

L'importanza del sonno diurno

L'importanza del sonno diurno

La ricerca che studia il sonno è una scienza abbastanza giovane, e si può dire che il sonno diurno fino ad ora è stato analizzato decisamente meno del sonno notturno. Nei primi anni di vita, il sonno diurno ha – per l'essere umano – un'importanza non indifferente. La necessità del sonno diurno diminuisce nel corso della prima infanzia. In alcune culture, il pisolino pomeridiano (ovvero la "siesta") viene mantenuto anche nel corso della tarda infanzia e in età adulta. Ricerche più recenti confermano il beneficio salutare del "powernap"¹ regolare.

Quanto deve dormire un bambino di giorno?

Mentre neonati e lattanti inizialmente hanno delle fasi dormi-veglia brevi nell'arco delle 24 ore, con il passare del tempo, il sonno si sposta sempre di più nella notte. I sonnellini diurni diminuiscono nel corso dei primi mesi e anni. Un bambino di 6 mesi dorme circa 3 volte durante la giornata, un bambino di 9-15 mesi solo circa 2 volte. Dopo il primo anno compiuto, la maggior parte dei bambini dorme solo una volta durante la giornata, per una durata di circa 1-2 ore.² Questa dormita post pranzo viene eliminata del tutto dalla maggior parte dei bambini all'età compresa tra i 2 e i 5 anni.

Se e per quanto tempo un bambino dorma di giorno, dipende quindi da un lato dalla sua età, dall'altro lato anche dal suo fabbisogno individuale, nonché dal suo ritmo di sonno (a che ora si sveglia la mattina e a che ora va a dormire la sera), dalle attività e infine dalle abitudini familiari e culturali. In alcune culture è normale che anche gli adulti dormano brevemente di giorno oppure fanno la "siesta" – di conseguenza si cena e si va a dormire molto tardi.

Se la pressione del sonno, che va crescendo durante la fase in cui siamo svegli e che fa sì che il bambino la sera abbia sonno, viene ridotta per via della dormita pomeridiana, ovviamente il bambino, la sera, vuole andare a letto più tardi. Per molti bambini, ad un certo punto, è sufficiente un "powernap" di 10-15 minuti per poter spostare la messa a letto serale di 1-2 ore.

Alcuni ricercatori australiani sono giunti alla conclusione che dormire di giorno (non parliamo di bambini piccoli!) può avere delle conseguenze negative sull'addormentamento e sul sonno tranquillo, privo di risvegli.³ Nel caso in cui l'addormentamento la sera duri parecchio (45-60 minuti) oppure il bambino si svegli regolarmente nel bel mezzo della notte, pronto a giocare, vale la pena decidere se non è meglio eliminare o accorciare il sonno diurno. Tuttavia, è sconsigliabile prendere questa decisione prima che il bambino abbia compiuto il secondo anno di vita – e va detto anche che alcuni bambini continuano comunque ad aver bisogno della ricarica post pranzo.

¹ Naska A., Oikonomou E. et al.: Siesta in Healthy Adults and Coronary Mortality in the General Population. *Arch Intern Med.* 2007;167(3):296-301. doi:10.1001/archinte.167.3.296

² Datta, Alexandre N. & Vella, Silvano: Der Schlaf des Kindes, Schlafstörungen und deren Abklärung. *Paediatrica*, Vol. 20 No. 5, 2009: 19-29

³ Thorpe K. et al.: Napping, development and health from 0 to 5 years: a systematic review. *BMJ Arch Dis Child* 2015;100: 615–622. doi:10.1136/archdischild-2014-307241

La regola formulata dagli esperti di sonno di Zurigo, Oskar Jenni e Caroline Benz, dice che: **i bambini dovrebbero poter dormire di giorno quanto basta per essere contenti ed interessanti al loro ambiente finché sono svegli.**

Dagli studi che analizzano il sonno pomeridiano in diverse culture emerge che: nelle società che mirano al veloce raggiungimento dell'autonomia del bambino, come negli USA oppure in Europa centrale, il sonno pomeridiano si elimina pian piano intorno all'età di due anni. Solo metà dei bambini dorme ancora di giorno all'età di 3 anni.⁴

