

Protocollo del sonno 20.06.2023

Lunghe fasi di veglia notturna

Se il bambino rimane sveglio per lunghi periodi di notte, è spesso utile determinare il bisogno di sonno, soprattutto se il bambino ha più di nove mesi circa. In questo caso, è utile che i genitori tengano un diario del sonno per almeno una settimana, in cui inserire gli orari di sonno e di veglia, il momento dell'addormentamento (eventualmente con la durata) e, se necessario, le fasi di pianto. In questo modo è possibile determinare e analizzare la durata media del sonno durante il giorno e la notte, che potrebbe essere un punto di partenza. Tenendo il diario del sonno, le descrizioni dei genitori possono essere rese più concrete, ad esempio se un genitore parla di "spesso" o "a lungo sveglio" - cosa significa esattamente? I punti di partenza possono essere: Spesso i bisogni di sonno del bambino sono sovrastimati dai genitori, cioè i bambini dormono troppo a lungo o troppo altrove:

- a volte le fasi in cui il bambino è sveglio di notte vengono aggiunte al mattino
- a volte i bambini vengono messi a letto "troppo presto" alla sera
- a volte i bambini fanno un pisolino diurno troppo lungo.

Di conseguenza, le soluzioni suggerite potrebbero essere le seguenti:

- mettere il bambino a letto più tardi la sera,
- svegliare il bambino prima al mattino,
- accorciare il pisolino
- oppure, nel caso di bambini più grandi, eliminare il pisolino e quindi lavorare con la pressione del sonno.

Se si spostano gli orari del sonno, si raccomanda un approccio graduale (ad esempio, mettendo il bambino a letto 5-10 minuti più tardi ogni sera). È importante sottolineare ai genitori che possono essere necessari alcuni giorni perché si verifichino i cambiamenti e che è quindi utile continuare a modificare le routine, gli orari, le condizioni, ecc. per un periodo di almeno 14 giorni. Per alcuni genitori è un sollievo sentirsi dire che all'inizio la situazione può anche peggiorare.

Spesso è rivelatore vedere come i genitori hanno seguito il protocollo: Ad esempio, è molto strutturato o piuttosto caotico? Ci sono delle routine nei cicli del sonno?

Oltre a lavorare sulla pressione del sonno e a modificare gli orari del sonno, altre possibili soluzioni sono l'introduzione di routine, l'esame del rituale della messa a letto (è piuttosto stimolante o invita a "stancarsi"?) e la richiesta di fare abbastanza esercizio fisico e luce naturale durante il giorno. In questo caso si potrebbe verificare se è possibile introdurre/estendere il pisolino e chiedere quale sia il motivo per cui il bambino non è abbastanza stanco.

A volte la domanda "Se il bambino dormisse quando vuole, quando dormirebbe?" fornisce aspetti utili. Ad esempio, anche nei bambini esistono due tipi di sonno ("gufi" e "allodole"), che possono scontrarsi con la routine quotidiana imposta dall'esterno.

Se il bambino trascorre molto tempo senza i genitori durante il giorno, spesso corrisponde al bisogno del bambino di reintegrare il "contingente di legame" durante la notte. Anche i lunghi periodi di veglia notturna dovrebbero essere considerati sotto questo aspetto. Se durante la consulenza si sospetta che il bambino sia "rassicurato" dai genitori a causa della lunga fase di veglia e che, ad esempio, dorma abitualmente senza i genitori nella stanza del bambino o che il luogo in cui dorme cambi durante la notte, causando irrequietezza, anche il nido sicuro può essere un buon approccio. Per alcuni bambini, questo porta inizialmente a una maggiore veglia, poiché nelle fasi REM si accorgono della presenza dei genitori. Anche in questo caso può essere importante far notare ai genitori che le

fasi di veglia possono peggiorare all'inizio: alcuni bambini hanno bisogno di più tempo per acquisire sicurezza.

Si può anche considerare se il genitore che lo accompagna è molto teso durante la fase di veglia notturna e se la tensione viene trasferita al bambino attraverso i neuroni specchio. Calmare il genitore (ad esempio attraverso tecniche di respirazione, esercizi di rilassamento, visualizzazioni...) può essere un approccio importante in questo caso.

In molti casi, è consigliabile continuare le strategie/cambiamenti (ad esempio nel ritmo, nelle condizioni di sonno...) per un po' di tempo anche dopo un'evoluzione positiva, in modo che il bambino acquisisca sicurezza. Una possibile domanda in questo contesto è: "Quale potrebbe essere il pericolo se si cambia di nuovo?". (ad esempio, reintrodurre una maggiore autonomia dopo un nido sicuro).

In generale, nella consulenza è importante concentrarsi sulle risorse della famiglia, poiché molti genitori vivono le lunghe fasi di veglia notturna come molto faticose. Ciò include il riconoscimento e il recupero delle risorse, nonché l'attivazione di risorse che potrebbero essere di supporto.

Per molti genitori si pone il problema di come comportarsi di notte quando il bambino è sveglio per molto tempo, se abbia senso, ad esempio, alzarsi e giocare con il bambino o meno. Si è rivelato utile dire al bambino "È notte, non c'è niente da fare", non fare nulla di stimolante con il bambino, non alzarsi, per non creare un'abitudine sfavorevole. Se il bambino è motoricamente irrequieto, tuttavia, non deve essere costretto a sdraiarsi. Al contrario, i genitori dovrebbero garantire una situazione di letto sicura (ad esempio, letto sul pavimento, letto assicurato) in modo che il bambino non possa cadere. Se l'irrequietezza motoria è solo una breve fase, ad esempio nel contesto dell'apprendimento della deambulazione, a volte è irrilevante che i genitori si alzino con il bambino per una o due notti se non riescono a sopportarlo in altro modo - in generale, tuttavia, il consulente del sonno dovrebbe fornire l'informazione che rimanere svegli alzandosi durante la notte tende a peggiorare e a diventare un'abitudine.