

“Soluzioni” per i casi di studio

“Soluzioni” per i casi di studio

Considera che per ogni caso di studio non esiste un’“unica” soluzione e che degli esempi molti simili tra di loro possono avere a volte delle soluzioni completamente diverse.

1° Caso (Mina)

Approcci risolutivi: La storia del sonno di Mina è contrassegnata da parecchi cambiamenti, cosa che sicuramente ha comportato una certa destabilizzazione. E' sicuramente consigliabile per i genitori introdurre ora una situazione di sonno continua e prolungato nel tempo, capace di trasmettere alla bambina sicurezza e tranquillità. Per la madre di Mina è molto stressante doversi alzare a più riprese ogni notte per andare dalla figlia. Sarebbe meglio se dormisse vicino a Mina di modo che la possa allattare o tranquillizzare non appena si svegli. La soluzione del materasso è buona – così uno dei genitori le si può sdraiare vicino. Ma è consigliabile scegliere un materasso abbastanza grande (matrimoniale) che offra spazio sufficiente per due persone.

L'applicazione del metodo “nido sicuro” è sicuramente di grande aiuto in questo caso. Però la madre (e questo rappresenta il problema maggiore qui!) non sopporta molto contatto fisico. Una grande superficie di riposo offrirebbe quindi la possibilità di sdraiarsi vicino a Mina non essendole allo stesso tempo “troppo vicina”. Ma anche il papà potrebbe occuparsi della cura notturna e portare Mina dalla madre quando è necessario, finché la bambina viene ancora allattata.

In questo caso è utile parlare già dello svezzamento notturno, per dare ai genitori una possibile prospettiva alternativa.

Inoltre si potrebbe affrontare con prudenza la problematica del “contatto fisico” senza incutere alla madre nessun senso di colpa. Può esserle di aiuto mostrare molta comprensione nei suoi confronti e spiegarle che molte mamme occidentali hanno lo stesso problema. Se la madre riesce ad ammettere quanta vicinanza sia possibile per lei senza alcun sentimento di colpa nel momento in cui diventa troppa, riuscirà pian piano a superare le difficoltà e godersi addirittura il contatto fisico.

2° Caso (Chiara)

Approcci risolutivi: Il primo approccio risolutivo per questo caso dovrà essere sicuramente quello di calcolare il vero bisogno di sonno di Chiara (eventualmente con l'aiuto di un protocollo del sonno) e di far notare ai genitori che Chiara passa più tempo a letto di quel che riesce effettivamente a dormire. 13,5 ore di sonno/24 ore è abbastanza/ molto per una bambina di 15 mesi. Se si desidera che Chiara di sera si

addormenti prima, i genitori la possono svegliare prima la mattina e/oppure anticipare/ ridurre il sonnello pomeridiano. In questo modo si ottiene un aumento della pressione di sonno la sera. Questo non funziona da oggi a domani, ci vorranno almeno 14 giorni (ovvero il ritmo del sonno va spostato ogni giorno di 5-10 minuti).

Dato che Chiara è già svezzata, anche il papà può partecipare maggiormente alla messa a letto e dare così una mano alla moglie. E' di grande aiuto in questo caso far partecipare il papà alla consulenza e spiegargli che un/a bambino/a a 15 mesi è ancora troppo piccolo/a per poter gestire da solo/a l'addormentamento nonché il ri-addormentamento notturno.

Può anche darsi che Chiara ha bisogno di tanto tempo per addormentarsi perché vive quel momento come una situazione di separazione. Forse il letto dei genitori è troppo distante e Chiara riuscirebbe ad addormentarsi (e a riaddormentarsi) meglio e più velocemente se potesse dormire a stretto contatto con uno dei genitori.

Anche la tensione percepita nella persona di accompagnamento ("Quanto ci metti ad addormentarti?!") può rendere l'addormentamento difficoltoso.

3° Caso (Elia)

Approcci risolutivi: In questo caso si può incoraggiare la madre dicendole che a casa, in termini di sonno e allattamento, non deve modificare nulla finché tutto si svolge senza problemi. Elia non ha problemi con il fatto che dormire al nido non è come dormire a casa. "Casa" è per lui il "porto sicuro", dove si può ricaricare. Se la madre cambiasse qualcosa, Elia si troverebbe su "terreno insicuro" SIA a casa CHE al nido. Tante madri cercano di modificare una situazione ben funzionante per fare un favore ad altre persone di accudimento (oppure perché vengono messe sotto pressione), cosa non necessaria e non auspicabile.

In ogni caso si consiglia di affrontare anche l'argomento dell'allattamento al seno e di dimostrare che non è affatto una cattiva abitudine.