Nelle società in cui il sonno diurno fa parte integrante della cultura, quasi la metà dei bambini in età scolare dorme ancora all'ora di pranzo oppure nel pomeriggio.⁵ La durata complessiva di sonno dei bambini rimane però – indipendentemente dalla durata del sonno diurno – invariata; l'orario dell'addormentamento la sera e quello del risveglio la mattina invece si spostano. I bambini che di giorno non dormono più, vanno a dormire prima la sera.⁶

Tantissimi studi hanno dimostrato che, già in tenerissima età, i lattanti hanno un fabbisogno di sonno molto diverso l'uno dall'altro.⁷ Mentre a un bambino possono bastare 9 ore di riposo, ad un altro servono 14 ore o più per essere in forma (vedi i percentili del sonno di Zurigo). Il sonno diurno (tempo e durata) va adattato – nella stessa misura del sonno notturno – ad ogni bambino individualmente (a seconda del fatto che si tratti di un bambino che dorme poco o che dorme tanto, che il bambino è “gufo” o “allodola”). Sia i genitori che le istruttrici di asilo spesso non hanno le conoscenze necessarie, per cui il fabbisogno di sonno dei bambini viene sovrastimato, cosa che spesso comporta disturbi di sonno (di addormentamento). Va anche detto che non tutti i bambini dipendono nella stessa maniera da un dato “ritmo”: mentre alcuni hanno bisogno di orari di sonno e di veglia fissi per sentirsi a loro agio, altri preferiscono/accettano più flessibilità in questo senso. E infine, non tutti i bambini piccoli hanno bisogno dello stesso tipo di aiuto nell'addormentarsi (e nello svegliarsi!).

E' più importante il sonno diurno o quello notturno?

“Il riposo notturno lungo e intenso è, per la salute del bambino nel suo insieme, per il suo sviluppo e il suo maturare, per l'apprendimento nonché per la formazione della memoria, più importante del sonno pomeridiano (Fukuda & Asaoka 2004 – nota a piè di pagina numero 11).⁸ Di notte, l'individuo che dorme, ha sia quantitativamente che qualitativamente, più possibilità di sfruttare le fasi importanti di sonno, che per i campi di sviluppo e di maturazione sopra

⁴ Mindell, J.A., Owens. J.A. (2015): A Clinical Guide to Pediatric Sleep. Diagnosis and Management of Sleep Problems. Philadelphia.

⁵ Jenni, O., O'Connor, B.B. (2005): Children's sleep: an interplay between culture and biology. Pediatrics. Jan;115 (1 Suppl):204-16. / Crosby, B., LeBourgeois, M.K., Harsh, J. (2005): Racial Differences in Reported Napping and Nocturnal Sleep in 2-to 8-Year- Old Children. Pediatric. 2005; 115(1 Suppl): 225-232. / Mindell, J.A., Owens. J.A. (2015): A Clinical Guide to Pediatric Sleep. Diagnosis and Management of Sleep Problems. Philadelphia.

⁶ Kramer M. (2018): Ruhe und Schlafbedürfnisse junger Kinder in der Kita. www.nifbe.de/component/themensammlung?view=item&id=815:ruhe-und-schlafbeduerfnissen-junger-kinder-inder-kita&catid=67

⁷ Galland, B.C., Taylor, B.J., Elder, D.E., Herbison, P. (2012): Normal sleep patterns in infants and children: A systematic review of observational studies. Sleep Medicine Reviews, 16, 213-220.

⁸ Staton S.L. et al: “Do I really need a nap?” The role of sleep science in informing sleep practices in early childhood education and care settings. TIPS, 1(1).2015:32-44

indicati sono fondamentali. Nel caso di piccoli bambini con un fabbisogno complessivo di sonno alto, il pisolino dopo pranzo copre parte di esso. Poi, in un secondo momento, il sonno diurno può essere utile a compensare una nottata più corta e a rendere la seconda parte della giornata qualitativamente migliore. I bambini che dormono dopo pranzo sono emotivamente più equilibrati e gioiosi, sono più propensi ad apprendere e hanno una maggiore capacità di concentrazione (Zulley & Knab 2014 – nota a piè di pagina 10).⁹ Va ribadito però che tutto dipende dalla durata e dalla qualità del sonno pomeridiano. Mentre per gli adulti si consiglia un “powernap” di soli 10-30 minuti circa, (si evita così di entrare nella fase di sonno profondo al cui risveglio ci si sente spesso parecchio assennati – infatti, gli individui in questione, dopo un riposo diurno prolungato, si sentono spesso privi di forza e fanno fatica a tornare alle loro prestazioni normali) - sarebbe meglio lasciare che i piccoli bambini completassero almeno un ciclo di sonno intero (Kramer & Gutknecht 2016).”¹⁰

I bambini che dormono possono e/o devono essere svegliati?

