

Ri-/Addormentarsi senza biberon

Ri-/Addormentarsi senza biberon

Molti bebè e piccoli bambini vogliono addormentarsi la sera con un biberon (inizialmente con latte artificiale, poi con latte vaccino o altro) e chiedono il biberon anche di notte per riaddormentarsi dopo essersi svegliati. Quel che **durante il primo anno di vita è fondamentale per la crescita e per lo sviluppo**, non lo è più dopo il primo anno compiuto. Il piccolo bambino riesce a procurarsi le calorie necessarie nel corso della giornata. Inoltre, si sconsiglia il ricorso al biberon notturno per via del rischio di carie.

Il biberon spesso facilita l'addormentamento. Dato che però molti bambini chiedono di riaddormentarsi di notte nella stessa maniera in cui si addormentano la sera, può essere molto dispendioso per i genitori, svegliarsi ogni notte più volte per dare al bambino un biberon. Il testo seguente descrive il passaggio dal ri-/addormentamento di un bambino con il biberon all'addormentamento a contatto fisico.

Il vantaggio del biberon rispetto al seno è quello che la quantità di polvere/latte può essere ridotta e grazie al **biberon sempre più diluito**, si possono "abbandonare" i pasti aggiuntivi senza proteste da parte del bambino. I genitori lo fanno impercettibilmente, **passo per passo**, di modo che il bambino non si accorga del cambiamento. L'organismo del bambino si può adattare pian piano e il bambino alla fine non sente più fame durante la notte.

Alcuni bambini si accorgono dello scopo di questa "manovra" e non la accettano. In tal caso, può essere preferibile introdurre un cambio **chiaro e repentino**, che però – così ci insegna l'esperienza – è accompagnato dalle proteste del bambino e necessita l'accompagnamento dei genitori.

- La condizione fondamentale prima che i genitori abituino il figlio a ri-/addormentarsi senza biberon è che ne siano **veramente convinti**. Se i genitori sono insicuri oppure hanno il dubbio di chiedere troppo al proprio figlio, quest'ultimo lo percepisce e l'esperienza ci insegna che in tal caso protesta di più. Conviene quindi che i genitori siano convinti al 100% di voler/ dover cambiare qualcosa.
- Si consiglia ai genitori di **parlarne prima insieme e di pianificare concretamente il cambiamento**. Perché se durante il cambiamento iniziano litigi e conflitti tra i genitori, le cose si fanno difficili.
- Se i genitori giungono alla conclusione di voler modificare le abitudini di ri-/addormentamento, ne dovrebbero **parlare con il figlio**, a prescindere dalla sua età. Gli possono spiegare che sono molto esausti e che ora imparerà a ri-/addormentarsi in maniera diversa. L'importante è rassicurarlo del fatto che non lo si lascerà mai da solo in tutto questo.
- Ora i genitori scelgono il **momento giusto**: idealmente un fine settimana oppure dei giorni liberi, senza impegni importanti, di modo che la mattina successiva

nessuno si debba alzare presto. Il bambino deve essere sano e non deve essere il periodo in cui mette i denti, né deve essere un periodo in cui deve affrontare contemporaneamente altri cambiamenti stressanti (trasloco, inserimento al nido ecc.), altrimenti sarà sopraffatto.

- Durante la giornata e anche la sera, i genitori possono continuare ad offrire il biberon al bambino, ma **non dovrebbero farlo più in camera e non la sera per l'addormentamento**. In questo modo il bambino impara: di notte e al buio non ricevo più il biberon.
- Quando i genitori si accorgono che il figlio ha sonno, uno dei due (oppure entrambi) si sdraiano insieme a lui nel letto matrimoniale (oppure nel letto in cui dormirà per le prossime settimane) e **lo tengono in braccio**. La persona di riferimento gli spiega con calma, con convinzione e amore che ora imparerà ad addormentarsi in modo diverso e che tutto va bene. Se piange, lo si può consolare e accarezzare.
- Di solito i bambini piangono se non possono addormentarsi nella stessa maniera di prima. Questa reazione è difficilmente sopportabile per la maggior parte dei genitori ed è comprensibile l'impulso di voler interrompere il cambiamento iniziato. Se i genitori non sopportano sentir piangere il loro bambino con tanta veemenza, va benissimo tornare alle abitudini consolidate. **Non significa che questi genitori hanno fallito nella loro educazione!** Piuttosto hanno percepito con intuizione e sensibilità che il loro bambino non è ancora pronto per il passaggio. In questo caso, lo si può ritentare qualche settimana più tardi. I genitori non dovrebbero però cambiare metodo ogni notte, altrimenti confonderanno il bambino.
- Può essere di aiuto per i genitori sapere che il **comportamento** del figlio è **del tutto sano e intelligente**, se protesta per la perdita del rituale del sonno che ha conosciuto finora. Per il futuro sviluppo del bambino è un vantaggio se impara presto a percepire ed esternare i propri bisogni. I genitori possono anche incoraggiare il bambino ad **esprimere tutta la sua rabbia e disperazione**. Un bambino che si sente accettato e capito con i propri sentimenti, riesce a gestire meglio la perdita.
- La persona che accompagna il bambino in questo momento difficile, ha bisogno di molta forza. Aiuta concentrarsi sulla **propria respirazione** e ancorarsi in se stessi. Più tranquilli riescono ad essere la madre oppure il padre in questo momento di destabilizzazione, più facilmente il bambino riuscirà a calmarsi. Se invece il bambino percepisce in modo non verbale che i genitori sono insicuri e disperati, rinforzano l'insicurezza del bambino che di conseguenza piangerà ancora di più.
- Se il bambino si sveglia di notte, i genitori seguono lo stesso modo applicato per l'addormentamento. Gli possono offrire **un po' di acqua se ha sete**.
- Finché i genitori accompagnano il figlio in modo amorevole attraverso questo processo, può imparare un modo alternativo per ri-/addormentarsi. Ma non lo si deve **mai lasciare da solo**.
- Di solito ci sono **tra 2 e 5 notti/serate "difficili"**. Dopodiché il bambino ha imparato a ri-/addormentarsi a contatto fisico con la persona di riferimento. Si consiglia lasciarlo dormire anche in seguito con uno dei genitori, finché la

situazione non si tranquillizzi e il nuovo modo di ri-/addormentamento sia ben ancorato.

- Nel caso in cui entrambi i genitori dividano il letto con il bambino, vale la pena procurarsi un **letto grande** (almeno 2 x 2 m). In alternativa, il bambino può dormire per un certo periodo con la madre (oppure un'altra persona di riferimento, responsabile dell'accudimento notturno) nel letto matrimoniale, mentre l'altro genitore dorme in un letto separato oppure in un'altra stanza. Ha senso far in modo che almeno uno dei genitori riesca a dormire bene e ad aiutare l'altro genitore durante la giornata.

Il passaggio dal ri-/addormentamento con il biberon al ri-/addormentamento a contatto fisico dipende dall'età e dallo stato di sviluppo del bambino nonché dalla situazione familiare e di accudimento. Per trovare la strada adatta e accompagnare i genitori se necessario durante questo processo, può essere utile ricorrere ad una consulenza privata.

1001nanna -Sibylle Lüpold Febbraio 2021