

# SONNO

Il sonno è una parte molto importante della vita del bambino. Durante il sonno avvengono molti processi di apprendimento e di riparazione cellulare..

Le caratteristiche importanti del sonno sono **DURATA** e **QUALITA'**.

## **DURATA**

0 – 3 mesi	16 – 20 ore	Notte 5 – 6 ore.
3 – 6 mesi	15 – 18 ore	Notte 8 – 10 ore.
6 – 12 mesi	15 – 18 ore	Notte 10 – 12 ore.
1 – 3 anni	1 ora nel pom.	Notte 11 – 12 ore.
3 – 10 anni		Notte 10 – 12 ore.
11 – 16 anni		Notte 8 – 10 ore.

Secondo recenti studi, i bambini italiani dormono troppo poco e questo porta a notevoli problematiche:

- Scarsa capacità di attenzione durante il giorno.
- Nervosismo ed ansia.
- Maggiore tendenza alle dipendenze in adolescenza.

## Cosa fare

- Abituare il bambino a ritmi regolari.
- Cercare di non far prevalere i giochi di movimento ed i videogiochi prima di dormire.
- Trovare una routine quotidiana, tipo favola, musica o pupazzo.
- Far addormentare il bambino in ambiente fresco ed in camera sua (non sul divano!).

## Cosa non fare

- Niente TV in camera.
- Via i cellulari dal comodino.
- Non farlo addormentare davanti alla TV.
- Evitare luci o led accesi che diminuiscono la secrezione di melatonina.

## **QUALITA'**

Fino ai 2 anni di vita i risvegli possono essere normali. Bisogna cercare di non accentuare il risveglio accendendo la luce o intervenendo troppo al primo lamento o movimento. Abitarli gradatamente ad addormentarsi da soli in modo che durante un eventuale risveglio non si sentano abbandonati ma siano in grado di riaddormentarsi da soli.

Dopo i 3 anni, se il bambino continua a svegliarsi probabilmente dipende da:

- Cattive abitudini acquisite precedentemente.
- Naso chiuso (pulire bene il nasino prima di dormire!).
- Stanza troppo calda.
- Periodi di cambiamenti (scuola, abitazione,..).