



# EDUCAZIONE AL SONNO NEI BILANCI DI SALUTE



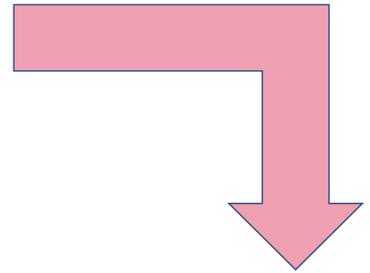
**Dott.ssa Sara Stefani**

PLS Favaro Veneto (VE)



## DI COSA PARLEREMO...

- Ore di sonno raccomandate nelle diverse età
- Come cambia il sonno alle varie età
- Come aiutare la famiglie a non avere aspettative irrealistiche sul sonno dei propri bambini
- Strategie per aiutare il bambino e la famiglia ad instaurare una buona routine del sonno



Poter rispondere ai dubbi e alle domande dei genitori

## BILANCIO DI SALUTE DEL 1° MESE

MICHELE



## ...FACCIAMO UN PASSO INDIETRO....

Struttura base del sonno inizia tra le 16-21 SG quando compare l'alternanza tra attività motoria e quiete nelle 24 ore, con graduale aumento della seconda



Verso il termine della gravidanza il feto dorme quasi continuamente.

Esiste un'organizzazione circadiana della vigilanza: i feti hanno un periodo di attività tra le 21:00 e le 24:00 (percepiti dalla madre quando lei riposa)

→ Ritmo indotto da variazioni del tasso glicemico e del cortisolo della madre

## ...FACCIAMO UN PASSO INDIETRO....

Verso il termine della gravidanza il feto trascorre il 90% del tempo nei 2 stati di sonno :

- **SONNO ATTIVO** (con presenza di Rapid Eye Movements -REM- e movimenti corporei)  
→ appare prima ed è maggiormente rappresentato nelle prime settimane di vita perché dipende dalle strutture reticolari bulbo-pontine che maturano più precocemente
- **SONNO QUIETO** (con assenza di movimenti corporei tranne qualche soprassalto) in cui avvengono processi importanti per lo sviluppo  
→ appare più tardi perché richiede l'integrazione di strutture (strutture reticolari ponto-mesencefaliche, ipotalamo posteriore, talamo, corteccia) che maturano più tardivamente



Il rapporto tra SA/SQ può essere utilizzato come indice di maturazione del SNC.

Un'alta percentuale di sonno REM indica immaturità cerebrale.

**Fin da piccolissimi il tempo trascorso a dormire favorisce lo sviluppo dei bambini**

## ...FACCIAMO UN PASSO INDIETRO...

Lo sviluppo della regolazione del comportamento del feto e del neonato alla nascita (= stabilità dei diversi stati e del passaggio tra uno stato e l'altro, indice di buona maturazione cerebrale) dipende da fattori genetici e acquisiti (prenatali, legati al parto e post natali).



### Favorito da:

- buona salute materno-fetale
- parto fisiologico a termine
- contatto pelle a pelle
- rooming-in



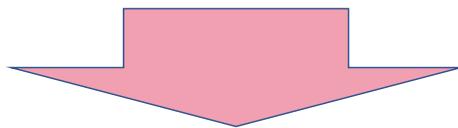
### Ostacolato da:

- condizioni patologiche (Diabete gestazionale, gestosi)
- parto pretermine o difficile
- stress materno pre o post nascita
- separazione mamma e bambino

## ...FACCIAMO UN PASSO INDIETRO...

Stato di buona salute della madre, gravidanza e parto fisiologici aiutano la corretta maturazione delle fondamenta del sonno

