# SIPPS e SICUPP presentano il Progetto 'Ci piace sognare'

*Roma, 23 febbraio 2016*

## Indice cartella stampa


- Comunicato stampa
- Sintesi risultati progetto "Ci piace sognare"
- Scheda "Il sonno"
- Scheda "Consigli per il sonno del bambino da 1 a 3 anni"
- Scheda "Consigli per il sonno del bambino dai 3 ai 6 anni"
- Scheda "Consigli per il sonno del bambino dai 6 ai 12 anni"
- Scheda "Problemi di sonno negli adolescenti"

**Comunicato stampa**

# SIPPS e SICUPP presentano il Progetto 'Ci piace sognare'

La Società Italiana di Pediatria Preventiva e Sociale e la Società Italiana delle Cure Primarie Pediatriche indagano le caratteristiche del sonno nel bambino e nell'adolescente.

**Roma, 23 febbraio 2016** – Sono stati presentati oggi i risultati del **Progetto "Ci piace sognare"**, che ha valutato le caratteristiche del sonno nel Bambino e nell'Adolescente.
Presso la Sala "Aldo Moro" della Camera si sono dati appuntamento medici, pediatri ed esperti nell'ambito dello sviluppo psicofisico dei bambini e della diagnosi e terapia delle malattie infantili.

Tra i relatori della conferenza stampa ha preso parte l'**On. Michela Vittoria Brambilla, Presidente della Commissione Bicamerale per l'Infanzia e l'Adolescenza**. "Ringrazio la Società Italiana di Pediatria Preventiva e Sociale e la Società Italiana delle Cure Primarie Pediatriche – ha dichiarato – per aver indagato un aspetto della vita dei nostri bambini e dei nostri ragazzi importantissimo, ma poco considerato anche dalle famiglie. Anche i più giovani risentono dei ritmi frenetici e delle sollecitazioni tipiche della civiltà moderna e spesso non riescono a riposare come e quanto dovrebbero, con effetti negativi sull'umore, la capacità di concentrazione e il rendimento scolastico. Un giusto equilibrio tra ore di sonno e ore di veglia e un sonno di buona qualità sono le premesse per un sano sviluppo della persona".

La **Società Italiana di Pediatria Preventiva e Sociale** (**SIPPS**) e la **Società Italiana delle Cure Primarie Pediatriche** (**SICuPP**) hanno elaborato il progetto che ha indagato la durata del sonno e le abitudini individuali e familiari correlate in una popolazione di età compresa tra 1 e 14 anni evidenziando, tra l'altro, differenze tra le varie regioni italiane.

"111 i pediatri italiani coinvolti, 2.030 bambini esaminati tra Nord; Centro e Sud – ha spiegato il **Dottor Giuseppe Di Mauro, presidente della SIPPS** – con il duplice scopo di **raccogliere dati** finora mancanti e **fornire materiale educativo ai genitori** sulle corrette abitudini al sonno nelle varie età pediatriche, preparato specificamente per questo progetto e base per un intervento educativo mirato ove necessario".

"Fattore qualificante dello studio – ha detto il **Dottor Paolo Brambilla, Pediatra di Famiglia, responsabile del progetto "Ci piace sognare" assieme ai colleghi Angela Pasinato e Marco Giussani** – è stato quello di affidare l'indagine al Pediatra di Famiglia, che ben conosce le caratteristiche del proprio assistito e delle sua famiglia e che ha potuto raccogliere dati non influenzati dalla presenza di patologie acute o croniche. Sono state evidenziate, inoltre, le relazioni tra caratteristiche del sonno e obesità, abitudini alimentari, uso dei media e abitudine alla lettura. Il nostro compito è stato quello di aiutare i genitori a compilare un questionario, che indagava la durata e le caratteristiche del sonno e le abitudini serali dei loro piccoli".

Nel 2015 la National Sleep Foundation (NSF) Americana ha aggiornato le proprie raccomandazioni sulla durata del sonno nelle varie età pediatriche:

- 11-14 ore tra 1 e 3 anni
- 10-13 ore tra 3 e 5 anni
- 9-11 ore tra 6 e 13 anni

Dai dati del Progetto emerge che **solo il 68,4% dei bambini tra 1 e 14 anni dorme in modo adeguato secondo le più recenti raccomandazioni**, con una percentuale maggiore al Nord (72,9%) rispetto al Sud (62,8%) e in generale più bassa tra 10 e 13 anni (51,7%).

Interessante notare anche il **luogo dove il bambino prende sonno**. Alla domanda "Dove ti addormenti?", risulta che solo il 47% dei bambini di età compresa tra 1 e 2 anni si addormenta nel proprio letto. Questa percentuale sale progressivamente con l'età, arrivando all'87% a 10-13 anni. I bambini che si addormentano nel lettone (ben il 39% a 1-2 anni) si riducono con il crescere dell'età, ma sono comunque ancora il 26% a 5-6 anni e il 20% a 7-9 anni. Un 10% circa di bambini ad ogni età si addormenta in un'altra stanza (ad esempio sul divano in salotto).

Il Progetto mette inoltre in luce come il 20% dei bambini di età 5-6 anni e il 17% di età 7-9 anni **trascorra la maggior parte della notte** nel letto dei genitori.

**Complessivamente il 13,1% dei bambini cambia letto durante la notte**: la maggioranza va dal proprio a quello dei genitori, ma c'è anche chi compie il percorso inverso. Il fenomeno non è esclusiva dei più piccoli. "Insomma – ha proseguito il Dottor Brambilla – nelle case italiane durante la notte c'è un certo traffico!".

Circa il 27% dei bambini beve nell'imminenza di addormentarsi, prevalentemente latte nei primi anni di vita ma anche succo di frutta. **Bere prima di addormentarsi** è risultata un'abitudine legata a una minore durata del sonno. Un dato curioso è quello che riguarda **l'uso del biberon per addormentarsi**: ovviamente è molto frequente nei piccoli (31% a 1-2 anni e 17% a 3-4 anni) ma il **biberon è usato ancora dal 5% dei bambini tra i 5 e i 6 anni**.

Ma quali sono le principali abitudini per addormentarsi? **TV, videogiochi, tablet e PC la fanno da padroni**. "Ciò che emerge – ha sottolineato la **Dottoressa Marina Picca, Presidente SICuPP** – è che si legge davvero poco: basti pensare che **il 65% dei bambini nella fascia d'età compresa tra i 3 ed i 4 anni utilizza la TV o un altro video per dormire**. Percentuale che scende vertiginosamente al 48% quando si tratta di sfogliare le pagine di un libro. La percentuale dei bambini che usa la TV o un altro video per addormentarsi sale al 72% tra i 5 ed i 9 anni e al 79% tra 10 e 13 anni, ma il dato che maggiormente preoccupa è che sia **già il 40% tra 1 e 2 anni**. La durata del sonno è risultata minore quando il bambino guarda un video prima di addormentarsi o ha la TV nella propria camera".