Gli studi effettuati dimostrano che i bambini un po' più grandicelli, dopo pranzo, non devono completare un ciclo di sonno intero (che, alla loro età, ora ha una durata di circa 75-90 minuti), ma che si possono svegliare anche prima.¹¹ Si suppone che a questi bambini non serve più una quantità di sonno molto alta, e che dormano solo quel poco che serve loro veramente. Ma ci sono anche bambini più grandi che nel pomeriggio dormono ancora più a lungo rispetto ad altri bambini più piccoli.

Il risveglio autonomo prima della fine di un ciclo completo di sonno, non viene considerato problematico. Se però un bambino viene svegliato prima di aver completato il ciclo intero, si potrebbero interrompere importanti processi di consolidamento che avvengono durante il sonno. Al giorno d'oggi, non sono stati ancora effettuati abbastanza studi per poter dire con certezza quali sono le fasi di sonno in età prescolare che avvengono maggiormente durante il sonno diurno.¹² Possiamo però partire dal presupposto che un bambino non riesce a concludere il processo di memorizzazione, di riposo e/o di maturazione emotiva se viene svegliato in una fase di sonno sfavorevole.

“E' stato dimostrato che ci sono momenti più o meno idonei per svegliare un bambino. In alcuni momenti, non si sveglia oppure si sveglia solo con grande fatica nonostante gli impulsi intensi che gli arrivano; in questo caso, si trova sicuramente in una fase di consolidamento intensa e/o in una fase importante del sonno (per esempio sonno profondo). A questo punto vanno evitati ulteriori tentativi di svegliarlo! I bambini si svegliano invece facilmente se si trovano in una delle fasi di sonno leggero, che si hanno ad ogni inizio e ogni fine ciclo. Spesso basta aspettare solo 5-10 minuti prima che il bambino passi da una fase di sonno profondo ad una fase di sonno leggero alla fine del ciclo.” (Kramer 2018) Le fasi più idonee per il risveglio sono riconoscibili per genitori o istruttrici dal fatto che il bambino sembra più agitato, respira più velocemente, muove gli occhi oppure li apre brevemente per ritornare subito dopo di nuovo a dormire. Ora si riesce a svegliare il bambino semplicemente parlandogli oppure toccandolo

⁹ Berger, R.H., Miller, A.L., Seifer, R., Cares, S.R., LeBourgeois, M.K: Acute sleep restriction effects on emotion response in 30-to 36-month-old children. *J Sleep Res* 2012; 21(3):235-246.

¹⁰ Gutknecht, D., Kramer, M. (2018): Mikrotransitionen in der Kinderkrippe. *Übergänge im Tagesablauf achtsam gestalten*. Freiburg.

¹¹ Blair, P.S., Sidebotham, P., Pease, A., Fleming, P.J. (2014): Bed-Sharing in the Absence of Hazardous Circumstances: Is There a Risk of Sudden Infant Death Syndrome? An Analysis from Two Case-Control Studies Conducted in the UK. *Verfügbar unter: <http://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0107799>* (Abruf am 10.7.2018).

¹² Kurdziel L. et al. (2013): Sleep spindles in midday naps enhance learning in preschool children. *PNAS* October 22, 2013 110 (43) 17267-17272; <https://doi.org/10.1073/pnas.1306418110>

delicatamente. Anche la luce oppure degli stimoli acustici possono aiutare a svegliare il bambino dolcemente alla fine del ciclo.¹³

Conclusione: Un bambino dovrebbe aver la possibilità di dormire di giorno quanto basta per passare il resto della giornata concentrato e di buon umore. I bambini che dormono di giorno, forse la sera hanno sonno solo dopo le ore 20.00, ma nel pomeriggio sono, in cambio, sia emotivamente che cognitivamente meglio preparati rispetto ai bambini che non dormono e che invece vanno a dormire presto la sera. Accorciare il sonno dopo pranzo è consigliabile solo laddove la sera si fa sempre tardi oppure quando il sonno notturno viene regolarmente interrotto da fasi di veglia prolungate. I bambini che vanno al nido non vanno svegliati per fare in modo che i loro genitori di sera trovino “pace”. È piuttosto consigliabile che le istruttrici decidano insieme ai genitori (per esempio basandosi su un protocollo del sonno) quando e quanto il bambino deve dormire di giorno all’asilo. Questa decisione andrebbe presa in primo luogo nell’interesse del bambino e del suo sviluppo.