Per favorire uno sviluppo adeguato del sonno



Promuovere, proteggere e sostenere la salute materna e fetale in gravidanza

## E LA MAMMA?

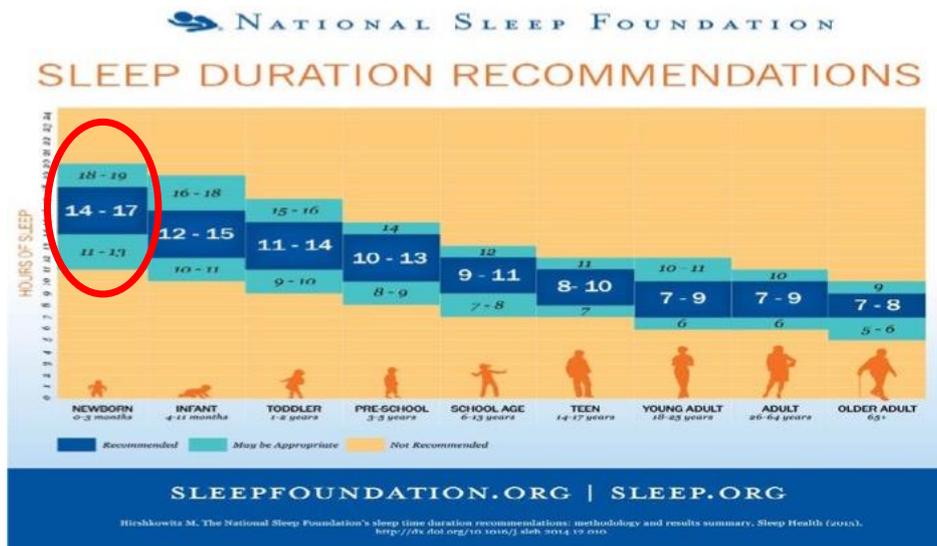


- La quasi totalità delle donne riferisce cambiamenti del proprio sonno durante la gravidanza: riduzione del tempo totale, sonno più frammentato e meno efficiente, diminuzione sonno profondo e REM
- 3° trimestre: efficienza del sonno si riduce anche per disagi fisici (RGE, apnee e russamento), movimenti involontari agli AAI e parestesie
- NB: la riduzione sotto le 6-7 ore aumenta il rischio di parti pretermine, disturbi di PAO, diabete gestazionale, aumento tempi di travaglio

- L. Sweet et al. «A Review of Sleep Architecture and Sleep Changes During pregnancy», Obstetrics and Gynecological Survey, 2020; 75(4) 253-62.  
 - J. Warland et al. «Maternal Sleep During Pregnancy and Poor fetal Outcomes: A scoping Review of the Literature with Meta-Analysis», Sleep Medicine Reviews, 2018; 41:197-219

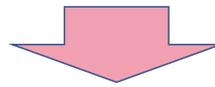
## BILANCIO DI SALUTE 1° MESE

Quanto dorme un neonato?



## BILANCIO DI SALUTE 1° MESE

- il neonato dorme molto (circa **16 ore su 24**) con notevoli differenze individuali
- il sonno è polifasico, ovvero **frammentato** in periodi di 3-4 ore che si verificano indifferentemente di giorno o di notte
- I cicli di sonno sono brevi (50') costituiti da fase di SA seguita da fase di SQ. Il susseguirsi di 3-4 cicli permette un sonno di 3-4 ore consecutive nel primo mese. Nelle 24 ore si succedono circa 18-20 cicli di sonno, senza periodicità diurna o notturna
- Il sonno ha perso le influenze materne prenatali e il ritmo non viene più mantenuto a 24 ore



non ci sono orari prevedibili in cui il bambino dorme

## BILANCIO DI SALUTE 1° MESE

A 6 settimane sono presenti periodi sostenuti di veglia

Dopo le 8 settimane questa è distribuita nel tardo pomeriggio/sera

Da 4-6 settimane il sonno inizia a consolidarsi in relazione al ciclo luce-buio → si assiste allo stabilirsi di un ritmo circadiano

**Primo segno indicativo di un ritmo circadiano:** comparsa fra la 3<sup>a</sup> e la 4<sup>a</sup> settimana di una lunga fase quotidiana di veglia (tra le 17-22), accompagnata da agitazione e pianto



### COLICHE

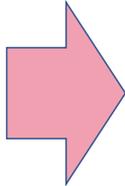
Picco a 6 settimane, poi decresce → **PIANTO DEI 100 GIORNI**

Verso le **6-8 settimane** vi è un graduale aumento dei periodi di sonno notturno, il neonato riesce a fermare i propri movimenti nello spazio senza l'aiuto di adulti e questo rende più facile il passaggio tra gli stati, l'addormentamento e la stabilità nel sonno.

