

Strategie per migliorare il sonno nei bambini con disturbi dello spettro autistico



UNA GUIDA
PER I GENITORI

Questi materiali sono il risultato di una costante attività dell'Autism Speaks Autism Treatment Network, un programma finanziato da Autism Speaks, e supportato dall'accordo di cooperazione UA3 MC 11054 tramite il Dipartimento della salute e dei servizi umani degli Stati Uniti, l'Health Resources and Services Administration e il Maternal and Child Health Research Program del Massachusetts General Hospital.



Con il
Patrocinio di:



Associazione Italiana
di Medicina del Sonno

Il presente opuscolo informativo è pensato per presentare ai genitori alcune strategie per migliorare il sonno dei propri figli affetti da disturbi dello spettro autistico (ASD). Molti bambini con ASD hanno difficoltà a dormire.

Ciò può essere fonte di stress sia per loro stessi che per i loro familiari. I suggerimenti contenuti in questo opuscolo si basano su ricerche e sull'esperienza di specialisti del sonno.

Queste strategie sono pensate per i bambini di tutte le età, adolescenti inclusi, ma alcuni dei consigli (ad esempio, evitare i pisolini) sono orientati ai bambini più grandi che non hanno bisogno del riposo pomeridiano.

I suggerimenti possono aiutare tuo figlio a dormire meglio la notte e a ottimizzare la gestione degli orari di sonno/veglia.

Il presente opuscolo fornisce informazioni su come...

Predisporre un ambiente confortevole per dormire

Stabilire una routine regolare per la sera

Seguire orari regolari

Insegnare al bambino ad addormentarsi da solo

Promuovere i comportamenti diurni

Per aiutare tuo figlio a dormire meglio, è importante gestire al meglio le sue abitudini legate al sonno. Questo potrebbe richiedere di modificare l'ambiente del suo riposo e il modo in cui ti rivolgi a lui quando è ora di andare a letto e durante i risvegli notturni.

I problemi legati al sonno, come la difficoltà ad addormentarsi, dormire tutta la notte o svegliarsi presto al mattino sono comuni nei bambini con sviluppo normale e nei bambini con ASD. **Alcuni sintomi, come il russare, boccheggiare nel sonno e/o l'enuresi notturna potrebbero richiedere un ulteriore esame e trattamento da parte di un esperto in disturbi del sonno.**

Molti genitori potrebbero aiutare i propri figli a sviluppare ritmi del sonno migliori mettendo in pratica alcuni dei suggerimenti descritti in questo opuscolo. Quando si sceglie un programma per favorire il sonno, per ottenere risultati concreti è opportuno tenere a mente alcune idee:

- Scegli le proposte che si adattano meglio allo stile di vita della vostra famiglia.
- Inizia ad attuare il programma quando hai il tempo e l'energia di verificarne il funzionamento.
- Prova prima un piccolo cambiamento, poi inserisci lentamente altri accorgimenti.
- Sii paziente. Possono volerci più di 2 settimane di perseveranza prima di intravedere un cambiamento.

“QUANTE ORE HA BISOGNO DI DORMIRE MIO FIGLIO?”

I bambini in età scolare con sviluppo normale spesso hanno bisogno di 10-11 ore di sonno. Tuttavia, alcuni bambini con ASD sembrano necessitarne di meno. È importante tenere a mente che mettere a letto un bambino troppo presto per “farlo dormire di più” potrebbe in realtà rendere più difficile farlo addormentare. Per altri suggerimenti su come creare una routine serale, vedi pagina 5.

PREDISPORRE UN AMBIENTE CONFORTEVOLE PER DORMIRE

È importante che l'ambiente notturno in cui tuo figlio dorme sia sicuro e tranquillo. Qualunque sia il luogo prescelto, dovrebbe esserci uno spazio per la notte dedicato solo a lui. Potrebbe essere una parte di un letto condiviso o il suo lettino, ma deve comunque essere lo stesso ogni notte.

