

## E' importante il sonno per i bambini ?

L'American Academy of Sleep Medicine (AASM ) ha recentemente pubblicato delle linee guida riguardo il sonno di buona qualità nei bambini e negli adolescenti.

### ORE DI SONNO RACCOMANDATE

- bambini dai 4 ai 12 mesi di età: occorrono da 12 a 16 ore al giorno di sonno (compresi i sonnellini durante il giorno);
- bambini da 1 a 2 anni: occorrono da 11 a 14 ore al giorno di sonno (compresi i sonnellini durante il giorno);
- bambini da 3 a 5 anni: occorrono da 10 a 13 ore al giorno di sonno (compresi i sonnellini durante il giorno);
- bambini da 6 a 12 anni :occorrono da 9 a 12 ore al giorno di sonno;
- bambini da 13 a 18 anni :occorrono da 8 a 10 ore al giorno di sonno .

Il sonno infatti è essenziale per una salute fisica e mentale ottimale in età pediatrica. Dormire meno delle ore raccomandate può essere associato a scarso rendimento scolastico, problemi di comportamento e influisce negativamente sulla qualità di vita. La carenza di sonno, inoltre, può aumentare il rischio di infortuni, ipertensione, obesità, diabete e depressione.

Quali consigli per favorire un buon sonno ai nostri bambini?

- Evitare l'uso di TV, telefoni cellulari, tablet o altri dispositivi elettronici in camera da letto, prima di addormentarsi;
- mantenere ogni giorno gli stessi orari per il sonno;
- limitare le attività impegnative prima di coricarsi.



Per saperne di più:

*"Recommended amount of sleep for pediatric populations: a consensus statement of the American Academy of Sleep Medicine"* Journal of Clinical Sleep Medicine, vol.12, 6, 2016