

3 - 6 MESI

La regressione del sonno intorno ai quattro mesi

Dott.ssa Elena Agostino

Farmacista - Antica Farmacia Viana



“Dormiva per periodi più lunghi e ora si sveglia spesso: abbiamo sbagliato qualcosa?” Intorno ai quattro mesi molte famiglie percepiscono un cambiamento del sonno e lo chiamano regressione. Il termine è utile per descrivere l’esperienza, ma non indica una malattia né una tappa obbligatoria. Il sonno del lattante matura, i cicli cambiano e il bambino può svegliarsi più facilmente tra una fase e l’altra. Crescita, alimentazione, stimoli, malesseri e routine familiare possono modificare il quadro.

Cosa è importante sapere

Il sonno nei primi mesi è distribuito nell’arco delle ventiquattro ore e presenta una grande variabilità. I risvegli sono fisiologici e non significano che il bambino debba essere “rieducato”. La priorità resta la sicurezza: posizione supina, superficie piana e rigida, ambiente libero da cuscini, coperte soffici, paracolpi e oggetti. Le strategie devono rispettare età, alimentazione, crescita e capacità di autoregolazione. Un bambino che si sveglia può avere bisogno di contatto, nutrimento o rassicurazione.

Cosa puoi fare oggi

Osserva per alcuni giorni orari approssimativi, segnali di sonno, poppate e modalità con cui il bambino si calma. Crea una breve routine serale ripetibile, con luci più basse, voce tranquilla e pochi passaggi. Durante il giorno favorisci luce naturale, interazione e attività adeguate all’età. Condividi i risvegli tra gli adulti quando possibile e proteggi il riposo del genitore più stanco. Se allatti, chiedi supporto prima di modificare le poppate soltanto per inseguire un orario.

Cosa evitare

Non usare prodotti sedativi, tisane, melatonina o farmaci senza indicazione pediatrica. Non lasciare piangere il bambino seguendo programmi rigidi che non tengono conto della sua età e della situazione familiare. Non addormentarlo su divani o poltrone e non riempire il lettino di oggetti. Evita di cambiare metodo ogni sera: la coerenza dolce è più utile della ricerca di una soluzione immediata.

Quando chiedere aiuto

Chiedi al pediatra se i risvegli si accompagnano a difficoltà respiratoria, russamento importante, pause nel respiro, colorito anomalo, dolore evidente, reflusso con scarso accrescimento, febbre, prurito intenso o alimentazione problematica. È importante chiedere aiuto anche quando la privazione di sonno rende un genitore incapace di funzionare in sicurezza, provoca pensieri intrusivi o peggiora ansia e umore.

La scheda da utilizzare

Il diario del sonno può descrivere per una settimana quando il bambino dorme, si sveglia, mangia e appare più irritabile, insieme alle modalità di consolazione efficaci. Non serve registrare ogni minuto. Cerca tendenze e collegamenti con giornate più stimolanti, malesseri o cambiamenti di routine. Porta la sintesi al pediatra se il problema persiste.

A chi rivolgersi nel Biellese

Nel Biellese il primo riferimento è il pediatra di libera scelta. In base al bisogno si può ricorrere ai servizi dell'ASL BI, ai consultori territoriali, alla Pediatria o al Pronto Soccorso dell'Ospedale degli Infermi di Ponderano. Per un'urgenza sanitaria bisogna chiamare il 112. Prima di recarsi in una sede è opportuno verificare sul sito dell'ASL BI orari, modalità di accesso e recapiti aggiornati.

Come può aiutarti la Farmacia Viana

La Farmacia Viana può controllare che l'ambiente e gli accessori scelti siano coerenti con il sonno sicuro, spiegare l'uso corretto di termometri o umidificatori quando realmente indicati e intercettare richieste di prodotti sedativi non appropriati. Può orientare al pediatra quando il sonno è associato a sintomi o a un forte esaurimento familiare.

Fonti e data di revisione

[NHS - Helping your baby to sleep](#); [OMS - Infant and young child feeding](#); [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.