

Schema orientativo di rieducazione al sonno

Centro per lo Studio dei Disturbi del Sonno in Età Evolutiva

Responsabile Prof. **Salvatore Ottaviano** (06+44712267)

Medici del Centro: **Dr. Oliviero Bruni** (06+44712257)

Dr.ssa Flavia Cortesi (06+44712222)

Dr.ssa Flavia Giannotti (06+44712222)

Dip. di Scienze Neurologiche e Psichiatriche dell'Età Evolutiva

Università di Roma "La Sapienza"

Via dei Sabelli 108 - 00185 - Roma

1. Creare un rituale all'addormentamento (es. salutare tutti i giochi, raccontare una favola, cantare la ninna-nanna, ecc.) perché il bambino associ una condizione piacevole all'inizio del sonno
2. I genitori devono uscire dalla stanza prima che il bambino sia addormentato
3. Il bambino va messo nel letto solo con pochi oggetti familiari che possono tranquillizzarlo durante i risvegli notturni
4. Stare con il bambino fino a che questo è tranquillo; e quindi lasciare la stanza
5. Se incomincia a piangere, lasciarlo piangere per un breve periodo (1-2') prima di intervenire
6. Andare a rassicurare il bambino lasciandolo nel suo letto e rimanere nella sua stanza fino a che si tranquillizza, ma interagire il meno possibile con lui
7. Se incomincia di nuovo a piangere aspettare più a lungo (2-5') prima di intervenire nuovamente
8. Questo comportamento si deve attuare anche durante i risvegli notturni allungando progressivamente il tempo di attesa prima di intervenire seguendo lo schema riportato nella tabella sottostante:

Tempi di attesa durante i risvegli notturni prima di intervenire

Gior no	I risveglio	II risveglio	III risveglio	Risvegli successivi
1	1	3	5	5
2	5	7	9	11
3	7	9	11	13
4	10	12	15	20
5	12	15	20	25
6	15	20	25	30
7	20	40	45	45

N.B.: i tempi di attesa descritti sono indicativi e possono variare in più o in meno; va analizzata la situazione logistica e ambientale (es. appartamento o villino isolato, tolleranza dei vicini, ecc.), la qualità della relazione madre-bambino e il livello di stanchezza dei genitori.