"Il sonno – ha concluso il **Dottor Luca Bernardo, Responsabile rapporti con Enti e Istituzioni della SIPPS** – è un aspetto essenziale per il benessere psicofisico del bambino ed importanti sono le implicazioni cliniche qualora un bimbo dorma in modo inadeguato dal punto di vista quantitativo e/o qualitativo. Tuttavia, nessuno studio di popolazione era stato effettuato fino ad oggi in Italia e le nostre conoscenze si basavano su esperienze internazionali. Credo che il Progetto "Ci piace sognare" meriti davvero un'attenzione particolare".

**UFFICIO STAMPA SIPPS**

GAS Communication
Francesco Demofonti
Tel 06 68134260 – Cell. 338 4376425
f.demofonti@gascommunication.com

# Progetto “Ci piace sognare”

## Gruppo di lavoro congiunto SIPPS - SICuPP:

**Salvatore Barberi, Sergio Bernasconi, Gianni Bona, Guido Brusoni, Carmen Buongiovanni, Marco Carotenuto, Elena Chiappini, Giuseppe Di Mauro (Presidente SIPPS), Daniele Ghiglioni, Manuel Gnecchi, Lorenzo Iughetti, Claudio Maffeis, Paola Manzoni, Emanuele Miraglia Del Giudice, Marina Picca (Presidente SICuPP), Francesco Privitera, Maura Sticco, Gianni Tamassia, Leo Venturelli, Elvira Verduci, Anna Villella.**

- **Coordinatori:**
  **Paolo Brambilla**
  **Marco Giussani**
  **Angela Pasinato**

# Progetto “Ci piace sognare” SIPPS - SICuPP

- **Indagine con i Pediatri di Famiglia effettuata nel 2015 con scopo epidemiologico e educativo**
- **Bambini tra 1 e 14 anni che si presentavano in studio per un controllo di salute dal martedì al venerdì seguenti un giorno non festivo**
- **Compilazione di un *Questionario* online assieme ai genitori (durata del sonno, caratteristiche del sonno, abitudini serali della famiglia)**
- **Al termine, consegna di *Materiale Educativo* sulle corrette abitudini del sonno, diviso per età**

Consigli generali

# Il sonno

Negli ultimi decenni l'importanza che viene data al sonno dalla nostra società è andata diminuendo, considerandolo alla stregua di un tempo perso rispetto alle altre attività. Tale modalità di pensiero va contrastata già a partire dall'infanzia in ragione del fatto che nello stesso periodo la medicina ha scoperto gli innumerevoli benefici per la salute derivanti da un sonno corretto.

**QUINDI IL PRIMO PASSO CHE SI CHIEDE AI GENITORI È DI COMPRENDERE QUANTO SIA IMPORTANTE PER LORO E PER IL LORO BAMBINO UN SONNO ADEGUATO PER QUANTITÀ E QUALITÀ.**

Ecco qualche dato: ben il 35 - 40% dei bambini soffre di problemi di sonno durante la crescita.
È bene tenere presente che ogni bimbo è diverso dall'altro. Pensare che tutti debbano comportarsi allo stesso modo al momento di andare a nanna e durante la notte è sbagliato. Ci sono bambini che si addormentano facilmente e altri che hanno molte difficoltà a rilassarsi e a prendere sonno, bambini che dormono ininterrottamente e altri che si svegliano di continuo, piccoli che hanno bisogno di poche ore di riposo e altri che invece necessitano di riposare a lungo.

Consigli 1-3 anni

Consigli 3-6 anni

Consigli 6-12 anni

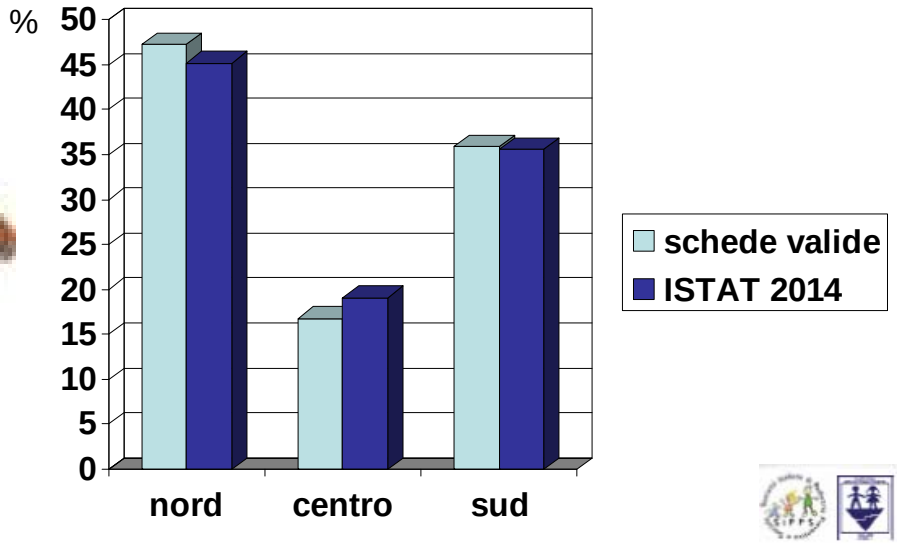
Consigli adolescenti

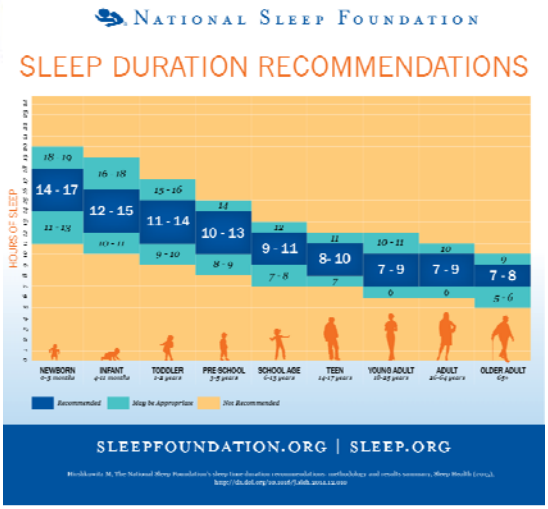
**Gruppo di Lavoro "Ci piace sognare" della SIPPS e SICuPP**
**Dr Leo Venturelli, coordinatore del materiale educativo**