4° Caso (Leon)

Approcci risolutivi: La madre ha bisogno di tanti apprezzamenti (più del solito) e la conferma che sta facendo tutto bene e che l'ottimo andamento di Leon è in gran parte merito suo. Meglio non includere il papà nella situazione sonno/addormentamento. E' importante che lui dorma nel suo letto e che dorma bene. Conviene evitare momentaneamente qualsiasi conflitto tra i genitori, perché pesano alla madre. Proposta: la madre allestisce una grande superficie di riposo in cameretta dove Leon e lei possano dormire bene e comodamente. Di sera, quando Leon dorme bene e profondamente da un po', lei può passare del tempo con suo marito. Importante: i bisogni del papà vengono presi in considerazione e la madre dimostra con il cambiamento della situazione del sonno che le sta a cuore. In cambio,

lui può/deve aiutare di più durante la giornata e rafforzare in questo modo il legame padre-figlio. Si può accennare allo svezzamento notturno quale opzione da applicare un po' più in là.

5° Caso (Simon)

Approcci risolutivi: In questo caso, la difficoltà sta nell'insicurezza della madre e l'atteggiamento dominante del padre. Lui la indebolisce continuamente nel suo ruolo come mamma (oppure lei non si ritiene capace e scarica troppa responsabilità su di lui). Di conseguenza, perde sempre di più il legame con suo figlio e con sé stessa, mentre il rapporto padre-figlio si rinforza sempre di più. In qualità di consulente potremmo tendere a sfavorire troppo il padre, per "salvare" la madre. Ma in questo modo si ottiene solo di "perdere" l'attenzione di entrambi. Inoltre non è affar nostro analizzare la relazione dei genitori tra di loro, finché Simon viene accudito bene. E in questo caso, il papà compie bene il suo ruolo di padre.

Possiamo proporre alla madre di venire da sola alla consulenza. Se non accetta la proposta e non si fa coraggio da sola, accettiamo la decisione dei genitori e parliamo con loro dello svezzamento notturno.

Anche in questo caso è sicuramente di aiuto il metodo del "nido sicuro" e si dovrebbe cercare una situazione di sonno senza cambiamenti.

Abbiamo fatto la seguente esperienza: nelle famiglie in cui i genitori dividono le cure notturne fin dall'inizio, la situazione del sonno spesso (e contrariamente a quanto uno si potrebbe aspettare) si rivela più irrequieta e stressante. Ciò non significa che non va bene se il papà cerca di partecipare già fin dai primissimi tempi (al contrario!), ma si potrebbe rivelare difficile se questo scombuscola la relazione sincrona di sonno/ di allattamento tra madre&figlio.

6° Caso (Luis)

Approcci risolutivi: Qui ci troviamo di fronte a diverse soluzioni che però non funzionano tutte contemporaneamente. La madre deve definire qual è la priorità per sé stessa e poi pianificare i vari step, uno dopo l'altro.

1. Elaborazione del lutto: idealmente Luis viene incluso nell'elaborazione del lutto. Ha perso il fratellino e deve avere l'opportunità di elaborarlo. Bambini che perdono un gemello durante la gravidanza ne risentono spesso per anni (fino all'età adulta, nel caso in cui il problema non viene riconosciuto ed affrontato). Il pronto soccorso emozionale (PSE) rappresenta sicuramente una buona opportunità che può permettere a madre e figlio di sbloccarsi emotivamente.
2. Si dovrebbe affrontare l'argomento dello svezzamento notturno quale eventuale possibilità. Ma non andrebbe iniziato prima di aver terminato il processo di elaborazione del lutto.

3. Anche l'inserimento contemporaneo al nido non è una buona opzione e sarebbe meglio spostarlo più in là.

7° Caso (Giulia)

Approcci risolutivi: In questo caso, i genitori scambiano "orientamento al legame" con "antiautoritario". Pensano di dover concedere ai propri figli ogni libertà e di non dover mai decidere niente che vada contro la volontà del bambino. La situazione dell'addormentamento attiva il comportamento di legame nel bambino e richiede che i genitori assumano un ruolo di persona di legame protettiva che dà fiducia. I bambini hanno eventualmente bisogno di una struttura fissa (che include anche qualche "no!" qua e là) nonché di rituali chiari per potersi rilassare e per potersi "staccare". Finché un bambino non viene lasciato da solo di notte, i genitori possono determinare le condizioni di quadro della situazione del sonno (quando, dove, come). Nell'esempio dato, i bambini si sentono presumibilmente privi di fondamenta per via della situazione di vita in continuo cambiamento e per via della mancanza di radici e lo esternano al momento dell'addormentamento.

8° Caso (Alessandro und Annina)

Approcci risolutivi: La madre deve accettare che il primo rapporto sentimentale non è finito male per via della situazione notturna e che tutto questo non si debba ripetere per forza (il partner attuale non ha nessuna difficoltà in questo senso). Molti papà, in caso di separazioni, danno ingiustamente la colpa allo strettissimo rapporto tra madre e figlio (allattamento, bedsharing ecc. ...), perché sanno perfettamente di poter colpire così pesantemente la loro ex partner. E questo fatto può essere un peso anche per Annina, visto che la colpa della fine del rapporto tra i suoi genitori sembra essere sua. Un dialogo aperto è molto importante in questo caso.