# BILANCIO DI SALUTE 1° MESE

Fino ai 3 mesi riconosceremo:

- a) **SONNO QUIETO**: il bambino appare tranquillo, quasi immobile, respiro molto superficiale, con fasi di apnea di 10-15 sec (innocue e normali)  
→ osservare il viso: se sereno e roseo non toccarlo
- a) **SONNO ATTIVO**: può muoversi e vocalizzare, fare smorfie e aprire gli occhi, ma non cerca alcun contatto  
→ lasciarlo stare



## Promuovere l'osservazione del comportamento del neonato e la sua comprensione

Lasciarlo dormire tranquillo (non per forza in braccio ma sulla culla di fianco al letto)

Camera silenziosa con luce di giorno e buio di notte

# ROUTINE?

## NON è MAI TROPPO PRESTO!



- ✓ Avviare una bozza di routine con 2 attività che rilassino la sera sempre uguali (cantare una canzone e ascoltare musica rilassante sempre uguale ogni sera o massaggio neonatale o dei piedini)
- ✓ Addormentare il piccolo sempre nella stessa stanza (meglio la stessa stanza dei genitori in culla accanto al lettone)
- ✓ Provare ad adagiarlo nel lettino ai primi segni di stanchezza (sbadiglio, movimenti di braccia e gambe come se disturbati, sguardo «perso nel vuoto») quando il piccolo è più propenso ad addormentarsi
- ✓ Se si oppone o piange: collarlo, accarezzarlo, ninna-nanna, offrire il seno = aiuti preziosi (il bambino si calmerà e svilupperà più facilmente la necessaria fiducia in se stesso)
- ✓ Utili Dou-dou/pezzetta con profumo della mamma
- ✓ Temperatura della stanza confortevole intorno ai 20°C (temperature troppo elevate disturbano il sonno)
- ✓ Cercare di dormire quando il bambino dorme

## DORMIRE IN SICUREZZA

- ✓ Posizione supina nel sonno fino a 6 mesi (o finché il piccolo non è in grado di cambiare posizione da solo) per la prevenzione della SIDS
- ✓ Evitare fumo in gravidanza e dopo la nascita



## DORMIRE IN SICUREZZA IN FASCIA-MARSUPIO-PASSEGGINO- SEGGIOLINO



- Le vie aeree devono essere ben libere e visibili, la testa non deve essere eccessivamente flessa in avanti
- In fascia e marsupio la testa deve essere sempre posizionata verso l'alto con vie aeree ben visibili

## DORMIRE IN SICUREZZA IN CULLA/LETTINO



- Far dormire su superficie stabile e non inclinata (max 10°)
- Il materasso deve essere della stessa misura della culla/lettino e essere sufficientemente rigido
- Evitare cuscino, coperte, guanciali troppo morbidi e riduttori (riducono la mobilità del bambino)
- Il bambino deve toccare con i piedini il fondo di culla/lettino (per non scivolare sotto le coperte che vanno ben rimboccate)
- Il bambino non va coperto eccessivamente e la testa deve rimanere scoperta (utile «sacco-nanna»)
- Tenere fuori dalla portata del bambino giochi, peluches, biancheria sfusa, cordicelle...

## DORMIRE IN SICUREZZA NEL LETTONE



- Assicurarsi che tra letto e parete non ci siano spazi in cui il bambino rischi di rimanere intrappolato, il materasso deve aderire perfettamente a testiera e pediera
- Utilizzare coperte leggere, possibilmente evitando piumoni o cuscini morbidi
- Non lasciare lattante da solo su letto per adulti
- Non far dormire un lattante con fratelli più grandi o animali domestici
- Liberare letto da eventuali oggetti
- La madre che allatta può assumere posizione a guscio che protegge il bambino (che non va messo tra 2 adulti)
- Assicurarsi che il bambino non rischi di cadere
- L'adulto che dorme col bambino non deve indossare camicie da notte con nastri o lacci lunghi, raccogliere i capelli se lunghi

## DORMIRE IN SICUREZZA

### Attenzione al bed-sharing nei primi 3 mesi di vita:

- Se obesità
- Se utilizzo di farmaci, sostanze psicoattive, alcol
- Se i genitori non sono in buone condizioni di vigilanza (molto stanchi o ammalati)
- Se bambino pretermine o di basso peso
- Se si dorme su divano o poltrona reclinabile

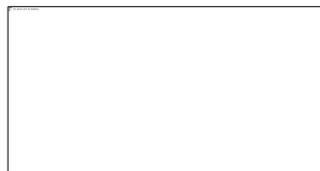


## DORMIRE IN SICUREZZA: ACCESSORI PER IL SONNO CONDIVISO

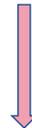
Culle da fissare accanto al lettone «Next to me»