**Pediatri coinvolti: 111**
**Pediatri attivi nella raccolta: 72**

## Schede valide: 2030 (49.4% femmine)

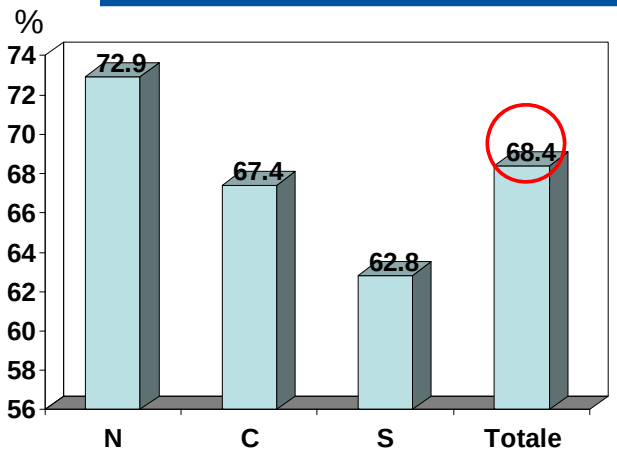
| | | |
|---|---|---|
| **Nord:** | **Lombardia, Veneto, Trentino:** | **960** |
| **Centro:** | **Toscana, Lazio, Marche:** | **341** |
| **Sud:** | **Sicilia, Campania, Puglia:** | **729** |

