

# SONNO IN ETA' PEDIATRICA

Mentre alcuni problemi di sonno possono scomparire man mano che il bambino cresce e si sviluppa, altri problemi persistenti possono essere un segno di un disturbo del sonno. Infatti, **recenti ricerche suggeriscono che i problemi di sonno infantili possono predire i problemi di sonno in età adulta.**

## Il mio bambino ha problemi di sonno?

Fino al **50% dei bambini può avere problemi di sonno**, ma una percentuale molto più piccola di bambini riceve una diagnosi formale di disturbo del sonno. I disturbi del sonno impediscono ai bambini di dormire in modo sano, come dovrebbero. I bambini che non dormono bene possono essere stanchi e irritabili durante il giorno. Possono anche avere problemi comportamentali.



### DIFFICOLTÀ AD ADDORMENTARSI E PROBLEMI A DORMIRE TUTTA LA NOTTE

prima o poi, la maggior parte dei bambini ha problemi a dormire tutta la notte. È più preoccupante se il problema diventa un modello notturno o se ha un effetto negativo sul bambino durante il giorno.

### SINDROME DELLE GAMBE SENZA RIPOSO

I bambini possono lamentare una sensazione di formicolio, prurito o irritazione alle gambe quando cercano di dormire. I bambini più piccoli che potrebbero non essere in grado di descrivere questi sintomi potrebbero chiederti di massaggiare o strofinare le loro gambe per farle addormentare. I sintomi della sindrome delle gambe senza riposo tendono a migliorare con la camminata o lo stretching.

### INCUBI

È normale che un bambino sia spaventato da un sogno vivido. Tuttavia, gli incubi frequenti sono molto meno comuni. Gli incubi diventano un problema se causano ansia, disagio o resistenza all'ora di andare a letto.

### ENURESIS

I bambini di età inferiore ai 5 anni spesso bagnano il letto. L'enuresis è considerata un disturbo del sonno se il bambino ha più di 5 anni e ha episodi almeno due volte a settimana. Alcuni bambini possono iniziare a bagnare il letto durante periodi di stress emotivo.

# SONNO E DISTURBI

## APNEA NOTTURNA OSTRUTTIVA

Molti bambini possono russare quando hanno un raffreddore o allergie. Il russare notturno può essere un segno di apnea notturna ostruttiva. Può essere causato da un setto nasale deviato o da tonsille e adenoidi ingrossate. Altre caratteristiche che possono essere presenti includono respirazione a bocca aperta, sudorazione durante il sonno o sonno agitato e frammentato. In alcuni bambini, si consiglia di osservare periodi di russamento seguiti da lunghe pause silenziose tra i respiri.

## SONNAMBULISMO

È comune nei bambini essere sonnambuli. Di solito smettono di essere sonnambuli quando diventano adolescenti. Il sonnambulismo può essere pericoloso se il bambino usa le scale o gli elettrodomestici, o esce di casa.

**CONTATTA IL CENTRO SPECIALIZZATO REGIONALE PER LA SIDS E LA MEDICINA DEL SONNO IN ETA' PEDIATRICA ESPONSABILE DOTT. S. NOCE**

011  
3135405

# SONNO IN ETA' PEDIATRICA



È importante che i bambini sviluppino fin da piccoli delle buone abitudini di sonno.

## Il sonno è essenziale per:

- ✓ sviluppo
- ✓ benessere
- ✓ salute a lungo termine dei bambini

## Il sonno :

- ✓ supporta la regolazione emotiva
- ✓ protegge i bambini da stress e frustrazioni
- ✓ facilita le interazioni sociali

## Il sonno può avere un impatto su ogni aspetto del benessere di un bambino:

- crescita fisica
- resilienza mentale
- capacità di apprendimento
- prevenzione delle malattie a lungo termine



## SUID & SIDS ITALIA

Via T. Lanza n 31 - 10098  
GRUGLIASCO (TO)



www.suidsidsitalia.com



☎ 800.17.30.88

1

**PARLANE CON IL PEDIATRA**  
SE TUO FIGLIO HA DISTURBI DEL SONNO

2

# DI QUANTO SONNO HANNO BISOGNO I BAMBINI?

Il problema di sonno più comune nei bambini è la mancanza di un tempo di sonno adeguato.

SCOPRIAMO DI QUANTO SONNO HANNO BISOGNO I BAMBINI E GLI ADOLESCENTI?



12-16 ORE Bambini 4 /12 mesi

Bambini 1 - 2 anni 11-14 ORE

10-13 ORE Bambini 3- 5 anni

Bambini 6- 12 anni 09-12 ORE

8-10 ORE Adolescenti 13-18 anni

Per un sonno sano sono necessari una durata adeguata del sonno, una buona qualità, orari appropriati, regolarità e l'assenza di disturbi del sonno.



# COME POSSO MIGLIORARE IL SONNO DEL MIO BAMBINO?

Può essere difficile assicurarsi che i bambini dormano bene la notte, ma un sonno sufficiente può migliorare l'apprendimento, la salute e l'umore

Per un sonno di qualità, sano e adeguato, si raccomanda:

01.

## DORMIRE ABBASTANZA

Assicuratevi che il vostro bambino dorma a sufficienza per la sua età.



## RISPETTA GLI ORARI

Mantenere orari regolari per andare a letto e per svegliarsi, anche nei fine settimana

02.

03.

## BASTA TV, SMARTPHONE ...

Ridurre al minimo il tempo trascorso davanti alla TV, ai videogiochi e riduci l'uso di altre apparecchiature elettroniche (non tenerli MAI nell'ambiente in cui si dorme)



## VITA SANA

Garantire orari regolari per le attività e l'esercizio fisico (all'aperto quando possibile) e mantenere orari regolari per i pasti promuovendo una dieta sana

04.