Piccole culle o ceste con materasso fine, sponde basse, rettangolari, da sistemare nel lettone tra 2 adulti



WAHAKURAS- Nuova Zelanda



BABY BOX- Finlandia

# DORMIRE IN SICUREZZA



## CIUCCIO



- se offerto al momento dell'addormentamento riduce il rischio di SIDS
- offrirlo quando l'allattamento è ben avviato e stabilizzato (non necessario aspettare il 1° mese)
- se il bambino lo rifiuta non forzarlo e se lo perde durante il sonno non riposizionarlo in bocca
- non legarlo a polso o collo

## SWADDLING



- Pratica molto diffusa in molte culture
- funzione di contenere i movimenti incontrollati, aiutando a stabilizzare il sonno
- Utile soprattutto nei prematuri e lattantini di basso peso
- Dai 2-4 mesi ne avranno meno bisogno

# BILANCIO DI SALUTE 3° MESE



MICHELE



## BILANCIO DI SALUTE 3 MESI

- Tra i 2 e i 3 mesi sorride e vocalizza (interazioni più gratificanti)
- Il comportamento è più stabile organizzato, controlla meglio i propri movimenti, è in grado di mantenere da solo posizioni nuove
- A 12-14 settimane cessano le coliche, si riducono o scompaiono i tremori, i sobbalzi, i cambiamenti improvvisi del colorito cutaneo, rigurgiti, singhiozzi
- Dai 3-4 mesi il bambino inizia a sincronizzare i suoi ritmi con quelli esterni:
  - ritmo luce –buio (secrezione di **MELATONINA**, significativa dai 3 mesi)
  - ritmicità e qualità di pasti e delle attività sociali



Adattamento al ciclo delle 24 ore

## BILANCIO DI SALUTE 3 MESI



Verso i 4-6 mesi la maggioranza dei lattanti:

- **3 sonnellini diurni** (metà mattina, primo pomeriggio e tardo pomeriggio)
- il periodo di **sonno notturno** si allunga (circa 9 ore), persiste frammentato (circa 2-3 risvegli) e i cicli di sonno notturno si allungano
- Il sonno notturno è preceduto da circa 3 ore di veglia;

Si consolida un'alternanza regolare di **sonno attivo** (instabile, leggero, vulnerabile con risvegli frequenti) e **sonno quieto**, che aumenta progressivamente.

## ROUTINE DELL'ADDORMENTAMENTO DAI 3 MESI



- ✓ Due attività che lo rilassino la sera sempre uguali (cantare una canzone e ascoltare musica rilassante sempre uguale ogni sera o massaggio)
- ✓ Prendersi il tempo da dedicare al bambino, in modo che il bambino **ASSOCI una condizione piacevole al sonno**
- ✓ Bagnetto serale (se rilassa) sempre alla stessa ora
- ✓ Provare a non addormentare SOLO E SEMPRE il piccolo al seno o al biberon, INIZIARE A SPERIMENTARE ANCHE ALTRE MODALITA' senza stress
- ✓ Alcune musiche o carillon (con piccole figure di animali che girano) messi sopra il letto del piccolo possono causare sovraeccitazioni visive o uditive che interferiscono con l'addormentamento. Meglio tornare alle vecchie canzoncine o ninna-nanne con la voce dei genitori (meglio di una musica meccanica).
- ✓ Provare ad adagiarlo nel lettino ai primi segni di stanchezza (sbadigli, movimenti di braccia e gambe come se fossero irritati o disturbati, sguardo perso nel vuoto...)
- ✓ Dou-dou/pezzetta più importante
- ✓ Misure di sicurezza invariate

## BILANCIO DI SALUTE 6° MESE



MICHELE



# BILANCIO DI SALUTE 6 MESI



**PISOLINI:** 1 mattino, 2 pomeriggio

**RISVEGLI NOTTURNI:** mediamente 2-3

- Alcuni chiamano i genitori per essere aiutati a riaddormentarsi
- altri riescono a gestire da soli il riaddormentamento → Sono questi i famosi bambini «che dormono tutta la notte»

# BILANCIO DI SALUTE DEI 6 MESI

Cominciamo ad introdurre i concetti di **AUTONOMIA** e **CONDIZIONAMENTI**:



→ Se l'addormentamento avviene con il seno, latte, contatto corpo a corpo, ora è il momento (in base alla percezione del genitore se e solo se è pronto) di cominciare a ridurre il condizionamento ad sperimentare altre proposte (ciuccio, dou-dou...) che **stimolino l'autonomia del sonno**, partendo dal primo addormentamento serale

→ Il cervello si addormenta individuando l'ambiente circostante come condizione basale di sicurezza. Ad ogni **superficializzazione** del sonno ricercherà la stessa condizione basale di sicurezza (es seno).