- La **camera da letto deve essere confortevole** (né troppo calda, né troppo fredda), silenziosa e buia. Se la stanza è troppo buia, colloca una lampada notturna e lasciala accesa tutta la notte. Se all'interno della stanza entra la luce della strada o il sole del mattino, valuta l'ipotesi di schermare le finestre con tende più pesanti.
- Durante **la notte, la stanza deve essere silenziosa**. È meglio evitare radio, televisione, musica o simili mentre il bambino si addormenta di sera. Se rumori di questo tipo dovessero interrompersi durante la notte, tuo figlio potrebbe svegliarsi. Alcuni bambini potrebbero trovare utili i "rumori bianchi" o un rumore di sottofondo a basso volume, regolare e costante, come il suono rassicurante di un ventilatore a soffitto o di un filtro dell'aria. In generale, non dovrebbero arrivare rumori di altri fratelli o sorelle, televisori, computer, videogame o musica provenienti dalle stanze attigue.
- **Considera l'ambiente**. I bambini con ASD potrebbero essere più sensibili a rumori notturni che non darebbero fastidio ad altri bambini. Anche lo scorrere dell'acqua o altri rumori domestici possono compromettere il sonno. I bambini con ASD possono avere problemi di sensibilità ad aspetti come la consistenza della biancheria da letto e del pigiama. Cerca di capire se questi elementi influiscono su tuo figlio. Ad esempio, preferisce pigiami larghi o stretti, coperte leggere o pesanti?

STABILIRE ABITUDINI REGOLARI PER ANDARE A DORMIRE

Stabilisci abitudini per andare a dormire che siano brevi, prevedibili e attese.

Una buona routine permetterà a tuo figlio di rilassarsi e prepararsi per andare a dormire.

La routine dovrebbe includere attività che tuo figlio trova rassicuranti.

La stabilità della routine avrà su di lui un effetto calmante sera dopo sera.

Prima di metterlo a dormire evita programmi televisivi stimolanti, film/video/videogame, computer, musica ad alto volume, luci intense o simili.

È meglio evitare anche attività come correre, saltare o giochi esagitati.

Inizia la routine da 15 a 30 minuti prima dell'orario prestabilito per la notte.

I bambini più piccoli avranno una routine più breve (ad esempio, 15 minuti a un anno di età), che aumenterà con la crescita.

In ogni caso, la routine non deve mai oltrepassare i 60 minuti.



**È IMPORTANTE CHE TU, IL TUO PARTNER E ALTRI CAREGIVER
SEGUATE LA STESSA ROUTINE PRESTABILITA.**

Più sarà regolare la routine da una notte all'altra, più facilmente il bambino riuscirà a tranquillizzarsi per dormire.

SUGGERIMENTI FACILI PER MIGLIORARE LA ROUTINE SERALE:

- Il **luogo ideale è la camera da letto del bambino, dove c'è tranquillità** (a parte il momento del bagno o di lavarsi i denti).
- Una **routine effettuata ogni sera nello stesso ordine** avrà un effetto calmante su tuo figlio.
- I bambini piccoli o i bambini con ASD potrebbero trarre beneficio da uno **schema visivo o un elenco di cose da fare** (ad esempio con immagini, parole o entrambi) per tenere a mente ciascun passaggio (per un esempio di schema visivo vedi l'immagine sottostante). In questo modo tuo figlio potrà notare più facilmente come la sua routine serale rispetti lo stesso ordine ogni sera. Inoltre, lo schema visivo aiuterà altri familiari e caregiver a seguire la routine nello stesso ordine. I bambini che restano indifferenti all'uso di immagini potrebbero trovare utile l'impiego di oggetti. Ogni momento della routine serale potrebbe essere rappresentato da un oggetto utilizzato in tale fase.
- Determina **quali eventi hanno un effetto calmante e quali altri un effetto stimolante** su tuo figlio. Gli eventi calmanti dovrebbero essere parte integrante della routine serale che precede il momento di andare a dormire. Gli eventi stimolanti invece dovrebbero essere anticipati nell'arco della serata. Ad esempio, se per tuo figlio fare il bagno è un'attività più stimolante che rilassante, spostalo a un orario precedente.

ESEMPIO DI ROUTINE
SERALE E SCHEMA VISIVO



Indossare
il pigiama



Andare
in bagno



Lavarsi
le mani



Lavarsi
i denti



Bere
dell'acqua



Leggere
una favola



Andare
a letto



Dormire

Assicurati che la routine
sia rilassante, breve, prevedibile
e attesa.

SEGUI ORARI REGOLARI

Scegli un orario per andare a dormire... e rispettalo.

