

Le 10 regole d'oro per il sonno dei bambini

Un bambino su 4 al di sotto dei 5 anni soffre di disturbi del sonno, mentre dopo i 6 anni e fino all'adolescenza la percentuale si attesta intorno al 10-12%. I più comuni disturbi del sonno nell'infanzia sono: insonnia (20-30%), parasonnie (25%), disturbi del ritmo circadiano (7%), disturbi respiratori del sonno (2-3%), disturbi del movimento legati al sonno (1-2%), ipersonnie (0,01-0,20%).

I disturbi del sonno hanno diverse cause, da **quelle organiche** alla cattiva igiene del sonno. Tra le prime hanno un ruolo importante i **fattori genetici** (studi sui gemelli e sulla familiarità hanno dimostrato, per esempio, una forte influenza genetica nell'insonnia) e **l'ordine di nascita**: alcuni studi riportano una maggiore frequenza di insonnia nei primogeniti e nei figli unici. Anche un'eventuale **depressione materna** può essere all'origine di una insonnia in un bambino.

Gli **errori di comportamento dei genitori** possono, invece, manifestarsi **durante i risvegli, tra questi** la tendenza, per esempio, ad accorrere subito e a prendere in braccio il bambino sia all'addormentamento che durante i risvegli e l'abitudine alla condivisione del letto dei genitori, il cosiddetto **cosleeping**. Molto importante è la prevenzione nel primo anno di vita perché le abitudini errate acquisite in questo periodo renderanno più difficile avere un'autonomia di addormentamento anche negli anni successivi.

Prevenire i disturbi del sonno si può. Ecco 10 regole d'oro per favorire una corretta igiene del sonno dei bambini:

1. **Rispettare l'orario della nanna tutte le sere.** Abituare il piccolo sin dalla tenera età ad addormentarsi sempre alla stessa ora, adattando i ritmi della famiglia a quelli del bimbo e non viceversa (se si tiene sveglio il bambino perché il papà arriva tardi e vuole giocare si sposta in avanti tutto il suo sonno). Le buone abitudini vanno mantenute e consolidate nell'arco della crescita, variandole in base all'età.
2. **Far dormire il bambino sempre nello stesso ambiente** (che sia la sua cameretta o nei primi mesi quella dei genitori) adeguatamente preparato, con luci soffuse senza *device* accesi, ed eventualmente con una musica dolce e monotona di sottofondo. Non farlo addormentare in ambienti diversi, come sul divano in sala mentre si guarda la televisione. Costruiamo e manteniamo gli stessi rituali di avvicinamento al sonno.
3. **Dissociare la fase di alimentazione da quella dell'addormentamento.** Nei primi due o tre mesi di vita manca la fase di addormentamento, nel senso che non è possibile riconoscere con precisione quando il bambino sta crollando. Nei mesi successivi invece appena si notano alcuni segnali (non succhia più con forza, chiude gli occhietti) si deve staccarlo dal seno e metterlo nel lettino.
4. **Rispettare l'orario dei pasti durante il giorno.** Anche se il bambino va al nido cercare di mantenere gli stessi orari del pranzo, merenda e cena, adeguando i nostri orari ai suoi.
5. **Mai usare il tablet o altri dispositivi elettronici dopo cena.** Spegnerne tutto almeno un'ora prima dell'addormentamento. La luce dei *device* riduce la produzione della melatonina che favorisce l'addormentamento. Mantenere tutti gli apparecchi elettronici, inclusa la televisione, il computer e il cellulare fuori dalla stanza da letto.

6. **Non dare troppo cibo o acqua prima di dormire.** Evitare il latte o altri liquidi compresa la camomilla durante i risvegli, preferire piuttosto l'utilizzo di un oggetto consolatorio per riaddormentarsi, come il ciuccio per esempio.

7. **Regolare con attenzione l'esposizione alla luce.** Per il sonnellino pomeridiano mantenere la luce dell'ambiente; ridurre l'esposizione il più possibile per la notte; potenziare la luce appena svegli. Il nostro ritmo sonno veglia, come quello dei nostri figli, è governato dall'alternanza della luce e del buio.

8. **Evitare sostanze eccitanti dopo le ore 16.** No a tè, solo decaffeinato in caso, no a bevande contenenti caffeina e no alla cioccolata.

9. **Favorire un'alimentazione equilibrata.** Con un adeguato introito di liquidi durante il giorno. Preferire cibi contenenti fibre e triptofano che è un precursore della melatonina, come carni bianche, pesce azzurro, verdure verdi, legumi e cereali.

10. **No ai bambini nel lettone.** Abitarli all'autonomia vuol dire anche lasciarli dormire nel proprio ambiente. Nei casi di risveglio, riportarli sempre nel loro lettino.