

**XII CONGRESSO  
NAZIONALE  
FIMP 2018**

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



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

**AIM**  
GROUP  
INTERNATIONAL

**Flavia Ceschin**

**come insegnare ai genitori a far dormire i bambini**

# HO IMPARATO CHE È COMPITO NOSTRO

fare sempre l'**ANAMNESI DEL SONNO** approfondita

Informare correttamente i genitori dell'importanza del sonno e della sua durata per una corretta crescita cerebrale

## QUANDO?

Nei bilanci di salute da subito

Promuovendo il messaggio ogniqualvolta sia possibile



# **DORMIRE BENE**

- **1 “DEPURA IL TESSUTO CEREBRALE”**
- **2 PREVIENE PATOLOGIE NEURO-DEGENERATIVE**
- **3 PREVIENE DIPENDENZE**



**AGEVOLIAMO**

**IL SONNO**

**DEL NOSTRO BAMIBINO**



**HO IMPARATO CHE È COMPITO NOSTRO**

fare sempre **L'ANAMNESI DEL SONNO** approfondita

Informare correttamente i genitori dell'importanza del sonno e della sua durata per una corretta crescita cerebrale

**QUANDO?**

Nei bilanci di salute da subito

Promuovendo il messaggio ogniqualvolta sia possibile

**Bambini,**

**AGEVOLIAMO IL SONNO  
DEL NOSTRO BAMIBINO**

**RISPETTIAMO IL SONNO  
DEL NOSTRO BAMIBINO**

**DORMIRE BENE**

- 1 "DEPURA IL TESSUTO CEREBRALE"
- 2 PREVIENE PATOLOGIE NEURO-DEGENERATIVE
- 3 PREVIENE DIPENDENZE

**AGEVOLIAMO  
IL SONNO**

**DEL NOSTRO BAMIBINO**

**LA PRESENZA DI LUCE O RUMORI NELLA STANZA  
MENTRE DORME IL BAMBINO DETERMINA  
ALTERAZIONE DELLA MICROSTRUTTURA  
DEL SONNO**

(MINOR QUANTITA' di SONNO NONREM 3 e di SONNO REM)

**INSEGNAMO AL PICCOLO  
A DORMIRE DA SOLO  
NEL SUO LETTO  
NELLA SUA STANZA  
AL BUIO**

**Insieme ai Bambini,**  
insieme **NOI**

**LA PRESENZA DI LUCE NELLA STANZA  
(SOPRATTUTTO BLU) PRIMA DI ADDORMENTARSI  
RIDUCE LA PRODUZIONE DI MELATONINA**

**FASE DI ADDORMENTAMENTO  
AL BUIO NON DAVANTI ALLA TV**

**POSTICIPARE L'ORA D' INIZIO SONNO  
RIDUCE LA % DI SONNO NONREM**

**ANDARE A DORMIRE ALLE 21 O ALLE 23  
ERMINA UNA DIVERSA QUALITA' DEL SONNO**