

Il Sonno del bambino



Informazioni base relative al
comportamento del sonno del bambino e
allo sviluppo del sonno



Cari genitori

Il sonno dei bambini così come la loro alimentazione, sono gli argomenti che interessano e preoccupano maggiormente tutti i genitori occidentali. Il posto in cui far dormire il nascituro viene stabilito solitamente già durante la gravidanza. Del resto però, la famiglia spesso non è veramente ben informata e preparata a quanto ora la aspetterà. Dopo il parto, molti genitori fanno la deludente esperienza che il loro bebè non si fa mettere senza problemi in quel bel lettino oppure che richiede molto aiuto di sera e di notte.

La quantità di letteratura esistente in merito a questo argomento e il fatto che girino opinioni discordanti, non aiutano i genitori a prendere le decisioni giuste.

Domande quali "Quand'è che mio figlio dorme senza risvegli?", "Lo si può far addormentare al seno oppure in braccio?", "Lo possiamo prendere nel nostro letto?" trovano delle risposte diverse nel mondo degli esperti.

Molto spesso i genitori, seguendo il proprio intuito, fanno le cose giuste e non c'è bisogno di aiutarli. In questo caso serve solo la conferma che tutto sta andando benissimo e che non c'è motivo di preoccuparsi. In situazioni difficili da gestire invece, una consulenza personale del sonno (vedi contatti sul nostro sito web) può aiutare a trovare delle soluzioni che aiutano a rendere le notti di tutta la famiglia più gradevoli.

Con l'aiuto di questa brochure vogliamo dare a tutti i genitori le conoscenze base necessarie e dare delle risposte brevi alle domande più frequenti.

Cordialmente,

**Sibylle Lüpold,
Karin Guggisberg-Bucher**

(autrici, 1001kindernacht®, 2021)

Gioia Quattroventi
(responsabile 1001nanna)

Come si svolge lo sviluppo del sonno del bambino?

E certamente di aiuto per i genitori, sapere come si svolge in grandi linee lo sviluppo del sonno durante la prima infanzia. Certo, ogni bambino è diverso, ma molti bambini mostrano uno sviluppo simile nel corso dei primi tre anni di vita. Il nome "1001nanna" è frutto di anni di osservazioni in cui si è notato che la maggior parte dei bambini ha bisogno di circa 3 anni per poter dormire "bene". Con "bene" intendiamo che si addormenta la sera in maniera rilassata e non sveglia i propri genitori di notte. 3 anni, oppure 3×365 giorni (meglio 365 notti) fa 1095 - quindi all'incirca 1001 nanna.

1001nanna segue un principio orientato al legame, che mette al suo centro la relazione genitore-figlio, che favorisce la fiducia reciproca e che usa misure adatte allo sviluppo del bambino. Non esistono trucchi globali che portano al successo in ogni famiglia - ogni famiglia ha piuttosto bisogno di soluzioni individuali che prendano in considerazione i bisogni di tutti.

Questo significa che si ripetono delle fasi in cui il bambino dorme meglio e fasi in cui serve maggiormente l'aiuto dei genitori durante la notte. Questo andamento viene determinato in gran parte dallo sviluppo emotivo, neurologico e motorio e lo si riesce ad anticipare fino ad un certo punto.



Nel mondo occidentale persiste l'aspettativa che un bambino debba essere in grado già nel primo anno di vita di ri-addormentarsi da solo, e proprio questo crea problemi in quanto la maggior parte dei bambini acquisisce le capacità necessarie solo molto più tardi. Detto al contrario, ciò significa: aspettative realistiche e adatte allo sviluppo del bambino possono già essere sufficienti ad aumentare la sicurezza e la tranquillità all'interno della famiglia.

Il primo anno

Nei primi due a tre mesi dopo la nascita, il neonato non ha ancora sviluppato nessun ritmo dormi-veglia regolare e fa tanti piccoli riposini nel corso delle 24 ore.

Tenere un neonato sveglio, non è consigliabile e non comporta affatto delle fasi più lunghe di sonno notturne.

Molti bambini piangono nei primi tre mesi soprattutto la sera con un picco intorno alle 6 settimane. Questo fenomeno dipende tra le altre cose anche dallo sviluppo del regolamento sonno-veglia.

Nel corso dei primi sei mesi, il bambino poi sposta il suo sonno sempre di più nella notte e dorme di meno di giorno.

