

**XII CONGRESSO  
NAZIONALE  
FIMP 2018**

*Tutti i bambini...  
un unico stivale!*



**fimp** Federazione  
Italiana  
Medici *Pediatr*i

**AIM**  
GROUP  
INTERNATIONAL

**EMANUELA MALORGIO**

**INSONNIA: FIN DOVE PUO'LA PREVENZIONE**

# Disturbi del Sonno in eta' pediatrica

## CLASSIFICAZIONE DEI DISTURBI DEL SONNO ICSD3

1. **INSONNIA DA ALTERATA IGIENE DEL SONNO**
2. **DISTURBI RESPIRATORI DEL SONNO**
3. **IPERSONNIE DI ORIGINE CENTRALE**
4. **DISTURBI DEL RITMO CIRCADIANO**
5. **PARASONNIE**
6. **DISTURBI DEL MOVIMENTO IN SONNO**
7. **VARIANTI FISILOGICHE, SINTOMI ISOLATI E PROBLEMI IRRISOLTI**

## ETA' SPECIFICA

## APPROCCI E STRATEGIE DIVERSE

American Academy of Sleep Medicine, International Classification of Sleep Disorders (ICSD), Third Ed, 2014.

# **Insonnia da Difficoltà di Addormentamento e da Risvegli Notturni**

**circa il 10-30% dei bimbi <3 anni**

**circa il 10-15% dei bimbi >3 anni**

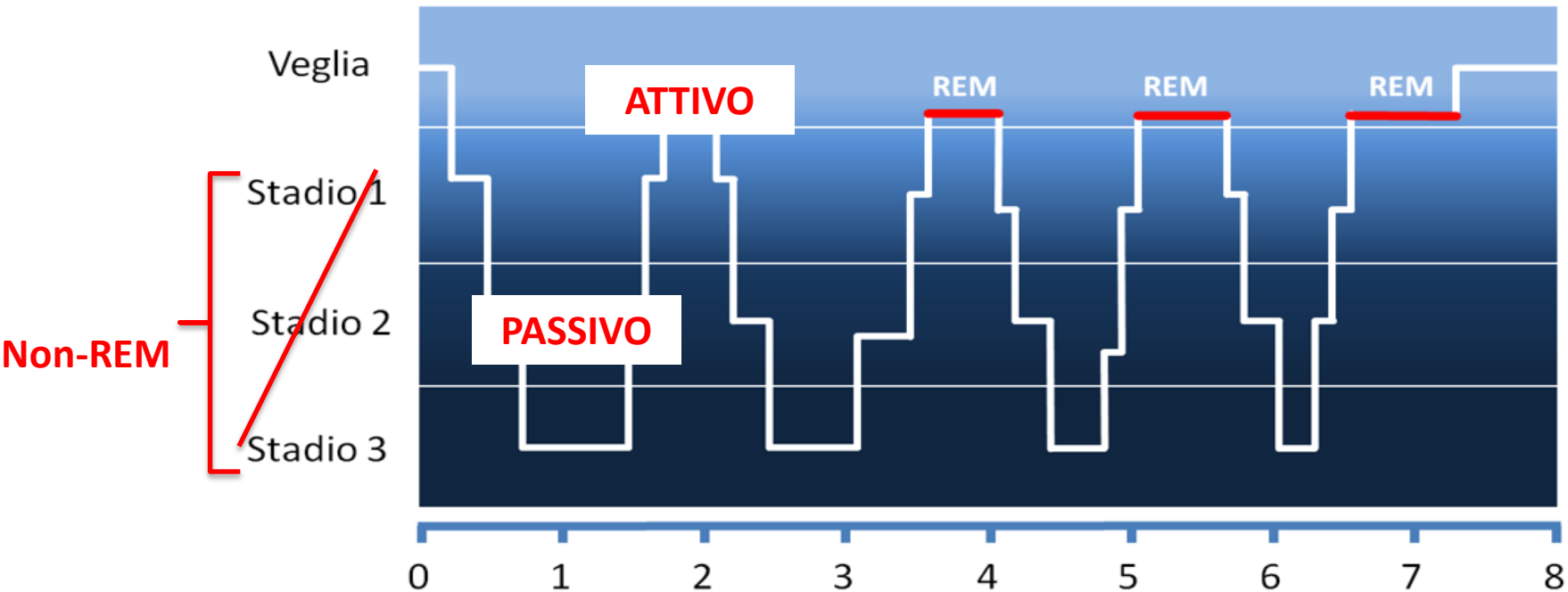
Bruni et al. Longitudinal study of sleep behavior in normal infants during the first year of life. 2014;10:1119-2