Per quanto possibile (dati i cambiamenti che accompagnano la vita quotidiana), tuo figlio dovrebbe andare a letto e svegliarsi a un orario prestabilito che rimanga invariato per tutta la settimana. Scegli un orario per andare a dormire che sia adatto a un bambino della sua età e che si integri nei vostri programmi serali in modo da garantire continuità nella routine di ogni sera. Se è necessario modificare la routine a causa di nuove attività o eventi familiari, presta attenzione al modo in cui il cambiamento influenza il sonno di tuo figlio. Potresti dovere elaborare una nuova routine o tornare il prima possibile a quella precedente che si era dimostrata efficace



Scegli gli orari giusti. Molti bambini (e adulti) tendono a “recuperare le energie” nelle ore serali e potrebbero avere difficoltà ad addormentarsi se si coricano troppo presto. Se tuo figlio impiega più di un'ora per addormentarsi, considera l'eventualità di posticipare il momento della buonanotte da 30 minuti a 1 ora per cercare di aiutarlo a dormire.

La crescita comporta cambiamenti. Man mano che tuo figlio cresce, l'orario per andare a dormire tenderà a spostarsi in avanti, ma dovrà sempre permettergli di dormire abbastanza ogni giorno. I bambini più grandi inizieranno a stare svegli fino a tardi la sera e ad alzarsi dopo nei fine settimana. Cerca di non posticipare di oltre un'ora l'orario pianificato per andare a letto e per svegliarsi nel weekend.



Alzarsi presto. Anche se tuo figlio talvolta dovesse andare a dormire tardi, rispetta l'orario di risveglio o posticipalo di non oltre un'ora rispetto al normale. Per quanto possa sembrarti una scelta migliore permettere a tuo figlio di dormire di più per recuperare il sonno perso, più sarà costante l'orario di risveglio, meglio riuscirà a dormire.

Pisolini. Se tuo figlio è ancora piccolo e ha bisogno di dormire al pomeriggio, mantieni gli orari del pisolino costanti. Se possibile, sarebbe bene che dormisse nella sua camera da letto. Sveglialo dal pisolino pomeridiano entro le 16:00, altrimenti avrà difficoltà ad addormentarsi la sera. Se tuo figlio è più grande e non ha più bisogno di dormire durante il giorno, evita i pisolini, salvo nel caso in cui stia poco bene. I bambini più grandi che dormono durante il giorno avranno maggiori problemi a dormire.



Anche l'alimentazione è importante.

Anche l'orario dei pasti rappresenta un elemento utile nel definire una routine. Tuo figlio dovrebbe fare colazione ogni mattina alla stessa ora, sia nei giorni feriali che nel fine settimana. Non dovrebbe consumare pasti pesanti a fine giornata né spuntini in grande quantità la sera tardi. Tuttavia, uno spuntino leggero con carboidrati (ad esempio, formaggio e cracker o frutta) potrebbe aiutare tuo figlio ad addormentarsi più facilmente.

Buongiorno raggio di sole, buonanotte luna. L'esposizione alla luce del sole al mattino e all'oscurità di notte possono contribuire a mantenere una regolarità. Al risveglio mattutino, apri le tende e lascia entrare la luce naturale. Se tuo figlio va a dormire quando c'è ancora la luce del giorno, assicurati che le aree dedicate alla sua routine serale siano poco illuminate e che la camera da letto sia buia.

INSEGNA A TUO FIGLIO AD ADDORMENTARSI DA SOLO



Perché i bambini dovrebbero imparare a dormire da soli? Sia i bambini che gli adulti si svegliano naturalmente diverse volte ogni notte. Ogni volta che ci svegliamo, controlliamo l'ambiente circostante e torniamo rapidamente a dormire. Questi risvegli sono così brevi che spesso non li ricordiamo al mattino.

Se tuo figlio non riesce ad addormentarsi da solo, ogni volta che si sveglierà per lui sarà più difficile riaddormentarsi senza il tuo aiuto. Se invece imparerà ad addormentarsi da solo, sarà anche capace di tornare a dormire durante i normali risvegli notturni e si sentirà più riposato al mattino.