→ Quindi se il piccolo impara **gradualmente** ad addormentarsi con le proprie capacità **in autonomia**, ad ogni superficializzazione del sonno, ritrovando le stesse condizioni basali di sicurezza, sarà facilitato nel riaddormentarsi

## ROUTINE DELL'ADDORMENTAMENTO DAI 6 MESI



- ✓ Diviene molto importante
- ✓ Riconoscere i segnali di sonno
- ✓ Predisposizione di ambiente tranquillo ed emotivamente rilassante con luci soffuse (**luce rossa**)
- ✓ Creare azioni ripetitive: mettere il pigiama, proporre un'attività particolare come dare la buonanotte a qualcuno o qualcosa o cantare una ninna nanna.
- ✓ Cominciare a DISSOCIARE alimentazione e addormentamento (il pasto di latte non deve diventare l'unica modalità di addormentamento) → introdurre gradualmente alternative che favoriscano l'autonomia (ciuccio, carezze nel proprio lettino)
- ✓ A svezzamento consolidato mantenere orario di pasti e addormentamento serale e pisolini diurni **costante** per favorire la maturazione del ritmo circadiano

## BILANCIO DI SALUTE 9° MESE



MICHELE



# BILANCIO DI SALUTE 9 MESI



- Le ore di sonno totali variano da 12 a 14, con variabilità individuali ma sempre maggiore prevedibilità nell'arco della giornata
- Si consolida la **FINESTRA DEL SONNO** nelle prime ore serali → il momento in cui i bambini sono nelle condizioni migliori per addormentarsi

- Periodi di veglia diurna continuano ad allungarsi, così come i periodo di sonno notturno
- **SONNELLINI:** si riducono a 2 (uno al mattino, uno al pomeriggio)
- **RISVEGLI NOTTURNI fisiologici:** mediamente 2-3

# BILANCIO DI SALUTE 9 MESI



- ✓ **PISOLINI:** tendenzialmente 1 mattino, 1 pomeriggio (consigliare a chi non lo ha ancora fatto di perdere secondo pisolino pomeridiano, ciò favorisce la regolazione omeostatica)
- ✓ Rinforcare il **concetto di autonomia**, il **concetto di dissociazione dell'addormentamento da condizionamenti**, da solo senza intervento del genitore
- ✓ Aiutare il bambino ad **associare il letto con il sonno**, stesso luogo e stesse modalità. Non far giocare il bambino nel lettino nelle ore di veglia.
- ✓ Rafforzare l'eventuale oggetto transizione
- ✓ Cominciare a pensare di eliminare i pasti notturni
- ✓ Routine nanna, importanza di attività piacevoli e non eccitanti!!
- ✓ Quando il bambino comincia a riconoscere la routine si può provare gradualmente a dargli la possibilità di guidarla
- ✓ Mantenere l'orario dei pasti, dell'addormentamento serale e dei pisolini diurni il più possibile costante.

## BILANCIO DI SALUTE 9 MESI

### ORDINE TEMPORALE:

- Mantenere stabile l'ora della nanna creando rituali semplici e riproducibili
- Fissare l'ora della nanna non troppo presto (quando non è stanco), né troppo tardi (quando sarà difficile gestire la stanchezza)

### ORDINE AMBIENTALE:

- Abbassare le luci e spegnere i dispositivi elettronici (un'ora prima della nanna)
- Consentire al bambino di svegliarsi dove si è addormentato

**RIBADIRE LA ROUTINE DELLA NANNA:  
ORDINE**

### ORDINE DEGLI EVENTI:

- Creare rituale di addormentamento semplice, stabile e riproducibile
- Evitare di offrire cibo o bevande zuccherate nelle ore notturne

### ORDINE EMOTIVO:

- non lasciar piangere il bambino
- Non sgridarlo se si sveglia
- Non farlo sentire in colpa se vuole stare coi genitori
- Non allontanarlo o negare il contatto o lasciarlo solo se chiede vicinanza

