



<http://www.sanihelp.it/news/24785/-sonno-bambini--dorme/1.html>



Le parole più cercate: Pancia piatta Influenza Cefalea

Google™ Ricerca personalizzata



Salute e benessere

Bellezza

Dieta

Mamma e bambino

Test e psiche

Sesso

# Il piccolo non dorme? Riparti dal rituale della buonanotte

di **Roberta Camisasca**  
Pubblicato il: 31-10-2016



Molti lo sottovalutano, invece impostare una corretta routine dell'addormentamento è fondamentale per notti serene e senza risvegli. Ecco come fare.



Il piccolo non dorme? Riparti dal rituale della buonanotte

Molti lo sottovalutano, invece impostare una corretta routine dell'addormentamento è fondamentale per notti serene e senza risvegli. Ecco come fare. Il piccolo non dorme? Riparti dal rituale della buonanotte

Il 35-40% dei bambini non dorme bene. È quello che emerge dal progetto Ci piace sognare realizzato dalla Società Italiana di Pediatria Preventiva e Sociale (Sipps) e dalla Società Italiana delle Cure

Primarie Pediatriche (SICuPP), secondo cui solo il 68,4% dei bambini tra uno e 14 anni dorme secondo le più recenti raccomandazioni.

I piccoli che si addormentano nel lettone dei genitori sono il 26% a 5-6 anni e il 20% a 7-9 anni. Leggere prima di addormentarsi coinvolge solo il 48% dei piccoli, mentre il 72% dei bambini di 5-9 anni utilizza TV, videogiochi, tablet e computer prima di dormire.

La dottoressa Francesca Casoni, neurologa e collaboratrice del centro medico Sonnomedica, ricorda che per un sonno sereno è fondamentale: «evitare cioccolato e sostanze molto zuccherine, terminare la cena almeno due ore prima di coricarsi, evitare giochi e attività troppo eccitanti almeno un'ora prima di coricarsi. Occorre assicurarsi che l'ambiente sia il più silenzioso possibile, poco illuminato e con una temperatura intorno ai 20°».

Il 95% dei pediatri inoltre raccomanda di stabilire una routine della buonanotte: creare un piccolo rituale (mettersi il pigiama, lavarsi i denti, leggere una favola) e mantenere l'orario della nanna costante, soprattutto per i più piccoli (anche nel weekend). Johnson's propone un rituale in 3 passaggi: un bagnetto caldo, un massaggio rilassante e un momento di relax, come leggere, cantare una ninna nanna o ascoltare la musica.

Cantare dolcemente o sussurrare parole al bambino aiutano a sviluppare la sua capacità di rilassamento. Uno studio ha dimostrato che l'80% dei bambini esposti al rumore bianco si addormenta prima. I suoni unici più utili sono: interferenze tv e radio, oceano, battito cardiaco e grembo, ventilatore, animali della foresta, aria condizionata.

Gli studi dimostrano che, seguendo regolarmente questa routine, i bambini si addormentano più velocemente del 37% rispetto a prima, si svegliano con il 38% di frequenza in meno, dormono fino a un'ora in più e si svegliano in modo migliore. Le mamme avvertono il 36% tensione in meno, il 45% di stanchezza in meno e il 22% di energia in più.

«Se invece, anche seguendo queste regole, il sonno del bambino non migliora, è necessario rivolgersi al pediatra o a un medico esperto in medicina del sonno, per evitare problemi associati alla carenza di sonno (come obesità, diabete e depressione)», conclude la dottoressa Casoni.

Un'ulteriore conferma arriva dalla dottoressa Annamaria Demaglie, esperta di neuropsicologia dell'apprendimento e Responsabile del Centro ABC di Milano: «Dormire è un'attività durante la quale avvengono processi che da svegli non possono essere eseguiti dal cervello e che risultano necessari sia per l'apprendimento e sia per garantire una buona prestazione scolastica: libertà dalla distraibilità e buon rendimento sotto stress.

È dimostrato che mentre si dorme il cervello attiva un sistema di autopulizia, un meccanismo di smaltimento dei prodotti di scarto del metabolismo. L'impedimento di questo processo è causa del torpore, della stanchezza e della sensazione di annebbiamento che si hanno in caso di privazione di sonno. La capacità di apprendimento in assenza di sonno scende al 40%».