

## Cambiamento dell'abitudine di un bambino ad addormentarsi e a continuare a dormire

Molti bambini vorrebbero addormentarsi in un certo modo e continuare a dormire nella stessa maniera quando di notte si svegliano. Può essere faticoso o stressante portare il vostro bambino in braccio fino a quando dorme o alzarsi più volte durante la notte per dargli un biberon di latte.

Quanto segue è una procedura collaudata che continua a dare al bambino un senso di sicurezza senza traumatizzarlo:

- Il prerequisito più importante per i genitori che vorrebbero togliere l'abitudine al loro bambino di addormentarsi in braccio, con il biberon o con qualsiasi altro ausilio, è che ne siano **davvero convinti**. Se i genitori non sono sicuri o dubitano di gravare eccessivamente il loro bambino con questo, il bambino lo sentirà e protesterà molto di più che se i genitori sono convinti al 100% che devono o vogliono cambiare qualcosa.
- I genitori dovrebbero discutere e pianificare insieme il loro approccio in anticipo
- Se i genitori concludono che vogliono cambiare l'abitudine a addormentarsi/continuare a dormire, dovrebbero **parlarne anche con il loro bambino**, non importa quanto sia piccolo. Possono spiegargli che sono molto esausti e che ora imparerà ad addormentarsi/continuare a dormire in modo diverso. È importante rassicurarlo che non sarà mai lasciato solo.
- Ora i genitori scelgono **il momento adatto**: l'ideale è il fine settimana o i giorni di riposo senza appuntamenti importanti, di modo che nessuno debba alzarsi presto il giorno dopo. Il bambino deve essere sano e non deve avere dentizione, e non deve subire altri cambiamenti stressanti nello stesso momento, altrimenti sarà sopraffatto.
- La madre può portare il bambino come al solito durante il giorno e anche la sera e/o offrirgli un biberon. Tuttavia, questo non dovrebbe più avvenire a letto o in camera da letto per addormentarsi. Il bambino può imparare in questo modo: di notte, al buio e in camera da letto non sono più portato / non ricevo più il biberon.
- La madre può continuare ad allattare il suo bambino a seconda delle necessità, preferibilmente sdraiandosi comodamente di notte, se ciò le va bene.
- Quando i genitori si accorgono che il loro bambino è stanco e vuole dormire, uno di loro (o entrambi) si sdraia con lui nel letto dei genitori (o dove dormirà per le prossime settimane) e lo tiene in braccio o da una mano. La persona

che si lega con calma, con fiducia e con amore gli dice che ora imparerà ad addormentarsi in modo diverso e che tutto va bene. Se piange, può essere allattato al seno, confortato e accarezzato.

- Normalmente i bambini piangono o urlano quando non possono dormire come al solito. Questa reazione è per la maggior parte dei genitori difficile da sopportare e comprensibilmente l'impulso nasce di annullare la procedura. Quando i genitori non sopportano di vedere il proprio figlio urlando, allora va bene sospendere la procedura e tornare alla precedente abitudine di addormentarsi. Questi genitori non hanno fallito nella loro educazione! Hanno percepito in modo piuttosto intuitivo e sensibile che il loro bambino non è ancora pronto per la transizione prevista. In questo caso l'intera faccenda sarà riprovata dopo qualche settimana. Tuttavia, in questo caso i genitori non dovrebbero agire ogni notte in modo diverso, altrimenti il bambino sarà confuso.
- Può essere un bene per i genitori essere consapevoli che è un **comportamento molto sano e intelligente** del loro bambino protestare per la perdita del rituale abituale del sonno.
- La persona che accompagna il bambino in questo momento difficile ha bisogno di molta forza. Aiuta **concentrarsi sul proprio respiro** e a concentrarsi su sé stessi. Più la madre o il padre sono calmi in questo momento di agitazione, più facilmente il bambino si calma.
- Se il bambino si sveglia di notte, i genitori procedono come quando vanno a dormire. Se ha sete, possono offrirgli acqua o l'allattamento al seno.
- Finché i genitori guidano amorevolmente il loro bambino attraverso questo processo, il bambino può imparare ad addormentarsi e continuare a dormire in un modo nuovo. Ma non dovrebbe **mai essere lasciato solo**.
- Di solito ci sono da **2 a max. 5 "cattive" serate/notte**. Dopo il bambino ha imparato ad addormentarsi e a continuare ad addormentarsi a contatto fisico con una persona di legame.

Cambiare l'abitudine di dormire dipende dall'età e dalla fase di sviluppo del bambino, ma anche dalla situazione familiare e di cura. La consulenza personale da parte di uno specialista può essere utile per scegliere un percorso adatto alle proprie esigenze e, se necessario, per guidare i genitori in questo processo.