Il sonno umano si divide in cicli di sonno di profondità diversa, che si ripetono a più riprese ogni notte. In un neonato, questo ciclo ha una durata di 50 minuti, in un adulto parliamo di 90 minuti. Ognuno di noi si sveglia brevemente dopo ogni ciclo – ma contrariamente ai bambini piccoli, gli adulti, di regola, non hanno bisogno di aiuto per riaddormentarsi.

Molti bambini dormono già abbastanza bene all'età dei 3-6 mesi e riescono a superare le brevi fasi di risveglio da soli. I genitori spesso ne sono felici e pensano che le notti difficili siano finiti. E' chiaro che poi si sentono insicuri se il loro bambino a sei, sette oppure otto mesi torna a chiamarli spesso di notte.

Questo cambiamento però è del tutto normale e dipende dalla crescita, dalla paura degli 8 mesi (spesso anche chiamata "paura dell'estraneo") e dallo sviluppo intenso cognitivo e motorio. Da un lato, il bambino sviluppa la coscienza per il fatto che ha bisogno della protezione dei suoi genitori e che deve assicurarsi soprattutto di notte che non venga lasciato da solo.

Dall'altro lato, elabora nel sonno tutti gli stimoli ricevuti durante la giornata e continua ad esercitare le capacità acquisite di giorno. A prescindere dal riposo e della rigenerazione, il sonno serve soprattutto alla memorizzazione delle cose imparate. Quel che per i genitori è molto stressante, è di fondamentale significato per lo sviluppo del bambino.

Il secondo anno

Mentre l'alimentazione notturna nel primo anno di vita promuove in maniera ottimale la crescita intensa del cervello, il bambino (se cresce bene) dopo il primo anno di vita non necessita più di essere alimentato anche di notte. I genitori possono decidere di svezzarlo di notte (sia dall'allattamento al seno che dal biberon). In questo modo può imparare a riaddormentarsi anche senza aiuto attivo (seno, biberon, essere portato in braccio ed altro), cosa che può rendere le notti per i genitori decisamente più rilassanti. La maggior parte dei bambini però ha ancora bisogno della vicinanza e del contatto fisico con una persona di riferimento per poter dormire/ addormentarsi in modo rilassato.

Mentre nel primo anno di vita si consiglia di lasciar dormire il lattante vicino ai genitori, ora lo si può lasciar dormire anche nella propria cameretta, se i genitori lo desiderano. Per far sì che questo passo avvenga in maniera tranquilla e senza lacrime, si consiglia l'accompagnamento da parte di una persona di riferimento finché il bambino non associ il nuovo posto per dormire con sicurezza e tranquillità e non chiami più i genitori. Nel caso dei bambini allattati ancora al seno - anche di notte -, è meglio che continuino a dormire vicino alla mamma, finché non siano svezzati; altrimenti la mamma si deve alzare più volte di notte e viene disturbata nel suo sonno.

Lasciare piangere?

Perché 1001nanna e molti esperti sconsigliano il cosiddetto training del sonno, viene spiegato nella nostra brochure "I bambini hanno bisogno di noi anche di notte".



Il terzo anno

Nel terzo anno di vita, la **paura della separazione** raggiunge il suo picco. Questo “ostacolo” temporaneo nello sviluppo del sonno rende molti genitori molto insicuri, perché partono dal presupposto che “oramai il loro figlio sia grande”. La paura della separazione è importante e protegge il bambino, che oramai è in grado di muoversi abbastanza bene ma non è ancora sufficientemente ragionevole da evitare possibili pericoli.

Bambini che nel primo e nel secondo anno di vita già avevano dormito da soli, ora spesso non vogliono più farlo oppure raggiungono di notte i genitori in camera. Pressione educativa (“Nostro figlio oramai deve dormire da solo”) non è consigliabile, vista la delicata fase di sviluppo del bambino.

L'esperienza di 1001nanna mostra: i bambini che in prima infanzia hanno ricevuto anche di notte molta vicinanza, sicurezza e tranquillità, dormono molto bene intorno al terzo anno di vita e vanno a dormire volentieri. Vuol dire che sono riusciti – ed è questo lo scopo di 1001nanna – ad associare la notte ed il sonno con sentimenti positivi. Qualsiasi essere umano può addormentarsi bene solo se rilassato: paure e stress disturbano il sonno. Chi riesce ad assumere questa distensione già nei primi anni di vita, creerà le fondamenta stabili per una buona qualità del sonno anche più in là.



