

## Supervisione di 1001nanna 09.11.2023

### Frequenti risvegli notturni

I frequenti risvegli notturni sono un motivo comune per cui i genitori si rivolgono a un consulente e, come sapete, ce ne sono di diversi tipi.

#### *Che cosa significa in realtà frequenti risvegli notturni?*

#### *E qual è la cosa che dà più fastidio ai genitori?*

#### *Quali sono i sentimenti che provano i genitori?*

- Allattamento ogni ora o addirittura ogni mezz'ora = problema
- **Bisogno di riposo**, relax, tempo libero
- **Aspettativa** di fasi di sonno più lunghe di 2-3 ore
- Problema di **esaurimento**
- Preoccupazione che **non sia normale**
- Il bambino ha già un **basso fabbisogno di sonno**
- Rifiuto o addirittura **rabbia** nei confronti del bambino
- Desiderio di un'assistenza orientata **alla creazione di un legame** ma senza più forze
- **Difficoltà nella relazione di coppia** (idee/desideri diversi, troppo poco tempo di coppia esclusivo)
- **Disturbi del sonno della mamma**, che difficilmente riesce a dormire prima che il bambino si svegli di nuovo
- Sovrabbondanza di consigli e suggerimenti da parte dell'ambiente
- Pressione per il **ritorno al lavoro** (troppo poco riposo notturno per la vita lavorativa di tutti i giorni)
- Preoccupazione che i frequenti risvegli siano legati a un latte troppo scarso
- Bambini stanchi e "irritabili"
- Spesso i bambini sono totalmente in forma durante il giorno e non mostrano alcun segno di stanchezza. È solo molto faticoso per i genitori.
- Incertezza sul fatto che il bambino e la mamma si disturbino a vicenda => spostare il bambino fuori => dover sempre tornare nella cameretta dei bambini
- troppa incertezza a causa della profilassi SIDS => il bambino non può dormire nel letto dei genitori
- dipendenza dal seno => anche il papà vuole/deve avere il suo ruolo di notte
- Il **papà** non si occupa più perché **deve lavorare** durante il giorno => **peso solo per la mamma** => a volte è difficile come consulente reagire a questo o spiegare quanto sia impegnativo il lavoro della mamma
- Responsabilità e preoccupazione del padre quando **la sua compagna è al limite**, paura per la sua compagna
- Credenze (Convinzioni) della propria infanzia (ad es. "da bambino era bene che dormissi nella mia stanza", paura di essere viziato, ecc.)
- Impegno totale con le terapie (come l'osteopatia, ecc.), che rappresenta un ulteriore onere (Belastung)
- Una grande quantità di documentazione (orari dell'allattamento, cambio del pannolino, ecc.), che rappresenta un ulteriore onere.

## Cosa chiedo ai genitori?

- Dove dorme il bambino? Il genitore è presente?
- **Cosa avete già provato?**
- Sonno diurno
- Supporto al sonno / rituali / ponti di sonno / abitudini
- routine quotidiana, cure esterne, ecc.
- Alimentazione => allattamento al seno, biberon, cibo complementare
- poppate a grappolo (Clusterfeeding)
- Sviluppo, ad esempio dentizione, raffreddori frequenti
- Fratelli
- Coinvolgimento dei genitori (cosa fa la mamma, cosa fa il papà?).
- Storia precedente del sonno?
- Come si svolge la notte => chi dorme dove e quando?
- Gravidanza e nascita (bambini prematuri?)
- Desiderio di avere figli molto intenso/lungo?
- Stress della famiglia
- Sviluppo motorio del bambino
- Come stanno affrontando i genitori la situazione? => quali sentimenti scatena in voi?
  
- **Verificare con il pediatra!!**
  - o Salute OK?
  - o Cosa vi ha già detto il pediatra?
  
- Addormentamento => con cosa / come ?
- Quanto tempo ci vuole per l'addormentamento?
- 

## Argomenti in base all'età

### 1° semestre di vita: neonati fino a 6 mesi.

#### Che cosa vuole/ha bisogno il bambino?

- **cerca la vicinanza** => normale, quarto trimestre!
  
- Deve svilupparsi il **ritmo circadiano** => dobbiamo fare attenzione alla **luce**, il ritmo/attività del giorno (**orologio sociale**) => **allattamento notturno sdraiato**, silenzio, **non alzarsi** se possibile
  
- **non ha** ancora una **pressione sul sonno** che può essere accumulata => **non è necessario assicurarsi che il bambino dorma regolarmente o rimanga sveglio più a lungo**
  
- inondato di stimoli la sera, il sistema è ancora immaturo => pianto serale ok=> ridurre gli stimoli la sera
  
- Allattare di notte è normale => produzione di latte!
  
- Termoregolazione => non vestirsi troppo caldi o troppo freddi
  
- I bisogni vogliono essere soddisfatti => il bambino non fa nulla di proposito!

- Neuroni specchio: I bambini a volte mostrano chiaramente come si sente la mamma o il papà.

