

Ninna nanna oh!

IL SONNO DEI BAMBINI, COME FUNZIONA E PERCHÉ NON ESISTONO REGOLE VALIDE PER TUTTI.

QUESTO E IL PROSSIMO MESE AFFRONTIAMO UN TEMA MOLTO SENTITO TRA I NOSTRI LETTORI, E CERCHEREMO DI CAPIRE QUALI SONO I NATURALI BISOGNI DEI BAMBINI E PERCHÉ È COSÌ IMPORTANTE FIDARSI DEL PROPRIO ISTINTO.



Il tema "sonno" è un argomento che molto frequentemente mette alla prova i genitori di bambini in età prescolare, soprattutto nella fascia 0-3 anni.

Oltre alla stanchezza fisica legata ai ripetuti risvegli dei piccoli e che interrompono il sonno degli adulti, parte della fatica dei genitori è da imputare alla nostra cultura educativa che oggi detta "regole" relativamente a come, dove e quanto i bambini dovrebbero dormire, le quali sono in contrasto con la naturale fisiologia del loro sonno e con ciò per cui la nostra specie è stata programmata nel corso della filogenesi.

Due sono i principali obiettivi a cui si tende: il primo è che i bambini debbano dormire il prima possibile - già da pochi mesi, se non giorni, di vita - da soli nella loro stanza e il secondo è che essi dormano tutta la notte di filato senza risvegli, o comunque senza "disturbare" il riposo dei genitori.

Queste idee troppo spesso fanno sentire inadeguati e in colpa quei genitori (molti!) i quali, al contrario, istintivamente gradiscono il contatto con il proprio bambino durante la notte. Così come preoccupano ed allarmano mamme e papà rispetto al fatto che il loro bambino possa soffrire di un disturbo del sonno poiché si sveglia frequentemente.

Inoltre, a partire dai modelli di cui sopra, si sono diffusi numerosi manuali che propongono altrettanti metodi al fine di ottenere quei risultati tanto idealizzati, trasmettendo l'idea che esista una modalità "corretta" da applicare universalmente e che, tra l'altro, suggeriscono modalità di addormentamento lontane dai bisogni fisiologici dei bambini piccoli.

Tutto ciò incide negativamente tanto sui genitori che sui piccoli. Rispetto ai primi, queste idee possono causare un senso di inadeguatezza e

avere un impatto negativo sull'autostima dei genitori nel proprio ruolo parentale, nonché allontanarli da ciò che sentono essere buono per sé e per il proprio bambino, per adeguarsi ai modelli imperanti.

D'altra parte, le pratiche di addormentamento suggerite nei manuali a cui abbiamo poc'anzi accennato potrebbero avere effetti negativi su vari aspetti della crescita dei bambini, in particolare sullo sviluppo del sistema nervoso e del cervello, sullo sviluppo emotivo, sul loro senso di autoefficacia e di fiducia in sé e negli altri, sulla relazione con i propri genitori.

Per contrastare queste tendenze e questi effetti è molto importante che i genitori conoscano il funzionamento della fisiologia del sonno dei bambini e siano consapevoli dei loro naturali bisogni in modo da poter scegliere autonomamente come gestire questo delicato momento secondo una modalità che si adatti alle proprie esigenze, valori, necessità, soggettività, sapendo che non esiste un metodo universale, né alcuna ricetta preconfezionata.

Da neonato il bambino dorme per circa 16-17 ore circa nella prima settimana di vita, poi circa 15 ore intorno ai 6 mesi e successivamente, l'ammontare delle ore di sonno va riducendosi man mano che il bambino cresce per arrivare a 13 ore intorno ai 2 anni e 12 ore verso i tre anni. In seguito il tempo diminuisce ancora fino alle 8 ore in adolescenza. Ovviamente questi numeri sono indicativi, come sappiamo, ciascuno è diverso dagli altri e si possono quindi trovare ampie variazioni soggettive, in genere più evidenti dopo i 6 mesi di vita.

Il sonno, poi, si caratterizza per cicli, i quali hanno una durata di circa un'ora per i neonati, fino ad arrivare ai circa 90'-120' negli adulti. Il sonno di una notte, perciò, è prodotto da diversi cicli di sonno (da 3 a 5 mediamente nell'adulto) che si ripetono in sequenza uno dietro l'altro.

L'alternarsi dei diversi cicli di sonno generalmente

porta a dei micro-risvegli tra un ciclo e l'altro e, poiché tali cicli nei bambini sono più brevi, ciò significa che si svegliano con più frequenza: infatti, immaginando 6 ore di sonno, l'adulto può svegliarsi 3 volte contro le 6 del neonato.

Ai micro-risvegli, noi adulti in genere ci giriamo dall'altra parte e ripartiamo con un nuovo ciclo, senza serbare memoria. I bambini piccoli, invece, talvolta riescono a fare altrettanto (e quindi i genitori hanno l'idea che il bambino dorma tutta la notte di filato), ma il più delle volte faticano a riaddormentarsi da soli e quindi richiamano gli adulti per essere supportati, fino a che nel tempo imparano a gestirsi in autonomia.

