

IL SONNO DEI BAMBINI



ESITE UN METODO EFFICACE PER FAR DORMIRE I BAMBINI?

CARI GENITORI, MI DISPIACE MOLTO DELUDERVI...MA LA RISPOSTA E' **NO**!!!

I BAMBINI SONO TUTTI DIVERSI E I MOTIVI CHE POSSONO INFLUIRE SUL SONNO SONO DAVVERO TANTISSIMI!!!

I metodi che esistono in commercio, sono alcune strategie di marketing senza alcuna base scientifica, che spesso hanno come obiettivo l'estinzione dei risvegli notturni lasciando piangere il bambino mentre il genitore si allontana sempre di più. Possono funzionare nel breve o lungo periodo, con alcuni bambini, ma siamo sicuri che non comportino nessuna conseguenza?

E' vero...Il bambino potrebbe anche smettere di piangere ed addormentarsi... questo però succederà NON perchè avrà imparato ad addormentarsi, bensì' imparerà che i suoi bisogni non vengono recepiti dal genitore!!!

Teniamo presente anche l'ormone dello stress, il **cortisolo**, che aumenta significativamente in condizioni di stress. Se lasciamo piangere un neonato per cercare di farlo dormire, andando contro quello che ha predisposto la natura, rischiamo di innalzare al massimo i livelli di cortisolo, non portando allo sviluppo di autonomia ma di frustrazione!

I RISVEGLI SONO **FISIOLOGICI FINO AI 3/4 ANNI**, MA SOPRATTUTTO NEI PRIMI MESI, SONO ASSOLUTAMENTE FONDAMENTALI PER LO SVILUPPO CEREBRALE E IL BISOGNO DI NUTRIMENTO, SIA FISICO CHE EMOTIVO, DEL BAMBINO!

Il bambino ricerca le stesse condizioni dell'utero materno anche dopo la nascita, ed è proprio per questo che probabilmente spesso si calmerà quando sarà preso in braccio, coccolato e in alcuni casi messo nel lettone insieme a voi, dormendo tranquillamente! Fino ai 9 mesi di vita infatti si parla di **ESOGESTAZIONE**, un periodo in cui il bambino si abitua alle nuove condizioni di vita nel nostro mondo!

Considerate il grande cambiamento che subisce un bambino alla nascita...

Abituato da sempre a vivere al buio, ad una temperatura di 37 gradi, in un ambiente magari un pochino stretto con il passare del tempo ma sicuro ed a stretto contatto con la sua mamma che letteralmente respirava anche per lui, si ritrova all'improvviso di fronte ad un mondo letteralmente sommerso da stimoli, luminosissimo e privo della fusione materna a cui era abituato. E come se non bastasse, deve immediatamente imparare a respirare da solo nel giro di qualche secondo!

Vi sembra una cosa da poco?

Un po' come se vi dicessi che da questo momento per vivere dovete trasferirvi su un pianeta sconosciuto ed imparare a respirare sott'acqua!!!

Naturalmente però, anche noi genitori abbiamo bisogno di dormire per il nostro benessere (bisogna avere anche tantaaaa pazienza). Non esiste un metodo è vero, però ...ci sono alcune **questioni fondamentali** da sapere per cercare di favorire il sonno del tuo bambino...!

- 1- la temperatura della stanza in cui dormirà il bambino dovrebbe essere tra i 18 e i 20 C° circa! Il bimbo non deve essere troppo coperto, bastano un pigiama ed una copertina
Se però, il bimbo dorme nel lettone con voi (non c'è nulla di male in questo!), avrà bisogno di essere meno coperto perché sarà già a contatto con il calore del vostro corpo,
- 2- Importantissimo cercare di non fumare nella stanza in cui dorme il bambino. Può essere utile in ogni caso arieggiare la Stanza
- 3- Per le norme di sicurezza il bambino deve dormire fino all'anno a **pancia IN SU** → lo so che alcuni bimbi preferiscono dormire a pancia in giù, però soprattutto i primi mesi in cui il bambino ancora non sa girarsi da solo, è fondamentale rispettare le norme di sicurezza
- 4- I risvegli **sono FISIOLGICI!** È normale che il tuo bimbo si svegli
Dai 5/6 mesi però il bambino ha uno sviluppo che gli consente anche di dormire 5/6 ore di fila, tutto però rimane molto soggettivo. Dipende tantissimo dal temperamento di ogni singolo bambino!
(i bambini che mostrano disturbi del sonno, non sono quelli che si svegliano...ma quelli che si svegliano e non riescono più ad addormentarsi per diverse ore!)