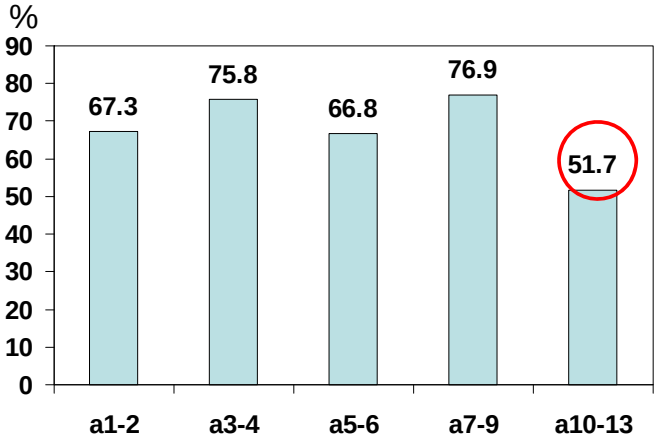




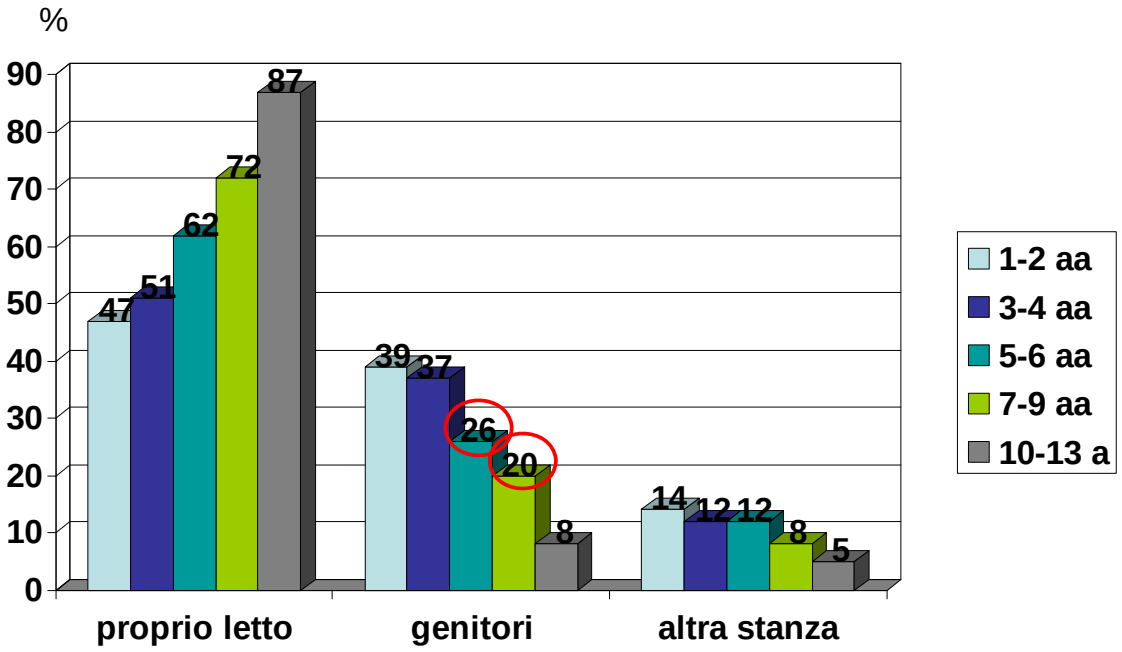

# La durata del sonno è adeguata?

1-2 anni: almeno 11 ore
3-5 anni: almeno 10 ore
6-13 aa: almeno 9 ore

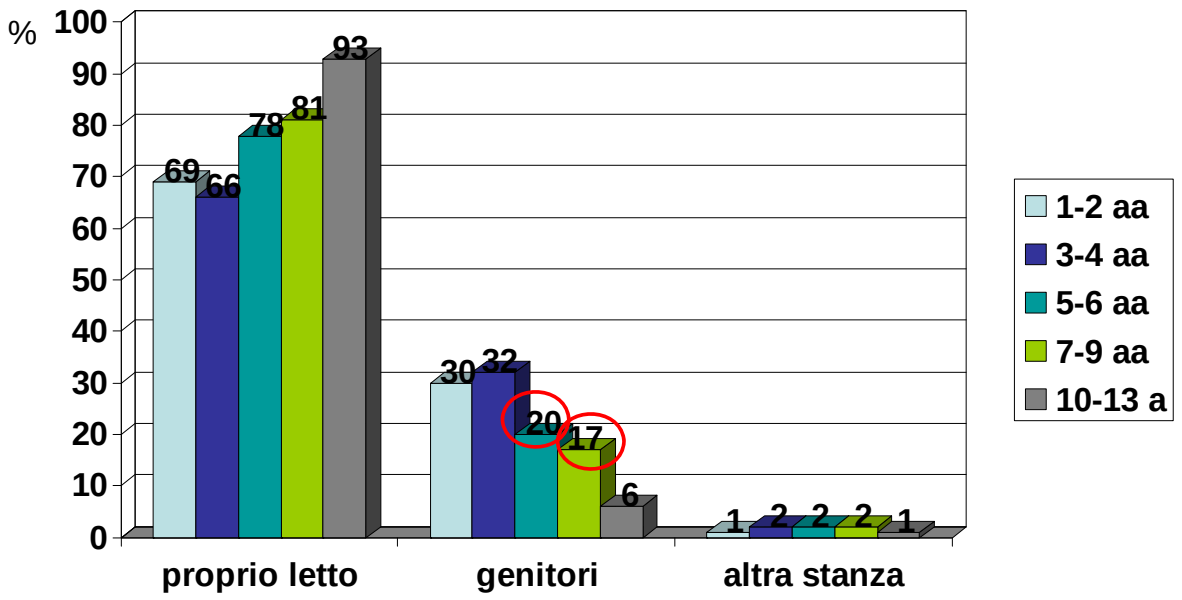



# Dove ti addormenti?

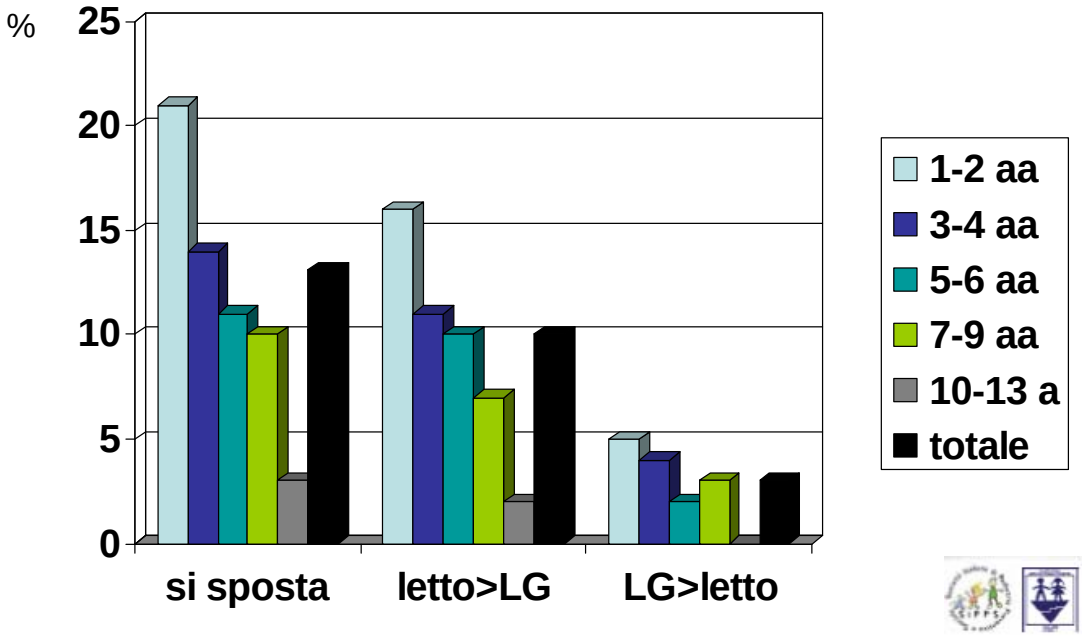


# Dove dormi?
## (luogo per la maggior parte della notte)




# Che traffico, la notte, per casa!

**Il 13.1% dei bambini cambia letto durante la notte**
**La maggioranza va dal proprio letto a quello dei genitori (LG), ma esiste anche chi compie il percorso inverso.**
**Il fenomeno non è esclusivo dei bambini più piccoli!**

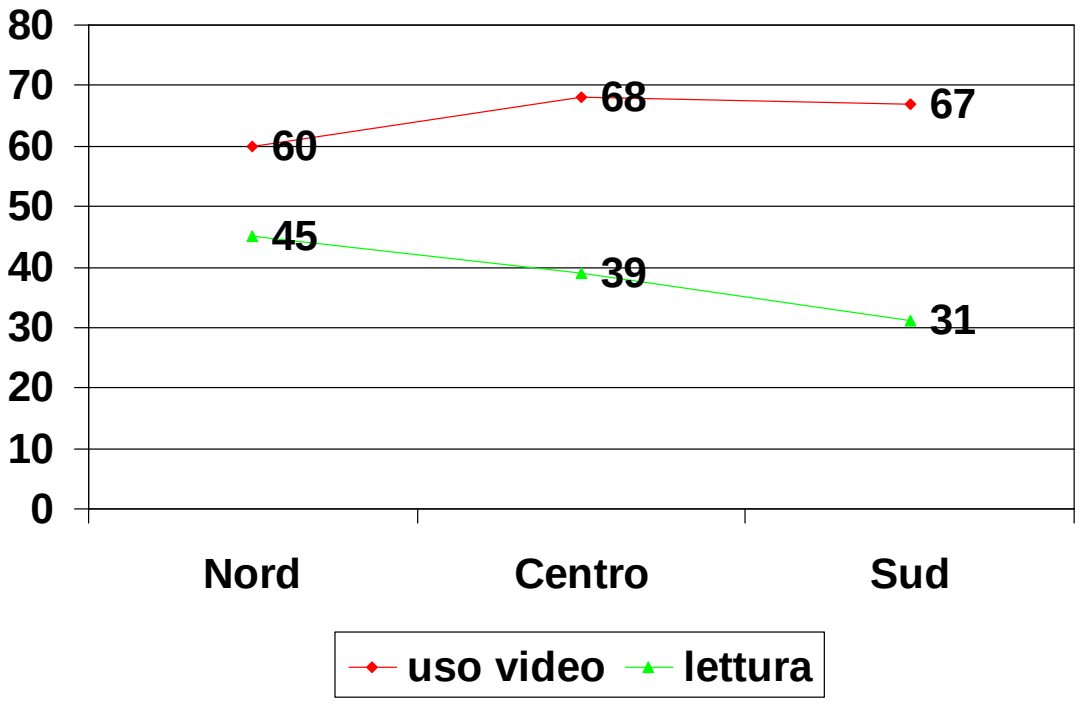


# Beve prima di dormire il 27.5%

| % | N | C | S | 1-2 | 3-4 | 5-6 | 7-9 | 10-13 | tot |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Latte | 18.2 | 16.4 | 22.6 | 40.9 | 21.9 | 12.0 | 6.5 | 4.7 | 19.5 |
| Succo | 6.6 | 6.2 | 4.7 | 5.2 | 8.9 | 5.9 | 5.4 | 3.0 | 5.8 |
| Altro | 2.2 | 3.3 | 1.6 | 1.9 | 1.9 | 2.5 | 2.5 | 2.4 | 2.2 |
| Usa biberon | 12 | 11 | 14.5 | 31 | 17 | 4.9 | 0.6 | 1.3 | 12.8 |

