Insonnia infantile: ecco la ricetta del buon sonno

Data: Invalid Date | Autore: Filomena Fittipaldi



ROMA, 27 SETTEMBRE 2011 –Alcune semplici regole, che a volte sembrano banali, ma che probabilmente i genitori di oggi, indaffarati e spesso disattenti, hanno bisogno di sentirsi ripetere. Ecco il decalogo per aiutare le mamme ed i papà giunge dai pediatri alla vigilia dell'apertura del congresso nazionale della Federazione dei Medici Pediatri. [MORE]

Già dalle prime ore di vita del bambino è necessario saper comprendere i suoi ritmi e modificarli quando è il caso. Ovviamente la vera e propria routine sonno-veglia sarà acquistata dal bambino solo dopo alcuni mesi e ai genitori, nel frattempo, toccherà pazientemente attendere. I pediatri consigliano di costruire con il bambino un percorso rituale che preceda l'addormentamento: "una canzoncina, una fiaba, ma anche la scelta del pigiama o di un oggetto da portare a letto".

Importante è anche far abituare il bambino alla sua stanza e farlo addormentare nel suo letto e non in braccio oppure in altri luoghi, di modo tale che possa associare il suo letto con il sonno. Il decalogo continua: niente giochi di notte, niente bevande prima di dormire, niente luci, più silenzio possibile ed una temperatura confortevole (intorno ai 20°C). Altre raccomandazioni riguardano le eccessive apprensioni dei genitori: appena piange, bisognerebbe cercare di resistere e non correre immediatamente nella stanza.

Filomena Maria Fittipaldi

Articolo scaricato da www.infooggi.it
https://www.infooggi.it/articolo/insonnia-infantile-ecco-la-ricetta-del-buon-sonno/18174