

Prevenzione e trattamento dell'insonnia nei bambini (difficoltà ad addormentarsi, a rimanere addormentati o a dormire a sufficienza)

A cura di: Gregory P. Hanley, Ph. D., BCBA-D, Western New England University

19 Dicembre 2013

I disturbi del sonno possono essere considerati come abilità deficitarie comuni specialmente tra i bambini ed i ragazzi con diagnosi di disturbo evolutivo (63-80% contro 35-50% dei ragazzi a sviluppo neurotipico).

I disturbi del sonno (difficoltà ad addormentarsi, a rimanere addormentati o a dormire a sufficienza) sono associati a frequenti manifestazioni di severi problemi comportamentali (crisi nervose, aggressività, autolesionismo), comportamenti stereotipati e autostimolatori, non collaborazione. Inoltre i disturbi del sonno interferiscono con l'apprendimento.

Sebbene si tenda a credere che, crescendo, i disturbi del sonno tendano a diminuire, in realtà questi problemi persistono e non diminuiscono semplicemente con l'avanzare dell'età.

I disturbi del sonno persistenti nell'infanzia sono correlati a obesità del bambino e dell'adulto, a problematiche emotive e comportamentali in adolescenza e ad ansia ed insonnia in età adulta.

Inoltre i disturbi del sonno dei bambini influiscono negativamente sui genitori e sono associati a conflitti di coppia, malessere e depressione materni.

La buona notizia è che tutti i bambini possono imparare a dormire bene o, almeno, meglio. Quando vi accingerete ad occuparvi dell'insonnia del vostro bambino, cercate di cominciare un venerdì o in un momento in cui il vostro bambino abbia 2 o 3 giorni liberi da impegni al mattino presto; considerate quanto sotto riportato per approntare un piano di lavoro sufficientemente completo.

Durante il giorno:

1. Assicuratevi che il bambino faccia esercizio fisico almeno a giorni alterni e almeno 4 ore prima di coricarsi
2. Evitate bevande contenenti caffeina, specialmente dopo le 16,00 o almeno 6 ore prima dell'ora stabilita per coricarsi
3. Se il bambino ha più di 4 anni cercate di evitare sonnellini, soprattutto dopo le 15,00. Se dovesse succedere, mettete a letto il bambino più tardi la sera (es. se il sonnellino dura 1 ora, mettete a letto il bambino un'ora più tardi la sera)
4. Il letto del bambino deve essere riservato al sonno nella massima misura possibile (non lasciate che il letto diventi zona di gioco o socializzazione).

L'ora prima di coricarsi:

5. In caso di spuntino serale date al bambino uno snack ad alto contenuto di carboidrati complessi (pane o pasta) e proteine ed evitate cibi con elevate quantità di zuccheri semplici. Inoltre evitate la cioccolata che contiene caffeina.

6. Eliminate le eventuali medicine prescritte per migliorare il sonno o ripianificate per la mattina la somministrazione dei farmaci sedativi.

I sedativi interferiscono con la capacità di apprendimento che viene richiesta a vostro figlio per imparare ad addormentarsi e spesso offrono solo un riposo di bassa qualità. Se sentite la necessità di dare qualcosa a vostro figlio per aiutarlo a dormire, potete considerare la melatonina (da 1,5 a 4 mg) presa 30-45 minuti prima di andare a letto mentre la luce nell'ambiente viene ridotta.

7. Per ridurre le attività con cui spesso il bambino si intrattiene quando va a letto, permettetegli l'accesso a tali attività per un tempo prolungato prima di coricarsi. Se il bambino comincia a reclamare più attenzione da parte dei genitori o ne cerca le coccole,

Traduzione in italiano a cura di Anna Tartaglia, 2015

accontentatelo dandogli molta attenzione e un momento di coccole su un divano fuori dalla stanza da letto prima di coricarsi. Se il bambino incorre in alti livelli di autostimolazione mentre è a letto (es. agitare le mani), assicuratevi che il bambino abbia un luogo e l'opportunità di praticare questi comportamenti (purché non pericolosi) prima di andare a letto.

8. Stabilite una routine serale che comprenda l'abbassamento delle luci nell'ambiente, diminuzione dell'esposizione a schermi elettronici, temperatura dell'ambiente più fresca e un consistente campionario di azioni da svolgere durante i 15/30 minuti prima di coricarsi (es. mettere il pigiama, leggere insieme un libro fuori dalla stanza da letto, accendere la macchina del suono, augurare la buona notte).

Quando coricarsi e quando alzarsi

9. Per facilitare il sonno all'inizio del trattamento, mettete a letto il bambino un'ora più tardi rispetto a quando si è addormentato la sera precedente. Se il bambino si addormenta velocemente (entro 15 minuti) la prima notte e quelle immediatamente seguenti, allora cominciate ad anticipare gradualmente l'orario di 15/30 minuti fino ad arrivare a coricarsi ad un orario che consenta al bambino un numero di ore di riposo adeguato all'età (generalmente circa 11 ore per bambini molto piccoli fino a 4 anni, fino a 10 ore per bambini tra i 5 e gli 11 anni e 8/9 ore per ragazzini dai 12 anni in poi).

Cose da considerare mentre il bambino è a letto

10. Ottimizzare le dipendenze del sonno (cioè quelle situazioni/oggetti senza i quali il bambino non riesce ad addormentarsi) assicurandosi che rimangano disponibili durante tutta la notte, non necessitino di sistemazione e/o regolazione durante la notte, siano trasportabili (ad esempio una macchina del suono sempre accesa quando il bambino è a letto). Non permettere al bambino di addormentarsi fuori dal suo letto, ad esempio sul divano, o con radio o televisione accesi che poi si spengono automaticamente durante la notte.

11. Ottimizzare le condizioni della stanza da letto rendendola buia e relativamente fresca, attutendo i rumori dell'ambiente che possono agitare o svegliare il bambino usando una macchina del suono a un volume adeguato¹ e rimuovendo qualsiasi oggetto possa incentivare comportamenti non compatibili con il sonno (es. togliere dalla vista tutti i gadget elettronici e i giochi preferiti).

¹E' stato dimostrato che un suono continuo favorisce il sonno molto piu' che il silenzio assoluto. Per questo motivo sono state prodotte macchine che producono suoni utili a indurre il sonno in condizioni difficili o di stress (in inglese vengono chiamate *white noise machine*)

1) L'apparecchiatura è in vendita su Amazon ad oggi (novembre 2015) al prezzo di euro 27,99. Con questa soluzione non ci sono limiti all'utilizzo orario essendo collegato alla rete elettrica.

2) Esistono applicazioni (app) scaricabili sul telefonino portatile, tra cui la "white noise free" disponibile su Google play. Esistono poi versioni sia per Apple sia per Android.

In questo caso si riportano i giudizi degli utilizzatori: "incredibilmente efficace quando ti trovi in camera con uno che russa, perfetto per addormentare il bebè quando si sveglia in piena notte: apri lo smartphone, lanci l'applicazione e diffondi il suono, magari utilizzando un piccolo amplificatore portatile collegato in bluetooth"