9° Caso di studio (Zoé, Noemi, Yanick)

Approcci risolutivi: La situazione di sonno è molto stressante per i genitori. Per causa delle camere separate, i genitori vengono svegliati a più riprese durante la loro fase di sonno profondo. Visto che poi si devono alzare per calmare i gemelli, si svegliano completamente. Le frequenti malattie dei gemelli, inoltre, rendono la situazione ancora più difficile. E' fondamentale consigliare il ricorso al posto letto comune: o i gemelli condividono lo stesso posto e dormono così più

tranquillamente, oppure ognuno dei genitori dorme vicino ad uno dei gemelli, in modo che nessuno si debba alzare. Dato che la madre non allatta più e i gemelli possono essere accuditi da entrambi i genitori, questi ultimi si possono dare il cambio, di modo che uno dorma sempre con Noemi e possa passare quindi una notte un po' più tranquilla, mentre l'altro dorme vicino a Zoé – e passerà quindi, almeno per il momento, delle notti per ora un po' più agitate. Ma se Zoé al momento del risveglio non si trova più da sola, dovrebbe smettere di piangere, così ci insegna l'esperienza. Dopo 2 mesi, i genitori possono lasciar dormire i gemelli anche con Yanick, se è d'accordo.

10° Caso (Matteo)

Approcci risolutivi: In questo caso va assolutamente interrotto il circolo vizioso di pianto-impotenza-paura. La madre va rassicurata nel suo ruolo e deve guadagnare fiducia nel fatto che può cambiare le cose e che non deve accettare semplicemente la situazione esistente senza alcuna reazione. Offrendo a Max molto contatto fisico soprattutto la sera e di notte (“nido sicuro”), lui non deve più piangere per attirare l'attenzione a sé. Man mano che riesce a rilassarsi meglio, svanisce anche la paura della madre nei confronti delle cure notturne. Si può aiutare la madre con l'aiuto del PSE di modo che riesca ad accompagnare Max bene/ con tranquillità.

L'aiuto dato dall'assistenza domestica è una buona cosa, ma forse sarebbe più sensato introdurre un aiuto domestico che si occupi piuttosto delle faccende di casa e non tanto di Max. Ogni separazione tra Max e la madre disturba il legame tra di loro.

Se la madre condivide il posto letto con Max, bisognerebbe affrontare anche l'argomento “medicinali e dormire sicuri”.

11° Caso (Luca e Marco)

Approcci risolutivi: Si può discutere con la mamma del fatto che la situazione di accudimento poco favorevole per forza ha anche delle ripercussioni sul sonno e che non si possono aspettare grandi miglioramenti finché i gemelli non si sentano a proprio agio al nido. Forse esiste un'alternativa valida?

Un grande letto fraterno offrirebbe la possibilità di coccole e di un senso di sicurezza reciproco. Il co-sleeping andrebbe in ogni caso mantenuto, viste le lunghe separazioni di giorno. Lo svezzamento dal biberon notturno si può affrontare

lentamente (simile al metodo usato per lo svezzamento notturno dal seno, diluendo man mano il latte del biberon e offrendo in sostituzione tanto contatto fisico).

Attenzione: Solo perché Willi sembra essere più facile da accudire, ciò non significa che lui non abbia bisogno di vicinanza e contatto fisico. Dal punto di vista emotivo, Harald è il più forte, perché avanza i suoi bisogni e richiede attenzione.

12° Caso (Timo)

Approcci risolutivi: Il nuovo compagno della madre, da un lato, assume delle responsabilità e aiuta, dall'altro lato però non viene coinvolto nelle decisioni da prendere insieme. Si capisce che non si sente preso sul serio. Anche lui ha bisogno di apprezzamento e stima. Il fatto che Timo lo consideri una persona di legame non è scontato! Dall'altro lato si può rendere le cose più facili per il nuovo partner spiegandogli che è del tutto normale e anche naturale che Timo di notte abbia ancora bisogno di vicinanza e che presto sarà più autonomo.

Timo è abbastanza grande per permettere alla madre e al nuovo partner di mettersi seduti tutti quanti e di cercare insieme una soluzione. E' consigliabile in ogni caso includerlo nel processo delle decisioni, in modo che poi si dimostri anche cooperativo. Spesso i bambini stessi hanno le idee migliori. Ci vogliono una discussione aperta e sincera (chi ha quali bisogni, timori, preoccupazioni?) e degli accordi realistici e accettabili per tutti.

Visto che presto arriverà un nuovo bebè in famiglia e che il nuovo partner / papà ha il sonno leggero, potrebbe aver senso trovare una sistemazione notturna per quattro persone. Il nuovo partner potrebbe anche dormire con Timo in una stanza, di modo che la mamma e il bebè abbiano abbastanza spazio. Oppure lui dorme da solo e Timo può dormire con la mamma, finché ne sente ancor la necessità.

13° Caso (T.)

Approcci risolutivi: Mandare i genitori dal pediatra e verificare se soffre di otite.