

Cosa fare con i bambini che non dormono

{pb-share}



{pb-buttons}

I benefici del sonno nei bambini

Il sonno è una parte fondamentale della giornata dei bambini e svolge un ruolo importantissimo nel favorire una **salute psicologica e fisica ottimale per la corretta crescita**. Dormire le giuste ore a notte, avere un ritmo sonno-veglia regolare e un buon andamento del riposo notturno sono, infatti, tutti fattori che incidono positivamente sul benessere di bambini e adolescenti.

Il sonno, in particolare, permette ai bambini di:

- **Crescere e svilupparsi nel modo corretto;**
- **Migliorare l'apprendimento scolastico;**
- **Rafforzare la memoria;**
- **Rendere più efficienti le sinapsi** (cioè i punti di contatto tra cellule nervose che propagano gli impulsi all'organismo);
- **Rafforzare le difese immunitarie.**

Motivi per cui i bambini non dormono

Non capita di rado che i bambini non vogliano dormire, che si risvegliano anche più volte durante la notte con difficoltà a riaddormentarsi oppure che abbiano degli incubi o terrori notturni che impediscono loro di dormire le giuste ore.

- **Nei bambini piccoli (neonati e lattanti)**

Il diventare sempre più consapevoli di se stessi e del rapporto con i propri genitori può provocare uno stato di **ansia** passeggera che può rendere difficile l'addormentamento o può generare incubi. Tuttavia, un sonno agitato non è per forza un segnale negativo. A volte, infatti, i bambini piccoli possono avere difficoltà a dormire se sono **molto eccitati (adrenalina)** per le nuove attività e scoperte della giornata, il loro cervello continua ad essere "stimolato" anche di notte. Inoltre, la fase della **dentizione** è molto dolorosa per tanti bambini e la crescita di un nuovo dentino può disturbare il sonno del piccolo che, per la prima volta, avverte un corpo estraneo nella bocca. In generale, quindi, nei neonati e nei lattanti il sonno frammentato **è un fenomeno del tutto normale**.

che può dipendere da bisogni essenziali come la fame, la sete, il dolore fisico (es. dentizione, piccole coliche, ecc.) oppure anche dalla richiesta di contatto umano e rassicurazione da parte del genitore.

• **Nei bambini di 3-5 anni**

Accade spesso che i bambini di questa età, dopo essere stati messi a letto dalla mamma o dal papà, si sveglino e richiamino subito il genitore perché **hanno paura del buio**. Non preoccupatevi, è una fase del tutto normale nello sviluppo dei bambini che, in moltissimi casi, è dovuta alla maggior consapevolezza di diventare sempre **un po' più autonomi** (la mamma e il papà lasciano il bimbo da solo per dormire). Andare nel proprio letto e addormentarsi può rappresentare per il bambino **un "distacco" dai genitori** e questo può spaventarlo, soprattutto durante il riposo notturno. Il compito dei genitori, in questi casi, è aiutare il proprio figlio a superare questi momenti, a crescere e ad acquisire sempre più indipendenza standogli vicino e facendogli capire che non succede nulla se rimane a dormire per qualche ora nel suo lettino da solo.

• **Nei bambini di 6-10 anni**

I bambini più grandicelli spesso mettono in atto **una resistenza attiva al sonno**, cioè un vero e proprio atteggiamento di ribellione, di sfida quasi, nei confronti dei genitori. Se il bambino, infatti, ha trascorso una giornata ricca di intense attività, se il tempo che trascorre con i genitori è riservato alle sole ore serali oppure se ha preoccupazioni o ansietà per la giornata scolastica che lo attende, può rifiutarsi di dormire. In questo caso è bene che i genitori non cedano alle provocazioni, ma spieghino al proprio figlio o figlia perché ha bisogno di dormire e cosa succede se non lo fa, ascoltandolo/la e rassicurandolo/la.

• **Negli adolescenti**

La combinazione di alcuni fattori interni, come **l'elevata "tempesta ormonale"** tipica di questa fase di crescita, e di fattori esterni, come le relazioni sociali, con amici, compagni di classe o di sport, gli interessi, le uscite fuori, ecc., possono alterare il ritmo sonno-veglia dei ragazzi, che tenderanno ad addormentarsi tardi la sera e, di conseguenza, svegliarsi tardi al mattino. È bene non sottovalutare questo atteggiamento poiché, talvolta, può sfociare in una vera e propria **insonnia**: leggi [questo articolo](#) per sapere come combatterla.

Cosa fare quando i bimbi non vogliono dormire?

Gestire i capricci e i pianti dei bambini che non ne vogliono sapere di dormire non è facile, ma potete aiutarvi seguendo questi 2 consigli.

1. **Create un rituale della buonanotte.**

Ad esempio: il bimbo deve lavarsi i denti, coricarsi con il suo peluche preferito e ascoltare la storia della buonanotte. I giocattoli che i bimbi usano per dormire sono **oggetti significativi** che danno loro sicurezza, rassicurazione nel momento in cui devono distaccarsi dai genitori per dormire. In un certo senso, devono essere pronti a "perdere il controllo". La stessa funzione di rassicurazione ricopre la storia della buonanotte, la ninna nanna, la lettura di un libro, il bacio della mamma o del papà che rimbecca le coperte.