- Problemi da tenere presenti come consulente:

o **Reflusso** => Segni: Desiderio di posizione eretta, Ingoiare anche se la bocca è/era vuota

o **Fame**: prestare attenzione alla **quantità**, alla **durata e alla frequenza** dell'allattamento al seno => possibili problemi: **La Frenotomia – recidere il frenulo** – può migliorare enormemente il comfort e l'efficacia della suzione al seno sia per la madre sia per il bambino... => App Child Growth Tracker per la curva del peso, **coinvolgere il consulente per l'allattamento al seno** se c'è qualcosa di evidente.

o **Gravidanza/nascita**: parto molto veloce, parto difficile => blocchi! => non riesce a trovare una posizione comoda => consigliare un buon (!) specialista (ad es. osteopata o terapeuta cranio sacrale con formazione aggiuntiva in terapia pre- e perinatale in biodinamica cranio sacrale)

o possibili tensioni/bloccaggi nella mamma (ad esempio a causa del parto)

o eventualmente indirizzare la mamma all'EEH/ Depressione Post Partum

## Seconda metà della vita: 6-12 mesi

### Alimentazione complementare

- Il bambino è **pronto** per l'**alimentazione complementare**?

- Qual è l'**impatto sull'allattamento** al seno? È **stato sostituito**? Il bambino ha **fame di notte**? (Il latte materno ha molte più calorie di un porridge di frutta e verdura).

- **Digestione**: stitichezza (**Stipsi**) dovuta agli alimenti complementari, intestino non ancora pronto

### Vita quotidiana

- Il bambino può **non avere "tempo" per l'allattamento** e il **contatto fisico** durante il giorno => recupera di notte

### Aspettative dei genitori/società

- Il bambino è già "grande", dovrebbe dormire meglio ora

- A volte i professionisti dicono che il bambino non ha più bisogno di cibo di notte e che dovrebbe dormire tutta la notte.

- Trasferirsi nella propria stanza

- Sopravalutazione del bisogno di sonno - protocollo del sonno

### Sviluppo

- Dentizione

- abilità motorie

- paura degli estranei
- infezioni

### 3° semestre di vita: 12-18 mesi

#### **Sviluppo**

- meno sonnellini diurni (o mancano completamente)
- Qualche volta: Accorciamento della notte
- 1° fase di autonomia => ansia da separazione

#### **Alimentazione**

- Allattamento al seno, allattamento al seno o biberon frequente - forse un buon motivo per chiedere alla mamma di venire?

- Desiderio di svezzare di notte

- Cosa si mangia? Cosa si beve?

- Alcuni mangiano meno a causa della neofobia => mancanza di calorie (*La **neofobia alimentare** corrisponde alla **paura e al rifiuto** di provare **alimenti** nuovi o sconosciuti. Questi timori derivano da un **riflesso primitivo di protezione** e interessano generalmente i bambini di età compresa **tra i 2 e i 6 anni** (ma a volte possono protrarsi fino all'età adulta).*)

#### Quali sono le idee per la consulenza?

Supporto che danno i genitori? (ad esempio, sempre sulla palla gonfiabile, passeggiate, stimoli acustici).

Quale supporto viene offerto durante il giorno e la notte? Spesso ci sono molte attività per chi ha il sonno corto!

- Sostituire il sostegno con il contatto fisico - Il bambino può imparare: "questo non è necessario" (cambiare le abitudini di sonno)  
=> La mamma può mantenere i propri limiti  
=> Informazione alla mamma: il bambino può piangere! Come posso sostenerlo come genitore?

- Se il bambino dorme solo in movimento: chiarire!

- Pensare ai bambini sovrastimolati (possono essere sovrastimolati anche dal movimento) => Avere il coraggio di rilassarsi davvero la sera.

- Spesso è un argomento dei genitori

#### **Separazione prevista**

- Il bambino sa che, quando dormo sarò lasciato solo
  - Il bambino ha avuto troppa distanza in una fase precedente.
- => Si esercitano eventualmente a dormire da soli?

### **Distanza / vicinanza**

- In questo momento ha bisogno di più o di meno?
- Ci sono troppi cambiamenti di posizione durante la notte? => Nido sicuro

### **Sostegno**

- Quali sostegni sono disponibili nelle vicinanze? (Gruppi etc.)
- Isole di riposo durante il giorno
- Eventualmente **chiedere aiuto** a un'altra persona di notte in caso di **forte stress**.
- Garantire l'autocura della mamma (ad es. alimentazione, tempo libero, ecc.)
- Tenere presente la salute della mamma (ad es. disturbi del sonno dovuti a sintomi di carenza), coinvolgere il papà, depressione post-partum
- Fornire un sostegno al sonno nel fine settimana o quando il papà lavora in casa (possibile indipendentemente dall'allattamento al seno!)
- Rafforzare il legame con il papà durante il giorno

Novembre 15.11.

Gioia Quattroventi