

18 - 24 MESI

Dal lettino al letto: sicurezza e routine del sonno

Dott.ssa Alessia Gariglio

Farmacista Direttrice - Antica Farmacia Viana



“Sta tentando di scavalcare il lettino: è il momento di passare al letto?” Non esiste un’età identica per tutti. Il passaggio diventa opportuno quando il lettino non è più sicuro, quando il bambino riesce a scavalcare o quando esigenze familiari richiedono un cambiamento gestibile. Sicurezza della stanza e coerenza della routine contano più del modello di letto.

Cosa è importante sapere

Un letto basso riduce le conseguenze di una caduta, ma rende tutta la stanza accessibile durante la notte. Mobili, finestre, scale, cavi, piccoli oggetti e farmaci devono quindi essere messi in sicurezza. Il cambiamento può portare temporanei risvegli o uscite dal letto; risposte prevedibili aiutano l’adattamento.

Cosa puoi fare oggi

Prepara la stanza prima del passaggio, mantieni orari e rituali conosciuti e presenta il nuovo letto durante il giorno. Usa una routine breve con luce bassa, libro e saluto. Riaccompagna il bambino con calma e poche parole quando si alza. Coinvolgi tutti i caregiver nelle stesse regole.

Cosa evitare

Non passare a un letto alto o a castello e non usare barriere improvvisate che creano spazi di intrappolamento. Evita di chiudere la porta in modo che l’adulto non possa intervenire. Non introdurre contemporaneamente molti cambiamenti e non usare minacce per far restare il bambino a letto.

Quando chiedere aiuto

Parla con il pediatra se compaiono russamento abituale, pause respiratorie, sonnolenza diurna marcata, risvegli con dolore o sonno gravemente compromesso per tutta la famiglia. Cadute con trauma importante, perdita di coscienza o vomito ripetuto richiedono valutazione urgente.

La scheda da utilizzare

La scheda del passaggio può descrivere sicurezza della stanza, orario, routine, risvegli, uscite dal letto e risposta dell’adulto. Dopo una o due settimane aiuta a capire quali elementi sono stabili e quali vanno modificati.

A chi rivolgersi nel Biellese

Nel Biellese il primo riferimento è il pediatra di libera scelta; per sostegno alla genitorialità e bisogni della famiglia sono disponibili i Consultori ASL BI. Il Punto Nascita e la Pediatria dell’Ospedale degli Infermi di Ponderano intervengono secondo competenza. Per un’emergenza chiamare il 112. Recapiti, sedi e modalità di accesso vanno verificati sul portale ASL BI.

Come può aiutarti la Farmacia Viana

La Farmacia Viana può orientare su semplici dispositivi di sicurezza domestica e riconoscere segnali del sonno da riferire al pediatra. Non propone sedativi, melatonina o integratori senza una valutazione appropriata.

Fonti e data di revisione

[NHS - Sleep and young children](#); [NHS - Baby and toddler safety](#); [ASL BI - portale istituzionale](#).

Ultima revisione: 18 settembre 2026. Prossima revisione: settembre 2027 o prima, se cambiano linee guida o servizi territoriali.

Nota: il contenuto ha finalità informative e non sostituisce la valutazione del pediatra, del medico, dell'ostetrica o di altro professionista sanitario.