Cosa fare se un bambino desidera dormire di più?

Circa metà dei bambini intorno ai tre anni non ha più bisogno del sonno pomeridiano e riesce a gestirsi più o meno bene senza. Nel periodo di transizione, ci potrebbero essere, nel primo pomeriggio, abbassamenti di prestazione oppure dei momenti emotivamente difficili.¹⁴ Rumori, movimento, discussioni intense o stressanti con coetanei e momenti di gioco eccitanti stancano. Un momento di riposo e di distensione è importante soprattutto in un luogo pieno di attività come l’asilo. Mentre alcuni bambini non riescono a fare a meno del sonnellino post pranzo, altri soffrono perché costretti ad essere silenziosi.

Dormire o dover stare sdraiati in modo tranquillo, per molti bambini è una prova di sforzo sia emotiva che fisica. I bambini in questione non si rilassano, come previsto per via “dell’obbligo di sdraiarsi”, bensì si stressano ulteriormente.¹⁵ A lungo andare, questo può avere delle conseguenze nettamente negative e influenzare la qualità del sonno. Capita spesso che questi bambini si sentano meno riposati, nonostante il fatto che la durata di sonno totale rimanga invariata. Spesso nascono disturbi di sonno notturni e proteste, la mattina, al risveglio, i bambini sono già di cattivo umore. Nel peggiore dei casi, il bambino sviluppa una forte avversione contro la struttura oppure contro l’obbligo del sonno (Fukuda&Asakoa 2004; Staton et al. 2015).

I bambini che non hanno bisogno di dormire, possono approfittare piuttosto di un po’ di tranquillità senza essere costretti a sdraiarsi. Questo significa: la messa a disposizione di materiale che aiuta loro a ridurre le tensioni e istruttrici che accompagnano queste attività ludiche in modo tranquillo (Kramer & Gutknecht 2016).

E se il sonno diurno è troppo breve per il bambino piccolo?

Alcuni genitori pensano che un sonno diurno troppo breve possa influenzare negativamente il sonno notturno. Questa teoria però è priva di fondamenta scientifiche. Possiamo partire dal

¹³ Jenni, O., Benz, C. (2007): Schlafstörungen. Pädiatrie up2date 2007; 2: 309-333. www.kispi.uzh.ch/de/patienten-und-angehoerige/fachbereiche/schlafzentrum_inaktiv/Documents/Sprechstunde%20Schlafst%C3%B6rungen%20-%20Konzept.pdf

¹⁴ Zulley, J., Knab, B. (2014): Unsere Innere Uhr. Natürliche Rhythmen nutzen und der Non-Stop-Belastung entgegen. Frankfurt am Main.

¹⁵Fukuda, K., Asakoa, S. (2004): Delayed bedtime of nursery school children, caused by the obligatory nap, lasts during the elementary school period. Sleep and Biological Rhythms, 2, 129-134. Staton et al. 2015.

presupposto che un bambino sano si prenda tutto il sonno di cui ha bisogno. I bambini piccoli, di solito, hanno la capacità di staccare e di addormentarsi nelle situazioni più impensabili, indipendentemente dalla rumorosità oppure dall'oscurità. Alcuni bambini sono più sensibili e hanno bisogno anche di giorno di un ambiente privo di stimoli. In questo caso è consigliabile ritirarsi insieme al bambino in una stanza scura e tranquilla oppure andare a fare una passeggiata con il bambino usando la fascia porta bebè. Ma i genitori non rendono la vita più facile a se stessi abituando il bambino fin dall'inizio a riuscire ad addormentarsi di giorno solo in determinate circostanze. E' molto meno stressante per tutta la famiglia se il bambino è più flessibile e riesce ad addormentarsi di giorno anche in presenza di rumori o fuori casa.