Come glielo insegno? Come ha imparato nel corso del tempo ad addormentarsi con il tuo aiuto, così dovrai insegnargli ad addormentarsi da solo. L'insegnamento dovrà avvenire in modo graduale e nel corso di qualche settimana. Ad esempio, se solitamente ti stendi accanto a tuo figlio quando è il momento di dormire, puoi cambiare modalità sedendoti sul letto per qualche notte per poi sederti su una sedia accanto al letto. Continua a usare la sedia, ma allontanati sempre più dal letto ogni notte fino a lasciare la stanza e uscire dal campo visivo di tuo figlio. Mentre metti in atto questi cambiamenti, riduci la quantità di attenzione che presti a tuo figlio come parlare, espressioni del viso o contatto visivo.

Una volta che hai lasciato la camera da letto, se tuo figlio è agitato e non dorme, puoi attendere qualche minuto e tornare nella stanza per controllare. Quando entri nella stanza, non restare a lungo (meno di un minuto) e limitati a un rapido contatto fisico o verbale (ad esempio, un breve abbraccio). Di con tranquillità ma decisione "È ora di dormire". "Va tutto bene". "Buonanotte", e lascia la stanza.

Se devi tornare nella stanza, attendi ogni volta più a lungo e soffermati poco con tuo figlio. Una volta che avrà imparato ad addormentarsi da solo, potrai usare le stesse tecniche in caso di risvegli notturni o prima dell'orario di sveglia mattutino.

Uno strumento per l'apprendimento: IL PASS DELLA BUONANOTTE

Il pass della buonanotte (vedi qui sotto) è uno strumento utile per i bambini più grandi. Si tratta di un biglietto (o un altro oggetto) che tuo figlio può presentarti nel caso in cui si svegli durante la notte. Può utilizzarlo per chiedere in cambio qualcosa di breve, come un rapido abbraccio o un bicchiere d'acqua.

Dovrebbe imparare che può usarlo una sola volta durante la notte e che, una volta utilizzato, verrà a consegnarlo a te. Glielo restituirai la notte successiva e potrà utilizzarlo nuovamente.

Insegna a tuo figlio che, se non usa il pass per tutta la notte, potrà scambiarlo con un regalo al mattino. Puoi anche predisporre un sistema di gratifiche. Ad esempio, per ogni volta che tuo figlio non usa il pass, riceverà un adesivo. Una volta raccolto un determinato numero di adesivi (ad esempio, cinque), riceverà un regalo speciale. I regali possono essere dei piccoli oggetti o un'uscita speciale con te.



PASS DELLA BUONANOTTE

Da scambiare una sola volta con:

- 1 visita dei genitori
- 1 bicchiere di acqua
- 1 abbraccio della buonanotte
- 1 bacio della buonanotte

INCORAGGIARE I COMPORTAMENTI
CHE FAVORISCONO IL SONNO

ATTIVITÀ FISICA

Praticare attività fisica durante il giorno aiuta tuo figlio a dormire meglio la notte. I bambini e gli adulti che praticano attività fisica riescono ad **addormentarsi più facilmente la sera e a dormire in modo più profondo**. Se tuo figlio non pratica regolarmente attività fisica a scuola, cerca di integrarla a casa.

Ricordati di inserirla nella prima parte della giornata, in quanto svolgere un'attività stimolante poco prima di coricarsi potrebbe rendere più difficile addormentarsi. Assicurati che qualunque attività intensa o stancante termini entro due o tre ore dal momento in cui tuo figlio dovrà andare a dormire.

ALIMENTI E BEVANDE CON CAFFEINA

La caffeina è uno stimolante che può esercitare un "effetto di allerta" e tenere sveglio tuo figlio di notte. L'**effetto della caffeina permane nell'organismo per 3-5 ore e fino a 12 ore**. Se tuo figlio assume alimenti o bevande contenenti caffeina (ad es. cioccolata, caffè, tè, bevande gassate) nel pomeriggio o la sera potrebbe fare fatica a dormire. Alcuni bambini dormono meglio quando questi prodotti vengono eliminati del tutto dalla loro dieta. La maggior parte dei bambini riesce a dormire purché eventuali alimenti o bevande con caffeina siano assunti diverse ore prima di andare a dormire.

COME MI COMPORTO CON GLI ALTRI FIGLI?

Molte famiglie si domandano in che modo le nuove abitudini del sonno di un figlio influiranno sugli altri bambini. Spesso, l'impatto di una routine regolare apporta beneficio a tutti.

