

*"Il sonno che scende
su gli occhi di un bimbo,
sa, qualcuno, di dove venga?
Sì, dal villaggio delle fate,
all'ombra di foreste illuminate
dal chiarore delle lucciole..."*

*Di là viene a baciare
gli occhi del mio bambino."*

Rabindranath Tagore
"Il sonno di un bambino"

Per ulteriori informazioni
chiedi al tuo pediatra

Azienda Usl di Parma - Distretto di Parma
Strada del Quartiere, 2/a Parma
tel: 0521 393111 - www.ausl.pr.it - [fb @auslparma](https://www.facebook.com/auslparma)

LE 10 REGOLE PER IL SONNO

**dei bambini
e dei loro genitori**



1. Rispetta l'orario della nanna

Abitua il tuo bimbo, sin dalla tenera età, ad addormentarsi alla **stessa ora**, adattandoti ai suoi ritmi. **Mantieni** questa buona abitudine durante la crescita, variandola in base all'età.

2. Scegli l'ambiente adeguato

Fai dormire il piccolo nella sua cameretta, **adeguatamente preparata**. Se vuoi, puoi utilizzare luci soffuse e musica dolce di sottofondo. Non farlo addormentare in ambienti diversi, come sul divano mentre guarda la televisione.

3. Riconosci la fase di addormentamento

Nei primi mesi di vita, non è facile riconoscere con precisione la fase di addormentamento. Crescendo ti sarà più facile individuarla. Quando noti alcuni segnali (per es. non succhia più con forza, chiude gli occhietti) **mettilo nel suo lettino**.

4. Rispetta l'orario dei pasti

Mantieni gli stessi orari per pranzo, merenda e cena, adeguandoti ai suoi orari.

5. Attenzione alla luce...

Il ciclo sonno-veglia è governato dall'alternanza della luce e del buio. Regola quindi l'esposizione alla luce in modo corretto: per il sonnellino pomeridiano mantieni la luce dell'ambiente, per la notte riduci l'esposizione il più possibile e per il risveglio potenziala.

6. Niente tablet!

La luce emessa dai dispositivi elettronici (per es. tablet, cellulare, televisione) inibisce la produzione di melatonina, ormone fondamentale nel regolare il ciclo sonno-veglia. Evita dunque che il tuo bambino li utilizzi, soprattutto dopo cena. Un altro buon consiglio è quello di tenere questi dispositivi fuori dalla cameretta.

7. L'alimentazione è importante!

Un'alimentazione equilibrata e un'idratazione corretta favoriscono un buon sonno. L'acqua è fondamentale: controlla che il bimbo beva in modo adeguato. Gli alimenti da preferire sono: cereali, possibilmente integrali, verdure verdi, frutta, legumi, carni bianche, pesce azzurro.

8. Attenzione alle sostanze eccitanti

Evita in generale tè e bevande contenenti caffeina e modera il consumo di cioccolata, soprattutto dopo le 16.

9. Prima della nanna, cibo e acqua con moderazione

Non dare al bimbo troppo cibo o troppa acqua prima di dormire. Evita di dargli latte o altri liquidi (es. camomilla) se di notte si sveglia. E' meglio l'utilizzo di un oggetto consolatorio (per es. un pupazzo) per riaddormentarsi.

10. Il lettone? Meglio evitare

Dopo i primi mesi, abitua il tuo bimbo all'autonomia e lascialo dormire nel suo ambiente. Se si sveglia di notte, riportalo sempre nel lettino. Un metodo che può funzionare è promettergli un premio se resta nel suo letto.

