

Il sonno del bambino



Il sonno è una parte importante della vita del bambino: il riposo è essenziale. Quando un bebè è riposato, è meno irritabile e questo facilita l'equilibrio familiare.

Ogni bambino ha un ritmo e un bisogno di sonno che è importante rispettare al fine di favorirne la crescita e uno sviluppo armonioso.

Consigli per aiutare il bambino ad addormentarsi



Segnali che possono far capire che il bambino è stanco :

- Sbadigliare frequentemente
- Strofinarsi gli occhi
- Chiudere gli occhi
- Succhiare con foga il ciuccio o il dito
- Essere più irritabili, piangere
- Coccolare il peluche...

Quando si avvicina l'ora di andare a letto

Ridurre le attività



Creare un rituale prima di andare a letto che non sia troppo lungo, ad esempio:

- Coccolare il bambino
- Dare la buonanotte alla famiglia
- Cantare una ninna nanna
- Raccontare una storia
- Spegner la luce
- Verso i sei mesi, quando il bimbo comincia a mostrare l'attaccamento a un oggetto, è possibile usare il suo "doudou" (pelouche preferito) come oggetto di transizione tra il giorno e la notte.

Se necessario:

- Utilizzare un carillon
- Accendere una luce soffusa



Prima dei quattro mesi, rispondete alle esigenze del bambino, qualunque sia il suo ritmo!

Dopo i quattro mesi, create un rituale per la nanna e insegnate al bimbo ad addormentarsi da solo. Egli imparerà gradualmente a rafforzare la sua fiducia nelle proprie capacità e a riaddormentarsi.

Potete sedervi accanto a lui e tranquillizzarlo.

Un ritmo regolare tra pasti e sonnellini diurni, come anche andare a letto la sera ad ore regolari, facilita il sonno e la qualità del riposo.

A volte il bambino può piangere, soprattutto a fine giornata, e questo è un suo modo per esprimersi.



Ecco alcune linee guida per il sonno dei bambini

Tra 0 e 3 mesi

Il neonato dorme circa 14-17 ore al giorno.

Da 4 a 11 mesi

Il bebè dorme circa 12-15 ore al giorno, compresi i sonnellini.

Tra 1 e 2 anni

Il bambino dorme circa 11-14 ore al giorno.

Tra i 3 e 4 anni

Il bambino dorme circa 10-13 ore al giorno.

Il bambino deve dormire nel proprio letto. Nei primi mesi, il piccolo può dormire nella stanza dei genitori.

Importante

- È normale che nei primi mesi il sonno del bambino sia disturbato o agitato e che si svegli spesso durante la notte
- Se avete domande sul sonno del vostro bambino, contattate l'ostetrica, l'infermiera o il pediatra
- Non è consigliabile abituare il bambino ad addormentarsi con il biberon, perché questo favorisce lo sviluppo della carie
- Il viso deve essere scoperto. Rimuovere tutti i lacci del ciuccio / tettarella, catenine e collanine d'ambra
- Per informazioni su come addormentare il bambino, consultare l'opuscolo "Prevenire la morte in culla"
- I sonniferi non sono adatti ai bambini. È pericoloso somministrare loro farmaci senza la prescrizione del medico



Programme cantonal de promotion de la santé et de prévention primaire enfants (0-4 ans) - parents



Section VD Ne Ju
Fédération Suisse de Sages-femmes

