

Lo sviluppo del sonno infantile nel bambino allattato

Lo sviluppo del sonno infantile nel bambino allattato

Può essere di grande aiuto per i genitori, conoscere in grandi linee lo sviluppo del sonno infantile nei primi anni di vita nonché i fattori che lo influenzano. La lunga esperienza su cui si basa la nostra consulenza di 1001nanna, ha dimostrato che lo sviluppo del sonno di un bambino, in condizioni ideali¹, dura circa tre anni.² Ed è da lì che deriva il nome di *1001nanna*: 1001 “nanne” corrispondono a circa 3 anni (3 x 365 = 1095).

1° Anno di vita

Come altre funzioni organiche, anche il sonno dell'essere umano è sottoposto ad un ritmo circadiano (della durata quindi di circa 24 ore). Nella pancia della mamma e nelle prime settimane/ nei primi mesi dopo la nascita, di regola il bambino ha un ritmo poco regolare, con fasi brevi di sonno e di veglia nel giro delle 24 ore. Vuol dire che, il lattante dorme in piccole dosi nel corso di tutta la giornata (24 ore). Durante il primo anno di vita poi il bambino sposta il sonno sempre di più nelle ore notturne e intorno al primo compleanno circa si limita a soli uno o due sonnellini diurni. Il sonno umano si divide in cicli basati su fasi di sonno di diversa profondità che poi si ripetono a più volte durante la notte. Il ciclo di un lattante ha una durata di 50, il ciclo di un adulto una durata di 90-120 minuti. Tutti gli esseri umani si svegliano ripetutamente nel corso della notte.

Nei primi 3 mesi, le notti con un bambino neonato sono, per la maggior parte dei genitori, estenuanti. La frequenza dell'allattamento corrisponde alle inizialmente piccole dimensioni dello stomaco del bambino e la conseguente necessità di assumere tanti piccoli pasti. Il neonato deve imparare a succhiare al seno. Se lo si fa abbastanza frequentemente, l'allattamento prende il via nel miglior dei modi: la madre produce il latte e il bambino cresce bene. Alcuni bebè tendono nei primi tre mesi a piangere soprattutto la sera e di notte e hanno bisogno di parecchio aiuto per l'addormentamento. Tutto quel che possa aiutare il bambino ad addormentarsi in modo rilassato (sia questo il seno, essere portato in braccio oppure il contatto fisico) può essere usato dai genitori senza problemi. Non devono temere la creazione di abitudini errate in quanto il bambino è ancora decisamente troppo piccolo per essere educato. Dormire e allattamento non si possono considerare separatamente l'uno dall'altro quando parliamo dei bebè in quanto si influenzano reciprocamente. Più vicino alla mamma dorme il bambino e più facile è l'allattamento e di conseguenza, la mamma riesce a riposare meglio.³

¹ Il termine „ideale“ vuole indicare che il bambino non vive esperienze che possano ritardare il suo sviluppo, quali una travagliata separazione dei genitori, gravi conflitti, violenza, catastrofi o problemi salutari.

² Lüpold, Sibylle: *Ich will bei euch schlafen!* (Ein)Schlafen mit Co- Sleeping. Herder Verlag, 2019

³ McKenna, James: *Safe Infant Sleep*. Platybus Media, 2020

Tra i 3 e i 6 mesi, molti bambini dormono meglio, alcuni, addirittura, fanno già un'unica tirata notturna (5 ore di sonno senza chiamare i genitori). Molti genitori pensano a questo punto di aver superato definitivamente la “problematica del sonno”. Solo che la maggior parte dei bambini poi ricomincia a svegliarsi di nuovo a più riprese **tra i 6 e i 12 mesi** di vita e/o chiede aiuto per riuscire a riaddormentarsi. Cosa che tende a destabilizzare i genitori che non comprendono il motivo delle nuove interruzioni di sonno e pensano di aver sbagliato in qualche modo. Dal punto di vista scientifico invece, è parte integrante dello sviluppo infantile e ha diverse cause:

- **Crescita fisica e mentale:** nel corso del primo anno di vita, ci sono diverse fasi di crescita in cui il bambino ha bisogno di più nutrimento e stimola maggiormente la produzione di latte con allattamenti più frequenti. Dato che gli ormoni della crescita vengono rilasciati soprattutto di notte, i lattanti nei primi mesi di vita devono essere nutriti anche di notte. Il cervello del bambino cresce enormemente in quel periodo e necessita di calorie 24 ore su 24 (soprattutto anche nelle fasi attive di sonno). Alcune mamme pensano erroneamente che il bambino non si sazi più con il solo latte materno e iniziano così ad aggiungere latte artificiale. Ma – come gli studi dimostrano - ciò non aiuta ad ottenere un sonno più duraturo.⁴
- **Sviluppo emotivo:** la cosiddetta “paura dell'estraneo” è una fase importante dello sviluppo emotivo. In quel periodo (che ha un picco intorno agli 8 mesi), alcuni bambini mostrano una paura più o meno pronunciata in luoghi sconosciuti oppure a contatto con persone che non conoscono. Di conseguenza, la maggior parte dei bambini cerca maggiormente la vicinanza, la protezione e l'attenzione delle persone di riferimento più importanti. Questo fa anche sì che di notte, quando si svegliano, hanno bisogno di più sicurezza e di rassicurazioni (spesso sotto forma di contatto fisico) per poter continuare a dormire in modo rilassato. I bambini che fino a quel momento avevano già dormito da soli, ora dormono meglio se si trovano nelle immediate vicinanze dei genitori.
- **Sviluppo motorio:** tra i 6 e i 12 mesi, il bambino impara tantissime nuove cose quali stare seduto, gattonare, alzarsi e fare i primi passi. Questi passi di apprendimento motorio vengono esercitati e rafforzati anche di notte, cosa che può rendere i bambini irrequieti di notte.
- **Sviluppo cognitivo:** il bambino percepisce l'ambiente in cui si trova sempre di più e deve rielaborare durante la notte, nel sonno, le impressioni diurne e memorizzarne i contenuti di apprendimento.

Ci sono diverse **pietre miliari nello sviluppo infantile**,⁵ che comportano dei step di sviluppo intensi per il bambino. Questi possono comportare, tra le altre cose, problemi

⁴ Largo Remo: Babyjahre. Piper 2007:206 (I primi passi, 2005)

⁵ Queste pietre miliari nello sviluppo si chiamano anche „Touchpoints” (secondo il pediatra americano T. B. Brazelton). Ci sono touchpoint nelle seguenti età: a 1, 3, 6-8 settimane, 4, 7, 9, 12, 15 e 18 mesi e a 2 e 3 anni. Fonte:

nutritivi e/o di allattamento, risvegli notturni ripetuti, maggiore necessità di attenzione e rendere i genitori insicuri. Genitori che sono preparati fin da prima, riescono a gestirli meglio.

La fase dopo il parto e la seconda metà del primo anno di vita, portano davanti a più sfide contemporanee e possono causare ai genitori notti molto stressanti. Si tratta di una specie di “effetto collaterale” dello sviluppo progressivo, che di per sé è cosa buona. In questa fase e particolarmente importante adattare la situazione del sonno il meglio possibile ai bisogni di tutti i membri della famiglia. Ciò significa, tra le altre cose, creare una superficie di sonno abbastanza grande per tutti in modo da semplificare l'allattamento notturno.

2° Anno di vita

Nel secondo anno di vita, molti bambini si svegliano ancora regolarmente di notte e vorrebbero riaddormentarsi come sempre al seno. Per le mamme che dormono direttamente vicino al bambino e riescono ad allattare in una posizione comoda, questa può essere una opzione adatta. Nel corso del secondo dell'anno, queste interruzioni di sonno e pasti notturni di solito diminuiscono pian piano. I bambini già svezzati (o che non prendono più il biberon e sono già abituati a non essere più portati in braccio), ma che possono ancora dormire insieme ai genitori, spesso dormono già senza risvegli (tutta la notte oppure con poche interruzioni). Per via del loro sviluppo emotivo però, spesso non sono ancora in grado di passare tutta la notte da soli. Si svegliano come i bambini che vengono ancora allattati – ma visto che hanno imparato ad addormentarsi senza il seno, riescono anche a riaddormentarsi senza seno. Hanno però ancora bisogno della vicinanza oppure del contatto fisico con i genitori. I genitori che ci tengono molto al fatto che il loro bambino ora dormi nella propria cameretta, possono allestire una grande superficie di riposo, dove il bambino dorme inizialmente insieme alla madre oppure al padre. Una volta che questo funziona bene, i genitori si possono pian piano allontanare.

