

Il sonno è uno dei
principali fattori che contribuiscono
alla salute fisica e mentale del bambino.
Buone abitudini del sonno
sono fondamentali per migliorare
la qualità della vita
di un bambino e della sua famiglia,
rafforzano il sistema immunitario
e consentono un risparmio energetico
con grandi vantaggi
per il nostro pianeta

| ORE DI SONNO CONSIGLIATE |             |
|--------------------------|-------------|
| 3–12 mesi                | 14–15 ore   |
| 1–3 anni                 | 12–14 ore   |
| 3–5 anni                 | 11–13 ore   |
| 6–12 anni                | 10–11 ore   |
| 12–18 anni               | 8,5–9,5 ore |

Non sottovalutate
se mentre dorme russa
o ha pause respiratorie,
potrebbe avere dei disturbi
respiratori del sonno
che vanno precocemente
riconosciuti e trattati

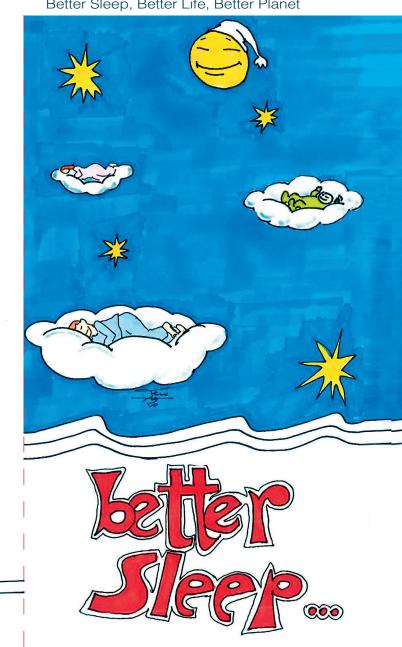
Gruppo di Studio
Disturbi Respiratori del Sonno SIMRI







MARCH 13, 2020 Better Sleep, Better Life, Better Planet



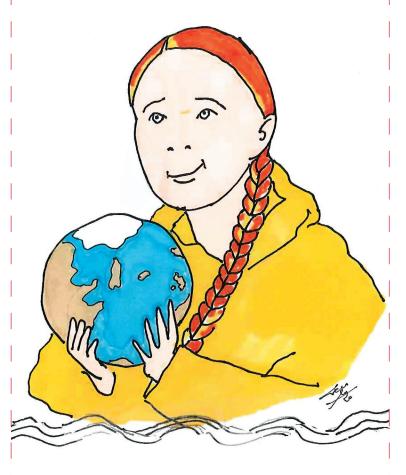
## 10 CONSIGLI

## PER UN SONNO ADEQUATO NEL BAMBINO



- 1. Assicurarsi che il bambino dorma abbastanza, impostando un orario di sonno adeguato alla sua età.
- 2. Mantenere un programma giornaliero regolare e un orario di sonno e di veglia simile nei giorni feriali e nei fine settimana.
- 3. Stabilire una routine regolare prima di coricarsi, indossare abiti comodi a letto ed evitare che la temperatura della camera sia elevata.
- 4. Incoraggiare il bambino ad addormentarsi in modo indipendente.







- 5. Evitare le luci intense al momento di coricarsi e durante la notte e aumentare l'esposizione alla luce al mattino.
- 6. Tenere i dispositivi elettronici (televisori, computer e telefoni cellulari), fuori dalla camera da letto e limitarne l'uso prima di coricarsi.
- 7. Mantenere gli orari di pisolino adeguati all'età del bambino.
- 8. Garantire esercizio fisico e tempo trascorso all'aperto durante la giornata.
- 9. Evitare l'esposizione a fumo passivo.
- 10. Eliminare cibi e bevande contenenti caffeina, tra cui molte bibite, caffè e the.

