



BIMBI IN FORMA

dottor **ALBERTO FERRANDO** - pediatri@ilsecoloxix.it

L'INSONNIA A NOVE MESI

Mio figlio ha quasi 9 mesi e da circa 2 mesi e mezzo non dorme più bene la notte. Premetto che quando è nato abbiamo fatto le classiche nottate solo per il primo mese, dopo, pian piano riusciva a dormire sempre più ore durante la notte. Quindi io pensavo che il problema fosse ormai superato, invece, da fine giugno (aveva 6 mesi e mezzo) ha iniziato a dormire male. In pratica si sveglia la notte verso le 2/3 urlando, quasi spaventato e lo trovo in piedi sulla culla. Questo pianto si calma subito appena lo prendiamo in braccio, quindi non dovrebbe es-

sere un malessere fisico. Abbiamo provato a tenere un luce notturna accesa, ma non era questo il problema.

Ho provato a dargli del latte, ma non ha fame. Durante il sonno si muove spesso. Solo durante il periodo delle ferie, è capitato che lui dormisse più notti per tutta la notte, non saprei spiegare il perché: forse perché andavamo al mare e probabilmente era talmente stanco da crollare? Questa mania di svegliarsi urlando c'è l'ha anche di giorno, ma è sufficiente che ci veda per calmarsi. Non capisco se c'è qualche problema è una fase temporanea del suo sonno.

LETTERA FIRMATA e-mail

Cari genitori, innanzitutto vi fornisco il solito consiglio: parlate con il vostro pediatra e trovate insieme a lui la strategia migliore. Che dire? A causa delle ripercussioni negative sullo sviluppo neuropsicologico e comportamentale del bambino e sulla salute mentale dei genitori, è importante diagnosticare subito che tipo di insonnia ha il bambino al fine di instaurare il trattamento il più precocemente possibile. Un trattamento non va iniziato prima dei 6 mesi di vita: il pattern del sonno non è ancora stabilizzato e i tentativi terapeutici sarebbero inutili. Dopo i 6 mesi, a seguito di un accurato iter diagnostico, si può pensare ad un trattamento specifico, personalizzato e in-

dividualizzato comportamentale, educativo e anche, se il caso, farmacologico. Il bambino dovrebbe addormentarsi nella stessa sede di dove passerà la notte altrimenti rischia nelle fasi fisiologiche di risveglio per controllare l'ambiente di non riconoscere l'ambiente e di svegliarsi del tutto piangendo. Tanti bambini hanno questo problema ma la soluzione adatta a un bambino non va bene ad un altro. Infatti i disturbi del sonno nei primi tre anni di vita sono presenti in circa il 30% dei bambini e questa percentuale sembra essere aumentata negli ultimi 20-30 anni. Cause patologiche sono presenti solo in meno del 20% dei casi. Ricordate che uno dei fattori più importanti nel determinare



Radio 19

Questa rubrica è anche nel programma radiofonico **News Jockey** ogni lunedì mattina e nei pomeriggi di mercoledì e venerdì su Radio 19

se un bambino con risvegli notturni rischia di sviluppare una insonnia duratura nel tempo è l'incapacità di riaddormentarsi da solo senza l'intervento dei genitori; se i genitori intervengono frequentemente ad ogni minimo richiamo del bambino tendono inconsapevolmente a rinforzare il disturbo. Bisogna

SCRIVERE A:
BIMBI IN FORMA

Il Secolo XIX - piazza Piccapietra 21
16121 Ge - fax. 010 5388426

sapere che nella prima infanzia sono normali uno o più risvegli per notte. Alcuni bambini non chiamano (chiamati autoconsolatori) e altri invece chiamano (segnalatori). All'età di 1 anno il 60-70% dei bambini è in grado di autoconsolarsi e di riaddormentarsi da soli. Se volete approfondire il tema potete leggere questo articolo (a pagina 31 della Rivista che potrete scaricare a questo link <http://www.fimp.org/documenti/medico_pediatra/2010/30756%20FIMP%208_10.pdf>), ma ancora meglio parlare con il vostro pediatra chiedendo un appuntamento dedicato per parlare del problema anche senza il bambino e con un diario di come avete passato le ultime notti.



E DI NOTTE MASSIMO 20 A CASA, TEMPERATURA MAI OLTRE I 24 GRADI

QUANTO caldo in casa? Il consiglio è di non superare i 24 gradi Celsius durante il giorno. Meglio qualche grado in meno. Di notte 18-20 gradi al massimo. È sbagliato pensare che per evitare malanni di stagione ai bambini bisogna farli stare in una casa calda e magari non farli uscire. Altra cosa importante è la qualità dell'aria in casa a fare la differenza, e a volte può comportare dei problemi simili a quelli che capitano ad una persona esposta a forti agenti inquinanti. Per cui ventilate la casa e, anche d'inverno, aprite le finestre e fate entrare i "raggi del sole". Mantenete un corretto grado di umidità (50-60%) oltre che una temperatura di 18-20°C e mai sopra a 24. Non fate "vivere" il bambino in cucina in quanto i residui del gas hanno un effetto irritante alle alte vie respiratorie.