



ASSOCIAZIONE CHIMICA FARMACEUTICA
LOMBARDA FRA TITOLARI DI FARMACIA



PER UNA BUONA NOTTE

Il sonno di un bambino è diverso da quello di un adulto: il neonato alterna il sonno più leggero (si stira, si muove, apre gli occhi) con il sonno profondo (quello in cui “sta dormendo” davvero); in generale nei primi mesi di vita il bambino non distingue fra giorno e notte, il suo ritmo è regolato dai suoi tempi di fame e di stanchezza che sono molto brevi. E' opportuno quindi che chi lo accudisce si adegui ai suoi ritmi.

Dopo i 4 mesi il bambino comincia ad adattarsi progressivamente all'ambiente che lo circonda, aumentando il sonno nelle ore notturne. È importante educare il bambino al momento della nanna con una adeguata “igiene del sonno” utilizzando, fin dai primissimi mesi di vita, rituali che lo accompagnino all'addormentamento, senza forzature, fino all'età di 6-7 anni, quando il ritmo sonno-veglia dovrebbe essersi consolidato.

Gli orari dell'addormentamento e del risveglio devono essere il più possibile costanti. Per un sonno più tranquillo il bambino dovrebbe avere la certezza di risvegliarsi nelle condizioni in cui preferisce addormentarsi (nella sua camera da letto, nel suo lettino o nella sua culla a pancia in su, e non in braccio). È meglio evitare l'abitudine al ciuccio o al biberon per addormentarlo.



Cantare una ninna nanna o leggere un libro al bimbo, parlando con un tono di voce calmo e costante ed evitando di alzare la voce, rappresentano una parte importante del rito della nanna. Bisogna far capire al bambino che la notte è il momento del sonno, separando le attività del giorno da quelle della notte ed evitando quindi di giocare con lui, nel caso si svegli. Evitare attività particolarmente stimolanti nelle ore precedenti il sonno (per es. videogiochi, computer).

Quando è un po' più grande, scegliere insieme le cose da fare prima di andare a dormire (per es. quale pigiama, quale canzoncina, ecc.), ricordandogli, con un certo anticipo, quando arriva l'ora di andare a dormire. Un'altra utile strategia potrebbe essere quella di non far fare i riposini dopo le 16,00. Da evitare anche l'addormentamento di routine sul divano di fronte alla televisione, anche se insieme a mamma e papà; nel momento dell'addormentamento il bambino deve ricevere le attenzioni necessarie con rituali che lo accompagnino verso il sonno. Il bambino con risvegli frequenti, difficoltà nell'addormentamento, incubi, panico notturno o sonnambulismo che si manifestano in maniera continuativa potrebbe soffrire di disturbi del sonno. I disturbi del sonno possono manifestarsi in momenti particolari della vita del bambino, per es. al momento dell'inserimento scolastico, e possono essere indizi di una situazione di disagio. Non vanno quindi trascurati se la loro presenza permane nel tempo. Anche negli adolescenti potrebbero essere indice di particolari difficoltà che il ragazzo sta attraversando. Potrà essere utile una adeguata igiene del sonno, ma anche comprensione e accudimento. Se i problemi persistono, va consultato uno specialista.

Non sono disponibili farmaci di provata efficacia e privi di effetti collaterali per il trattamento dei disturbi del sonno in età pediatrica e, anche per le tisane (per es. camomilla), l'efficacia non è documentata. Il ricorso all'automedicazione è generalmente da sconsigliare in quanto può ritardare eccessivamente l'inquadramento diagnostico di eventuali disturbi organici o psicologici in corso di alterazioni del ritmo del sonno. I gravi disturbi del sonno vanno naturalmente diagnosticati e trattati da uno specialista.

La tua farmacia