

---

# Come convincere i bambini ad andare a letto

**Autore:** Miriam Iovino

**Fonte:** Città Nuova

**I consigli perché i nostri piccoli dormano sonni tranquilli, tra i semplici accorgimenti per facilitare l'ora della nanna e i suggerimenti su come affrontare quelle che possono essere patologie propriamente intese.**

L'insonnia colpisce tra **il 10 e il 30 per cento** dei bambini. I disturbi più frequenti in età pediatrica consistono nella difficoltà ad iniziare e mantenere il sonno e nei risvegli multipli notturni. Dormire male, soprattutto nei più piccoli, non permette loro di **riordinare e collegare** informazioni ed esperienze ricevute durante il giorno. Il sonno è un **bisogno vitale** e serve a mantenere il corretto sviluppo cognitivo. Di notte, infatti, il cervello resta attivo ed effettua una specie di back up delle attività cognitive diurne. **I rimedi.** La regola, spiegano gli specialisti dell'ospedale pediatrico di Roma, Bambino Gesù, è quella di **definire orari e metodi certi** nel tempo. Soprattutto nei neonati, infatti, la regolarità del sonno esprime la capacità di adattarsi alla routine di addormentamento proposta dai genitori nel corso dei primi mesi. È sempre bene far addormentare il bambino nella sua stanza ed evitare di prenderlo in braccio per spostarlo dal letto di mamma e papà al suo. Inoltre, l'ambiente in cui dorme nostro figlio deve essere il **più silenzioso** e il **meno illuminato** possibile. Se il bambino non vuole dormire da solo, ci si può avvicinare al suo letto e leggergli una favola per esorcizzarne le paure. Se il sonno non arriva allora sarà necessario allontanarsi, rimanere comunque nelle sue vicinanze e rassicurarlo dicendogli che non ce ne andremo finché non si addormenterà. **Le concessioni.** Si può ricorrere alla figura del 'facilitatore', rappresentato ad esempio da un punto luce nella stanza, da un **orsacchiotto di pelouche** oppure dalla **coperta** preferita. Non insistere se il bambino vuole dormire senza troppe coperte o se, al contrario, preferisce indossare un 'pigiamone'. Se vi chiama in piena notte senza un motivo reale, rassicuratelo a distanza e non precipitatevi subito da lui. Accorrendo subito non farete altro che confermarli le sue paure nello stare da solo. **Russamento e apnee ostruttive.** Il russamento riguarda **1 bambino su 10** ed è il sintomo più lieve e frequente tra i disturbi respiratori ostruttivi nel sonno. È causato soprattutto dall'**ingrossamento di tonsille e adenoidi**, ma anche da obesità, malformazioni cranio-facciali e malattie neuromuscolari. Nel **37 per cento** dei casi il russamento può provocare apnee ostruttive. Studi recenti hanno dimostrato che il disturbo può creare perfino problemi al sistema cardiovascolare, con aumento dei valori della pressione arteriosa. Tra le visite approfondite da effettuare c'è la **polisonnografia**, l'esame diagnostico di riferimento in cui è previsto un ricovero in centri specializzati. Nel corso dell'accertamento si analizzano i segnali cardiorespiratori (per identificare le apnee) e quelli elettroencefalografici (per riconoscere i vari stadi del sonno). Le apnee ostruttive notturne possono anche essere legate alle '**malocclusioni**', le chiusure non corrette delle arcate dentali. Un pericolo che insorge già ai **5 anni** di età e legato alla contrazione del palato, che può ridurre il passaggio d'aria attraverso le vie aeree superiori. Per una corretta valutazione del problema è fondamentale il 'lavoro di squadra' tra diversi specialisti. Al sonno dei bambini è dedicato l'ultimo numero di "[A scuola di salute](#)", il magazine digitale curato dall'**IBG** (Istituto Bambino Gesù per la Salute del Bambino e dell'Adolescente) diretto dal prof. **Alberto G. Ugazio**.