

# Notti da Papà



Informazioni su come i padri possono accompagnare i loro figli durante la notte



## Caro Papà

*Essere papà è bellissimo, ma può comportare anche delle grosse sfide. Mentre le mamme ricevono più o meno sufficiente aiuto già durante la gravidanza, la nascita e anche dopo, i papà di norma si devono gestire da soli. Inoltre si scambiano meno informazioni tra di loro e sono spesso meno informati delle donne.*

Durante le nostre consulenze notiamo con piacere che i papà tendono a partecipare sempre di più all'accudimento (notturno) del loro figlio e che per loro la creazione di una relazione sicura è altrettanto importante quanto per le mamme. Dato che non sono in grado di allattare i loro figli (se vengono ancora nutriti al seno) e che nelle situazioni sensibili (come per esempio la sera oppure di notte) in un primo momento non vengono accettati nella stessa misura della mamma, non è affatto semplice essere presenti quale persona di fiducia equivalente.

Con questa brochure ti vogliamo mostrare come puoi

- Accompagnare tuo figlio nel sonno
- Rinforzare il legame con lui
- Dare una mano a tua moglie/allla tua partner\*

\*Parliamo di seguito di tua "moglie" e intendiamo con questo la tua partner/ la mamma del bambino - anche nel caso in cui non foste sposati.

**Cordialmente,**

**Sibylle Lüpold,  
Karin Guggisberg-Bucher**

(autrici, 1001kindernacht®, 2019)

Gioia Quattroventi  
(responsabile 1001nanna)

# Legame mamma-figlio – e tu come ti inserisci?

Tu e tua moglie avete forse già pensato durante la gravidanza a determinare chi si occuperà e in quale modo di vostro figlio. Se avete deciso di dividervi il compito dell'accudimento, farete l'esperienza che questo, almeno nel primo periodo, non è sempre facilmente realizzabile. Per via della gravidanza, della nascita e dell'allattamento, tua moglie sarà inizialmente decisamente più familiare a tuo figlio. Preferisce il suo odore, la sua voce e la sua faccia e riesce a distendersi idealmente a contatto fisico con lei. Si aggiungono, per i bambini che vengono allattati al seno, il delizioso latte materno e la suzione tranquillizzante al suo seno. Per te in qualità di papà sembra essere decisamente più difficile creare un legame con vostro figlio.

Se tutto va bene, madre e figlio si uniscono dopo la nascita e approfondiscono ulteriormente la simbiosi fisica vissuta intensamente durante la gravidanza. Questa prima relazione è particolarmente significativa per tuo figlio ed è il fondamento per tutte le future relazioni. Ma tu sei altrettanto importante quanto tua moglie e potresti anche sostituirla, se necessario, solo che, nel primissimo periodo, ha senso completarsi a vicenda anziché competere in qualità di coppia di genitori. Più avanti sarà più facile dividersi il compito della cura del bambino.



Inizialmente puoi qualche volta avere l'impressione che non abbia bisogno di te. Ma il legame mamma-figlio può funzionare senza problemi solo nel caso in cui tu sia presente per queste due persone, momentaneamente ancora molto vulnerabili, e se tu garantisci la loro sicurezza e il loro benessere. Tuo figlio ti ha già percepito durante la gravidanza, conosce la tua voce e, nel corso della sua infanzia, aumenterà il suo interesse per te. Molte persone creano nel corso della loro vita un legame altrettanto stretto, a volte addirittura ancora più stretto con i loro papà.

## Notti difficili

All'inizio della vita familiare, le notti sono una vera e propria sfida. Vostro figlio dorme ancora 24/24 in piccole dosi e si sveglia ripetutamente anche di notte. Soprattutto la sera tende ad essere nervoso oppure a piangere e si fa tranquillizzare solo se portato in braccio oppure se attaccato al seno.

Se tua moglie allatta vostro figlio al seno, è consigliabile che il figlio dorma vicino a lei di modo che lo possa attaccare velocemente e facilmente. Così non vi dovete alzare, vostro figlio può farsi notare in silenzio e dormirete tutti di più.