- 5- Non ignorare il pianto del tuo bambino! → può essere difficile riuscire a capire le motivazioni che risiedono dietro le grida del tuo bambino, ci vuole tempo per riconoscere le diverse modalità di pianto e soprattutto...tempo per imparare a conoscere il TUO bambino! nessuno poi saprà riconoscere i suoi segnali meglio di te, te lo assicuro... Ma ignorare il pianto di un neonato è davvero inutile e alla lunga può rivelarsi dannoso per un'eccessiva produzione di cortisolo
- 6- Portate il vostro bambino fuori all'aria aperta ed esponetelo alla luce del sole durante il giorno. In tale modo favorirete una corretta acquisizione dei ritmi luce-buio
- 7- Il sonno del tuo bambino potrebbe cambiare nel tempo. Esistono dei momenti in cui il sonno potrà subire delle **REGRESSIONI**, coincidono in genere con alcune fondamentali tappe evolutive dello sviluppo cognitivo e motorio ma possono avvenire anche in situazioni di grandi cambiamenti, come la nascita di un fratellino o il ritorno a lavoro della mamma, o in occasioni di grande tensione, come litigi frequenti in famiglia → i bambini possono non comprendere tutte le parole, ma SICURAMENTE percepiscono le emozioni e lo stato d'animo dei genitori! ***Durante i momenti di regressione è NORMALE che il tuo bimbo ricerchi maggiormente il contatto... non vedere queste situazioni come qualcosa di negativo, significa che il tuo bimbo in realtà sta avendo un ottimo sviluppo!***
- 8- Prima che un bambino entri nella fase di sonno profondo ci vogliono circa ***20 minuti***, pertanto se lo hai in braccio è utile aspettare questo arco di tempo per cercare di non svegliarlo mentre lo appoggi sul lettino!
- 9- Evitate di sovrastimolare il vostro bimbo con giochi molto eccitanti, luci o rumori molto forti nelle ore pre nanna. L'iperstimolazione rende nervosi i bambini. Può essere molto utile per esempio abbassare le luci in casa, creando una atmosfera più soffusa, spegnendo anche tv e altri dispositivi elettronici, un'oretta prima di dormire
- 10- UTILISSIMO creare delle **ROUTINE** giornaliere e dei **RITUALI PRE NANNA!!** I bambini, non conoscendo ancora le fasi temporali, hanno bisogno di sapere COSA ASPETTARSI, per sentirsi sicuri e liberi di esplorare. Nel rituale pre nanna è utile fare sempre le stesse attività, per esempio abbassare le luci in casa, salutare stanze, papà, fratellini, animali domestici... per poi magari leggere una favola, sfogliare un libro, raccontare una filastrocca e coccolarsi insieme.

Le routine però non devono diventare un'ossessione! Se una sera volete uscire fuori a cena per esempio...ANDATE! Un minimo di flessibilità è fondamentale

Per concludere voglio dirti che se il tuo bambino dorme e sei stanca RIPOSATI! Lascia perdere per qualche ora le faccende domestiche, le lasagne nel forno e riprenditi...saprà così goderti al meglio ogni aspetto del tuo bambino che fidati, crescerà in un attimo

Bibliografia:

Brazelton T.B. Il bambino da 0 a 3 anni. Rizzoli 2003

Brazelton T.B. Il tuo bambino e il sonno. Cortina ed.,2003.

Bortolotti A. I cuccioli non dormono da soli. Il sonno dei bambini oltre i metodi e i pregiudizi. Mondadori, 2017

Lucarelli L. e Vismara L. "Disturbi del sonno" in "Manuale di psicopatologia dell'infanzia": A cura di Ammaniti, Raffaello Cortina editore.