



Lo studio aderisce a:



PEDIATRIA DI GRUPPO 0-14 DI PADERNO DUGNANO

(dott.sse P. Beretta, ML Cappuccilli, G. Colavita, A. Giurgola e dott. M.Villa)

CONSIGLI PER IL SONNO

- * Programmate la notte come tempo dedicato al sonno; evitate di giocare e divertirvi la notte con il bambino. Lasciate questa attività nelle ore diurne.
- * Aiutate il bambino ad associare il letto con il sonno. Cercate di far addormentare il bambino nella sua stanza, evitando se possibile di farlo addormentare in braccio o in altri luoghi e poi metterlo nel lettino. Quando si sveglierà si troverà in un posto che non riconosce subito e vorrà ritornare tra le braccia del genitore per riaddormentarsi.
- * L'ambiente dove dorme il b. deve essere tranquillo, il più silenzioso possibile e illuminato poco.
- * La temperatura della stanza deve essere mantenuta ad un livello confortevole (intorno 20°C). Temperature troppo elevate disturbano il sonno
- * Il bambino non deve essere mai troppo coperto
- * Il letto non deve essere troppo grande, perchè il bambino va a cercare un bordo cui appoggiarsi; non si sveglia mai perchè urta contro i bordi del letto; evitate perciò i paracolpi. Questi possono essere pericolosi perchè sono un appiglio tramite cui il bambino può arrampicarsi e scavalcare le sbarre del lettino; inoltre non permettono al bambino di esplorare e controllare l'ambiente quando è sdraiato
- * Fatelo dormire sulla schiena
- * L'orario di risveglio al mattino e di addormentamento serale devono essere mantenuti costanti, sempre alla stessa ora
- * Non mandare il bambino a letto affamato
- * Cibi e bevande che contengono caffeina e teofillina devono essere evitate per molte ore prima dell'orario di addormentamento. Queste sostanze sono contenute in molti cibi e bevande di uso comune (coca-cola e simili, cioccolata, tè e caffè) Questo vale anche per la mamma che allatta
- * Il bambino deve essere abituato fin da neonato ad addormentarsi da solo, senza l'intervento dei genitori
- * Alcuni giochi possono essere eccitanti, così come la televisione, e quindi possono interferire con l'addormentamento: vanno evitati da uno a due ore prima dell'orario abituale di addormentamento
- * Alcuni giochi o musiche o carillon montati sopra la culla possono causare sovraeccitazioni visive o uditive del bambino che interferiscono con l'addormentamento.
- * Anche il bagnetto per alcuni bambini può risultare un'attività eccitante, in questo caso meglio spostarlo ad altro orario
- * Se il bambino piange avvicinatevi ma non colmatelo di attenzioni. Rassicuratelo con un piccolo massaggio o cambiate il pannolino se necessario (possibilmente senza togliere il bambino dal letto). non accendete luci forti e cercate di non prenderlo in braccio o di portarlo nel lettone
- * Chiedete aiuto a chi vi è vicino per le attività giornaliere
- * Cercate di dormire quando il bambino dorme. Non cercate di sbrigare le faccende domestiche o di lavorare ma riposare, anche se non riuscite ad addormentarvi
- * Fate attenzione a come vi sentite psicologicamente; non isolatevi

WEB: Su tutti i motori di ricerca cercate: poliambulatorio 0-14

Dal Sito potete scaricare questo foglio e altro ancora....