

## Come fare dormire i bambini fin dall'inizio in modo rilassato

(tradotto dalla relatrice)

**Sibylle Lüpold.** Il comportamento infantile del sonno è una delle maggiori preoccupazioni dei genitori occidentali. Il fatto che i neonati dormano in modo diverso rispetto agli adulti non è una novità per la maggior parte dei genitori. Ma solo pochi sanno come si svolge esattamente lo sviluppo del sonno. Le aspettative inadatte nei confronti della maturità del bambino, le poche conoscenze nonché la mancata esperienza spesso fanno sì che nascano dei “disturbi”. Questo articolo intende mostrare quali sono i punti importanti da tenere in mente nel primo anno di vita per far sì che il bambino riesca a dormire bene fin dalla nascita.

### Lo sviluppo del sonno nei lattanti

Il sonno umano si suddivide in cicli di profondità diversa che si ripetono più volte ogni notte. Il ciclo di un lattante dura 50 minuti, il ciclo di un adulto 90 minuti. Tutti gli esseri umani si svegliano più volte ogni notte.

Come altre funzioni organiche, anche il sonno segue un ritmo circadiano (della durata di circa 24 ore). Nell'utero, come anche nei primi mesi dopo la nascita, prevale un ritmo ultradiano con brevi fasi di sonno e di veglia nel corso di tutta la giornata. Durante il primo anno di vita, un bambino sposta il suo sonno sempre di più nella notte e fa, intorno al primo compleanno, non più di uno o due sonnellini diurni.

Non è il fatto che il bambino si svegli a più riprese durante la notte che disturba in genitori, bensì il fatto che hanno bisogno del loro aiuto per riaddormentarsi o continuare a dormire poi in seguito. La maggior parte dei lattanti piange se viene lasciato da solo di notte. Questo programma genetico esistente da tempo immemore, è molto sensato in termini dell'evoluzione biologica, visto che un bebè al tempo della pietra non avrebbe potuto sopravvivere nemmeno una notte se fosse rimasto da solo.

### IL sonno REM è importante

Mentre un bimbo che dorme nel ventre della madre si trova quasi esclusivamente nel sonno REM, la percentuale nel neonato si abbassa al 50 per cento e nel bambino all'età di 2 anni al 25 per cento. I ricercatori del sonno suppongono che il sonno REM serva soprattutto ai processi di apprendimento.



Quando adulti oppure bambini più grandi si addormentano, cadono direttamente in una fase non REM più profonda. I lattanti invece passano prima una fase REM facilmente disturbabile che dura circa 20 minuti. Se li si appoggia oppure se vengono svegliati da uno stimolo proprio in questo lasso di tempo, è molto probabile che si sveglino di nuovo completamente. Se invece i genitori aspettano e prolungano l'accompagnamento al sonno fino al raggiungimento del sonno profondo, di solito il bebè non si sveglia più. I passaggi da una fase di sonno all'altra invece possono portare al risveglio. Una volta che hanno raggiunto il sonno profondo diventa piuttosto difficile svegliarli.

### Disturbo del sonno o aspettativa errata?

Molti bambini che tra i 3 e i 6 mesi già avevano dormito con fasi più lunghe senza svegliarsi, tornano a svegliarsi di più nel secondo anno di vita. I genitori spesso lo vedono con inquietudine e pensano che ci sia qualche disturbo. Ma lo sviluppo del sonno non avviene in maniera lineare bensì in maniera sinusoidale. Gli esperti parlano di cosiddetti touchpoint (pietre miliari critiche). Questi possono portare a dei disturbi nella vita familiare nel caso in cui gli step di sviluppo del bambino non vengono interpretati correttamente.

Molti di questi touchpoint si manifestano nel primo anno di vita e influenzano il comportamento del sonno. La paura dell'estraneo, lo sviluppo intenso ma anche l'elaborazione notturna di impressioni acquisite durante la giornata, nella maggior parte dei bambini fanno sì che di notte chiedono di nuovo maggiormente la vicinanza e l'attenzione dei genitori. Se i genitori vengono informati del fatto che questo comportamento del loro bambino è del tutto normale, riescono a gestirlo decisamente meglio. Quel che è difficile da gestire sono i dubbi e le paure di aver sbagliato in qualche modo oppure di aver omesso qualcosa che andava fatto.

### Quand'è che i bambini dormono senza risvegli?

Dormire senza risveglio non significa che un bambino dorme pacificamente tutta la notte, bensì che non chiami i genitori dalle 24.00 alle 5 di mattina. Si risveglia comunque brevemente tra un ciclo di sonno e l'altro ma è in grado di riaddormentarsi senza aiuto.

Anche se molti professionisti affermano che un bambino a 3 mesi è in grado di fare tutt'una tirata di sonno, questa affermazione va differenziata per non creare inutile insicurezza nei genitori. Gli studi che hanno portato a questo risultato sono stati fatti per la maggior parte con bambini svezzati che di solito dormivano da soli. Ma la conclusione non è valida né per bambini allattati né per i bambini che dormono con i genitori. Questi bambini iniziano, per vari motivi, più tardi a dormire tutta la notte.

### Risvegli ripetuti hanno senso

Dormire presto senza risvegli non è nell'interesse dello sviluppo infantile e serve unicamente ai genitori. E' importante per i genitori sapere che i risvegli possono avere cause varie, per esempio fame, sete, infezioni, dolori, dentizione, paure, step di sviluppo oppure brutte esperienze.