Dopo circa 3 mesi, quando vostro figlio sarà arrivato pienamente in questo mondo, le notti di solito si fanno più tranquille ed alcuni bambini dormono già più ore di fila. Se nel caso vostro ancora non fosse così, non ti preoccupare! Molti bambini non riescono a dormire la notte intera fino all'età di 3 anni.

Tra i 6 e i 12 mesi, la maggior parte dei bambini torna a svegliarsi di nuovo più spesso di notte, indipendentemente dal fatto se vengono allattati o meno. Non ha niente a che fare con il fatto che il latte materno non sazi più abbastanza oppure che sbagliate in qualche modo. Fa piuttosto parte del normale sviluppo infantile. Gli esperti parlano di cosiddetti "touchpoints", ovvero pietre miliari. Difficoltà che prima erano già state superate, ora tornano ad essere problematiche, cosa che rende molti genitori insicuri. Per capire meglio il comportamento di tuo figlio, è importante conoscere i motivi che lo determinano.



## Possibili cause per i problemi di addormentamento e i risvegli frequenti sono:

- Lo sviluppo motorio: Nella seconda metà del primo anno di vita, tuo figlio impara tantissime cose (stare seduto, gattonare, tirarsi su, camminare, ecc.) ed elabora tutto questo nel sonno.
- Lo sviluppo emotivo: La paura dell'estraneo raggiunge il suo picco intorno agli 8 mesi. Tuo figlio, all'improvviso, è molto attaccato a te, volta le spalle alle persone non conosciute e ha bisogno di maggiore vicinanza di notte. La paura dell'estraneo è una fase fondamentale nella creazione del legame e si supera meglio se prendete sul serio i bisogni e le paure di vostro figlio.
- Dentizione, dolori e malattie.
- Accudimento da parte di persone esterne, maggiore percezione dell'ambiente e relativa rielaborazione notturna.
- Fame e sete possono essere la causa dei risvegli. Ma ricerche dimostrano che il biberon saziante prima della nanna non è la soluzione per il sonno notturno ininterrotto.

Informazioni dettagliate sullo sviluppo del sonno del tuo bambino sono descritte nel nostro brochure "**Il sonno del bambino**"

# Addormentarsi al seno e allattamento notturno

Se tua moglie allatta vostro figlio, probabilmente quest'ultimo si addormenta spesso e volentieri al seno. Forse hai paura che vostro figlio possa prendere un'abitudine errata se riesce ad addormentarsi solo al seno oppure ti senti inutile perché non puoi aiutare. Questi pensieri e sentimenti sono comprensibili, ma possiamo assicurarvi che è del tutto normale che vostro figlio si addormenti così. Sostanze contenute nel latte materno e l'effetto tranquillizzante della suzione lo aiutano a trovare il sonno in maniera rilassato. Con l'età poi può imparare ad addormentarsi/riaddormentarsi in modo diverso. Bambini allattati al seno chiedono spesso il seno anche quando si svegliano di notte. Anche questo va benissimo finché va bene per tua moglie. Vostro figlio approfitta di ogni pasto al seno e stimola così la produzione del latte.

Iniziare presto a dormire tutta la notte senza risvegli non è nell'interesse di vostro figlio!

Alcune coppie pensano che le cure del bambino si possano dividere più facilmente se gli si dà il biberon. Ma il solo svezzamento non cambia niente al fatto che un bambino percepisce i genitori in maniera diversa. Se escludiamo l'allattamento, un papà può soddisfare affidabilmente tutti i bisogni di suo figlio e stabilire un legame stretto con lui. Ciononostante la maggior parte dei lattanti reagisce in modo diverso ai due genitori.

Ricerche dimostrano che le mamme reagiscono un tantino più velocemente ai segnali del bambino, di modo che, con il tempo, anche nel caso di partecipazione attiva del papà, il bambino preferisca la madre. Ciò non vuol dire però che la relazione del figlio con il papà sia meno importante, solo perché diversa; la sua importanza nasce proprio dalla sua diversità. Può essere molto frustrante per te portare in braccio tuo figlio piangente per tanto tempo e non riuscire a calmarlo, mentre al seno della mamma succhia istantaneamente e pacificamente. Abbi pazienza! Voi due avete semplicemente ancora bisogno di un po' di tempo per conoscervi meglio!



