

Per affrontare al meglio **l'insonnia nei bambini** occorre valutare non solo i fattori organici, ma anche tutti gli elementi comportamentali e psicologici che possono contribuire a sviluppare e/o mantenere i problemi di sonno quali **credenze e cognizioni erranee sul sonno del bambino, igiene del ritmo sonno veglia non adeguate, abitudini disfunzionali, stile d'attaccamento ansioso.**

Numerosi studi dimostrano ormai come le turbe del sonno, sempre più di frequente, **derivino principalmente da errate abitudini contratte nei primi anni – o mesi – di vita.** Per questo è essenziale che **fin da piccoli** i bambini imparino (o reimparino) al più presto a dormire regolarmente e bene.

Molti genitori, **intorno ai 12-18 mesi dei loro bimbi,** si rivolgono al pediatra per chiedere **come mai il piccolo si sveglia ancora spesso di notte,** con la richiesta di trovare qualche soluzione veloce (naturale o farmacologica) che possa restituire a tutta la famiglia un po' di sano riposo notturno.

Questo perché quando nelle famiglie arriva un bimbo, si entra nel ruolo genitoriale con tanto entusiasmo e buone intenzioni, pronti a fare del proprio meglio e convinti che in qualche modo si farà. Purtroppo non è sempre così, **soprattutto per quanto riguarda il sonno.**

Di solito, i primi tempi tutto procede: moglie e marito non chiudono occhio e ballano giorno e notte al ritmo del nuovo venuto. Nessuno, però si lamenta: si accetta volentieri qualche disagio in cambio del lieto evento, **tutti convinti che sarà solo questione di qualche settimana. E invece – a volte – passano mesi.** Si cerca una causa: avrà fame, avrà sete, sarà bagnato, avrà le coliche, spuntano i denti...

Eppure, parlando con altri genitori, si viene a sapere che ci sono bimbi che dormono tutta la notte o almeno 6 ore consecutive.

A complicare il quadro dei dubbi e della frustrazione di questi genitori si insidiano poi **altri fattori complementari e non meno destabilizzanti:** i consigli, le critiche e i commenti assortiti di nonni, fratelli, amici e vicini. "Provate con le erbe", "con la musica classica", "lasciatela piangere ad oltranza", "portalo a fare un giro in macchina" oppure "datevi tempo che prima o poi dormirà". **Intanto il pargolo continua a trascorrere insonne gran parte della notte, e con lui i suoi genitori.**

Dormire bene, in assenza di problemi di natura organica, è un'abitudine e come tale si acquisisce: i bambini apprendono l'abitudine di dormire bene dai genitori e dalle figure di accudimento. Proprio per questo **è fondamentale guidare i genitori nella lettura di quanto accade nell'interazione con il bambino,** per aiutarli ad **avere delle aspettative realistiche ed essere più sicuri e tranquilli** nella reciproca regolazione emotiva durante l'addormentamento e il sonno del loro bambino.

Insomnia e bambini: la soluzione di *Sonnomedica*

Grazie alla sua lunga esperienza, **l'equipe dell'area di psicoterapia di Sonnomedica ha messo a punto una soluzione mirata di *Valutazione e Trattamento dei disturbi del sonno dei bambini,*** pensata appositamente per i **bambini che soffrono di insonnia e per i loro genitori.**



Si tratta di **un numero limitato di incontri** effettuati nella nostra sede di Milano con un **terapeuta specializzato nel trattamento dell'insonnia**.

Si inizia con uno **screening diagnostico-valutativo preliminare**, necessario per la **corretta formulazione della diagnosi**. Poi viene strutturato e attuato un **piano di trattamento personalizzato**, per concludere infine con un *follow up* necessario a valutare l'andamento e i **risultati dell'intero percorso**.

Sonnomedica - Il Centro di Medicina del Sonno

Milano, Via Cerva 25

Tel. 02 3968 0094

Email: clienti@sonnomedica.it

Per tutte le altre informazioni visita il nostro sito www.sonnomedica.it