

UN MEDICO IN FAMIGLIA

di Maurizio Vescovi

Difficoltà a prendere sonno

Caro Dott. Vescovi, sono un a mamma di un bambino di sette anni che non andrebbe mai a letto alla sera e che di notte ha un sonno agitato con frequenti risvegli. Può darmi qualche consiglio?

Laura F.S.



Cara signora Laura, il problema del suo bambino è molto diffuso. Secondo i calcoli dell'Osservatorio Nazionale sulla Salute dell'Infanzia e dell'Adolescenza più di un milione di bambini di età compresa fra i 3 e i 14 anni avrebbe problemi di sonno. Gli esperti ricordano che i bambini fra i 3 e i 5 anni dovrebbero dormire oltre 11 ore al giorno, fino a 13

ore. È importante mandare a letto i bambini verso le 21. Tablet, tv e pc dovrebbero essere spenti da almeno un'ora prima, la luce che emettono potrebbe alterare i meccanismi di produzione e iniezione

di melatonina, l'ormone che regola il sonno. Evitare cene con grassi, ma preferire cibi leggeri, questa è una regola che vale anche per gli adulti! Si consiglia inoltre una temperatura non superiore ai 20° nella camera da letto e pigiamini non troppo pesanti. Continuano gli esperti a consigliare anche detersivi e profumi a base di lavanda perchè aiuterebbero il rilassamento. Almeno trenta minuti prima di mettere a letto i bambini la casa dovrebbe "scivolare nel silenzio", gli adulti dovrebbero aver cura di parlare a bassa voce, ci dovrebbe essere quella tranquillità che induce il sonno. E poi la mamma o il papà oppure il nonno o la nonna potrebbero raccontare una favola che introduce nella prima fase del sonno il bambino

amplificando il mondo immaginario del bambino. Oppure si possono fare racconti delle meraviglie della natura con discese a valle di torrentelli di montagna oppure cieli stellati aperti agli occhi incantati di chi sa osservare!