L'erba non cresce più veloce tirandola

Poverbio africano



Dove deve dormire nostro figlio?

Una delle domande più frequenti che i genitori si pongono è quella che si riferisce al posto in cui deve dormire il loro figlio.

Per il 99% della storia dell'umanità, in cui i nostri antenati giravano in qualità di cacciatori e raccoglitori, i bebè conoscevano solo un unico posto per la notte: vicino alla loro mamma che per alcuni anni allattava il proprio figlio sia la sera che di notte, in occasione di ogni breve fase di risveglio. A nessuna madre sarebbe mai venuto in mente di lasciare il figlio lontano da lei, dove sarebbe potuto morire per via del freddo o di qualche animale selvaggio.

Dato che l'evoluzione avviene in modo lentissimo, un bebè moderno si comporta esattamente come un bebè ai tempi della pietra: si rilassa quando - tramite tutti i sensi - riesce a percepire la persona di riferimento e può sentirsi al sicuro.

Mamma e figlio che dormono insieme possono contare su numerosi vantaggi, per esempio un rapporto di allattamento più facile e più duraturo nel tempo, fasi di sonno leggero e sonno profondo sincronizzate, nonché sviluppo migliore e legame più approfondito.

Importante! Cosleeping non significa che i genitori fanno dormire il bambino semplicemente nel loro letto. Per la maggior parte dei genitori non c'è abbastanza spazio e all'inizio non è nemmeno sicuro.

Guardando su scala mondiale, si nota che la maggior parte dei bambini dorme tutt'ora vicino ai genitori oppure vicino ai fratellini. Anche nel mondo occidentale notiamo un trend crescente verso il cosleeping. L'esperienza di numerose famiglie e tantissimi studi mostra i vantaggi del sonno comune di persone all'interno della stessa famiglia. La vicinanza notturna dà al bambino più tranquillità, riduce i pianti e aiuta i genitori a riposarsi. Ma: in tante famiglie occidentali, il cosleeping non funziona sempre subito; spesso va pensato e organizzato bene.

Inoltre, le complicanze oppure separazioni durante o dopo il parto, il fatto di dover dormire da solo troppo presto, insicurezze e stress dei genitori, sono tutti fattori che possono influenzare negativamente il sonno dei genitori e del bambino. In questo caso, il ricorso alla consulenza e all'aiuto da parte di qualche esperto possono essere di grande aiuto.



Si tratta soprattutto di trovare un modello di sonno sicuro e individualmente adatto che soddisfi i bisogni sia dei genitori sia dei bambini e che conceda a tutti abbastanza riposo. Le famiglie dovrebbero scegliere l'arredamento a seconda del loro modo di dormire non viceversa! Per esempio: la culla vicino al letto dei genitori non ha senso se la maggior parte della notte rimane vuota perché il bambino dorme meglio vicino alla mamma nel lettone. Il lettone è troppo stretto per 3 persone; così può essere temporaneamente preferibile che il papà dorma in un letto aggiuntivo accanto al letto matrimoniale oppure che riposi indisturbatamente nella stanza degli ospiti e dà una mano alla moglie durante la giornata.

Non esiste un modello corretto assoluto per tutte le famiglie.

La distribuzione dei posti letto va allestita a seconda dei bisogni (spesso in cambiamento) dei membri della famiglia: mentre i bambini piccoli hanno bisogno di vicinanza, i genitori hanno bisogno di spazio e tranquillità. Il semplice ingrandimento della superficie di riposo spesso è già sufficiente per migliorare nella maggior parte dei casi la qualità del sonno. Altri fattori centrali sono: fare in modo che nessuno debba alzarsi di notte e darsi il cambio (per evitare che entrambi i genitori vengano svegliati inutilmente).

Di quanto sonno ha bisogno nostro figlio?

Tutti gli esseri umani – e di conseguenza anche i bambini – hanno un fabbisogno di sonno personale che é diverso l'uno dall'altro. Viene regolato dai geni e non lo si può modificare. In parole povere: ci sono le “allodole” che hanno sonno presto la sera e si svegliano presto al mattino e ci sono i “gufi” che reagiscono in modo completamente contrario. I neonati, di solito sono allodole – durante la fase della pubertà poi si trasformano nella maggior parte dei casi in gufi.

