

FASI DEL SONNO - Diagramma del sonno infantile

Questo diagramma è solo indicativo e non sostituisce in alcun modo la valutazione del pediatra. Può tuttavia essere utile per valutare e prevenire l'eventuale insorgenza di disturbi del sonno in età infantile.

Età	Bisogno di sonno (ore)	Caratteristiche del sonno	Passi fondamentali nello sviluppo del sonno
NEONATI (0-2 mesi)	10 – 19 ore	<ul style="list-style-type: none"> • Tipico ritmo irregolare nelle prime 6-8 settimane • Notevole interazione con l'alimentazione • Ciclo sonno-veglia: polifasico • Sonno attivo caratterizzato da sorrisi, succhiatine, smorfie del viso, movimenti del corpo 	<ul style="list-style-type: none"> • Per la prevenzione della SIDS la posizione migliore è quella supina • Creare un "rituale della nanna" • Predisporre un ambiente adatto all'addormentamento • Identificare i segni di sonnolenza

Consigli per il sonno di un neonato

1. Osservare il ritmo del sonno del neonato e identificare eventuali segni di sonnolenza nei momenti di veglia
2. Mettere il bambino nella culla quando è assennato, non già addormentato
3. La posizione migliore per il sonno è quella supina, cioè di schiena
4. Fare dormire il neonato su un materasso rigido e senza cuscino soffice. Dovrebbero essere evitate anche coperte, lenzuola, divani e altre superfici soffici, in particolare le imbottiture non traspiranti
5. Durante il sonno il neonato non deve essere coperto in modo eccessivo né stare in un ambiente troppo caldo
6. Se il piccolo condivide il letto con i genitori non deve affondare in piumini e coperte
7. Predisporre un ambiente adatto, tranquillo e confortevole

LATTANTI (2-12 mesi)	14-15 ore (Sonnellini: 2.5-5 ore)	<ul style="list-style-type: none"> • Aumenta il sonno notturno • Si delinea un ritmo di sonno personale • Da 3-4 sonnellini si passa a 1-2 sonnellini alla fine del 1° anno 	<ul style="list-style-type: none"> • Creare e mantenere un regolare "rituale della nanna" • Risvegli notturni • Autoconsolazione
-----------------------------	--	--	---

Consigli per il sonno di un lattante

1. Rispettare lo stesso orario per "fare la nanna"
2. Creare e mantenere un regolare "rituale della nanna", che sia piacevole per il bambino e che gli dia un senso di sicurezza
3. Predisporre un ambiente sereno che favorisca il sonno
4. Incoraggiare il bambino ad addormentarsi da solo

BAMBINI PICCOLI (1-3 anni)	12-14 ore (Sonnellini: 1.5-3.5 ore)	<ul style="list-style-type: none"> • I sonnellini della mattina cessano intorno ai 18 mesi • Il sonno notturno si allunga e si stabilisce un ritmo regolare 	<ul style="list-style-type: none"> • Mantenere il "rituale della nanna" con determinazione • Fissare dei limiti • Incoraggiare il bambino ad addormentarsi da solo • Adattamento e trasferimento dalla culla al lettino
-----------------------------------	--	---	---

Consigli per il sonno di un lattante

1. Mantenere lo stesso orario per mettere a letto il bambino e rispettare il suo "rituale della nanna"
2. Farlo dormire nello stesso ambiente ogni notte e per tutta la notte
3. Fissare dei limiti e farli rispettare
4. Incoraggiare il bambino ad addormentarsi da solo con l'ausilio di un pupazzo o di un altro oggetto di autoconsolazione che gli dia sicurezza

BAMBINI ETA' PRESCOLARE (3-5 anni)	11-13 ore	<ul style="list-style-type: none"> • I sonnellini in genere terminano entro i 5 anni • Possono insorgere paure notturne 	<ul style="list-style-type: none"> • Svegliare il bambino ad orari regolari • Mantenere il rituale per l'addormentamento
---	------------------	---	--

Consigli per il sonno di bambini in età prescolare

1. Mantenere orari regolari e coerenti che favoriscano un sonno riposante e ristoratore
2. Seguire il rituale per l'addormentamento ogni sera
3. Far dormire il bambino sempre nello stesso ambiente. Esso dovrebbe essere fresco, tranquillo, al buio e senza televisione
4. Osservare se vi sono difficoltà a respirare, risvegli notturni inusuali, disturbi cronici del sonno o problemi comportamentali sospetti durante il giorno

BAMBINI ETA' SCOLARE (5-12 anni)	10-11 ore	<ul style="list-style-type: none"> • Le maggiori richieste di tempo per le varie attività diurne del bambino possono portare ad una carenza di sonno • Impatto di TV, PC, caffeina e malattia sul sonno 	<ul style="list-style-type: none"> • Stabilire uno stile di vita sano e riposante • Fare attenzione ad eventuali problemi di sonno persistenti o alla comparsa di sonnolenza diurna
---	------------------	---	---

Consigli per il sonno di bambini in età scolare

1. Abituare il bambino ad uno stile di vita salutare e con un adeguato numero di ore di sonno
2. Continuare a mantenere lo stesso orario e un rituale piacevole per il momento di coricarsi la sera
3. La cameretta o il luogo dove dorme il bimbo deve essere idoneo a favorire il sonno: fresco, accogliente e tranquillo. Computer e TV devono essere rigorosamente spenti e possibilmente fuori dalla stanza
4. Fissare dei limiti e farli rispettare
5. Evitare bevande contenenti caffeina
6. Identificare eventuali segni di problemi cronici del sonno, segnalare al medico se il bambino russa rumorosamente, se ha difficoltà respiratorie, risvegli notturni inusuali e frequenti episodi di sonnolenza durante le ore diurne

NOTA BENE

Parlate con il pediatra di vostro figlio in caso osservate uno dei seguenti sintomi:

- Il neonato o il lattante è estremamente e persistentemente agitato e nervoso
- Il respiro notturno del bambino è rumoroso o difficile
- Il bambino russa, soprattutto se è molto rumoroso
- Risvegli notturni inusuali
- Difficoltà abituali nell'addormentamento e nel mantenimento del sonno, soprattutto se osservate sonnolenza durante le ore diurne e/o problemi comportamentali

Per vostra comodità potete stampare questo diagramma.