Mindell JA, Owens JA. A clinical guide to pediatric sleep-diagnosis and management of sleep problems. Second Ed. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins, 2010

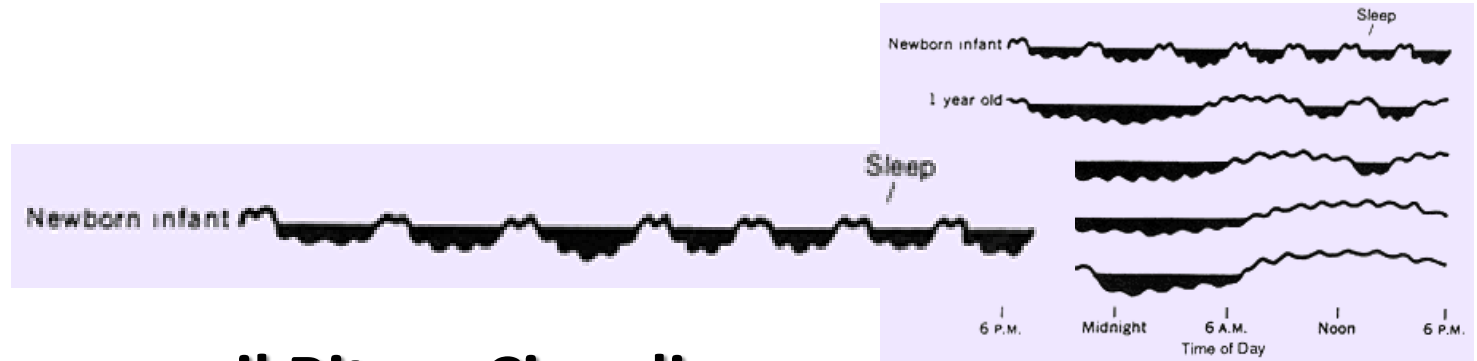
Doria M, Malorgio E., Galimberti L. et al. Progetto Buona Notte. Il Medico Pediatra 2017;58-79

# IL SONNO NEI PRIMI MESI E' DIVERSO NELLA STRUTTURA

Andamento tipico per 8 ore di registrazione del sonno



# Nei primi mesi di vita DIVERSO NELLA CICLICITA'



**Non esiste ancora il Ritmo Circadiano:  
ritmo sonno veglia determinato dalla fame\sete**

**Compare la prima fase di veglia tra le 17 e le 22  
spesso legata alle coliche gassose**

**Risveglio = Bisogno**



## NEI MESI SUCCESSIVI

**Dopo i 4 mesi:**

- 1. Risponde al ritmo luce buio: maturazione del Sistema FotoNeuroEndocrino**

**DEDICARE UNA STANZA ADEGUATA AL SONNO**

- 2. Sonno totale 12-15 ore**
- 3. Sonno notturno 6 ore con 3-4 sonnellini diurni**

