

## **LE 10 REGOLE DI IGIENE DEL SONNO PER BAMBINI**

1. Andare a letto sempre alla stessa ora, preferibilmente entro le 21.
2. Utilizzare orari di sonno consoni all'età.
3. Stabilire e mantenere routine costanti per andare a letto.
4. Rendere la stanza da letto favorevole al sonno: fresca, buia e tranquilla.
5. Incoraggiate Vostro figlio ad addormentarsi da solo.
6. Evitare l'esposizione a luce intensa al momento di andare a letto e durante la notte. Aumentate l'esposizione alla luce al mattino.
7. Evitare pasti abbondanti/pesanti e l'esercizio fisico sostenuto in prossimità del momento di coricarsi.
8. Mantenere tutti gli apparecchi elettronici, inclusa la televisione, il computer e il cellulare fuori dalla stanza da letto e limitate l'uso di questi apparecchi in prossimità del momento di coricarsi.
9. Evitare la caffeina, incluse molte bevande gassate, il caffè e il the (anche il the freddo).
10. Mantenere degli orari regolari, inclusi gli orari dei pasti.