



Soprattutto quando i bambini sono neonati, le mamme lamentano nottate insonni e si preoccupano per questo non dormire dei propri figli. Difficile invece sentire genitori preoccupati perchè i neonati dormano troppo. Partiamo dal presupposto che se un bambino dorme molto vuol dire che probabilmente ha solo bisogno di più ore per riposarsi rispetto agli adulti: secondo la National Sleep Foundation, i neonati avrebbero bisogno di 14-15 ore, i bambini in età prescolare di 11 e 13 ore e i piccoli in età scolare, di 10 o 11 ore. Tenendo a mente questi orari di base, vediamo anche quando dobbiamo preoccuparci per un sonno eccessivo nei nostri figli.

Secondo le linee guida pediatriche, dovremmo preoccuparci quando il bambino non riesce a svegliarsi per mangiare e non risponde alle nostre domande, o se non riesce a seguire i nostri stimoli se è troppo piccolo per risponderci. Se questo non accade allora non c'è nulla da preoccuparsi. Un errore che comunque non dobbiamo commettere è quello di confrontare nostro figlio con gli altri, stando a contare maniacalmente le ore di sonno dell'uno e dell'altro. Ognuno ha bisogno di diverse ore di sonno e bisogna poi notare anche che durante lo sviluppo cambieranno le necessità legate al sonno anche del singolo bambino.

Molti neonati passano la maggiorparte del tempo a dormire e spesso devono essere svegliati

anche per fare la poppata. Capita anche che durante la poppata stessa ricomincino a sonnecchiare. MA se il suo status di salute è buono allora non dobbiamo preoccuparci, fermo restando che per ogni dubbio è sempre buona norma contattare il proprio pediatra. La mancanza o l'eccessivo sonno vengono spesso influenzati dalla temperatura che li circonda: valutiamo sempre bene se li stiamo coprendo troppo o troppo poco, evitando così che il caldo o il freddo siano per lui un motivo di malessere.

Uno studio ha anche confermato che il sonno dei neonati è importante per attivare le funzioni neuronali e l'abilità mentale: i neonati che dormono tutta la notte diventano molto più abili di chi ha frequenti risvegli notturni. L'indagine è stata condotta su 60 bambini di età compresa tra 1 e 2 anni, dei quali è stata valutata la loro capacità di agire, ricordare, e immaginare.