Quantita del sonno

Le differenze in termini di sonno (nel corso delle 24 ore) sono molto accentuate nei primi anni di vita: mentre alcuni neonati hanno bisogno di sole 9 ore di sonno, ad altri servono 19 ore; intorno al primo anno compiuto si contano di solito tra le 11 e le 16 ore. I genitori non possono costringere il proprio figlio a dormire più del loro vero fabbisogno di sonno – ma possono determinare con il tempo quando dorme. Un bambino che viene coricato quando non ha ancora sonno, ha bisogno di molto tempo per addormentarsi oppure si sveglia di notte e non riesce a riprendere sonno subito. Nel peggiore dei casi, questo può essere l'inizio di un vero disturbo del sonno. Nel caso di orari di sonno non adatti, c'è la possibilità di spostarli nel corso di 14 giorni pian piano nella direzione giusta.

Il sonno diurno

Durante il primo anno di vita, il sonno si sposta pian piano verso la notte. I sonnellini pomeridiani si riducono nel corso dei primi mesi e anni. Un lattante di sei mesi dorme ancora circa 3 volte al giorno, un bambino di 9-15 mesi ancora circa due volte al giorno. Dopo il primo anno compiuto, alla maggior parte dei bambini basta un unico sonno diurno della durata di una a due ore. Questo pisolino pomeridiano viene eliminato del tutto dalla maggior parte dei bambini all'età compresa tra i due e i cinque anni. Se e per quanto tempo un bambino dorma di giorno, dipende quindi da un lato dalla sua età, dall'altro dal suo bisogno individuale di sonno, dai suoi orari di addormentamento e di risveglio, dalle sue attività nonché dalle sue abitudini familiari e culturali.

L'accompagnamento al sonno da parte dei genitori (non importa in che modo) è importante perché la stanchezza e il buio attivano il bisogno di legame del bambino e perché gli avvenimenti prima dell'addormentamento vengono memorizzate particolarmente bene durante il sonno che segue.

Come si deve addormentare nostro figlio?

I bambini quindi vanno portati a letto solo quando sono veramente stanchi e lo segnalano con lo sbadiglio, sfregandosi gli occhi, quando hanno poca voglia di giocare ecc....

I bebè e i bambini piccoli spesso hanno ancora bisogno di aiuto al momento dell'addormentamento. Bambini piccoli che ancora non dormono di notte senza risvegli, vogliono riaddormentarsi nella stessa maniera in cui si addormentano la sera: nel caso di un bambino allattato, di solito al seno, nel caso di un bambino svezzato con il biberon, in braccio o quant'altro. Nessuna di queste associazioni con il sonno è sbagliata – tutto quello che aiuta l'addormentamento e non nuoce al bambino è permesso finché anche i genitori lo vogliono.

Se però i genitori si sentono sopraffatti dal dover allattare o portare in braccio il proprio figlio tutte le sere e più volte di notte, può essere sensato cercare un'alternativa più gradevole. Un lattante di solito ha ancora bisogno di intenso contatto fisico, nel caso del bambino piccolo può bastare anche la sola vicinanza.

L'allattamento per addormentarsi non è affatto una brutta abitudine, bensì offre numerosi vantaggi. Facilita di norma le notti stressanti, perché al seno i bambini si addormentano pacificamente e velocemente. Il latte materno contiene la sera e di notte delle sostanze che agiscono come sonnifero. E' un peccato quando i genitori non usufruiscono di questo aiuto naturale per l'addormentamento solo per via della paura infondata di introdurre "un'abitudine errata".



Se i genitori vogliono abituare il proprio figlio a riaddormentarsi senza seno, possono introdurre lo svezzamento di notte, mentre di giorno e fuori dalla camera da letto si continua con l'allattamento. Così il bambino impara: a letto e al buio non c'è più il seno. Questo passo può essere introdotto in qualsiasi momento, ma l'esperienza ci insegna che funziona veramente bene dopo il primo anno compiuto. La cosa importante è che i genitori accompagnino il figlio in questo periodo di cambiamento con tanta tranquillità e con tanto amore.



Quand'è che nostro figlio impara a dormire senza risvegli?

Dormire senza risvegli non esiste! Sarebbe meglio non usare affatto questo termine, perché nessun essere umano dorme tutta la notte senza mai svegliarsi. La domanda non è quando un bambino riesce a dormire tutta la notte, bensì come può imparare a riprendere sonno senza l'aiuto dei genitori, quando si sveglia di notte. I genitori non si sentono disturbati dal fatto che il figlio si sveglia bensì dal fatto che li chiama.

