

I bambini stanchi hanno bisogno di sicurezza e protezione

Alcuni educatori del sonno infantile¹ ritengono che molti genitori non riescano a trovare il momento giusto per far addormentare il bambino e che l'addormentamento sia poi molto più difficile a causa dell'eccessiva stanchezza. L'eccessiva stanchezza aumenta il rilascio di cortisolo, che può essere dannoso per il bambino. Pertanto - secondo le raccomandazioni - è meglio far addormentare il bambino da solo fin da subito e, se necessario, lasciarlo piangere brevemente, piuttosto che accompagnarlo a dormire troppo tardi e troppo stanco.

L'articolo "L'ormone dello stress cortisolo: la maggior parte dei problemi dei neonati sono causati dalla stanchezza eccessiva"² afferma che un bambino stanco che non viene messo a dormire al momento giusto rilascia gli ormoni dello stress cortisolo e adrenalina. Afferma inoltre, che se i genitori avessero messo il bambino a letto da solo e lo avessero lasciato piangere per un breve periodo, ci sarebbe stato un breve aumento del cortisolo, ma non sarebbe stato dannoso.

L'autrice non cita alcuno studio in merito e giustifica la sua affermazione solo con il fatto che il livello di cortisolo è regolarmente elevato anche al mattino e questo non danneggia il bambino. Conosciamo tuttavia, che, se il livello di cortisolo è costantemente elevato, ciò ha effetti negativi sullo sviluppo del bambino.

La conclusione dell'autrice: "Evita l'eccessiva stanchezza cronica. Se vuoi proteggere i tuoi piccoli da uno stress inutile, è importante assicurarsi che non siano troppo stanchi. Uno stato di stanchezza eccessiva comporta uno stress costante e favorisce il rilascio dell'ormone cortisolo, che può essere dannoso per lo sviluppo. Questo è più dannoso per il tuo bambino rispetto a un breve aumento dell'ormone. Quindi è bene che tu stabilisca dei limiti chiari quando metti a dormire il tuo bambino e che non lo tolga più dalla culla, anche se non ha voglia di dormire".

1001nanna® desidera prendere posizione su questa teoria perché riteniamo che essa spiazzi i genitori e trasmetta un atteggiamento professionale infondato che non è condiviso da nessuno degli esperti di sonno infantile che conosciamo.

Cosa sappiamo dei livelli di cortisolo?

Il normale livello circadiano di cortisolo (vedi diagramma a pagina 2, curva blu) scende verso sera, sale durante la notte e raggiunge il suo picco al mattino

¹<https://meinbabyschlafcoaching.de / www.babyschlafschule.de>

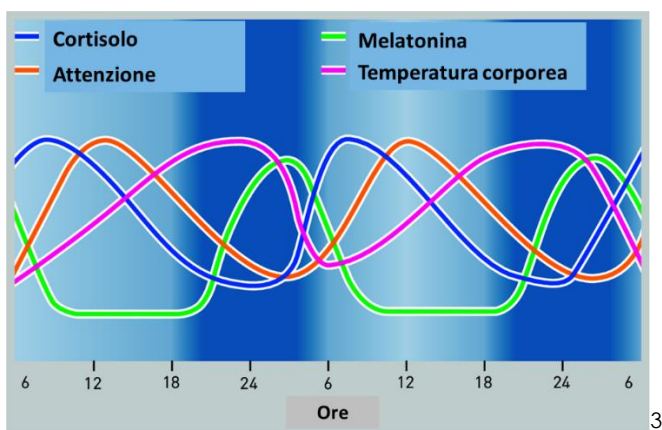
²<https://www.traumhaftschlafenbuch.de/blog/stresshormon-cortisol-die-meisten-probleme-bei-babys-verursacht-uebermuedung/>

presto. Ciò significa che, da un punto di vista puramente fisiologico, ci si aspetta che il livello di cortisolo del bambino scenda la sera, il che ha senso se pensiamo che il cortisolo viene rilasciato principalmente durante l'eccitazione/lo stress.

Un basso livello di cortisolo la sera facilita il rilassamento e l'addormentamento, mentre un aumento del livello di cortisolo al mattino pone fine al riposo notturno e rende possibile l'attività fisica.

Il contatto fisico durante il trasporto o l'allattamento aiuta il bambino a calmarsi e ad addormentarsi in modo rilassato.

