

Ri-/Addormentarsi senza essere portati in braccio

Ri-/Addormentarsi senza essere portati in braccio

Molti bebè e piccoli bambini vogliono essere portati in braccio sia la sera prima di addormentarsi che di notte quando si svegliano per potersi riaddormentare. Cosa che, **nei primi mesi di vita può essere considerata un'alternativa sensata all'allattamento e diventare anche compito dei papà senza problemi**, intorno al primo compleanno inizia a diventare molto dispendioso per via del peso crescente del bambino. Certo, portare in braccio il bambino facilita di solito l'addormentamento. Ma, visto che molti bambini vogliono riaddormentarsi di notte nella stessa maniera in cui si addormentano la sera, per i genitori può diventare pesante alzarsi più volte nel corso della notte e dover portare il bambino in braccio finché non si riaddormenti. Il testo seguente descrive il passaggio dal ri-/addormentamento di un bambino in braccio all'addormentamento a contatto fisico.

- La condizione fondamentale prima che i genitori abituino il figlio a ri-/addormentarsi senza essere portato in braccio 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, i genitori possono continuare a portare il bambino in braccio, 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 vengo più portato in braccio.
- 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 allattare, consolare oppure 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 accompagnano 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 riesce 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 il **seno oppure dell'acqua**, ma non si alzano con lui in braccio.
- 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 dopo 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 in braccio 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.