

Quanto sonno serve ai bimbi?

Le regole di un buon riposo per i più piccoli

L'Accademia Americana della Medicina del sonno ha stabilito le linee guida per il sonno dei bambini.

Per i bambini dai 4 mesi a un anno 12-16 ore di sonno ogni giorno.

Per quelli nella fascia 1-2 anni 11-14 ore al dì,

Per quelli dai 3 ai 5 anni 10-13 ore al dì,

Per i bambini dai 6 ai 12 anni 9-12 ore per notte

Per gli adolescenti 8-10 ore per notte.

Gli studi dimostrano che la fascia oraria più opportuna per mettere a letto i bambini è quella compresa fra le 19,30 e le 21,30.

Oltre questi orari il bambino è troppo carico di adrenalina e troppo stanco per addormentarsi serenamente.

Inoltre è utile che il bambino arrivi all'ora della "nanna" calmo e rilassato.

Per raggiungere questo risultato è bene che il bambino prima di addormentarsi non guardi la TV, non giochi con videogiochi e non usi computer e telefonini che lo attivano in modo eccessivo.