3° Anno di vita

Alcuni bambini che vengono ancora allattati la sera, continuano ad addormentarsi al seno, ma sono ora in grado di dormire fino a mattina senza ulteriori allattamenti. Altri chiedono ogni tanto ancora il seno di notte. Se ancora non avviene, ora l'addormentamento serale può essere accompagnato con alternative interessanti, quali leggere dei libricini oppure cantare. Inoltre, il bambino ora è certamente in grado di aspettare qualche volta un attimino prima che il proprio bisogno venga soddisfatto. Grazie alle competenze cognitive e di linguaggio, la situazione di addormentamento può essere progressivamente anche discussa e si possono trovare compromessi accettabili. La maggior parte dei bambini ancora allattati si svezza in autonomia tra il 2° e il 4° anno compiuto.

Tra il secondo e il terzo compleanno, la **paura della separazione** raggiunge il suo picco, di modo che i bambini che fino a quel momento già dormivano da soli, ora iniziano autonomamente a lasciare di notte il proprio letto e la propria stanza per raggiungere i genitori. Per i bambini che hanno sempre dormito con i genitori, il terzo anno di vita, per via delle paure che esso comporta, non è il momento opportuno per introdurre l'addormentamento autonomo del bambino. E' consigliabile dare ancora, soprattutto di notte, molta sicurezza e tranquillità per far sì che a lungo andare il bambino abbini l'oscurità e il sonno a sentimenti positivi.

4° Anno di vita

Se fino a quel momento tutto è andato bene (ovvero, non sono stati fatti training del sonno nel corso del quale il bambino è stato lasciato troppo presto da solo a piangere), il bambino fa, intorno al terzo anno compiuto, una specie di salto quantistico. Al più tardi intorno al 4° anno le notti di tanti bambini non sono più problematiche per i genitori. Si addormentano la sera in modo rilassato e veloce. Spesso non fanno più il sonnellino pomeridiano, così la pressione del sonno la sera è molto grande. Ora sono in grado di dormire tutta la notte senza maggiori risvegli (tranne nel caso di malattie, cattivi sogni ecc.). I cicli biologici del sonno ora assomigliano a quelli degli adulti. I bambini dormono di più e più profondamente. Grazie allo sviluppo cognitivo ed emotivo, ora sono in grado di fidarsi nella vicinanza dei genitori anche se di notte non si trovano più nella loro immediata vicinanza. La fase della paura di separazione, nel migliore dei casi, è conclusa, cosa che comporta maggiore sicurezza e autonomia.

Se per qualche motivo il bambino ha tutt'ora bisogno dell'attenzione notturna dei genitori, si consiglia di continuare a concederglielo quanto più possibile con atteggiamento paziente e positivo. Ogni bambino è diverso per la sua personalità e le esperienze fatte. Dormire da solo non comporta nessun vantaggio per il bambino stesso bensì soddisfa in primo luogo i bisogni dei genitori. In molte culture, l'autonomia notturna del bambino non è una meta prefissata nel percorso dell'educazione. I genitori che si godono le notti insieme al proprio figlio, possono continuare a farlo finché anche il bambino lo desidera.

Per la creazione di una sana autostima e fiducia primordiale del bambino nonché una relazione genitore-figlio salda, vale la pena assecondare i bisogni notturni del bambino finché questo serve. Dato che lo sviluppo del bambino non si ferma mai e i bambini acquisiscono continuamente nuove capacità, si consiglia di gestire le notti nei primi 3-4 anni in maniera individuale e creativa e adattarsi regolarmente ai bisogni in evoluzione dei membri della famiglia.

Sibylle Lüpold, febbraio 2021 –www.1001nanna.it