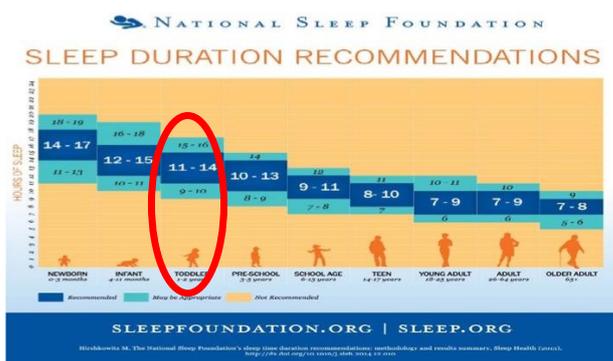
## BILANCIO DI SALUTE 12° MESE

**MICHELE**



## BILANCIO DI SALUTE 12 MESI

- Aumentano le abilità (cammina, prime paroline..)
- Aumenta l'interesse per il mondo esterno, imitazione di ciò che vede fare
- L'ansia nei confronti dell'estraneo e per la separazione dai genitori raggiunge l'apice
- Sentimenti contrastanti con polarità molto forti: desiderio di allontanarsi da mamma e papà e fare le proprie scoperte/bisogno di vicinanza e rifugio sicuro; voglio fare da solo/voglio essere aiutato



- Durata del sonno totale mediamente 11-14 ore
- Il sonno presenta il periodo più lungo di notte (l'80% dei bambini dorme **continuativamente** di notte)
- Un sonnellino pomeridiano di 1-2 ore
- Il sonnellino del mattino tende a scomparire (questa perdita aiuta la maturazione del sonno)

## BILANCIO DI SALUTE 12 MESI



- Importanza del sostegno dell'instaurazione della routine e dell'atteggiamento coerente e accogliente dei genitori
- La spinta a fare da soli e imitare gli adulti consente di promuovere la partecipazione attiva dei bambini alle fasi di preparazione dell'addormentamento (come lavarsi, cambiare il pannolino, mettersi il pigiama, lavare i dentini)
- Alcuni giochi, specie quelli di movimento, possono essere eccitanti e interferire con l'addormentamento; vanno evitati da una a due ore prima dell'orario abituale di addormentamento.
- Il rituale della nanna si arricchisce come contenuti con canzoncine, filastrocche e **lettore** sempre più da grandi
- Cercare di far associare il letto al sonno facendolo addormentare nel suo lettino. Ribadire il **concetto di autonomia** e **dissociazione dai condizionamenti**.
- Mantenere costanti gli orari di pasti, addormentamento serale e pisolino pomeridiano (non dopo le 16:00)
- Evitare schermi (smartphone, tablet o TV)!

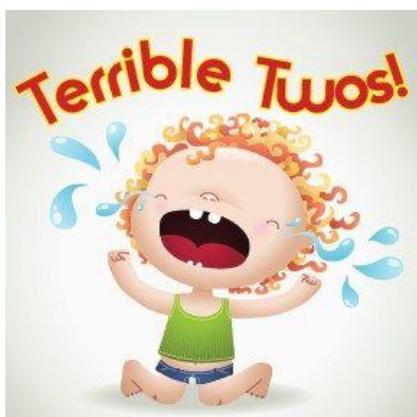
## BILANCIO DI SALUTE 24 MESI



MICHELE

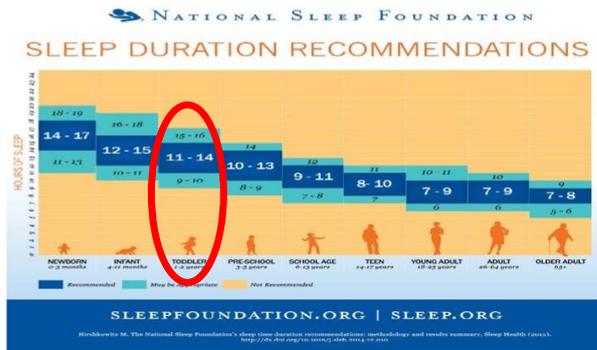


## BILANCIO DI SALUTE 24 MESI



- La maggiore autonomia segna l'inizio dei «**TERRIBILI 2**» con crisi di collera in cui il genitore rappresenta una risorsa importante per gestire la frustrazione
- Alternanza di sentimenti contrastanti (desiderio di indipendenza/necessità di guida e vicinanza)
- Si affina la capacità di pensiero, giochi di finzione, capacità di seguire una storia, ricordarla e anticipare gli eventi: ama ascoltare **storie**, ne preferisce alcune e richiede la stessa anche per mesi!
- Inizio del controllo sfinterico