2. **Curate l'igiene del sonno, ma anche l'alimentazione del bambino**, poiché alcuni cibi apportano **nutrienti benefici per il ciclo sonno-veglia** e possono rappresentare un prezioso aiuto naturale.

Calcio, magnesio e vitamine del gruppo B favoriscono il **rilassamento dell'organismo**, ma l'aminoacido **triptofano**, in particolare, **favorisce la produzione di melatonina**, un ormone che regola il ciclo circadiano (orologio biologico). Gli alimenti che contengono tutti questi buoni nutrienti sono, ad esempio, **il latte e i suoi derivati**, come **Grana Padano DOP**. Questo formaggio è un concentrato di latte, apporta **la maggiore quantità di calcio** tra i formaggi comunemente più consumati, un minerale indispensabile per lo sviluppo di bambini e ragazzi, inoltre contiene **proteine ad alto valore biologico** (tra cui il triptofano), è ricco di **vitamine** come la **A, quelle del gruppo B (B2 e B12)** e **minerali importanti per le difese immunitarie e l'attività cerebrale** dei bambini, quali **zinco, selenio e magnesio**. Quindi, bere un piccolo bicchiere di latte caldo un paio d'ore prima di andare a letto oppure consumare Grana Padano DOP grattugiato (anche **al posto del sale**) nelle pappe, nei primi piatti o nei passati di verdure può aiutare i bambini e gli adolescenti ad essere più rilassati, più inclini a dormire, ottenendo un buon sonno ristoratore.

Cosa evitare prima di andare a dormire

Se avete figli che faticano ad addormentarsi e fanno i capricci quando è ora di andare a letto, potete mettere in atto alcune strategie per risolvere il problema. Bisogna creare il più possibile l'ambiente e le condizioni che proteggano e garantiscano il sonno dei bambini. È estremamente importante curare **l'igiene del sonno** e creare una sana routine prima di andare a letto.

I fattori che possono disturbare il sonno di bimbi e ragazzi – pertanto da evitare – sono:

- **Giochi e attività che richiedono eccitamento psicofisico**, come la lotta, giochi in cui bisogna correre, giocare a pallone, in cui si crea competizione, ecc. Tutte le attività che “attivano troppo” il cervello, anziché riposarlo. Meglio, quindi, non svolgerle dopo le 17:00.
- **L'uso di TV, videogiochi, smart phone e tablet**, in quanto questi dispositivi creano stimoli cerebrali eccessivi che disturbano il sonno in qualità e durata. Inoltre, le luci blu emesse da questi dispositivi elettronici possono inibire il rilascio di melatonina (ormone del sonno) e quindi rendere più difficile l'addormentamento.
- **Ambienti rumorosi e luminosi**, che possono impedire un buon riposo. Meglio preferire una stanza il più possibile buia e silenziosa. Per i bambini che hanno paura del buio, è possibile mettere una piccola lucina in cameretta, che li farà sentire più sicuri anche nell'addormentarsi.
- **Bere troppi liquidi prima di andare a letto**, in quanto il bambino potrebbe svegliarsi nella notte per il bisogno di andare al bagno e poi avere difficoltà a riaddormentarsi. Evitare le bibite, come la cola o a base di tè, che contengono caffeina, teina o altri eccitanti, anche nella versione senza zucchero. Ricordiamo che anche se bevute la mattina, l'effetto eccitante può persistere fino alla sera e alla notte.

Collaborazione scientifica

Dr.ssa Valeria Papaciuoli,

medico specialista in Pediatria

Leggi anche

{article-slider}

BIBLIOGRAFIA

- Ospedale Pediatrico Bambino Gesù (Roma)
- [Sleep in children: physiology and update of a literature review, Mandeep Rana, Claudia Riffo Allende, Tomás Mesa Latorre, Karina Rosso Astorga, Alcy R Torres, PMID: 31603839](#)
- [The Role of Sleep in Young Children's Development: A Review, Marisa Schlieber, Jisu Han, PMID: 33825621](#)
- [Education in children's sleep hygiene: which approaches are effective? A systematic review, Camila S E Halal, Magda L Nunes, PMID: 24973469](#)

AVVERTENZE

Tutte le raccomandazioni e i consigli presenti in questo articolo hanno esclusivamente scopo educativo ed informativo e si riferiscono al tema trattato in generale, pertanto, non possono essere considerati come consigli o prescrizioni adatte al singolo

individuo, il cui quadro clinico e condizioni di salute possono richiedere un differente regime alimentare. Le informazioni, raccomandazioni e i consigli sopracitati non vogliono essere una prescrizione medica o dietetica, pertanto il lettore non deve, in alcun modo, considerarli come sostitutivi delle prescrizioni o dei consigli dispensati dal proprio medico curante.