Tuttavia, se il bambino viene lasciato a se stesso, soprattutto nella delicata situazione dell'addormentamento (la stanchezza e l'oscurità aumentano il bisogno di legame!) questo potrebbe scatenare un importante stress nel bambino, che aumenta i livelli di cortisolo e rende più difficile l'addormentamento.



"Il pianto rilascia l'ormone dello stress, il cortisolo, nelle ghiandole surrenali", spiega Margot Sunderland, direttrice del dipartimento di educazione e formazione del Centre for Child Mental Health di Londra. "Se il bambino viene calmato e confortato, il livello di cortisolo scende di nuovo, ma se gli si permette di continuare a piangere, il livello di cortisolo rimane alto". Con il tempo, questo può raggiungere livelli tossici e potenzialmente causare danni al cervello del bambino.⁴

Il tatto, invece, rilascia ossitocina (sia nel bambino che nella figura di attaccamento\accudimento) e fa sì che i livelli di ormone dello stress del bambino scendano di nuovo. Le prime esperienze di stress che non vengono accompagnate amorevolmente possono avere conseguenze per tutta la vita e favorire problemi successivi nel gestire lo stress. In una società con livelli epidemici di disturbi e malattie legate allo stress, interiorizzare un modo sano di gestire lo stress nella prima infanzia è di enorme importanza.

³<https://www.trilux.com>

⁴Sunderland M.: "Il tuo bambino". tecniche nuove 2017:40

Uno studio a lungo termine condotto in Inghilterra lo conferma: I bambini che hanno potuto dormire con i genitori anche dopo il loro primo compleanno presentavano un numero significativamente inferiore di segni di stress anche anni dopo.⁵

Rilascio di cortisolo durante la separazione

Il pediatra e ricercatore Nils Bergman è riuscito a dimostrare attraverso degli studi che i bambini separati dalla madre dopo la nascita, che sembravano dormire tranquillamente con gli occhi chiusi, erano in realtà in una sorta di torpore. Lo studio ha rilevato che i bambini presentavano livelli di stress (compresi alti livelli di cortisolo) allarmanti.⁶ Poiché ciò può avere effetti negativi a lungo termine sullo sviluppo del bambino, l'autore raccomanda di lasciare il bambino in contatto fisico rassicurante con la madre, soprattutto durante il sonno.

Gli effetti fisiologici della vicinanza e della distanza sono stati studiati anche negli animali. La madre permette di regolare esternamente il piccolo e le sue funzioni vitali. Il contatto fisico, ad esempio attraverso la suzione o l'allattamento nei neonati umani, influenza la frequenza cardiaca, la respirazione, la temperatura, il rilascio dell'ormone della crescita somatotropina e dell'ormone rilassante endorfina, nonché l'inibizione dell'ormone dello stress cortisolo. Al contrario, l'organismo del giovane animale interpreta le situazioni di separazione come un'emergenza e le funzioni dell'organismo vengono limitate, presumibilmente per sopravvivere fino al ritorno della madre. Questa reazione va a discapito di un'attività immunitaria altrettanto ridotta a causa dell'aumento del rilascio dell'ormone dello stress, il cortisolo.⁷ Si può supporre che anche un bambino umano sperimenti gran parte delle reazioni corporee appena descritte.

Fai attenzione alla sola valutazione dei livelli di cortisolo!

Uno studio è riuscito a dimostrare che i livelli di stress sono stati misurati in modo massiccio durante la prima e la seconda notte sia nelle madri che nei loro bambini lasciati soli e che piangevano quando si addormentavano. Verso la terza notte, quando i bambini hanno smesso di piangere, i livelli di stress delle madri sono diminuiti, in quanto ritenevano che i loro bambini stessero bene. Tuttavia, il livello di stress dei bambini (apparentemente calmi) è rimasto in modo allarmante molto alto.⁸ I risultati di questo studio dovrebbero essere

⁵Waynforth D.: Waynforth D.: The influence of parent-infant cosleeping, nursing and childcare on cortisol and IgA immunity in a sample of British children. *Dev Psychobiol* 2007;10:1002

⁶Bergman, N.J., 2014, "The neuroscience of birth - and the case for Zero Separation", *Curationis* 37(2), Art. #1440, 4 pagine. <http://dx.doi.org/10.4102/curationis.v37i2.1440> - tradotto dall'inglese da deeppl.com

⁷Grossmann & Grossmann, 2004:43-44

⁸Middlemiss W. et al: Asynchrony of mother-infant-hypothalamic-pituitary-adrenal axis activity following extinction of infant crying responses induced during the transition to sleep. *Early Hum Dev.* 2012 Apr;88(4):227-32

confermati da ulteriori ricerche, cosa difficile per motivi etici.⁹

L'aumento del cortisolo durante lo stress non è sempre immediatamente misurabile e a volte il livello di cortisolo mattutino scende addirittura a causa di uno stress prolungato e massiccio, come è stato riscontrato nei bambini adottivi trascurati e maltrattati. Il loro profilo circadiano di cortisolo era significativamente più basso rispetto a quello di bambini che vivevano in situazioni di accadimento e protezione.

