



TEST: Quanto ne sai sul sonno del bambino?

Il test che segue ti farà scoprire quanto sei preparata sull'argomento "sonno del bambino"

1. Un bambino piccolo va fatto addormentare.

A - No: il bambino fin da piccolissimo deve abituarsi ad addormentarsi da solo.

B - Sì: per il suo benessere è indispensabile cullarlo e tenerlo in braccio fino a quando si addormenta.

2. Per favorire il sonno, è sempre consigliabile fargli il bagnetto di sera, anche se protesta.

A - Sì, perché il contatto con l'acqua ha sempre un effetto molto rilassante sui bambini.

B - Dipende: se reagisce male al contatto con l'acqua o se lo vive come un gioco eccitante è meglio rimandare il bagnetto al mattino.

3. Farlo stancare molto nelle ore serali è il sistema migliore per ottenere che dorma di più e si addormenti prima.

A - Sì: non c'è strategia migliore che fargli accumulare stanchezza.

B - No: è un sistema sbagliato, perché tanto più è stanco quanto più rischia di fare fatica ad addormentarsi.

4. Nei primi mesi di vita il bisogno di sonno è identico in tutti i bambini.

A - Non è vero: il bisogno di sonno varia da bambino a bambino.

B - E' vero, è così almeno fino ai sei mesi di vita.

5. Durante l'estate il bambino può essere messo a letto anche due-tre ore più tardi rispetto al solito orario.

A - E' vero: durante l'estate il bimbo può essere tenuto alzato anche fino a tardi.

B - Non è vero: anche d'estate si deve fare in modo che il bambino vada a letto più o meno sempre alla stessa ora.

6. Nel caso in cui cominci a fare capricci di sera, rifiutandosi di andare a dormire, è consigliabile privarlo del sonnellino pomeridiano.

A - Sì, può essere una buona strategia.

B - No: il sonnellino è un'abitudine da conservare, almeno fino a quando il bambino vi si adatta di buon grado.

7. Se il sonnellino pomeridiano si protrae oltre le cinque del pomeriggio è bene:

A – svegliare con dolcezza il bambino;

B – attendere che il bambino si svegli spontaneamente.

8. Nel primo mese di vita il luogo migliore in cui far dormire il bambino è:

A – la culla, posta vicino al lettone;

B – la cameretta preparata per lui.

9. Durante il giorno, quando il bambino dorme, è opportuno chiudere le finestre della sua camera e fare in modo che in casa ci sia un silenzio assoluto.

A – Sì, altrimenti il suo sonno non può risultare sereno e ristoratore.

B – No, durante il giorno le normali attività della casa devono continuare e nella stanza in cui dorme il bambino deve entrare la luce naturale.

10. Ci sono malattie che possono causare come unico sintomo l'insonnia?

A – Sì: la più frequente è l'otite media.

B – No: tutte le malattie provocano anche altri sintomi.

PUNTEGGIO

Domanda 1

A = 10 punti

B = 0 punti.

Domanda 2

A = 0 punti

B = 10 punti.

Domanda 3

A = 0 punti

B = 10 punti.

Domanda 4

A = 10 punti

B = 0 punti.

Domanda 5

A = 0 punti

B = 10 punti.

Domanda 6

A = 0 punti

B = 10 punti.

Domanda 7

A = 10 punti

B = 0 punti.

Domanda 8

A = 10 punti

B = 0 punti.

Domanda 9

A = 0 punti

B = 10 punti.

Domanda 10

A = 10 punti

B = 0 punti.

RISULTATI

- Oltre 70 punti

preparatissima

Possiedi una preparazione sull'argomento che ha poco da invidiare a quella dei pediatri e degli specialisti del sonno. O hai una competenza specifica (magari sei medico o psicologa) oppure, giocoforza, ti sei dovuta interessare a fondo all'argomento perché hai un bimbo che dorme male. In ogni caso, le conoscenze che dimostri di avere possono tornarti utili sia per prevenire i problemi di sonno, sia per risolverli.

- Da 40 a 70 punti

preparazione adeguata

Conosci l'argomento "sonno del bambino" a grandi linee, per cui, anche se ti mancano alcune informazioni, puoi essere senz'altro in grado di educare tuo figlio a una buona nanna. La preparazione che dimostri di avere ti consente infatti di non commettere quegli errori di comportamento, così diffusi e così sottovalutati, che spesso da soli rappresentano l'unica causa di un disturbo del sonno manifestato dal bambino.

- Meno di 40 punti

preparazione superficiale

Ne sai poco sull'argomento sonno, forse perché, avendo un bambino senza problemi di questo tipo, non hai mai sentito la necessità di informarti. Se invece il tuo bambino presenta un disturbo del sonno (si addormenta a fatica o si sveglia più volte durante la notte) ti può essere di grande aiuto approfondire le tue conoscenze, per adesso un po' superficiali. In questo modo avresti più strumenti per fronteggiare il problema nel migliore dei modi.

LE RISPOSTE GIUSTE

Domanda 1: risposta A

E' sbagliato far addormentare il bambino in un luogo diverso dalla sua culla o dal suo letto, così com'è sconsigliabile cullarlo o fare qualunque altra cosa per favorire l'arrivo del sonno. Un bambino sano deve imparare ad addormentarsi da solo fin da piccolissimo. Diversamente è possibile che sviluppi delle cattive abitudini che, con il passare del tempo, possono causare la comparsa di un vero e proprio disturbo del sonno.