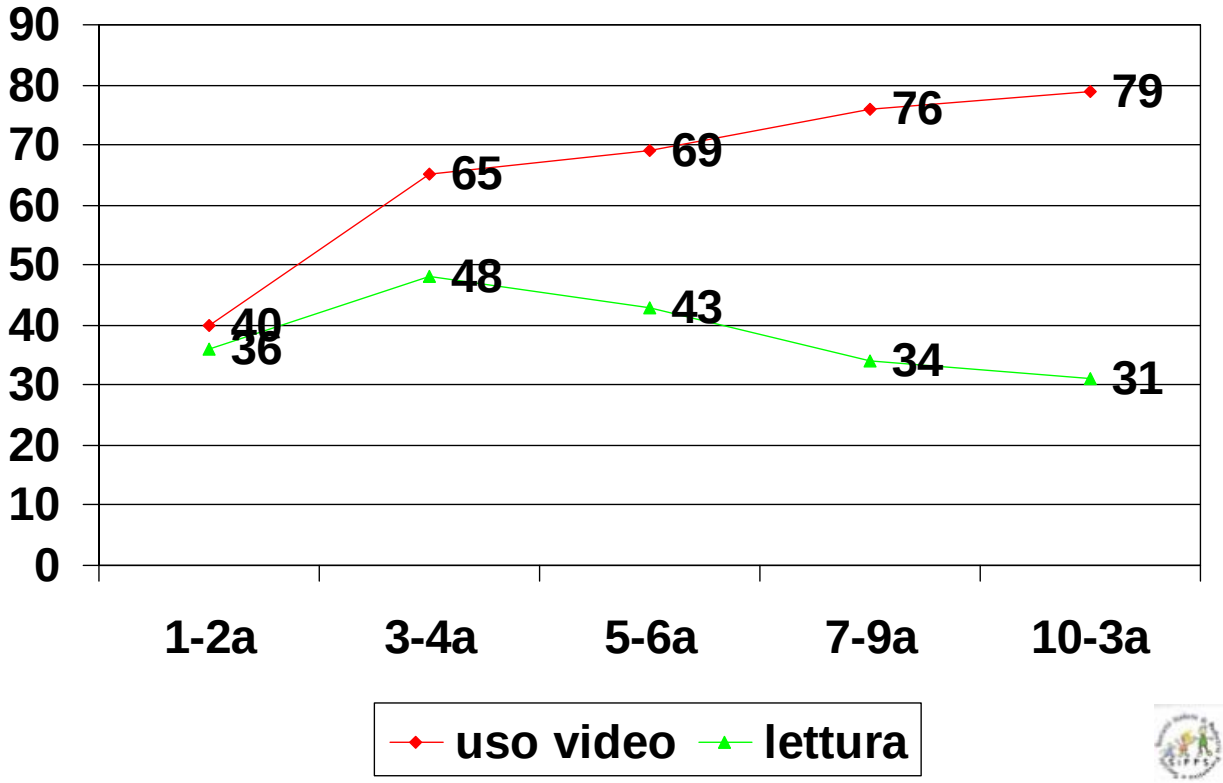
# Abitudini per addormentarsi:

## video (TV, videogiochi, PC, tablet) e lettura



# Abitudini per addormentarsi:

## video (TV, videogiochi, PC, tablet) e lettura




# Fattori che contano

- L'uso di un video prima di addormentarsi si correla con una minore durata del sonno e con un Body Mass Index (BMI) più elevato.
- Ugualmente, la presenza di un video nella camera dove il bambino si addormenta si associa ad una durata minore del sonno e ad un BMI maggiore.
- L'abitudine di bere prima di addormentarsi, indipendentemente dalla bevanda, si associa ad una durata del sonno minore.

# Il sonno

Negli ultimi decenni l'importanza che viene data al sonno dalla nostra società è andata diminuendo, considerandolo alla stregua di un tempo perso rispetto alle altre attività. Tale modalità di pensiero va contrastata già a partire dall'infanzia in ragione del fatto che nello stesso periodo la medicina ha scoperto gli innumerevoli benefici per la salute derivanti da un sonno corretto.

**QUINDI IL PRIMO PASSO CHE SI CHIEDE AI GENITORI È DI COMPRENDERE QUANTO SIA IMPORTANTE PER LORO E PER IL LORO BAMBINO UN SONNO ADEGUATO PER QUANTITÀ E QUALITÀ.**

Ecco qualche dato: ben il 35 - 40% dei bambini soffre di problemi di sonno durante la crescita.
È bene tenere presente che ogni bimbo è diverso dall'altro. Pensare che tutti debbano comportarsi allo stesso modo al momento di andare a nanna e durante la notte è sbagliato. Ci sono bambini che si addormentano facilmente e altri che hanno molte difficoltà a rilassarsi e a prendere sonno, bambini che dormono ininterrottamente e altri che si svegliano di continuo, piccoli che hanno bisogno di poche ore di riposo e altri che invece necessitano di riposare a lungo.

## DI QUANTO SONNO ABBIAMO BISOGNO?

*I ricercatori che si occupano di sonno ritengono che ci siano molte variazioni legate al singolo individuo, comunque in linea di massima questi sono i periodi medi di sonno, variabili alle diverse età:*

| | | |
|---|---|---|
| **I BAMBINI FINO A 12 MESI** | **14-18** | ore durante il giorno e la notte |
| **ETÀ PRESCOLARE** | **12-14** | ore distribuite nelle 24 ore |
| **SCUOLA ELEMENTARE:** | **10-12** | ore al giorno |
| **SCUOLA SUPERIORE** | **8-10** | ore al giorno |
| **ADULTI** | **7-9** | ore al giorno |

## CHE COSA SUCCEDE QUANDO SI DORME POCO?

*Qui di seguito vengono indicati gli effetti della mancanza di un sonno regolare:*

- **Comportamento:** aggressività, sentimenti antisociali, iperattività, incapacità di controllo.
- **Emozione:** depressione, ansietà, stress, inquietudine, irritabilità
- **Pianificazione:** difficoltà nell'organizzarsi, nella gestione dei tempi, arrivare in ritardo a scuola, ripetitività, non memoria dei compiti
- **Concentrazione:** disattenzione, mancanza di concentrazione
- **Creatività:** meno stimoli creativi
- **Risoluzione dei problemi:** scarso controllo del comportamento e difficoltà con gli altri
- **Astrazione:** difficoltà in matematica, scienze, lingue, concetti astratti
- **Coordinamento motorio:** diminuzione dell'attività sportiva, rischio di incidenti, goffaggine
- **Peso:** rischio di obesità e sovrappeso
- **Salute:** maggior rischio di malattia per ridotta reazione del sistema immunitario
- **Apprendimento:** il sonno REM e i sogni sono fondamentali per la memoria, in particolare per i ricordi più complessi come concetti matematici e linguaggio.