Anche il livello di cortisolo si è stabilizzato nel tempo.¹⁰ L'esame dei soli livelli di cortisolo dice quindi relativamente poco sulla salute emotiva e mentale di un bambino (o di una persona in generale). La psiche umana è troppo complessa per essere valutata sulla base di un singolo ormone, come ha affermato il pediatra Herbert Renz-Polster a questo proposito.¹¹

Dal punto di vista della biologia evolutiva

La teoria secondo cui stancare troppo un bambino è più dannoso che lasciarlo piangere da solo per un breve periodo non ha senso nemmeno dal punto di vista della biologia evolutiva.

Un bambino dei cacciatori-raccoglitori veniva portato sempre in braccio e il suo pianto veniva evitato, soprattutto al buio, per non attirare gli animali selvatici. Di notte giaceva accanto alla madre, che presumibilmente si addormentava nello stesso momento del bambino, veniva riscaldato dal suo corpo protettivo e allattato ogni volta che si svegliava.¹²

Un ritardo nell'addormentamento in un bambino moderno potrebbe certamente essere spiegato dal cambiamento sfavorevole delle condizioni di luce e dall'eccessiva stimolazione da parte degli stimoli ambientali. In questo caso, però, non è l'andare a letto troppo tardi a tenere il bambino sveglio per un tempo inutilmente lungo, ma piuttosto l'assunzione di una luce troppo intensa nelle ore serali, che inibisce il rilascio di melatonina e quindi l'inizio del sonno.¹³

Nella nostra esperienza osserviamo, che i bambini piccoli tendono ad essere messi a letto troppo presto e non troppo tardi, e la maggior parte dei genitori ritiene che i propri figli debbano dormire più di loro. Questa convinzione si basa da un lato, sulla consapevolezza che il sonno è importante per lo sviluppo e la

⁹Etherton H., Blunden S., Hauck Y.: Discussion of Extinction-Based Behavioral Sleep Interventions for Young Children and Reasons Why Parents May Find Them Difficult. *J Clin Sleep Med* 2016;12(11):1535–1543.

¹⁰van der Vegt, E.J. et al: Early neglect and abuse predict diurnal cortisol patterns in adults: A study of international adoptees. *Psychoneuroendocrinology*. 2009 Jun;34(5):660-9. doi: 10.1016/j.psyneuen.2008.11.004. Epub 2009 Jan 6. www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19128884

¹¹Scambio personale, maggio 2019

¹²Hrdy, S.B.: *Mutter Natur*. Berlin Verlag, 2010

¹³Spork, P.: *Wake up! Aufbruch in eine ausgeschlafene Gesellschaft*. Hanser Verlag 2104

salute, dall'altro sul desiderio di far dormire di più il bambino, per permettere ai genitori di avere più pause di riposo.

Nella clinica del sonno dei bambini dell'Ospedale pediatrico di Zurigo, creata originariamente dal Prof. Remo Largo, una gran parte dei disturbi del sonno può essere risolta semplicemente mettendo deliberatamente i bambini a letto più tardi (quando sono effettivamente in grado di dormire).¹⁴ Il principale esperto del sonno dei bambini e successore del Prof. Largo, il Dr. Oskar Jenni, ritiene che la causa dell'eccitazione serale dei piccoli sia l'imaturità del omeostasi del sonno.¹⁵ Non menziona l'aumento dei livelli di cortisolo dovuto al fatto di andare a letto troppo tardi.

Come possono i bambini piccoli addormentarsi nel miglior modo possibile?

Se i bambini piccoli sono vicini e al sicuro con una figura di accudimento e il loro sistema di attaccamento non è attivato dalla separazione o dalla paura, sono generalmente rilassati.

Se i genitori notano i segni di stanchezza del bambino (disinteresse per l'ambiente, distogliere lo sguardo quando si entra in contatto, piagnucolare o piangere, aumentare il bisogno di succhiare e di stare vicino, sbadigliare, strofinarsi gli occhi), è naturalmente opportuno offrirgli le condizioni adatte per addormentarsi bene; questo può avvenire in una fascia, in una cameretta buia, in braccio o durante l'allattamento.