## Il figlio nel letto matrimoniale

Come già accennato, le vostre notti saranno più tranquilli se vostro figlio dorme vicino a voi. Gli esperti concordano sul fatto che un lattante, nel primo anno di vita, è più protetto se dorme nella stanza insieme ai suoi genitori.

L'importante è che instaurate una situazione di sonno in cui tutti abbiate abbastanza spazio e tutti otteniate più riposo possibile. Molti genitori commettono l'errore di pensare che il riposo notturno comune sia una soluzione temporanea di emergenza e passano così svariate settimane nonché mesi a dormire male su una superficie decisamente troppo piccola. Siate creativi e pianificate a lungo termine! L'acquisto di un grande letto matrimoniale oppure la creazione di una grande superficie di riposo in qualsiasi altro modo ha senso soprattutto se pianificate di avere più di un solo figlio.

Ci sono diverse varianti del co-sleeping (dormire insieme):

- I genitori dormono nel letto matrimoniale e il bambino in una culla accanto
- Il letto matrimoniale viene esteso con l'aggiunta di un altro letto singolo in modo da ottenere 3 posti letti uniti
- Tua moglie dorme (finché allatta) con vostro figlio nel letto matrimoniale e tu dormi altrove. Anche se quest'idea inizialmente non ti piace e ti senti escluso: cosa c'è di male nell'optare (temporaneamente!) per una forma di sonno in cui almeno tu riesca a dormire bene di modo che puoi dare una mano a tua moglie di giorno? Non ha senso che entrambi passiate la giornata con grande fatica perché stanchissimi!
- Vostro figlio dorme su una grande superficie nella cameretta dove tu o tua moglie vi sdraiate vicino a lui finché ha bisogno di voi.

Importante! Co-sleeping 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.

Forse ora temi che, in questo modo, tuo figlio non imparerà mai a dormire da solo. Ma ogni bambino con il tempo diventa sempre più autonomo ed è, se riesce a legare il sonno a delle emozioni positive, presto in grado di dormire anche da solo.

Dormire insieme può, inoltre, rappresentare una possibilità meravigliosa per rinforzare il legame con tuo figlio, soprattutto se lavori e di giorno sei spesso assente. La maggior parte dei papà sono inizialmente scettici, ma con il tempo si godono la vicinanza notturna con il bambino.

In fin dei conti, l'importante è che tu e tua moglie troviate un modo di dormire che vi faccia stare tutti bene. E per questo, noi di 1001nanna vi offriamo volentieri la nostra consulenza.

## Il rapporto a tre

Prima di diventare genitori, eravate solo voi due e potevate disporre del vostro tempo in maniera spontanea. Uscire insieme la sera oppure godersi un po' di privacy da soli a casa faceva sicuramente parte integrante del vostro rapporto. Tutto questo, in famiglia, viene a meno per tanto tempo e dovete trovare modi del tutto diversi per starvi vicini.

Potete passare del tempo insieme quando vostro figlio dorme. La maggior parte dei bambini inizia presto a dormire più profondamente e più a lungo nella prima parte della notte, altri si svegliano ripetutamente. Per cui, inizialmente, lasciar dormire vostro figlio nella vostra vicinanza, può essere una buona soluzione.



Non gli darà fastidio il vostro rapporto intimo. Se invece voi stessi non vi sentite a vostro agio, create una separazione fisica. Forse per vostro figlio non c'è posto migliore per dormire che proprio il vostro letto: il posto in cui vi volevate godere la vostra intimità. Usate la vostra fantasia ed allestitevi un altro "angolino" dentro casa!

La maggior parte delle coppie con figli nota che, anche se non molto romantico ed eccitante, è comunque utile pianificare consapevolmente dei tempi in cui stare con il partner. In fondo, anche prima della vostra convivenza era necessario che vi deste appuntamento.

I bisogni 24/24 del vostro bambino sono per voi genitori a volte molto estenuanti. Nel miglior dei casi, vi potete aiutare a vicenda, ma questo vi toglie la possibilità di passare del tempo insieme. Può valere la pena cercare presto una persona che si occupi, in un primo tempo in vostra presenza e meglio se sempre nell'ambiente familiare, di vostro figlio. Inizialmente è più facile prevedere tali momenti durante la giornata finché vostro figlio permetta anche ad un'altra persona di "accudimento" di portarlo a letto.