# COME PROMUOVERE UN BUON SONNO, ovvero "L'IGIENE DEL SONNO"

**COMPORTAMENTI O ABITUDINI DA METTERE IN ATTO PER AIUTARE IL VOSTRO BAMBINO MA ANCHE VOI GENITORI A RIPOSARE E DORMIRE IN MODO CORRETTO.**

**L'ELENCO CHE SEGUE SERVE PROPRIO COME AIUTO A TUTTE LE ETÀ:**

- ✖ Nessun uso di video-gioco o del computer, di tablet o della TV un'ora prima di coricarsi
- ✖ No alla televisione in camera da letto
- ✖ Monitorare l'uso del telefono cellulare a letto
- ✖ Spegnere o evitare che siano a disposizione televisione, computer, tablet, telefoni cellulari nella stanza del ragazzo, per evitare che ne faccia uso spontaneamente durante la notte
- ✖ No a coca cola o bevande con caffeina, a sostanze molto zuccherine o cibo piccante 3-4 ore prima di coricarsi. Terminare la cena almeno 2 ore prima di coricarsi, la digestione non aiuta il sonno; invece una tisana calda può essere usata, lo concilia
- ✖ No a esercizi fisici intensi almeno un'ora prima di coricarsi, perché innalzano la temperatura corporea.

- ✔ Mantenere costante la routine del sonno, l'orario della nanna, è molto importante per i più piccoli; usare eventualmente tecniche di rilassamento come la respirazione
- ✔ Assicurarsi che la camera da letto sia adeguata, confortevole per temperatura, luce, rumori
- ✔ Utilizzare un diario del sonno per verificare quante ore si dorme: è sufficiente il tempo dedicato al sonno?
- ✔ Convincere i bambini che è importante dormire bene: per questo si cerca di applicare le regole!
- ✔ Imparare a rilassarsi ed ad abbandonare le preoccupazioni e lo stress.

## E CHE ALTRO FARE SE LE REGOLE SOPRA ESPOSTE NON RIESCONO DA SOLE A MIGLIORARE IL SONNO DEI BAMBINI?

*È il pediatra del bambino la persona più idonea che i genitori devono consultare: il medico può decidere di prescrivere per periodi specifici e sotto suo controllo prodotti utili a indurre o ripristinare il sonno fisiologico. Il pediatra può anche decidere di inviare il bambino a consulto specialistico (neuropsichiatra infantile, psicoterapeuta) quando la situazione è più complessa o il disturbo è secondario ad altre malattie.*


*Per saperne di più*

1. *www.sleepchild.com/index_it.htm (opuscolo di Oliviero Bruni)*
2. *Murgia Vitalia, Anna Maidecchi, Rita Pagiotti: Disturbi del sonno nel bambino, Aboca ed, San Sepolcro (AR), 2008*
3. *www.seattlechildrens.org/pdf/PE1066.pdf*
4. *www.sleephealthfoundation.org.au*
5. *www.amazon.com/Clinical-Guide-Pediatric-Sleep*



***Gruppo di Lavoro "ci piace sognare" della SIPPS e SICuPP***
***Dr. Leo Venturelli, coordinatore del materiale educativo***


Società Italiana di Pediatria Preventiva e Sociale SIPPS

SICuPP

# Consigli per il sonno del bambino da 1 a 3 anni

Molti bambini in questa fascia di età hanno problemi di sonno perché sono molto combattuti tra il cercare di diventare indipendenti e, all'opposto, rimanere ancora vicini alle persone che amano, cioè ai loro genitori.

## I PIÙ COMUNI DISTURBI DEL SONNO SONO:

- Incapacità o indisponibilità ad addormentarsi da soli
- Paura al momento di coricarsi con rifiuto di andare a dormire
- Resistenza al sonno e risvegli notturni frequenti
- Incubi

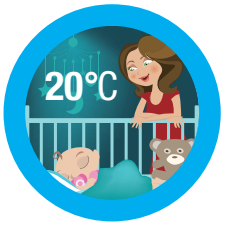
## LE CAUSE CHE DETERMINANO O FANNO PERSISTERE I DISTURBI DEL SONNO SONO:

- Scarsa propensione al sonno e adattamento alle regole (vedi parte generale sull'igiene del sonno)
- Incapacità dei genitori ad applicare le regole della buona nanna e ad affrontare i risvegli notturni.
- Il bambino si convince di non poter dormire per proprio conto. In questa situazione il genitore dovrà stare vicino a suo figlio fino a quando non si addormenta

## ATTENZIONE A NON ECCITARLO TROPPO

- *Cibi e bevande che contengono caffeina e teofillina (per esempio, coca-cola, cioccolata, tè) devono essere evitate almeno nelle due-tre ore prima dell'orario di addormentamento.*
- *Ricordate che alcuni farmaci contengono alcool e caffeina e possono disturbare il sonno.*
- *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.*
- *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. La voce della madre è sempre meglio di una musica meccanica.*
- *Il bagno può risultare eccitante per alcuni bambini: dovrebbe essere spostato in un altro orario della giornata se poi il piccolo presenta difficoltà dell'addormentamento.*
- *Se il bambino piange, andate vicino ma non colmatelo di attenzioni. Rassicuratelo con un piccolo massaggio o cambiate il pannolino se necessario (possibilmente senza alzarlo dal letto). Non accendete le luci forti, e mantenete il tono della voce al minimo senza fare confusione.*

# COME PROMUOVERE UN BUON SONNO
## ovvero "L'IGIENE DEL SONNO"




- ✖ La temperatura della stanza deve essere mantenuta ad un livello confortevole (intorno a 20°).
  Temperature troppo elevate disturbano il sonno.
- ✖ Il bambino non deve essere mai troppo coperto.
- ✖ Il letto non deve essere troppo grande: il bambino deve poter cercare un bordo per appoggiarsi. Evitate i teli paracolpi: non permettono al bambino di esplorare e controllare l'ambiente quando è sdraiato
- ✖ Non tenete oggetti che possono essere pericolosi nel lettino.
- ✖ L'orario di addormentamento serale e di risveglio al mattino dovrebbero essere mantenuti costanti, sempre alla stessa ora.
- ✖ Non mandate il bambino a letto affamato.
- ✖ Evitate di farlo bere troppo prima e durante la notte.
- ✖ I sonnellini diurni troppo frequenti e troppo lunghi, specie nelle ore serali, dovrebbero essere evitati.
- ✖ Aiutate il bambino ad associare il letto con il sonno; evitate se possibile di farlo addormentare in braccio o in altri luoghi per poi metterlo nel lettino. Quando si sveglierà si troverà in un posto che non riconosce subito e vorrà ritornare fra le braccia del genitore per riaddormentarsi. Resistete alla tentazione di usare il ciuccio o il biberon per farlo addormentare.

- ✔ Mettete il bambino nel lettino ancora sveglio
- ✔ Dategli un oggetto affettivo per addormentarsi
- ✔ Seguite degli orari regolari durante il giorno
- ✔ Cercate di instaurare un rituale per l'addormentamento
- ✔ Separate bene le attività che fa di giorno da quelle che fa la sera o la notte; insegnategli che la notte è fatta per dormire
- ✔ Scegliete insieme le cose da fare prima di andare a dormire (es. quale pigiama, quale canzoncina, etc.)
- ✔ Ricordate al bambino con un certo anticipo quando arriva l'ora di andare a dormire
- ✔ Programmate la notte come tempo dedicato al sonno; evitate di mettervi a giocare la notte, lasciate queste attività nelle ore diurne.
- ✔ L'ambiente dove dorme il bambino deve essere tranquillo, il più silenzioso possibile e poco illuminato.
- ✔ Crescendo, il bambino imparerà progressivamente ad addormentarsi da solo senza l'intervento dei genitori.