**Dopo i 06 mesi 2-3 sonnellini diurni**

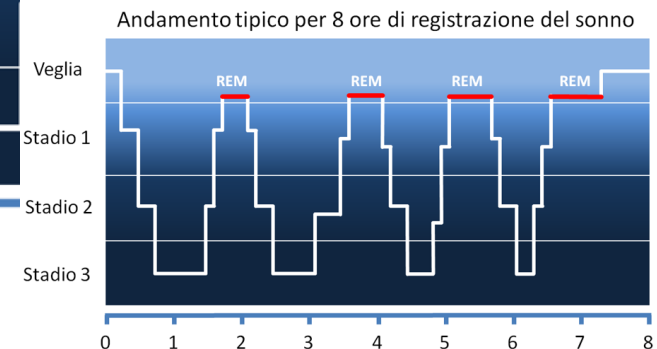
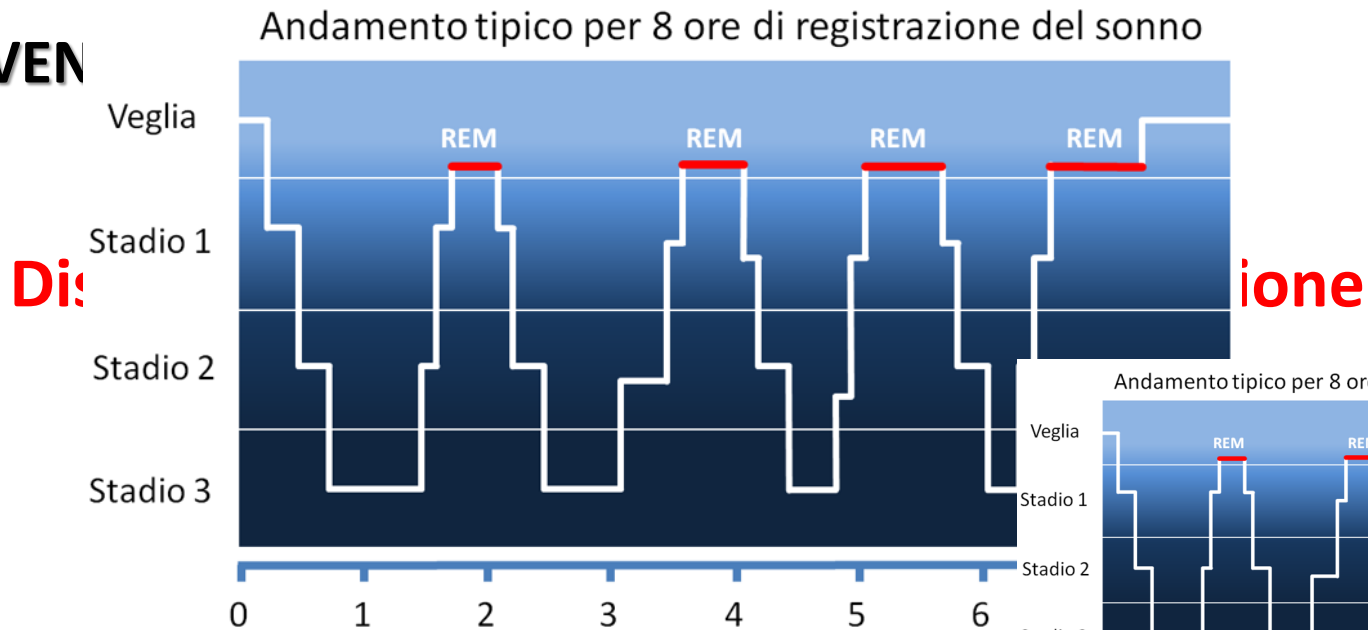
**Dopo i 12 mesi 1-2 sonnellini diurni**

**Dopo i 18 mesi solo 1 pomeridiano**

# RISVEGLI NOTTURNI

- **TRA 4 e 6 MESI SONO RACCOLTI IN UNO-DUE MOMENTI**
- **DOPO I SEI MESI SEGUONO UN ANDAMENTO CICLICO OGNI 90-120 MINUTI**

- **AVVEN**



# **Disturbo da Inizio del Sonno per Associazione**

## **Insonnia Iniziale per associazione**

**Molto frequente nel primo anno di vita, con risoluzione ai 3-4 anni**

**Difficoltà ad addormentarsi**

**Risvegli in numero normale per età (2-3), prolungati in assenza dell' «associazione», 5 notti\settimana**

**L'approccio terapeutico prevede l'eliminazione graduale delle associazioni errate con metodiche comportamentali quali l'estinzione**



