturni, è utile tenere un diario del sonno, per evidenziare i momenti problematici in relazione a pisolini diurni, ad attività particolari durante il giorno, a modalità e numero di risvegli, compresi incubi, terrori, brutti sogni, per poi parlarne col vostro pediatra.