Gran parte dei genitori che si lamenta del fatto che il bambino di giorno dorme poco, commette semplicemente l'errore di sovrastimare il fabbisogno di sonno del proprio figlio. Alla base di questo errore di valutazione sta piuttosto il fatto che loro stessi cercano una pausa. In generale va detto che non si può costringere un bambino a dormire, e insistere troppo sul sonno pomeridiano va a finire solo in stress – cosa che, a sua volta, impedisce che il bambino si possa addormentare rilassatamente. Il compito dei genitori oppure della persona che si prende cura del bambino, è quello di offrire l'aiuto necessario per fare sì che – in caso abbia sonno - il bambino riesca ad addormentarsi senza problemi. Se invece, nonostante tutti gli sforzi, non dorme o dorme solo poco, la cosa è sicuramente stressante per i genitori, ma non c'è motivo di preoccuparsi. Se invece il bambino non dorme perché l'ambiente è troppo rumoroso e ci sono troppi stimoli, oppure perché viene lasciato da solo, serve offrire più tranquillità, distensione, vicinanza/contatto fisico.

Non tutte le persone si svegliano velocemente e di buon umore – nei bambini piccoli, questi passaggi delicati tra sonno e veglia sono ancora più difficili. Un bambino che ha bisogno di un po' più di tempo per tornare attivo e di buon umore, non ha per forza una mancanza di sonno – il suo comportamento è piuttosto espressione della lenta ripresa dell'attività nelle varie zone del cervello. Addormentarsi e risvegliarsi sono, inoltre, per i piccoli bambini, dei processi molto emotivi che rinforzano il bisogno di legame. Il comportamento "appiccicoso" o lagnoso viene interpretato da molti genitori erroneamente come "non sufficientemente riposato". Leggi anche l'articolo "Bambini stanchi hanno bisogno di sicurezza e di protezione" che parla dell'"eccessiva sonnolenza". Lo trovi nel dropbox.

L'importanza dell'oscurità

Il sonno notturno viene favorito dall'oscurità e l'emissione della melatonina collegata ad essa. L'oscurità non è una condizione necessaria per dormire e dal punto di vista della biologia evolutiva si può dire che in condizioni naturali, i bambini piccoli hanno sempre dormito alla luce del giorno. Ma alcuni bambini sono molto sensibili agli stimoli e si distraggono facilmente. In tal caso, una camera oscurata può facilitare l'allattamento e aiutare il bambino ad addormentarsi in modo più rilassato.

La maggior parte dei bambini si addormenta più facilmente di giorno che non di sera, dato che l'oscurità aumenta anche la ricerca di legame e rende più difficoltosa la separazione. L'accompagnamento al sonno di giorno non deve per forza essere identico a quello di sera. Così, un bambino può benissimo imparare ad addormentarsi/riaddormentarsi di notte senza seno mentre di giorno si addormenta ancora con il seno.

Per alcuni bambini vale l'esatto contrario – ovvero: fanno più fatica ad addormentarsi di giorno. Questo, perlomeno, è l'impressione dei genitori, che – come già accennato – spesso sopravvalutano il fabbisogno di sonno del bambino perché loro stessi hanno bisogno di un po' di tranquillità. Prendersi cura di un bambino che passa la giornata facendo solo piccoli pisolini di 30 minuti, è decisamente più stressante che prendersi cura di un bambino che dorme un'ora intera o anche di più. Ma, di solito, anche il bambino che dorme poco si sviluppa bene. Alcuni di questi bambini dormono decisamente più a lungo se portati oppure se la persona di legame si sdraia vicino a loro. Anche in questi casi bisogna valutare individualmente per ogni bambino

il proprio fabbisogno di sonno reale e scoprire di quale tipo di aiuto ha bisogno per poter dormire bene anche di giorno.

Ogni bambino è unico! Non ci sono regole universali che determinano gli orari ideali di sonno e di veglia né di giorno né di notte!

Sibylle Lüpold, Februar 2021 – www.1001kindernacht.ch

Ulteriori consigli di letteratura

- Kramer M., Gutknecht D. (2018): Schlafen in der Kinderkrippe. Herder Verlag.
- Schäfer, T. (2011): Physiologie und altersbezogene Merkmale des kindlichen Schlafes. In: Wiater, A., Lehmkuhl, G. (Hrsg.): Handbuch Kinderschlaf. Grundlagen, Diagnostik und Therapie organischer und nichtorganischer Schlafstörungen. Stuttgart, S. 1-16.