Domanda 2: risposta B

Se il bambino dimostra di non trovare affatto piacevole il bagnetto serale, ribellandosi al contatto con l'acqua e piangendo per tutto il tempo, è senz'altro opportuno rimandare l'operazione al mattino. Conviene non fare il bagno di sera anche nel caso in cui il bimbo lo viva come un gioco molto eccitante. Il bagnetto è invece consigliabile se il bambino, oltre a gradirlo, appare visibilmente rilassato quando viene tolto dall'acqua.

Domanda 3: risposta B

La stanchezza eccessiva di solito ostacola la possibilità del bimbo di addormentarsi normalmente. La spiegazione è data dal fatto che l'accumulo di stress induce la produzione da parte dell'organismo di grandi quantità di adrenalina, che ha un effetto eccitante.

Domanda 4: risposta A

Il bisogno di sonno, fin dai primi giorni di vita, varia da bambino a bambino. E' influenzato infatti da molti fattori, tra cui il tipo di temperamento. Ci sono bambini assolutamente pacifici che nel primo mese di vita possono dormire anche 20 ore al giorno e ce ne sono altri, di temperamento particolarmente vivace, per i quali possono essere sufficienti 15 ore di sonno giornaliero, senza che né i primi, né i secondi abbiano particolari problemi psicofisici.

Domanda 5: risposta B

I bambini, alla sera, non dovrebbero mai essere messi a letto oltre le 21.30, massimo le 22. Neppure d'estate. L'arrivo della stagione calda non giustifica, infatti, l'abitudine, diffusa e sbagliata tra molti genitori, di tenere il piccolo alzato anche per ore e ore dopo cena, né tanto meno deve suggerire di portarlo a passeggio dopo le 10 di sera, soprattutto se in strade affollate, trafficate, piene di luci e di frastuono. Anche d'estate, il bambino deve poter dormire nel suo letto, nel silenzio, coricandosi più o meno sempre alla stessa ora in cui lo fa nel resto dell'anno.

Domanda 6: risposta B

Il sonnellino pomeridiano, almeno fino ai 3-4 anni di vita, è un'ottima abitudine. Permette al bambino di ricaricarsi di energie e, nello stesso tempo, gli consente di rilassarsi nel modo più naturale possibile.

E' dunque opportuno non privarlo di propria iniziativa di questo momento rigenerante, anche perché la stanchezza che accumulerebbe potrebbe ostacolare la possibilità di addormentarsi in fretta di sera. Dopo i 3-4 anni, il pisolino va invece senz'altro sospeso nel momento in cui il bambino stesso inizia a ribellarsi a questa abitudine.

Domanda 7: risposta A

Meglio evitare che il sonnellino pomeridiano si prolunghi oltre le cinque del pomeriggio. In questo caso, infatti, è probabile che il piccolo faccia poi fatica ad addormentarsi di sera. Può quindi essere una buona idea quella di svegliarlo con molta dolcezza e cautela, magari entrando nella sua stanza o parlando a voce un pochino più alta.

Domanda 8: risposta A

Nel primo mese di vita la scelta migliore è quella di far dormire il bambino nella culla, vicino al letto matrimoniale. In questo modo, potrà essere rassicurato dalla presenza dei genitori e i genitori a loro volta avranno la possibilità di tenere sotto controllo il piccolo e, quindi, di intervenire prontamente all'occorrenza.

Domanda 9: risposta B

Fin dai primissimi giorni di vita dovrebbe iniziare l'“educazione al giorno e alla notte”. Il piccolo deve, cioè, comprendere, prima possibile, che nelle ore di luce si svolgono le varie attività, mentre nelle ore in cui cala il buio si riposa. L'apprendimento di questo ritmo naturale è la premessa indispensabile per aiutare il bambino a sviluppare un corretto rapporto con il sonno. Di conseguenza è bene che durante il giorno, anche se lui dorme, continuino le normali attività della casa, così come è consigliabile che la stanza in cui dorme rimanga illuminata dalla luce naturale. Di sera, invece, nella casa deve scendere il silenzio: i bimbi, anche piccolissimi, sono in grado di recepire perfettamente questo cambiamento di atmosfera, che dovrebbe appunto costituire una delle più grandi differenze tra il giorno e la notte.

Domanda 10: risposta A

In alcuni casi, i disturbi del sonno sono in relazione con una malattia organica. Le malattie che più di frequente possono alterare il riposo e provocare numerosi risvegli notturni sono le allergie alimentari, l'asma, la dermatite atopica. In genere, però, questi disturbi si manifestano anche con altri sintomi, che permettono una diagnosi corretta. L'otite media cronica, invece, è una malattia che non sempre si riesce a individuare tempestivamente, proprio perché può determinare come unico sintomo un disturbo del sonno. Per questo è opportuno che il pediatra controlli anche l'orecchio del bambino quando il piccolo inizia a svegliarsi spesso di notte, senza che vi sia una qualsiasi altra ragione a giustificarglielo.