

Svezzamento notturno – proposta concreta di procedimento

## Svezzamento notturno – proposta concreta di procedimento

Molti bebè e bambini piccoli vogliono addormentarsi la sera al seno e chiedono il seno durante la notte quando si svegliano. Benché questo comportamento sia normale e sensato, per la mamma può essere molto stressante dover accompagnare ogni sera e più volte durante la notte il bambino nel sonno con l'aiuto del seno. Il testo seguente descrive il passaggio dall'addormentamento al seno e/o l'allattamento notturno verso l'addormentamento a contatto fisico. Si tratta di un procedimento consolidato che trasmette al bambino sicurezza senza traumi:

- E' importante che la madre prenda una decisione voluta. Porre fine all'allattamento notturno non è necessario e la madre può continuare a farlo fintantoché questa affermazione sia vera per lei stessa.  
Se la madre però è esausta a causa dell'allattamento notturno, è certamente legittimo modificare le abitudini di addormentamento e notturno del proprio figlio (idealmente solo dopo che quest'ultimo ha compiuto il primo anno di vita).
- La condizione più importante, prima che i genitori inizino ad abituare il proprio figlio ad addormentarsi/riaddormentarsi senza seno, è che **ne siano veramente convinti**. Nel caso in cui i genitori fossero incerti oppure dubbiosi del fatto che il bambino possa essere pronto, quest'ultimo lo percepirà, e l'esperienza dimostra che, in tal caso, protesterà molto più fortemente che non nel caso in cui i genitori siano convinti al 100% di dover/voler modificare le abitudini di sonno.
- Si consiglia ai genitori di **discuterne prima insieme e di pianificare concretamente il cambiamento**. Se nel bel mezzo del cambiamento sorgono litigi e conflitti tra di loro, la cosa si fa difficile.
- Se la madre giunge alla conclusione di voler svezzare di notte, **ne dovrebbe parlare anche con il proprio figlio**, indipendentemente dalla sua età. Gli può spiegare che è molto esausta per via dell'allattamento notturno e che adesso è ora di imparare ad addormentarsi senza l'aiuto del seno. Cosa fondamentale è quella di rassicurarlo che si tratterà di un cambiamento che non deve affrontare da solo.
- Ora i genitori scelgono un **momento adatto**: Il momento migliore è il fine settimana oppure qualche giorno libero senza grandi impegni, di modo che la mattina seguente, nessuno si debba alzare presto. Il bambino deve essere in salute, non deve soffrire di dentizione e non deve dover affrontare contemporaneamente altri cambiamenti stressanti (trasloco, inserimento al nido ecc.), altrimenti il livello di stress sarà insuperabile.