## BILANCIO DI SALUTE 24 MESI



### CONSIGLI:



- ridurre le attività eccitanti nelle ore serali
- mantenere routine buona notte (lettura)
- Rituale della buona notte non troppo lungo
- Partecipazione attiva del bambino alla routine (spoglia e si lava i denti con supervisione dell'adulto)
- mantenere abitudine all'addormentamento autonomo e sonno nel proprio lettino
- Sonno e infezioni: il sonno ne potrebbe risentire → non perdere del tutto le buone misure di igiene del sonno

### Il sonno si stabilizza:

- Durata totale circa 11-14 ore
- sonno notturno **non più frammentato**
- **un solo pisolino pomeridiano** 1-2 ore (non troppo lungo!) e non dopo le ore 16:00 (regolazione omeostatica)

## BILANCIO DI SALUTE 36 MESI



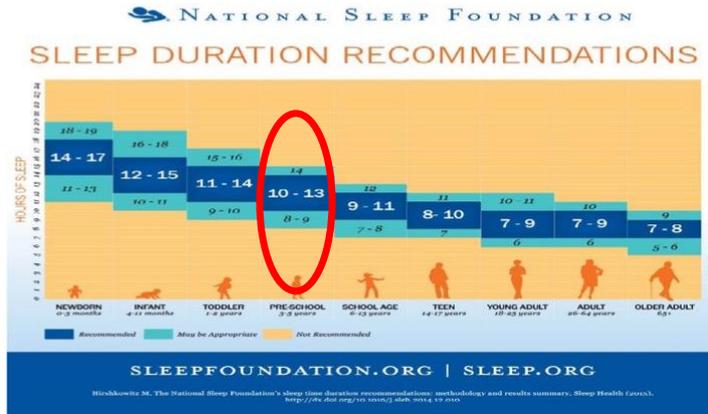
Acquisizione di maggiore capacità regolazione emozioni e comportamenti, gestione di frustrazioni e separazioni

**Gioco di fantasia** → scene di vita quotidiana per elaborare ed esercitarsi (pasto, addormentamento, regole e conflitti)

Inizio della **scuola dell'infanzia** → dividere le attenzioni degli educatori, seguire nuove regole dello stare in gruppo, rispettare il proprio turno

Talvolta **regressioni**, incluso l'addormentamento e il sonno

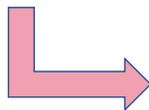
## BILANCIO DI SALUTE 36 MESI



- Durata totale tende a ridursi a circa 10-13 ore
- Tra i 3 e 5 anni scompare il sonnellino pomeridiano

## BILANCIO DI SALUTE 36 MESI

### CONSIGLI



- Rituali di addormentamento più elaborati e condotti più in autonomia, durata stabilita
- evitare sonnellino nelle ultime ore del pomeriggio
- mantenere abitudine all'addormentamento autonomo e sonno nel proprio lettino
- Un solo pisolino pomeridiano (non dopo le ore 16:00)
- mantenere routine buona notte (**lettura**)
- evitare uso di device nelle ore serali!!



## 4 ANNI



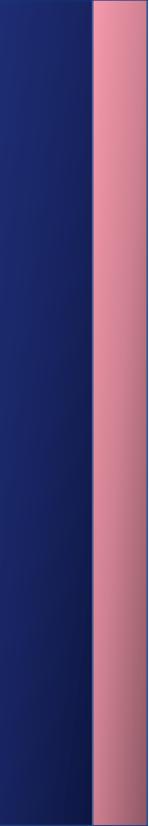
- **PENSIERO MAGICO:** realtà e fantasia hanno pari dignità  
→ scenari di gioco fantastico sempre più elaborati, anche in fobie e paure
- **PAURA DEL BUIO** mostri che preannunciano cose brutte  
→ aiuti **MAGICI** (braccialetti, pupazzi, spade, bacchette magiche) che sorvegliano il sonno e scacciano i pericoli
- **Storie della buonanotte**, magari inventate insieme all'adulto ricche di elementi fantastici