## **Prendere in braccio il bambino all'addormentamento e durante i risvegli è associato a un maggior numero di risvegli e alla persistenza dell'insonnia**

Byars KC1, Yolton K, Rausch J, Lanphear B, Beebe DW. Prevalence, patterns, and persistence of sleep problems in the first 3 years of life. *Pediatrics* 2012;129:e276-8

## **Il cosleeping non riduce il numero e la durata (in modo significativo) dei risvegli notturni**

Hysing M et al. Trajectories and predictors of nocturnal awakenings and sleep duration in Infants. *J Dev Behav Pediatr* 2014;35:309-16.

## **52% bambini allattati al seno presentano numerosi risvegli a 12 mesi vs 20% di quelli allattati artificialmente**

Mindell Jaet al. Long-term relationship between breastfeeding and sleep. *Childrens Health Care* 2012;41:190-203

# QUESTO DISTURBO E' COSI' IMPORTANTE ?



# **DEPRIVAZIONE DI SONNO INSORTA «ACUTAMENTE» IN ASSENZA DI UN ADATTAMENTO GRADUALE**

- **DIFFICOLTA' DI CONCENTRAZIONE SUL LAVORO**
- **SENSAZIONE DI INADEGUATEZZA NELL' ACCUDIMENTO DEL PICCOLO..NON SO CHE FARE**
- **DEPRESSIONE**

audio



# DEPRESSIONE MATERNA

**Infant sleep and feeding patterns are associated with maternal sleep, stress, and depressed mood in women with a history of major depressive disorder .**

Sharkey KM et al. Arch Womens Ment Healt 2016 Apr;19(2):209-1

**Infant sleep problems and postnatal depression: a community-based study.**

Hiscock H, Wake M. Pediatrics. 2001;107:1317–1322

**Relationships among infant sleep patterns, maternal fatigue, and development of depressive symptomatology.**

Dennis CL et al. Birth. 2005 sep; 32(3):187-93.

**Early developmental changes in sleep in infants: the impact of maternal depression.**

Armitage R, Flynn H, Hoffmann R, et al. Sleep 2009;32:693-6.

Emanuela MALORGIO

Pediatra di Famiglia Torino-FIMP

Esperto in Disturbi del Sonno AIMS

# Salute coniugale

[Monogr Soc Res Child Dev](#). 2015 Mar;80(1):160-76. doi: 10.1111/mono.12150.

**Marital and emotional adjustment in mothers and infant sleep arrangements during the first six months.**

[Teti DM](#)<sup>1</sup>, [Crosby B](#), [McDaniel BT](#), [Shimizu M](#), [Whitesell CJ](#).

- **3-6 ANNI ANCORA UN SONNELLINO DIURNO**  
**DURATA 11-12 ORE SU 24**  
**STRUTTURA DEL SONNO PIU'STABILE**  
**ADDORMENTAMENTO RAPIDO CHE PUO' ESSERE RITARDATO**  
**CON ORARIO DI RISVEGLIO FISSO**
- **6-12 ANNI ASSENZA DI SONNO DIURNO**  
**DURATA 9-10 ORE**  
**STRUTTURA DEL SONNO MATURA**  
**ADDORMENTAMENTO RAPIDO CHE PUO' ESSERE RITARDATO**  
**CON ORARIO DI RISVEGLIO FISSO**

**SONNO POSTICIPATO**  
**DAL GENITORE**

**SONNO POSTICIPATO**  
**DAL BIMBO**



# **Disturbo da Inadeguata Definizione del Limite**

**Disturbo dell'età prescolare e scolare**

**Mancanza di regole al momento dell'addormentamento:**

- orario di addormentamento che viene posticipato con scuse assecondate dal genitore**
- Risvegli notturni con passaggio al letto del genitore**