Dare una mano: potrebbe essere utile pensare a modi in cui i fratelli e le sorelle possono aiutarsi a vicenda ad addormentarsi. Permettere a tutti i bambini di utilizzare uno schema visivo può aiutare il figlio con problemi di sonno a imparare a usarlo. Se tutta la famiglia fa le stesse cose, probabilmente tuo figlio riuscirà più facilmente ad apprendere una nuova abilità.

Giocare insieme, stare insieme: è altrettanto utile valutare il livello di attività prima di andare a dormire. Fratelli e sorelle possono aiutarsi fra loro a partecipare ad attività calmanti.

Orari scaglionati per andare a dormire: alcune famiglie trovano utile mettere a dormire i figli in orari leggermente differenti. In questo modo i genitori riescono a dedicare un momento privato e personale a ciascun figlio prima di accompagnarlo a letto. Se i tuoi figli si coricano a orari differenti, fai attenzione al livello di rumore per il bambino che si sta preparando a dormire.

Ambiente notturno: potrebbe essere utile anche valutare l'ambiente migliore in cui far dormire tuo figlio. Alcuni bambini si trovano meglio nella propria camera, mentre altri si sentono bene quando condividono la stanza con un fratello o una sorella.

COME DEVO COMPORTARMI SE I CAMBIAMENTI CHE HO APPORTATO NON HANNO MIGLIORATO IL SONNO DI MIO FIGLIO?

Se questi suggerimenti non funzionano per te e tuo figlio o i disturbi del sonno persistono, rivolgiti al pediatra per verificare la necessità di consultare un esperto in materia.

RISORSE

Il dipartimento di sostegno alla famiglia di Autism Speaks offre risorse, guide e assistenza per aiutare a gestire le sfide quotidiane di chi convive con l'autismo: www.autismspeaks.org/family-services.

Se desideri parlare con un membro del team di sostegno alla famiglia di Autism Speaks, contatta l'Autism Response Team (ART) al numero 888-AUTISM2 (288-4762) o all'indirizzo e-mail familyservices@autismspeaks.org

Se desideri contattare il Centro di Medicina del Sonno accreditato AIMS più vicino: <http://sonnomed.it/centri-di-medicina-del-sonno-accreditati-aims/>

RICONOSCIMENTI

Questo documento è stato redatto da Shelly K. Weiss, MD, FRCPC, specializzata in neurologia pediatrica dell'Hospital for Sick Children (SickKids), Università di Toronto, Toronto, Ontario, Canada e Beth Ann Malow, MD, MS, neurologa e direttrice dello Sleep Disorders Program della Vanderbilt University, Nashville, Tennessee, come prodotto dell'Autism Treatment Network (ATN), un programma di Autism Speaks. Si ringraziano sentitamente i membri dell'ATN Sleep Committee per la revisione del documento, tra cui Terry Katz, PhD, psicologa presso la University of Colorado School of Medicine e Kim Frank, MEd, consulente educativo presso la Vanderbilt University. Il pass della buonanotte è frutto di un'idea del dottor Patrick Friman (Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine, 1999).

Il presente documento è stato curato, ideato e prodotto dall'Ufficio comunicazioni dell'Autism Speaks Autism Treatment Network / Autism Intervention Research Network on Physical Health. Ringraziamo per la revisione e i suggerimenti di molte persone, tra cui famiglie associate all'Autism Speaks Autism Treatment Network. La presente pubblicazione può essere distribuita gratuitamente nello stato attuale o personalizzata come file digitale per finalità di produzione e divulgazione autonoma includendo la propria organizzazione e le referenze più frequenti. Per informazioni sulla revisione contattare atn@autismspeaks.org.

Questi materiali sono il risultato di una costante attività dell'Autism Speaks Autism Treatment Network, un programma finanziato da Autism Speaks, supportato dall'accordo di cooperazione UA3 MC 11054 tramite il Dipartimento della salute e dei servizi umani degli Stati Uniti, l'Health Resources and Services Administration e il Maternal and Child Health Research Program del Massachusetts General Hospital. I contenuti sono di competenza esclusiva degli autori e non rappresentano necessariamente i pareri ufficiali di dell'MCHB, dell'HRSA e dell'HHS.



Con il
Patrocinio di:



Associazione Italiana
di Medicina del Sonno