

LE RACCOMANDAZIONI DEL COMITATO INTERNAZIONALE DELLA WORLD ASSOCIATION OF SLEEP MEDICINE, CHE PROMUOVE LA GIORNATA MONDIALE DEL SONNO.

IL SONNO È UNO DEGLI ALLEATI PIÙ IMPORTANTI DELLA SALUTE FISICA E MENTALE DEL VOSTRO BAMBINO.

- 1. ASSICURATEVI CHE IL VOSTRO BAMBINO DORMA A SUFFICIENZA STABILENDO UN ORARIO ADEGUATO ALLA SUA ETÀ PER ANDARE A LETTO (POSSIBILMENTE ENTRO LE 21) E PER ALZARSI**
- 2. MANTENETE ORARI REGOLARI NEI GIORNI LAVORATIVI E NEI FINESETTIMANA**
- 3. STABILITE UNA ROUTINE COSTANTE PER METTERE A LETTO IL BAMBINO: METTERE IL PIGIAMA, LAVARSI I DENTI, LEGGERE UNA STORIA O ASCOLTARE UNA NINNA NANNA. FATEGLI INDOSSARE ABBIGLIAMENTO COMODO, COMPRESI PANNOLINI AD ELEVATA ASSORBENZA AFFINCHÉ I PIÙ PICCOLI STIANO ASCIUTTI**
- 4. INCORAGGIATE IL BAMBINO AD ADDORMENTARSI DA SOLO**
- 5. EVITATE LUCI INTENSE AL MOMENTO DI ADDORMENTARSI E DURANTE LA NOTTE E AUMENTATE L'ESPOSIZIONE ALLA LUCE AL MATTINO**
- 6. TENETE TUTTI GLI APPARECCHI ELETTRONICI, COMPRESI TELEVISORE, COMPUTER E CELLULARI FUORI DELLA CAMERA DA LETTO E LIMITATENE L'USO PRIMA DI ANDARE A DORMIRE**
- 7. MANTENETE UN RITMO QUOTIDIANO REGOLARE, COMPRESI GLI ORARI DEI PASTI PRINCIPALI**
- 8. PREVEDETE DEI SONNELLINI DIURNI ADEGUATI ALL'ETÀ (IN ETÀ PRESCOLARE)**
- 9. ASSICURATEVI CHE IL BAMBINO SVOLGA ATTIVITÀ FISICA ALL'ARIA APERTA DURANTE IL GIORNO**
- 10. ELIMINATE CIBI E BEVANDE CHE CONTENGONO CAFFEINA (NON SOLO CAFFÈ, MA ANCHE COLA E TÈ).**

QUANTITÀ DI SONNO RACCOMANDATA PER ETÀ

ETA'	FABBISOGNO
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