## BILANCIO DI SALUTE 6 ANNI



- Il sonno evolve verso il **pattern dell'adulto** (con variabilità individuali), con durata di ciascun ciclo simile a quella dell'adulto (90')
- La struttura del sonno è **stabile**
- Scompare il sonno diurno
- **Durata del sonno notturno: 9-11 ore** con efficienza molto alta (è il periodo in cui si dorme meglio)
- Ritardo progressivo dell'ora di addormentamento con ora di risveglio che rimane fissa

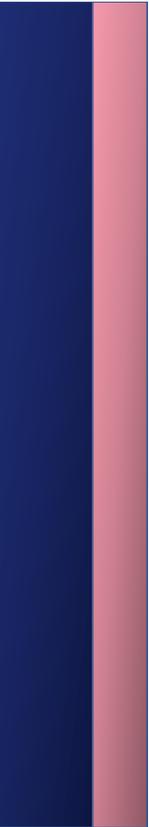
## BILANCIO DI SALUTE 6 ANNI



### CONSIGLI

- ✓ La camera da letto deve essere confortevole, tranquilla e poco illuminata. La temperatura deve stare sui 18-20 gradi al massimo.
- ✓ Evitate di far usare il letto per giocare, studiare, parlare al telefono, ascoltare musica.
- ✓ Evitare di lasciare a disposizione televisione, computer, tablet nella stanza del ragazzo, per evitare che ne faccia uso spontaneamente.
- ✓ Evitate i sonnellini diurni, perché potrebbero causare difficoltà nell'induzione del sonno notturno.
- ✓ Favorite la permanenza all'aria aperta e alla luce del sole (aiuta a mantenere normali i ritmi circadiani sonno-veglia).

## BILANCIO DI SALUTE 6 ANNI



### CONSIGLI

- ✓ Mantenere regolari gli orari per andare a dormire e per svegliarsi, cercando di evitare troppa differenza tra le notti della settimana e quelle del weekend.
- ✓ Stabilire 20-30 minuti di tempo da dedicare a consuetudini prima del sonno (attività distensive quali leggere un libro o parlare di ciò che si è fatto durante la giornata). L'ultima fase dovrebbe svolgersi nella stanza da letto.
- ✓ Evitare assunzione di bevande eccitanti tipo caffè, cola, the, cioccolata nelle 3-4 ore che precedono il sonno.
- ✓ Evitare nelle 2 ore che precedono il sonno attività serali eccitanti o che danno un senso di energia, come esercizi fisici impegnativi o attività stimolanti come i giochi al computer.

# BILANCIO DI SALUTE 11 ANNI



- Aumento fisiologico della sonnolenza + deprivazione di sonno per motivi sociali
- **Progressiva riduzione di sonno:** 10 ore in età prepuberale fino a 7 in tarda adolescenza
- Ritardo nel picco notturno di melatonina (dalle 3:00 alle 5:00)
- Debito di sonno tende a far recuperare nel week end
- Caratteristica è la ricomparsa della **siesta**

## 11-14 ANNI



- ✓ Essere realisti con l'ora di andare a dormire: non pretendere che il ragazzo abbia sonno troppo presto di sera.
- ✓ Dei sonnellini di recupero di circa 20 minuti nel primo pomeriggio entro le 16 sono meglio che recuperare le ore perse al fine settimana per ripagare il debito di sonno.
- ✓ Consigliare una rilassante routine per andare a dormire: per esempio, un bagno e una bevanda calda prima di coricarsi.
- ✓ Tenere la stanza buia di notte e al mattino aprire i balconi (ritmo circadiano)
- ✓ Educare alla tecnologia: spegnere il cellulare prima di coricarsi, non dormire col cellulare sotto il cuscino né in mano, meglio non in camera da letto

## RICAPITOLIAMO...

- Il sonno si modifica significativamente dall'epoca fetale all'età adolescenziale
- Nei primi mesi importanza della sicurezza nel sonno
- Importanza di una precoce routine dell'addormentamento, semplice, riproducibile e stabile negli orari
- Importanza dei concetti di autonomia e dissociazione dai condizionamenti
- L'età scolare è quella in cui si dorme meglio, educare all'igiene del sonno e al digitale
- L'adolescenza è un'età complicata anche per il sonno



**DOBBIAMO TIRARLO  
GIU' DAL LETTO CON LE  
CANNONATE!!!**

**GRAZIE PER L'ATTENZIONE**