

I disturbi del sonno

Lattante e bambino < 2 anni:

In questa fascia di età I disturbi del sonno sono un'evenienza molto comune e frequente; dagli otto mesi ai due anni la maggior parte dei bambini si sveglia almeno 4/5 volte, o anche più, durante la notte, generalmente per disturbi legati alla dentizione o a un scorretta educazione al sonno.

Per questo è importantissimo fin dall'inizio abituare il bambino a un rituale, che preluda al sonno generalmente notturno, attraverso l'uso di luci soffuse, suoni, magari una ninna nanna (anche sempre la stessa) oppure l'osservazione di un libro fatto con figure o il racconto di una storia da parte della mamma o di chi lo accudisce.

Tutto questo prepara e predispone il bambino al sonno, lui sa che da quel momento in poi ci si dedicherà al riposo, ma soprattutto la cosa più importante è che il bambino imparerà ad addormentarsi da solo, in modo che in questi risvegli notturni, che sono la norma, il bambino non richiederà necessariamente la presenza della mamma.

E' per questo motivo che non dobbiamo abituarlo ad addormentarsi al seno o al biberon, perché al risveglio saprà riaddormentarsi soltanto così, perché è l'unica modalità che conosce.

Per quanto riguarda il ciuccio può essere uno strumento utile, soprattutto se si abitua il bambino ad utilizzarlo proprio nei momenti della nanna, come un compagno che resta sempre con lui e che gli dà, in un certo qual modo, la sicurezza di non essere da solo.

Se anche lo perdesse durante la notte, imparerà presto a ritrovarlo e a rimetterselo in bocca da solo.

Bambino > 2 anni:

Nel bambino più grande che non dorme o che si sveglia spesso e richiede la presenza dell'adulto, soprattutto se si tratta di un bambino che aveva imparato ad addormentarsi da solo, dovrete valutare alcune situazioni che vanno eliminate per prime:

- la tv in camera
- giocare col cellulare o con ipad o giochini elettronici in generale prima di dormire
- la visione, anche con l'adulto, di film o programmi tv, che potrebbero turbarlo, anche se non ce ne rendiamo conto subito.

In assenza di queste condizioni, segnalate al pediatra se la difficoltà è nell'addormentamento o se sono risvegli notturni, e in questo caso se il bambino in quel momento è presente (vi riconosce e si calma al vostro arrivo, riferisce magari di aver fatto un incubo e lo racconta) oppure continua a piangere anche in vostra presenza e non dà segno di riconoscervi o piange ad occhi chiusi, oppure se passa di frequente notti molto agitate, muovendosi di continuo nel letto come se non fosse in grado di stare fermo.

Queste sono condizioni che possono trovare aiuto in una terapia che sarà diversa a seconda della difficoltà presentata.

Le eventuali informazioni o indicazioni, dirette o indirette, contenute in questo sito non devono in alcun modo sostituire una consultazione medica e/o specialistica.

Si declina pertanto ogni responsabilità per danni, pretese o perdite, dirette o indirette, derivanti in qualsiasi forma all'Utente dalla visione, dall'uso e/o dal funzionamento del sito www.pediastudio.it o dei siti di terzi raggiunti tramite links in esso indicati.

È vietata la copia e la riproduzione dei contenuti e immagini in qualsiasi forma.

È vietata la redistribuzione e la pubblicazione di contenuti e immagini senza l'autorizzazione espressa dagli autori.