***Gruppo di Lavoro "ci piace sognare" della SIPPS e SICuPP***
***Dr. Leo Venturelli, coordinatore del materiale educativo***

Società Italiana di Pediatria Preventiva e Sociale SIPPS

SICuPP

# Consigli per il sonno del bambino dai 3 ai 6 anni

Se il bambino è già grandicello e ancora non ne vuole sapere di dormire non bisogna sentirsi dei genitori incapaci e pensare che la situazione sia irrecuperabile. Innanzitutto, occorre sapere che non si è soli: **sono moltissime le coppie di genitori che, per i motivi più disparati, non sono riuscite a impostare le corrette abitudini di sonno nei primi anni di vita**. In secondo luogo, va detto che non è mai troppo tardi per rimediare. Servono, però, pazienza, calma e perseveranza.

## COME PROMUOVERE UN BUON SONNO ovvero "L'IGIENE DEL SONNO"

### EMOTIVITA' E MODALITA' DELL'ADDORMENTAMENTO

- ✔ Anche se è difficile e sembra inutile, mantenete (o impostate) gli stessi orari di risveglio mattutino e messa a letto. Non cedete alla tentazione di spostarli per più di un'ora nel weekend, altrimenti si deve ripartire da zero.
- ✖ Non parlate di argomenti che preoccupano il bambino prima di andare a nanna, come il litigio con gli amichetti o eventuali tensioni con i nonni.
- ✔ Posticipate il momento della messa a letto per facilitare l'addormentamento in quei bambini che non vorrebbero mai andare a dormire o non sono assonnati all'ora stabilita per la nanna. Poi anticipatelo gradualmente, fino a portarlo all'orario originario.
- ✔ Se il bambino non riesce ad addormentarsi o a riaddormentarsi non costringetelo a stare nel letto a rigirarsi. Molto meglio farlo scendere dal letto e impegnarlo in blande attività per una decina di minuti, come leggergli un libro.
- ✔ Mettete a letto il bambino quando è assonnato, non quando dorme già perché si è addormentato altrove.
- ✔ Se il bambino è molto preoccupato per un avvenimento che è capitato, parlate di questo prima di andare a dormire, per non associare il letto a ricordi spiacevoli.
- ✔ Se il bambino si sveglia di notte, andate nella sua cameretta, rassicuratelo in modo veloce e poi uscite, dandogli la tranquillità di essere comunque a sua disposizione.

## AMBIENTE

- ✔ Definite con il bambino quale sarà il luogo in cui dovrà dormire. Se si decide che è arrivato il momento del lettino, spiegatelo al piccolo ed evitate di tornare sui vostri passi dando segni di incoerenza che il bambino avrebbe difficoltà ad interpretare.
- ✖ Non permettete al bambino di giocare o stare sdraiato a lungo nel letto prima di dormire, altrimenti farà fatica ad associare il luogo al sonno.
- ✖ Se possibile, non sistemate computer, tv, videogiochi e telefoni cellulari nella cameretta dei bambini.
- ✔ Cercate con il bimbo un oggetto affettivo che possa fargli compagnia e rassicurarlo durante il sonno, per esempio un orsacchiotto o una bambolina.
- ✔ Attenzione alle condizioni ambientali: indipendentemente dall'età, nell'ora che precede la nanna è utile favorire il rilassamento creando l'atmosfera giusta: abbassare le luci, spegnere la Tv, proporre giochi e attività poco stimolanti ed eccitanti, far pensare a situazioni rilassanti, per esempio essere su una spiaggia. Inoltre, fate il modo che la stanza del bambino sia tranquilla, silenziosa e non troppo calda: la temperatura deve essere intorno a 20° C. Il bimbo non deve essere troppo coperto.

## ATTIVITA' E ALIMENTAZIONE

- ✔ Rispettate sempre la stessa sequenza di eventi prima della nanna. Usate pertanto un rituale costante, per esempio: mettersi il pigiama, lavarsi i denti, sentirsi leggere una storia.
- ✖ Non permettete ai piccoli di fare attività e giochi eccitanti prima di andare a letto, come guardare la tv, usare il computer, fare sport.
- ✖ Dalle 18 in poi vietate al bimbo di mangiare alimenti e bevande che contengono sostanze eccitanti come cioccolato, cola e tè.
- ✖ Cercate di non fare bere troppo il bimbo prima e durante la notte. Attenzione, però, a non mandarlo a letto affamato: piuttosto dategli un po' di cibo.
- ✔ Invogliate il figlio a praticare un'attività fisica nelle ore diurne o anche solo a giocare al parco o all'aria aperta quando possibile.

Se ci sono difficoltà nell'addormentamento o nei risvegli notturni, è utile tenere un diario del sonno, per evidenziare i momenti problematici in relazione a pisolini diurni, ad attività particolari durante il giorno, a modalità e numero di risvegli, compresi incubi, terrori, brutti sogni, per poi parlarne col vostro pediatra.

***Gruppo di Lavoro "ci piace sognare" della SIPPS e SICuPP***
***Dr. Leo Venturelli, coordinatore del materiale educativo***

# Consigli per il sonno dei ragazzi dai 6 ai 12 anni

Un buon sonno nei ragazzi è fondamentale per far sì che affrontino al meglio la giornata. Influisce sulla loro capacità di concentrazione, sulla memoria e sull'apprendimento, oltre che sull'umore e sulla loro stabilità emotiva.

## COME PROMUOVERE UN BUON SONNO ovvero "L'IGIENE DEL SONNO"

### EMOTIVITA' E MODALITA' DELL'ADDORMENTAMENTO

- ✔ Favorite uno stile di vita sano sia attraverso una corretta alimentazione sia favorendo una buona dose di attività fisica, anche se non strutturata come vero sport.
- ✔ 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 studiare, parlare al telefono, ascoltare musica.
- ✖ Non lasciate 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.

# Consigli per il sonno dei ragazzi dai 6 ai 12 anni

## L'IMPORTANZA DEI TEMPI

- ✔ Mantenete regolare gli orari per andare a dormire e per svegliarsi.
  Sono tollerati intervalli non superiori ad un'ora di differenza tra le notti della settimana e quelle del weekend.
- ✔ Stabilite 20-30 minuti di tempo da dedicare a consuetudini prima del sonno. La routine dovrebbe prevedere 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.
- ✔ Cercate di lasciar trascorrere almeno due ore dopo la cena, se costituita da un pasto completo; sono invece consentiti piccoli spuntini (frutta, yogurt) per non andare a letto affamati.
- ✖ Evitate che il ragazzo assuma bevande eccitanti tipo caffè, cola, the, cioccolata (ricche in caffeina o sostanze simili) nelle 3-4 ore che precedono il sonno.
- ✖ Evitate 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.

