

## Fattori della gravidanza e il loro impatto sul sonno del bambino dopo la nascita

Quando i bambini piccoli dormono poco o in modo irregolare, i genitori si chiedono spesso se la causa possa trovarsi già nel periodo prenatale. Nella maggior parte dei casi, quelli che vengono percepiti come "disturbi del sonno" rientrano nello sviluppo normale o sono legati alla situazione attuale. Tuttavia, è interessante approfondire se esistano fattori in gravidanza che possono influenzare il sonno del bambino dopo la nascita. Alcuni aspetti studiati scientificamente includono i cambiamenti ormonali, lo stress, la posizione del sonno e lo stato di salute generale e psicologico della madre.

### 1. Qualità del sonno materno

Sebbene molte donne incinte abbiano bisogno di più riposo, spesso riferiscono di dormire peggio e di soffrire di mancanza di sonno. Questo può generare stress e livelli elevati di cortisolo, che da un lato possono influire negativamente sul feto e dall'altro aumentare il rischio di diabete gestazionale, ipertensione e depressione perinatale nella madre (Delgado & Louis 2024)<sup>1</sup>

Uno studio ha mostrato che la quantità di sonno totale aumentava nel primo trimestre, diminuiva nel secondo e raggiungeva il minimo nel terzo trimestre. Le future madri sopra i 30 anni dormivano meno rispetto a quelle sotto i 30 anni. Il sonno diventava più disturbato e meno qualitativo, specialmente verso la fine della gravidanza, anche a causa di problemi come le gambe senza riposo o risvegli notturni legati a disturbi fisici (Hedmann 2002)<sup>2</sup>.

I cambiamenti ormonali – in particolare estrogeni e progesterone – possono alterare il ritmo sonno-veglia materno, causando stanchezza diurna e insonnia notturna (Ramsayer 2025)<sup>3</sup>.

Uno studio retrospettivo ha evidenziato che la durata del sonno materno durante la gravidanza influenzava la durata del sonno del bambino dopo la nascita. Le madri che dormivano di più in gravidanza avevano bambini con un sonno più lungo – e viceversa. In alcuni casi, una durata insufficiente del sonno materno prediceva problemi di sonno futuri nei figli (Lyu 2020)<sup>4</sup>.

### 2. Stress prenatale

I primi indicatori di disturbi del sonno infantile possono già emergere nell'utero. Alcuni studi hanno riscontrato pattern di sonno alterati nei feti di madri ansiose. I fenomeni di ipervigilanza e ipereccitazione nei bambini sono stati associati allo stress prenatale.

---

<sup>1</sup> Delgado A. & Louis J.M. (2024) Sleep Deficiency in Pregnancy-Sleep Med Clin 19(4): 581-5922

<sup>2</sup> Hedmann et al. (2002): Effects on pregnancy on mother's sleep, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/14592252/>

<sup>3</sup> Ramsayer Beate (2025): Eine Frage der Position. Deutsche Hebammen Zeitschrift Nr.5, S.24-304

<sup>4</sup> Lyu J. et al. (2020) Children's Sleep May Depend on Maternal Sleep Duration During Pregnancy: A Retrospective Study <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7071877/>

In uno studio, l'attività cerebrale dei feti è stata misurata tramite risonanza magnetica, mentre le madri compilavano questionari su stress, preoccupazioni ed emozioni negative. A 3 e 5 anni di età dei bambini, è stato osservato che lo stress materno prenatale era correlato a problemi di sonno (van den Heuvel 2021)<sup>5</sup>.

Lo stress cronico e gli elevati livelli di cortisolo durante la gravidanza possono influire sullo sviluppo del cervello fetale, in particolare nelle aree che regolano il ritmo sonno-veglia. Il cortisolo può attraversare la placenta e agire su questi centri cerebrali. Il sonno dei neonati è spesso un indicatore della loro salute generale. È quindi fondamentale che le donne incinte mantengano livelli di stress contenuti, per evitare nei loro figli l'insorgenza di disturbi emotivi o ansiosi. Secondo alcuni studi, l'esposizione prolungata al cortisolo in utero può alterare il "set point" cerebrale del feto, predisponendo il cervello a uno stato di allerta permanente anche molti anni dopo la nascita (Goldstein 2021)<sup>6</sup>.

### 3. Salute mentale materna

I bambini nati da madri che avevano manifestato sintomi depressivi durante o dopo la gravidanza presentavano con maggiore frequenza disturbi del sonno. Al contrario, quelli le cui madri avevano sperimentato maggiori sentimenti di felicità nel secondo e terzo trimestre mostravano meno problemi di sonno (Liu 2020)<sup>7</sup>.

Un altro studio ha analizzato diversi fattori psichiatrici materni in gravidanza (ansia, depressione, insonnia, consumo di alcol, ADHD o eventi stressanti) in relazione al sonno dei bambini a 3 mesi. I risultati hanno mostrato che tutti i fattori, tranne l'alcolismo e la stanchezza, erano associati a problemi di sonno nei neonati. È interessante notare che tra i "disturbi del sonno" venivano considerati anche l'addormentamento lungo, il co-sleeping e la mancanza di routine (Morales-Muñoz 2018)<sup>8</sup>.

Un altro studio ha esaminato come la depressione materna influenzasse il sonno dei neonati. I figli di madri con sintomi depressivi avevano una durata del sonno più breve e si svegliavano più volte durante la notte. Tuttavia, le madri depresse tendevano anche a percepire e segnalare il sonno dei loro bambini in modo più critico rispetto alle madri non depresse (Toffel 2019)<sup>9</sup>.

---

<sup>5</sup> van den Heuvel M. et al. (2021) Maternal stress during pregnancy alters fetal cortico-cerebellar connectivity in utero and increases child sleep problems after birth <https://www.nature.com/articles/s41598-021-81681-y>

<sup>6</sup> Goldstein J. et al. (2021): Impact of prenatal maternal cytokine exposure on sex differences in brain circuitry regulating stress in offspring 45 years later. PNAS. <https://doi.org/10.1073/pnas.2014464118>

<sup>7</sup> Liu J. et al. (2020): Maternal emotions during the pre/postnatal periods and children's sleep behaviors: The mediating role of children's behavior <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32421594/>

<sup>8</sup> Morales-Munoz I. et al. (2018): The effects of maternal risk factors during pregnancy on the onset of sleep difficulties in infants at 3 months old <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/jsr.12696>

<sup>9</sup> Toffelet et al. (2019): Maternal depressive symptoms during and after pregnancy are associated with poorer sleep quantity and quality and sleep disorders in 3.5-year-old offspring <https://helda.helsinki.fi/server/api/core/bitstreams/a2fdbb90-5ab6-440e-8a25-1c6588dde7bf/content>

#### 4. Posizione del sonno in gravidanza

Anche la posizione del sonno può avere conseguenze, influenzando il flusso di ossigeno e nutrienti alla placenta. In particolare, dormire sulla schiena può ridurre l'apporto al feto. Su questo tema si veda l'articolo molto dettagliato di Beate Ramsayer (2025), fonte n. 3.

© Sibylle Lüpold, maggio 2025