**Rapporto fra genitori e bambino alterato in cui il genitore cede ai pretesti del bimbo**

**Diagnosi differenziale: Fase di addormentamento Ritardata**

**Paure notturne.**

**Terapia: tecniche comportamentali (rinforzo positivo)**

**antiistaminici in casi molto selezionati come supporto momentaneo**

- **ADOLESCENZA e dopo..**

**SONNO 8/9 ORE**

**FISIOLOGICO AUMENTO DI SONNOLENZA DIURNA**

**RITMI INFLUENZATI DA ABITUDINI SOCIALI**

**TRA 15-18 anni 25% SONNELLINO POMERIDIANO**

# Insonnia dell' adolescente

**Addormentamento dopo le 23.00**

**Risveglio ad orario obbligato con sonnellini diurni**

**Nel fine settimana risveglio dopo le 8.00**

**Schemi irregolari di sonno (attività sportiva ore 20-22, 2\3 volte settimana)**

**Assunzione di sostanze eccitanti nel tardo pomeriggio o la sera**

**Assunzione di droghe o alcolici**

**Uso di apparecchi elettronici (smartphone, PC, tablet) in camera da letto**

# **LA PRESENZA NELLA STANZA DI TV O DEVICE È CORRELATA A**

**AUMENTO DELLA LATENZA DI ADDORMENTAMENTO**

**RIDUZIONE DELLA DURATA TOTALE DI SONNO**

**RESISTENZA ALL'ADDORMENTAMENTO**

**MAGGIORE UTILIZZO DI BEVANDE STIMOLANTI**

**Calamaro Cj et al. Adolescents living the 24/7 lifestyle: effects of caffeine and technology on sleep duration and daytime functioning. Pediatrics 2009;123(6): e1005-10.**

# Insonnia dell' adolescente

**Addormentamento dopo le 23.00**

**Risveglio ad orario obbligato con sonnellini diurni**

**Nel fine settimana risveglio dopo le 8.00**

**Schemi irregolari di sonno (attività sportiva ore 20-22, 2\3 volte settimana)**

**Assunzione di sostanze eccitanti nel tardo pomeriggio o la sera**

**Assunzione di droghe o alcolici**

**Uso di apparecchi elettronici (smartphone, PC, tablet) in camera da letto**

**Le pressioni scolastiche e familiari**

**L'appartenenza a un gruppo**

Emanuela MALORGIO

Pediatra di Famiglia Torino-FIMP

Esperto in Disturbi del Sonno AIMS

# **Sindrome da fase di sonno posticipata**

**Slittamento dell'orario di addormentamento con difficoltà a svegliarsi**

**Risveglio nel pomeriggio e/o Necessità di sonnellini**

**Difficoltà di apprendimento**

**Problemi comportamentali iperattività e aggressività**

**Actigrafo polisonnografia**

**TERAPIA: Comportamentale e Melatonina a basso dosaggio**

**Bruni O, Alonso-Alconada D, Besag F, et al. Current role of melatonin in pediatric neurology: clinical recommendations. Eur J Paediatr Neurol 2015;19(2):122-33**

# **RIASSUMENDO:**

## **QUALI INSONNIE** possiamo

- prevenire con l'igiene del sonno
- risolvere con la terapia comportamentale

**Insonnia Iniziale per Associazione**

**Insonnia da Inadeguata Definizione del Limite**

**Insonnia da Inadeguata Igiene del Sonno  
nell' adolescente**



## **RIASSUMENDO:**

**QUALI INSONNIE** possiamo

- prevenire con l'igiene del sonno
- risolvere con la terapia comportamentale

**QUANDO E COME POSSIAMO** fare prevenzione

**DURANTE I BILANCI DI SALUTE  
AD ESEMPIO : visita nel primo mese**

**CONSIGLI PER LA SIDS**

**Dormire SUPINO**

**poco coperto, senza cuscino,**

**T ambientale 19°-21°C,**

**in assenza di fumo**

**Evitare il bedsharing**

**Sonno Attivo e sonno passivo**