Nel primo anno di vita non è realistico che un bambino si gestisca tutta la notte da solo senza l'aiuto dei genitori. Allattamento, biberon, essere portato in braccio oppure contatto fisico sono degli ottimi metodi per aiutare il bambino nel transito dallo stato sveglio allo stato di sonno e viceversa.

Crescendo poi, i bambini hanno delle fasi di sonno sempre più profonde e sempre più lunghe, inoltre sono sempre di più in grado di calmare se stessi. Questo processo molto sensibile ha una durata di più mesi e non si riesce a forzare le cose cercando di abituare il bambino a rimanere da solo.

La capacità di riuscire ad addormentarsi senza l'aiuto di nessuno è piuttosto una conseguenza della sicurezza acquisita insieme ai genitori.

Sforzare il bambino a non chiamare i genitori durante la notte ricorrendo ad un training al sonno che prevede di far piangere il bambino, fa sì che il bambino impari a non esprimere più i propri bisogni. In molti casi, più avanti si presentano poi ricadute oppure si manifestano seri problemi di sonno.

Un bambino i cui genitori reagiscono affidabilmente quando si sveglia di notte e li chiama impara: "sono degno di essere amato e importante! Posso fidarmi dei miei genitori". Si rafforzano la sua fiducia in sé stesso nonché la sua fiducia primordiale – la base ideale per il futuro sviluppo di autonomia.

Quand'è che nostro figlio impara a dormire da solo?

Dopo il primo anno di vita compiuto, i genitori che lo desiderano, possono lasciar dormire il loro figlio nella propria cameretta.

Questo passaggio si svolgerà senza lacrime e senza stress se nei primi tempi c'è una persona di legame che dorme insieme al bambino nella nuova cameretta. Perciò si consiglia un grande letto (per esempio il lettino più un materasso separato accanto), dove un genitore si può sdraiare tranquillamente vicino al bambino e dormire le prime due settimane (o di più) vicino a lui. In questo modo, il bambino associa il nuovo posto letto a sicurezza e protezione. Non appena il genitore nota che il bambino di notte non ha più bisogno di aiuto attivo, può provare se dorme bene anche se non si sdraia più vicino a lui. Così, si può mirare a lasciar dormire il bambino da solo grazie ad un processo lento e pacifico.

Nel corso dei primi anni, anche un bambino che già aveva dormito da solo, può avere di nuovo delle fasi (per esempio durante l'inserimento al nido, nel caso di un trasloco oppure nel caso di una separazione dei genitori), in cui per l'addormentamento oppure di notte ha di nuovo bisogno di più sicurezza e tranquillità.



La paura di “viziare” il bambino con troppe attenzioni oppure che non possa imparare a gestirsi da solo di notte, anche nel caso di un bambino già un po' più grande non è fondata. Ogni bambino cerca di raggiungere l'autonomia – questa però si basa su un sentimento interiore di sicurezza e non la si può ottenere con la forza.

I genitori a cui piace il fatto che il loro bambino dorma vicino a loro, possono continuare a lasciarglielo fare finché vogliono.

Non esiste nessuno limite di età per il cosleeping!

Da ormai svariati anni, 1001nanna cerca di informare e rinforzare i genitori circa il comportamento del bambino in termini di sonno. Vogliamo dare una mano alle famiglie a dormire bene e ad essere sereni anche di notte.

Le notti della prima infanzia rappresentano di solito una fase molto intensa ma temporanea. Il legame genitore-figlio e la fiducia reciproca che si viene a creare nel corso dei primi anni (giorno e notte) rimangono, nel miglior dei casi, per tutta la vita.

Ulteriori informazioni

Letteratura

"Come dormono i bambini"

"I bambini hanno bisogno di noi"

"Suggerimenti di sicurezza"

Questi articoli si trovano sul nostro sito web
www.1001nanna.it



La nostra offerta

Diamo consulenza su tutti gli aspetti dello sviluppo del sonno infantile (personale o online).
La lista di consulenti in Italia e nella Svizzera italiana si trova sul nostro sito web www.1001nanna.it

© 2021 by 1001nanna

Questo brochure è stato tradotto dal tedesco "Die 1001kindernacht®-Schlafbroschüre" 2021 da Regine Fürsich