- Come di consueto, la madre può allattare il bambino durante la giornata e anche la sera. Ora però, **non dovrebbe più avvenire nel letto oppure nella camera da letto**. In questo modo il bambino impara che: di notte, al buio e in camera/cameretta, non viene più allattato. In questo punto, il mio metodo si differenzia dal metodo "soft sleep plan" del dottor Jay Gordon in cui propone un'interruzione di allattamento tra le ore 23 e le ore 6 di mattina. A mio parere, un orientamento locale è più facile da applicare con un bambino di quell'età che non un orientamento temporale. Un bambino piccolo non capisce per quale motivo può avere il seno alle 22.59 ma non più alle 23:00.
- Quando i genitori si accorgono che il loro bambino ha sonno e vuole dormire, uno dei due (oppure tutti e due) si sdraia/no vicino a lui nel letto matrimoniale (oppure laddove dormirà nel corso delle prossime settimane) e lo abbraccia. La persona di riferimento gli spiega in modo calmo, convinto ed amorevole che ora imparerà ad addormentarsi senza il seno e che tutto va bene. Se piange, i genitori lo possono coccolare e consolare.
- Possono offrirgli qualsiasi cosa che abbia un effetto **calmante e gradevole** per il bambino (fare un bagnetto prima, poi massaggi, cantare...).
- Di solito, i bambini piangono o urlano quando non possono – come al solito – attaccarsi al seno. Per la maggior parte dei genitori, questa reazione è difficile da sopportare ed è comprensibile che nasce l'impulso di voler interrompere tutto. Se i genitori non sopportano sentir piangere il proprio bambino in tal modo, niente impedisce loro di tornare al metodo consueto dell'addormentamento al seno. **Non vuol dire che questi genitori hanno fallito nella loro educazione!** Piuttosto, hanno intuito in maniera sensibile che il loro bambino non è ancora pronto per il cambiamento previsto. In questo caso, si può rimandare il tutto di qualche settimana per poi fare un nuovo tentativo. I genitori non devono cambiare tattica ogni notte però, cosa che confonderebbe il bambino.
- Può essere di grande aiuto per i genitori sapere che la protesta a fronte della perdita dell'allattamento serale sia un comportamento molto **sano e intelligente** da parte del proprio figlio. Per lo sviluppo futuro del bambino è un vantaggio imparare presto a percepire ed esternare i propri bisogni. I genitori sono addirittura autorizzati ad assecondare il figlio nell'esprimere **tutta la sua rabbia e delusione**. Il bambino che si sente accettato e compreso con i suoi sentimenti riesce meglio a gestire la perdita.
- La persona di riferimento che accompagna il bambino in questo momento difficile, ha bisogno di tanta forza. Un aiuto può essere quello di concentrarsi sul **proprio respiro** e di cercare di ancorarsi in se stessi. Più la madre o il padre riescono ad essere calmi in questo momento di agitazione, più facile sarà per il bambino calmarsi. L'insicurezza o la disperazione dei genitori incrementa l'insicurezza del bambino che di conseguenza piangerà probabilmente ancora di più.

- Se non si riesce a tranquillizzare il bambino, i genitori possono alzarsi, **portarlo** in braccio oppure proporgli un **biberon** con latte tirato/artificiale. In caso si addormenti così, lo mettono nel loro letto. Non ha senso però passare a lungo termine dall'allattamento serale a portare il figlio in braccio oppure a dargli il biberon, perché, di regola, questo è ancora più stressante.
- Se il bambino si sveglia di notte, i genitori seguono lo stesso procedimento che applicano al momento dell'addormentamento. Possono offrirgli un **biberon con acqua**, in caso avesse sete.
- Finché i genitori accompagnano il proprio figlio con amore in questo cambiamento, può imparare ad addormentarsi senza seno. Ma non lo si dovrebbe **mai lasciare da solo**.
- Di solito vanno affrontate **2-5 notti/serate** "terribili". Dopodiché il bambino ha imparato ad addormentarsi e a dormire senza l'aiuto del seno, ma grazie al contatto fisico con una persona di riferimento. Si consiglia lasciarlo dormire con i genitori finché la situazione si sia stabilizzata e finché il nuovo comportamento di addormentamento/ di sonno sia ben ancorato.
- Se entrambi i genitori dividono il letto con il bambino, vale la pena ricorrere ad un **letto grande** (almeno 2 x 2 m). In alternativa, il bambino può dormire per un periodo limitato con la madre (oppure la persona di riferimento responsabile dell'accompagnamento notturno) nel letto matrimoniale, mentre l'altro genitore va a dormire in un letto oppure in una camera separato/a. Si consiglia fare in modo che almeno un genitore riesca a dormire bene per poter dare una mano all'altro nel corso della giornata.

Il passaggio dall'addormentamento al seno all'addormentamento con contatto fisico dipende dall'età nonché dallo stato di sviluppo del bambino, oltre alla situazione familiare e di accudimento. Per poter trovare un metodo individualmente adatto e per poter garantire l'aiuto di una persona esperta in caso di necessità durante questo processo, può essere utile ricorrere ad una consulenza privata.

**Nota bene:** Il bisogno del bambino alla base dell'allattamento non viene semplicemente a meno con lo svezzamento – ma va sostituito con altre forme di attenzione. Molti bambini sono durante questa fase e anche dopo per un po' di tempo molto "appiccicosi" e vogliono essere allattati e portati in braccio di più durante la giornata. Quindi, nel caso ideale, le notti migliorano e i genitori tornano più prestanti grazie all'aumento di sonno – ma lo stress alla base dell'accudimento intenso di un bebè o di un bambino piccolo rimane invariato.