

Condividi questa/o

X



## Come gestire gli incubi notturni del bambino

Solitamente il mio piccolo non ci mette molto ad addormentarsi, ma in questo periodo ogni tanto **si sveglia in piena notte gridando**. Chi sa aiutarmi? Sono un po' preoccupata...

<https://www.nestlebaby.it/incubi-notturni-bambino> [1]

[2] [3] [4]



# Come gestire gli incubi notturni del bambino

Solitamente il mio piccolo non ci mette molto ad addormentarsi, ma in questo periodo ogni tanto **si sveglia in piena notte gridando**. Chi sa aiutarmi? Sono un po' preoccupata...

Venerdì 26 Febbraio 2016

- <sup>[5]</sup>
- [Stampa](#) <sup>[1]</sup>
- [Condividi](#)

Da diverse notti il tuo sonno viene brutalmente interrotto dal pianto o addirittura dalle grida del tuo bambino. Non preoccuparti! **È un periodo transitorio** che la maggior parte dei bambini vive fra i 6 mesi e i 5/6 anni. **Questi "disturbi" del sonno sono indispensabili all'equilibrio mentale ed emotivo di tuo figlio**. I nostri consigli per capire e affrontare incubi e paure notturne.

## L'incubo: aiuto, i mostri!

**Gli incubi iniziano generalmente verso i 3 anni e rimangono frequenti fino all'età di circa 5 anni.** Essi si presentano verso la fine della notte, durante il sonno paradossale. Draghi, mostri, fantasmi... ecco le creature spaventose che popolano le notti del tuo bambino. È normale a quest'età: gli incubi mettono in scena le sue paure. È sufficiente che abbia visto un cartone animato con un cane cattivo o letto un libro che parla di una strega perché questi personaggi vengano a fargli visita la notte! **Grazie agli incubi tuo figlio esprime anche le sue frustrazioni**, i suoi dispiaceri, le sue angosce... È una tappa necessaria, perché così impara a riflettere su ciò che gli accade. **Come reagire al meglio? Ovviamente consolandolo!** Non drammatizzare la sua paura, ma allo stesso tempo non trascurarla! Spiegagli semplicemente che i mostri non esistono. In questo modo si sentirà rassicurato e si riaddormenterà. Il giorno dopo parla nuovamente con lui del libro o del cartone animato che l'ha spaventato, rileggetelo o riguardatelo insieme così da insegnargli a superare questo timore.

## Le paure notturne: un fenomeno impressionante... ma inoffensivo

**Le paure notturne sono diverse dagli incubi, perché si presentano all'inizio della notte**, durante la fase di sonno profondo. Si verificano più di **frequente fra i quattro e gli otto anni**. Altra differenza con gli incubi: **il bambino non si sveglia**. Si mette a sedere nel suo letto con lo sguardo fisso, piange, urla, si agita, suda... ma dorme ancora! È davvero impressionante,

ma è inutile cercare di svegliarlo perché non capirebbe per quale motivo avete interrotto il suo sonno. **Queste "crisi" durano generalmente solo qualche minuto e il piccolo si calma da solo.** E il giorno dopo non si ricorderà di nulla!

**Una delle cause di questi paure notturne può essere la mancanza di sonno.** A volte, inoltre, queste crisi di pianto permettono al tuo bambino di esprimere una preoccupazione, un'angoscia generata da qualche novità intervenuta nella sua vita: l'inizio della scuola, l'arrivo di un fratellino o di una sorellina... Se queste paure sono legate alla mancanza di sonno, bisognerà forse cercare di metterlo a letto prima o di fargli fare un sonnellino pomeridiano più corto. **Abbi cura di non farlo andare a dormire troppo tardi**, per non perturbare il suo ritmo del sonno. Se queste crisi perdurano, parlane con il tuo pediatra per chiedere qualche consiglio.

## Aiutalo a trascorrere notti serene

Per aiutarlo a trascorrere notti serene esistono molte piccole astuzie:

- Mettere una **lucina da notte** nella sua stanza, affinché il piccolo si senta rassicurato dalla luce.
- Lasciare la **porta socchiusa** su un corridoio illuminato da una luce soffusa: così il piccolo non si sentirà completamente tagliato fuori dal mondo e questo lo rassicurerà!
- **Il rituale della sera:** una piccola "ispezione" della camera, una **ninna nanna** [6] o una storia seguita da **un po' di coccole** possono contribuire a sdrammatizzare l'incubo, ma non dimenticare che è importante uscire dalla stanza prima che il piccolo si sia completamente addormentato.
- Anche **il suo orsacchiotto** è un compagno indispensabile nella lotta contro i mostri!
- E se davvero il tuo bambino ha **ancora bisogno di coccole** per essere rassicurato, **puoi accoglierlo nel lettone.** Ma attenzione, è un'**eccezione alla regola** ed è autorizzata solo per qualche minuto. Dopo dovrà tornare a dormire nella sua stanza!

[Leggi tutto](#) [7]

---

**Source URL:** <https://www.nestlebaby.it/incubi-notturmi-bambino>

### Collegamenti

[1] <https://www.nestlebaby.it/incubi-notturmi-bambino>

[2] <https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebaby.it/incubi-notturmi-bambino&media=https://www.nestlebaby.it/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/bc-012.jpg&description=Come gestire gli incubi notturni del bambino>

[3] <https://twitter.com/share?text=Come%20gestire%20gli%20incubi%20notturmi%20del%20bambino&url=https%3A/www.nestlebaby.it/incubi-notturmi-bambino>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.nestlebaby.it/incubi-notturmi-bambino>

[5] <https://www.nestlebaby.it/printpdf/7036>

[6] <https://www.nestlebaby.it/ninna-nanna-per-bimbi>

[7] <https://www.nestlebaby.it/javascript%3A%3B>