***Gruppo di Lavoro "ci piace sognare" della SIPPS e SICuPP***
***Dr. Leo Venturelli, coordinatore del materiale educativo***

# Problemi di sonno negli adolescenti

## UN ESEMPIO CHE PENSIAMO SUONI FAMILIARE A MOLTI GENITORI

*Giovanna ha 12 anni, sua cugina Sara ne ha 14. Spesso si mandano messaggi e foto con WhatsApp la sera dopo cena e messaggiano con altre ragazze del loro gruppo fino a tarda notte.*
*Spesso al mattino Giovanna non ragiona, è irritabile, ha sonno, fa fatica ad alzarsi, anche se ripete che lei non si sente stanca. A scuola gli insegnanti segnalano ai genitori che la ragazza sembra addormentarsi, durante le prime ore, è distratta, non sta attenta alle lezioni, specie in quella di matematica.*

## VI RITROVATE IN QUESTA SITUAZIONE COME GENITORI?

Gli adolescenti spesso sono insonni la sera, il loro corpo si rifiuta di mantenere il regime di un sonno regolare.
Ciò è dovuto sostanzialmente alle variazioni del ritmo sonno/veglia legato ai cambiamenti ormonali (alterazione del ritmo circadiano) e alla pressione della società che impone nuovi ritmi (fattori ambientali).

**Fattori relativi al ritmo circadiano (sonno/veglia)**

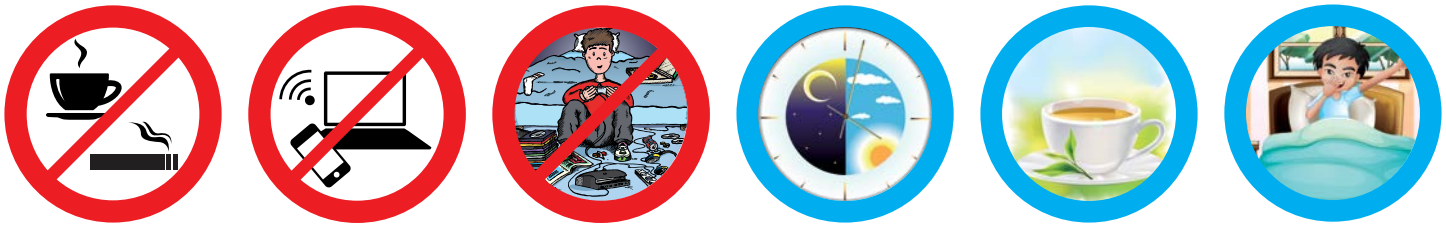
- Durante l'adolescenza c'è un ritardo nel rilascio di melatonina (uno dei nostri ormoni che induce il sonno) da parte del cervello.
- La conseguenza è che gli adolescenti non sono stanchi fino a tarda sera.
- Il fisico dell'adolescente non è pronto ad addormentarsi fino a tardi e questo induce a far cose per non annoiarsi (usare il telefono, guardare la TV).
- Diventa difficile alzarsi la mattina, perché ci si è addormentati tardi e il sonno risulta insufficiente.

**Fattori ambientali**

- Consumo di alcoolici o di sostanze contenenti caffeina spesso troppo vicino al momento di coricarsi.
- Presenza di impegni molteplici: attività sociali, scuola, sport, più compiti a casa, preoccupazioni o ansia per i programmi del giorno dopo.
- Numerosi stimoli mediatici prima di coricarsi (TV, videogiochi, telefoni cellulari).
- Priorità alle attività sociali: il sonno ha un basso valore nella lista delle priorità per un adolescente ed è spesso sottovalutato rispetto al resto.

**Come risultato, gli adolescenti rischiano di perdere ore di sonno durante la settimana, mediamente un paio di ore per notte. Entro la fine della settimana arrivano ad avere un "debito di sonno" di 10 ore. Possono dormire nel fine settimana per raggiungere quel "debito".**

# COME PROMUOVERE UN BUON SONNO
## ovvero "L'IGIENE DEL SONNO"



- ✖ Attenzione ad alcoolici e fumo: l'uso di alcoolici, anche di bassa gradazione determina assopimenti diurni e quindi può alterare il successivo sonno notturno. La nicotina è uno stimolante e quindi può disturbare il sonno.
- ✖ Non somministrate farmaci stimolanti: sostanze che si trovano in commercio per migliorare l'attenzione e le prestazioni intellettive sono sconsigliati: queste sostanze si comportano spesso come eccitanti alla stesso modo della caffeina.
  Per garantire un miglior rendimento scolastico bisogna piuttosto puntare a una sana alimentazione, un po' di movimento e un adeguato numero di ore di sonno.
- ✖ Evitate che ascolti musica ad alto volume, che si dedichi a compiti, giochi per computer o qualsiasi altra attività che impegna troppo la mente, almeno fino a un'ora prima di coricarsi.
- ✖ Evitate troppa TV prima di coricarsi.

- ✔ Siate attenti ai segni di stanchezza nei giovani durante il giorno (decadimento delle capacità intellettuali, ansia, depressione, aggressività, scarso apprendimento, facile distraibilità).
- ✔ Siate realisti con l'ora di andare a dormire: non pretendete che il ragazzo abbia sonno già dalle 9 di sera.
- ✔ Dei sonnellini di recupero di circa 20 minuti nel primo pomeriggio entro le 16 del giorno dopo sono meglio che recuperare le ore perse al fine settimana per ripagare il debito di sonno.
- ✔ Consigliate a vostro figlio una rilassante routine per andare a dormire: per esempio, un bagno e una bevanda calda prima di coricarsi.
- ✔ Tenete la stanza buia di notte: il ciclo sonno-veglia del cervello è in gran parte legato all'effetto della luce che arriva sugli occhi.
- ✔ Al mattino aprite le finestre per far arrivare luce che stimolando la vista aiuta ad attivare il cervello.

### E NEL WEEKEND?

- *Non lasciate che la domenica o le festività diventino il momento di recupero regolare per l'adolescente. Questo spingerà l'orologio biologico sempre in avanti e renderà più difficile arrivare a dormire prima, quando la la settimana ricomincia.*
- *Evitate di far stare alzati gli adolescenti fino a tarda ora durante i fine settimana: questo comprometterà tutti gli sforzi intrapresi per una buona routine.*

***Gruppo di Lavoro "ci piace sognare" della SIPPS e SICuPP***
***Dr. Leo Venturelli, coordinatore del materiale educativo***