



**better
life...**

*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



Si ringrazia Gery Porta per la realizzazione dei disegni

Gruppo di Studio Disturbi Respiratori del Sonno

World Sleep Day
Hosted by World Sleep Society

MARCH 13, 2020

Better Sleep, Better Life, Better Planet



SIMRI
società italiana per le malattie
respiratorie infantili



**better
Sleep...**

10 CONSIGLI PER UN SONNO ADEGUATO 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.



**better
Planet!**

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.