Se possibile, il bambino non dovrebbe vivere esperienze spaventose di separazione in questo periodo, poiché ciò attiva il suo stato di eccitazione e rende più difficile l'addormentamento.

Alcuni bambini sviluppano presto un ritmo sonno-veglia regolare e vengono sempre accompagnati a dormire all'incirca alla stessa ora del giorno, mentre altri sono più flessibili e reagiscono con difficoltà in momenti diversi a seconda della loro condizione e della routine quotidiana.

Anche i biologi comportamentali Gabriele Haug-Schnabel e Joachim Bensele affermano che è importante guardare il bambino e non l'orologio. L'irrequietezza motoria, la diminuzione della tolleranza alla frustrazione, ecc. sono chiari segnali del fatto che un bambino ha bisogno di un aiuto da parte di chi lo accudisce, sotto forma di contatto fisico o di movimenti calmanti.

Difficilmente un bambino piccolo può addormentarsi da solo e senza un senso di sicurezza e non ci si dovrebbe aspettare che lo faccia a causa della sua immaturità emotiva e cognitiva.¹⁶

¹⁴https://www.kispi.uzh.ch/de/patienten-und-angehoerige/fachbereiche/schlafzentrum_inaktiv/Documents/Sprechstunde%20Schlafstörungen%20-%20Konzept.pdf

¹⁵Jenni, O.: Säuglingsschreien und Schlaf-Wach-Regulation. Monatsschr. Kinderheilkd. 2009 157:551–557 DOI 10.1007/s00112-008-1891-8 Online publiziert: 14. Mai 2009

¹⁶Haug-Schnabel G., Bensele J.: «Wesentlich ist der Blick auf das Kind und nicht der auf die Uhr»

Conclusioni

Dopo un esame approfondito dei dati attuali, la dottoressa Maria Berrozpe¹⁷, esperta di sonno infantile, non ha trovato studi che confermino da un punto di vista scientifico la teoria dell'eccessiva stanchezza menzionata all'inizio.

Secondo Berrozpe, non è possibile evitare che un bambino si stanchi troppo mettendolo a letto da solo abbastanza presto e lasciandolo piangere brevemente. Per addormentarsi bene, un bambino ha bisogno di sentirsi al sicuro, cosa che di solito è possibile solo quando è vicino a una figura di accudimento. La separazione, l'insicurezza e lo stress, invece, aumentano il rilascio di cortisolo e inibiscono una sana regolazione del sonno.

Un ambiente con molti stimoli stressanti (o interessanti) può aumentare i livelli di cortisolo del bambino. Sebbene il suo sistema di regolazione del sonno segnali stanchezza, altre regioni del cervello che ricevono stimoli esterni e interni inibiscono i centri che generano il sonno e mantengono attivo il sistema di veglia. Si tratta indubbiamente di una situazione stressante per il cervello, sia nei neonati che negli adulti.

Tuttavia, se il bambino viene lasciato da solo (a piangere) e anche se alla fine si addormenta, questo potrà favorire un rilascio di ormoni dello stress, ed il bambino con il tempo potrà persino rinunciare a esprimere i suoi bisogni.

Naturalmente, l'eccessiva stanchezza va evitata, ma la qualità del sonno è fondamentale per il recupero e lo sviluppo cerebrale del bambino.

Studi recenti hanno dimostrato, tra l'altro, che i bambini allattati al seno hanno una migliore qualità del sonno. Sembra che un bambino che si addormenta tra le braccia della madre o sul suo seno entri in uno stato di sonno più favorevole. La figura di attaccamento\accudimento lo aiuta a regolare la sua reazione immatura allo stress e a promuovere il rilascio degli ormoni della felicità, come l'ossitocina e la serotonina (con la sensazione di amore e sicurezza), che in ultima analisi ha un effetto positivo sul sonno.¹⁸

Sibylle Lüpold, Giugno 2019 - www.1001kindernacht.ch

www.1001nanna.it

Desidero ringraziare Maria Berrozpe, Margot Sunderland, Joachim Bensele e Herbert Renz-Polster per il loro supporto.

FrüheKindheit/0418:46-48

¹⁷<http://lacienciadelsuenoinfantil.blogspot.com>

¹⁸Maria Berrozpe, giugno 2019, scambio personale