Le cure intense di notte rappresentano per i genitori una grossa sfida. Ma il risveglio ripetuto notturno è molto sensato e l'impiego dello stesso comporta diversi vantaggi. Da un lato, l'allattamento notturno e il contatto corporeo favoriscono la crescita e lo sviluppo del cervello il cui volume triplica nel corso del primo anno di vita. Dall'altro lato, la relazione di allattamento si può svolgere più tranquillamente e si rafforza la creazione del legame. Il sonno REM prolungato impedisce fasi di sonno profondo troppo lunghe che possono rivelarsi pericolose in termini di morte improvvisa in culla (SIDS).

**Nota relativa al testo sopra:**

L'affermazione secondo la quale l'aumento di sonno REM può impedire le fasi di sonno profondo troppo lunghe e apparentemente pericolose e quindi proteggere il bambino dalla SIDS, viene messa in discussione e/o smentita da studi più recenti (vedi capitolo 9 relativo alla morte infantile improvvisa).

### Dormire da soli è un'invenzione dei tempi moderni

L'aspettativa che un bebè, già nel suo primo anno di vita debba essere in grado di gestirsi da solo di notte esiste solo nel mondo moderno occidentale. In altre culture lo si aspetta non prima dei tre ai sei anni e i disturbi di sonno infantili sono per la maggior parte sconosciuti. Non è che i bambini dormano diversamente - ma le aspettative della società corrispondono al comportamento naturale del bambino.



Un bebè nasce con il bisogno di stare continuamente in contatto fisico con una persona di legame che lo protegga. Allattamento/nutrimiento su richiesta, portarlo in braccio e accudimento amorevole sono delle opzioni ottimali per calmare un bebè oppure per accompagnarlo nel sonno. Si faceva così per gran parte della storia umana e lo si fa ancora nelle culture indigene.

### Il co-sleeping comporta rilassamento

Dal punto di vista storico il co-sleeping è la normale forma di sonno umano in tutto il mondo. Per molti genitori occidentali, in un primo momento, è strano far dormire il figlio accanto a loro stessi. Ma dato che i lattanti hanno bisogno di contatto fisico e vicinanza per poter dormire rilassati, il co-sleeping è un metodo ideale. Se lo si pratica fin dall'inizio, contrariamente a quanto si teme di solito, molti bambini sono pronti nel giro di relativamente poco tempo a dormire bene anche da soli. I bambini invece che in tenera età dormono da soli, non appena ne sono in grado, cercano il letto dei genitori fino all'età scolastica.

Il co-sleeping comporta svariati vantaggi per lo sviluppo del bambino e il legame madre-bambino. Se un bambino deve dormire da solo, si consiglia di gestire questo cambiamento in modo molto soft e di accettare le ricadute con calma.

Le nuove raccomandazioni in termini di SIDS permettono il co-sleeping a patto che si rispettino le regole di sicurezza. Se i genitori fumano, consumano alcool o droghe il bed-sharing è pericoloso. I lattanti dovrebbero dormire in posizione supina su una superficie rigida in un ambiente non troppo caldo.

### Dormire = separazione

Per un bambino piccolo, l'addormentamento è una situazione di separazione. Con l'aiuto di esperienze positive ripetute per mesi, deve costruire la fiducia che anche di notte non viene lasciato da solo. La cosa ottimale per favorire questo processo è permettere che il bambino dorma fin dall'inizio a contatto fisico

con una persona di legame e questo finché non è pronto a rimanere da solo. Facendo l'esperienza ripetuta che la notte e il sonno sono delle situazioni di sicurezza e di protezione, assocerà delle emozioni positive con il sonno e imparerà così ad addormentarsi/dormire tranquillo. Se invece presto, fa l'esperienza che la sera viene messo a letto da solo oppure di notte si sveglia da solo, associa il sonno con stress e paura. E questo comporta un ritardo nello sviluppo del sonno perché la creazione di fiducia non avviene senza problemi.

Molti genitori mirano - per motivi comprensibili - troppo presto all'autonomia del loro bambino. Un bambino che si sente spinto a fare un passo di sviluppo per il quale non è ancora pronto, reagirà con insicurezza e maggiore attaccamento. Non è possibile saltare degli step nello sviluppo emotivo di un bambino. Un'autonomia funzionante si basa sulle fondamenta stabili di un legame sicuro.

### Apprezzamento e fiducia

La mia esperienza nel corso delle consulenze del sonno è quella che i genitori sono esausti soprattutto per il fatto che non ricevono apprezzamento per la loro cura sensibile del bambino - piuttosto si accusa loro di impedire lo sviluppo del sonno e dell'autonomia del loro bambino. Si aggiunge l'isolamento sociale nonché la sopraffazione di molti genitori. L'accudimento di un lattante è un lavoro 24/24 enormemente stressante ed è difficile che una o due persone ce la facciano da soli. Nella società occidentale mancano le reti sociali di sostegno.

Questo quadro poco favorevole fa sì che molti genitori pensano che riuscire a far dormire il bambino presto senza risvegli risolva tutti i problemi. Spesso però già gli basta imparare a capire il comportamento del proprio figlio per riprendere forze ed acquisire fiducia nel fatto che sono sulla strada giusta.

Lo sviluppo del sonno infantile è un processo di maturazione biologico ed emotivo che nel caso ideale si svolge da solo - con l'aiuto amorevole dei genitori. Il compito degli esperti è in prima linea quello di apprezzare l'impegno dato dai genitori, inoltrare informazioni ed esperienze e di aiutare tutte le famiglie a gestire la propria situazione individuale del sonno.