## Non c'è più sesso?



Molto probabilmente, la sessualità verrà rilegata ad uno degli ultimi posti nei primi tempi. Per via dei cambiamenti ormonali e fisici nonché lo stress proveniente dalla maternità, tua moglie avrà meno voglia di sesso. Il contatto intenso con vostro figlio comporta un certo saziamento, di modo che non sente più la necessità di ulteriori tenerezze. E' interessante sapere che, nei papà che dormono vicini ai loro figli, si abbassa il livello di testosterone e anche la voglia di sesso, cosa che temporaneamente può essere sensato.

Continuate comunque a comunicare l'uno con l'altro e cercate eventuali alternative all'intimità di una volta!

Il più grande distruttore di sesso è la stanchezza. E questa non si riduce con il fatto che vostro figlio dorma presto da solo (e poi vi chiami continuamente) ma trovando delle buone soluzioni per ottenere di notte quanto più riposo e di giorno quanto più relax possibile.

Mentre l'uomo riesce a rilassarsi grazie al sesso, le donne, in caso di stress, si interessano meno di erotica. Fai un favore a te stesso se cerchi di aiutare tua moglie laddove puoi e crea delle piccole isole per lei in cui riesce a farsi un bagno con calma oppure a frequentare un corso di yoga. Certo, anche tu hai il diritto che si trovi del tempo per te: [pianificatelo insieme e regalatevi a vicenda dei momenti di distensione](#). Del resto, uomini che si occupano amorevolmente dei loro figli, sono per la maggior parte delle donne molto attraenti.

## Conflitti nella coppia

E' inevitabile che la vostra vita di coppia cambi per via di vostro figlio, ma ciò non vuol dire per forza che deve peggiorare.

Molte coppie riferiscono con il senno di poi, che il loro rapporto, a causa dei tempi difficili passati insieme, in fin dei conti è maturato. Comunicare apertamente e con sincerità ora è più importante che mai. Essendo un uomo, eventualmente sei molto più diretto di tua moglie e sei quindi contento di non dover indovinare di cosa ha bisogno. Sarà invece difficile per tua moglie, che prende molte cose per scontate e non riesce a capire perché tu non ci arrivi da solo. Molte donne che si lamentano di qualcosa vogliono semplicemente "scaricarsi" e non hanno bisogno di possibili soluzioni. La tua offerta di aiutarla con lo svezzamento o altro, avanzata con le migliori intenzioni, può essere proprio il contrario di quel che le serve veramente. Forse vuole solo che la abbracci.

Forse tendete a litigare proprio nel bel mezzo della notte oppure ad essere più aggressivi del solito. Questo ha, tra le altre cose, a che fare con il fatto che il livello di serotonina di notte raggiunge un valore minimo ed è la causa di sensazioni negative. Rimandate le vostre discussioni piuttosto al giorno successivo!

In una fase della vita, in cui l'intimità in quasi tutte le coppie viene un po' abbandonata e le separazioni sono all'ordine del giorno, è fondamentale per voi che troviate del tempo per parlare e vi interessiate dei bisogni dell'altro.

[E non dimenticate: le crisi fanno parte di ogni relazione a lungo termine \(anche se non ci sono bambini\).](#)

## Il legame papà-figlio

Prima e più frequentemente tuo figlio ti vive come persona amorevole e di fiducia, meglio è. Anche se inizialmente puoi aiutare di meno o per niente nell'ambito dell'allattamento e/o nell'accompagnamento al sonno, oppure solo poco, la tua presenza è comunque di fondamentale importanza. Gli studi dimostrano che i papà che sono presenti fin dalla nascita del bambino, hanno una relazione migliore con il loro figlio anche anni dopo. Per permetterti di aiutare attivamente nelle cure del bambino, tua moglie ti deve ritenere capace di farlo. Se ti toglie dalle braccia vostro bambino ogni volta che piange oppure non si sposta dal tuo fianco e ti controlla (o peggio, ti corregge) in quel che stai facendo, perdi la gioia di essere papà. Spiegale che stai facendo le cose a modo tuo e che si può fidare di te. Forse non avrai un successo immediato, prima dovrai trovare quali sono i modi migliori. Le possibilità di occuparti di tuo figlio sono:

- Portarlo in braccio
- Fargli le coccole, massaggiare, fare il bagnetto & cambiarlo
- Dargli il biberon (quando tua moglie non c'è oppure se vostro figlio è svezzato)
- Cantare & raccontare storie
- Giocare e scatenarvi

Se tu assumi il ruolo dell'accompagnatore notturno, ti devi preparare al fatto che, in un primo momento, tuo figlio non è felice e piange perché vuole la mamma. Ciò non significa che ti rifiuta: è solo che, di notte e al momento dell'addormentamento - situazione carica di incertezze - preferirebbe semplicemente la mamma.



Molti papà sono sopraffatti da questa situazione e temono che rimarrà per sempre così. È importante che non ti rassegni troppo velocemente, ma che dai a te e a tuo figlio più opportunità per rinforzare pian piano la relazione. Il fatto che, se sta con te tuo figlio piange, non significa che soffre in tua presenza. Sei una stretta persona di fiducia e riesci ad occupartene con lo stesso affetto della mamma. Con il tempo riuscirà a rilassarsi sempre meglio anche con te.

Per far in modo che tuo figlio si addormenti con te, lo puoi portare in braccio, fare una passeggiata oppure metterti comodamente seduto/sdraiato vicino a lui. Accarezzalo amorevolmente e parla con lui. Puoi anche cantare. La voce sonora del papà può essere molto tranquillizzante per un bambino. L'importante è che riesci a mantenere la tua tranquillità interna (anche se tuo figlio piange). In questo modo riuscirà meglio a rilassarsi in tua presenza perché le tue emozioni si trasmettono anche in modo non verbale. Ti puoi immaginare di essere la roccia stabile in mezzo al mare agitato, nel quale viene sballottata la barchetta (tuo figlio). Se lasci la tua posizione stabile e distesa, tuo figlio non riuscirà ad aggrapparsi a te. Se invece rimani tranquillo, per esempio, concentrandoti sul tuo respiro, aiuti anche tuo figlio a rilassarsi.

## Un figlio, due figli, tre figli?



Al più tardi con l'arrivo di un secondo figlio, puoi e devi partecipare attivamente all'accudimento (notturno) del primo figlio. Ha senso preoccuparsi già durante la gravidanza di come intenderete dormire in quattro oppure in cinque. Se il primo figlio non dorme ancora (bene) da solo, potete allestire in cameretta una grande superficie dove dormi vicino al primo figlio finché non ha più bisogno del tuo aiuto oppure finché il secondo figlio (non prima del primo anno compiuto) non si trasferisca dal fratello/dalla sorella più grande. Fratelli che condividono lo spazio di riposo di regola dormono molto bene, si danno sicurezza a vicenda e chiamano solo raramente i genitori.

Forse pensi a volte che tutto sarebbe più facile se vostro figlio fosse svezzato e dormisse da solo. Ma i bisogni di vicinanza e di attenzione del bambino rimangono gli stessi, anche dopo lo svezzamento e lo spostamento in cameretta – e dovrete quindi trovare delle alternative per tranquillizzarlo ed accompagnarlo nel sonno. Questo può essere ancora più faticoso anche se forse riuscirai meglio a partecipare. Lo svezzamento non porta automaticamente ad un miglior legame padre-figlio più intenso e il fatto che il bambino dorma da solo non migliora automaticamente la vita di coppia. Un figlio che riesce a creare un legame sicuro con i suoi genitori e mette così le basi per una sana fiducia primordiale nonché fiducia in se stesso, presto inizierà a dormire in maniera rilassata e sarà sempre più autonomo. Lo sviluppo infantile del sonno è un processo di maturazione e non lo si può accelerare. A lungo andare, il tuo sforzo di oggi porterà i suoi frutti!

## 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](http://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](http://www.1001nanna.it)

© 2021 by 1001nanna

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

