

Il "nido sicuro"

Addormentarsi e svegliarsi di notte sono esperienze di separazione per il neonato e per il bambino piccolo, soprattutto se è lasciato da solo. Esso non può ancora capire che è al sicuro e non gli può capitare niente mentre dorme. Questo può portare all'ansia e alla paura. Alcuni bambini (spesso inspiegabilmente per i genitori) improvvisamente resistono ad addormentarsi oppure piangono fortemente quando si svegliano di notte. Così facendo, si rassicurano se stessi che i loro genitori rimangano con loro o vengano da loro, offrendoli la protezione necessaria.

Un bambino non deve imparare a dormire (questo lo sa già fare fin dai tempi del grembo materno) - deve piuttosto imparare ad addormentarsi e a continuare a dormire in modo *rilassato e fiducioso*. Questo lo può fare sperimentando di volta in volta che i genitori siano/ restino con lui. Al contrario se ha paura di essere lasciato da solo dopo essersi addormentato (perché l'ha vissuto in questo modo), non si addormenta rilassato e cercherà di stare sveglio il più tempo possibile (muovendosi continuamente, piangendo, stando attaccato al seno per un'eternità ecc.) oppure si sveglierà piangendo/gridando di notte.

➔ La fiducia e il rilassamento sono i requisiti fondamentali per addormentarsi.

Molti genitori vengono alla consulenza del sonno e raccontano di notti agitate. In molti casi il bambino dorme già in parte da solo oppure aveva dormito da solo fino ad allora, chiede il biberon di notte, vuole addormentarsi in collo o con i suoi genitori. Spesso i genitori non si rendono conto che spostare il bambino di notte possa portare all'inquietudine. Ad esempio, se il bambino si addormenta nel letto con la madre (essendo allattato) e lo si sposta nel suo lettino (e nella stanza del bambino), è da solo quando si sveglia. Anche se poi i genitori lo riprendono nel loro letto (e nella cameretta) ripete continuamente l'esperienza di svegliarsi da solo. Ciò significa che ogni volta che si sveglia deve accertarsi dove si trova e se è al sicuro o meno. Per questo motivo, il suo sonno può essere molto teso. Quando si sveglia, deve svegliarsi completamente e si riaddormenta di conseguenza con più difficoltà - le notti possono diventare molto agitate.

➔ Anche il lettino vicino al letto dei genitori può essere troppo lontano!

In questi casi il metodo del "nido sicuro" è un metodo comprovato e consiste nel fatto che il bambino dorme per almeno due settimane (oppure fino a quando la situazione notturna non si calmi) solo nel posto in cui si sente più al sicuro. Questo di solito è il posto in cui dormono i genitori. Si addormenta e quindi si sveglia sempre in questo "nido sicuro". Dato che associa questo posto con vicinanza e sicurezza riesce a rilassarsi meglio e a dormire più tranquillo. Non appena si fida dell'esperienza di dormire SEMPRE nel "nido sicuro" non chiamerà più i genitori ogni volta che si sveglia. La maggior parte dei genitori fa l'esperienza che, grazie al metodo "nido sicuro" le notti diventano più tranquille ed essi stessi riescono a dormire di nuovo di più. Se però la mamma non sopporta tanta vicinanza, anche il papà può gestire e proteggere il

“nido.” Nel caso in cui i bambini siano molto agitati e si muovano continuamente, si raccomanda di collocare un oggetto - tipo un cuscino per l'allattamento al seno, nel mezzo, in modo che non tutti i movimenti del bambino possano essere percepiti, ma comunque assicurare il contatto diretto.

Un'alternativa al lettone può essere un'ampia superficie di riposo nella stanza del bambino, dove il bambino può dormire insieme ad una persona di legame. Questa persona rimane con lui tutta la notte per almeno due settimane. Naturalmente, può alzarsi quando il bambino dorme profondamente, ma l'ideale sarebbe essere con lui prima che si svegli la prima volta. Lo scopo è sostituire il vecchio collegamento "sonno-veglia- essere da solo" con il nuovo collegamento "sonno-veglia-sveglia/sicurezza".

Non appena la situazione si è notevolmente rilassata, ha senso comunque continuare con “il nido sicuro” per un po' di tempo. Poi i genitori possono gradualmente introdurre di nuovo più distanza – se ce n'è ancora bisogno.