

Regressione del sonno – come la pensa 1001nanna?

## La regressione del sonno

Come la pensa 1001nanna?

Alcuni esperti abbracciano la teoria della “regressione del sonno” e danno ai genitori, con le loro affermazioni, l’idea di essere responsabili loro stessi dei risvegli ripetuti del bambino (per esempio a causa di “cattive abitudini”). L’uso del termine “regressione” non ha senso. Una regressione è un passo indietro. Le fasi in cui il bambino si sveglia più spesso di notte, non hanno però niente a che vedere con “regressione” – al contrario, andrebbero denominate “progressione” in quanto solitamente sono espressione di intenso sviluppo, un continuo esercitare e rafforzare di quanto imparato di giorno.

1001nanna non usa né il termine né la teoria della cosiddetta “regressione del sonno”.

Qui di seguito un testo scritto dalla consulente di allattamento IBCLC Pinky McKay (liberamente tradotto)

### «The Myth Of Baby Sleep Regressions

La regressione del sonno del 4°, del 12°, del 18° mese – cosa succede? (...)

Il vostro bebè non ha nessuna “regressione”. Il sonno non è una pietra miliare – anche se, sicuramente, sembra proprio una conquista vedere che inizia a dormire più ore di fila. Inoltre, “dormire tutta la notte”, se usato negli studi sul sonno dei lattanti, non è affatto da intendersi come sonno ininterrotto di otto ore, come quello degli adulti, oppure dodici ore come si può leggere in alcuni libri sui bebè, bensì si intende un sonno di cinque ore senza interruzione.

Le vere pietre miliari importanti e misurabili, testimonianze del vero sviluppo, possono determinare il sonno del vostro bebè oppure la sua mancanza di sonno. Quando vostro figlio, che finora ha dormito in pacifici ritagli di tempo, all’improvviso si sveglia più spesso, di solito significa che si sta avvicinando ad una vera e propria pietra miliare del suo sviluppo – non fa “una regressione”, bensì “fa progressi”. Pietre miliari dello sviluppo possono essere di natura fisico (rotolarsi, gattonare, camminare), emotivo (paura della separazione) e neurologico. Le pietre miliari neurologiche vengono descritte in “The Wonder Weeks”, un libro scritto dai ricercatori Franz Plooij e Hetty Van Der Rit, che hanno osservato molti bambini per una durata di alcuni anni. Essi descrivono le “settimane delle meraviglie” come fasi critiche nello sviluppo che modificano la percezione del mondo del bebè. Così, per esempio, all’età di 26 settimane, i bambini iniziano a percepire la distanza. Ciò significa che il tuo bebè ora, quando ti allontani, percepisce maggiormente la distanza che vi separa e inizierà a piangere, perché l’allontanamento progressivo tra te e lui, gli desta confusione e un po’ di paura.

Quando i bebè si avvicinano ad una nuova fase di sviluppo, cambia la loro percezione del mondo; e anche se, per alcuni bebè questo può essere solo un puntino minuscolo sul loro schermo, i bambini più sensibili hanno bisogno di rassicurazioni aggiuntive e possono essere, durante quei periodi, molto appiccicosi oppure, in generale, insicuri. Dato che i bebè elaborano informazioni durante il sonno – la circolazione sanguigna nel cervello si raddoppia praticamente durante la fase del sonno REM – è perfettamente normale che si sveglino più spesso con l’avvicinarsi di questa nuova pietra miliare.

All'età di 4 mesi all'incirca (la "regressione dei 4 mesi" di cui parlano tutti) i bambini per esempio vedono il mondo in modo molto più cosciente – parlottano (l'inizio dell'acquisto del linguaggio), esplorano cose con la bocca (presto anche i piedi, quando succhiano le dita dei piedi), riconoscono persone del loro ambiente (e hanno paura vicino alle persone estranee – inizia la paura dell'estraneo), molti bambini iniziano a girarsi, di modo che si sveglino perché si trovano involontariamente nella posizione prona. Sono confusi e arrabbiati, perché vorrebbero continuare a dormire, ma questo piccolissimo cervello, che elabora informazioni, ha deciso che devono "esercitarsi" ancora un pochino nelle capacità appena acquisite. Tutto questo si aggiunge ad un piccolo cervello occupatissimo che fa fatica a riposarsi. Il vostro bebè non solo ha spesso difficoltà a riaddormentarsi oppure a continuare a dormire dopo essere stato svegliato dal suo cervello e il suo corpo indaffarati – ma quando si sveglia in stato di confusione, cercherà la persona più importante del suo mondo: te.

Se il vostro bebè si agita all'improvviso oppure si sveglia, bisogna ovviamente assicurarsi sempre che non ci siano cause mediche oppure l'annunciarsi di una malattia, per esempio infezioni alle orecchie oppure alle vie urinarie (i bebè che hanno un'inflammazione alle vie urinarie si svegliano quando esce la pipì perché fa male) oppure che, se ha iniziato solo poco tempo fa a mangiare alimenti complementari, non si agiti per via di una sensibilità alimentare. Una volta escluse eventuali malattie come causa per i repentini cambiamenti nel comportamento del sonno del vostro bebè, pensate al suo attuale sviluppo: quali sono le nuove capacità che il bebè sta imparando? E' più bisognoso di attenzioni da sveglia? Sembra più sensibile in questo momento? E cercate anche di vedere il lato positivo dei risvegli – il vostro bebè non sta facendo passi indietro, bensì in avanti.

Il vostro bebè impara e si sviluppa a grandi scatti. Non si sveglia perché avete sbagliato in qualche modo. Non gli date vinti i suoi "capricci", bensì lo aiutate a sentirsi sicuro mentre attraversa queste intense fasi di sviluppo. Non dovete giustificare il comportamento del vostro bambino adducendo termini e cause ricercati (tranne magari per voi stessi, se questo vi fa sentire meglio). La buona notizia è: una volta superata una pietra miliare, seguirà di nuovo una fase un po' più facile – fino al successivo scatto di sviluppo!"

Da Pinky McKay IBCLC, autrice di vari bestseller

<https://www.pinkymckay.com/the-myth-of-baby-sleep-regressions-whats-really-happening-to-your-babys-sleep/>