Come abbiamo visto, quindi, è normale che i piccoli si sveglino diverse volte per notte e ciò accade mediamente fino ai 3 anni. Dopo questa età il sonno tende sempre più a regolarizzarsi ed il bambino diventa a sua volta sempre più capace di gestire autonomamente i micro-risvegli grazie alla sua maturazione biologica da un lato ed all'acquisizione di competenze emotive e cognitive dall'altro, fino a che, verso i 5 anni, mediamente la maggior parte dei bambini dorme similmente agli adulti.

I genitori, ahimè, necessitano perciò di una certa quota di pazienza e resistenza visto che i piccoli impiegano diversi anni per regolarizzarsi ed imparare a gestire in autonomia i risvegli notturni. Sapere che ciò rientra nella norma può però aiutare mamme e papà a sostenere questa fatica.



Silvia Iaccarino

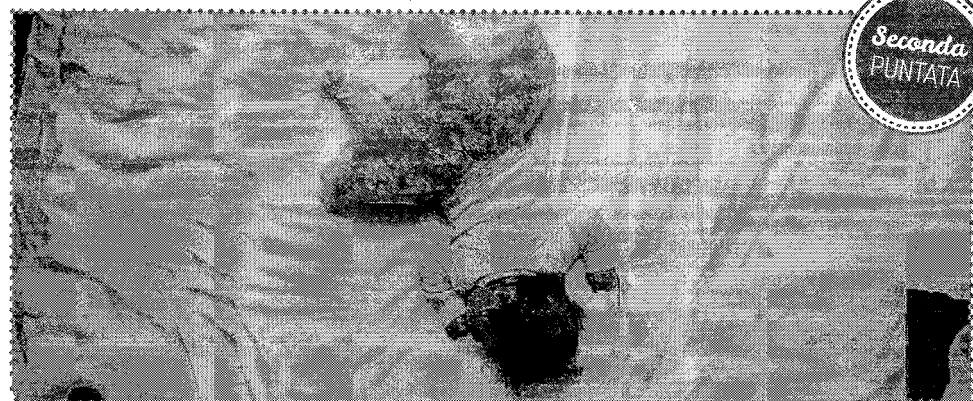
FORMATRICE CERTIFICATA DA REGIONE
LOMBARDIA, PSICOMOTRICISTA, COUNSELOR

WWW.SILVIAIACCARINO.IT / TEL. 3357518431

VIA TEODOSIO 62, MILANO (LAMBRATE)

Ninna nanna ninna oh!

IL SONNO DEI BAMBINI



parliamone

Il mese scorso, nella prima parte di questo articolo, ci siamo brevemente occupati della fisiologia del sonno dei bambini, scoprendo come esso funzioni sostanzialmente in modo diverso dal sonno degli adulti. Abbiamo visto che è normale che i piccoli si sveglino molte volte per notte, tra un ciclo di sonno e l'altro, e che ciò non indica un disturbo del sonno (il quale solitamente è associato al fatto che il bambino impieghi molto tempo per riaddormentarsi). Abbiamo anche detto che gli anni più difficili sono i primi 3, dopodiché il sonno tende a regolarizzarsi sempre di più e, intorno ai 5 anni, la maggior parte dei bambini dorme similmente agli adulti (immagino le tue reazioni lettore: "noooo, non ce la posso fare!!!!" - Capisco bene....Resisti!!!!).

Un secondo aspetto che intendiamo qui affrontare, seppur in modo conciso, è quello del co-sleeping. Si tratta di un tema molto dibattuto nella nostra cultura da quando esso è diventato un "tabù" della società occidentale.

Come affermato nella prima parte di questo articolo, molti genitori gradiscono dormire col proprio bambino, mentre altri no. Non intendiamo dare indicazioni dogmatiche rispetto a dove i bambini debbano trascorrere le ore di sonno

notturno in quanto riteniamo che i genitori abbiano il diritto di decidere liberamente come gestire questo importante momento in piena autonomia e libertà, considerando le proprie dinamiche familiari e ciò che si accorda meglio con le proprie prassi educative, con il proprio benessere e con quello del proprio bambino.

Poiché, però, i genitori che scelgono di dormire coi loro bambini sono molti e vengono spesso "additati" e giudicati negativamente, ci interessa qui rassicurarli rispetto al fatto che ormai sono innumerevoli le ricerche e gli studi che dimostrano come per i bambini questa pratica sia utile in quanto essi sono biologicamente programmati per dormire in prossimità degli adulti di riferimento e, inoltre, il co-sleeping favorisce l'allattamento.

Come dice C. Gonzalez: "Quando pretendiamo che (i bambini ndr) dormano da soli, stiamo esigendo da loro qualcosa di totalmente contrario ai loro più profondi istinti". Elena Balsamo, a sua volta, afferma: "soltanto negli ultimi cento anni alcune culture hanno promosso e consigliato per i bambini il sonno in isolamento sociale, ma questa pratica potrebbe andare al di là delle capacità fisiologiche del bambino".

Infatti, dormire vicino ai nostri adulti di riferimento ha consentito alla nostra specie di sopravvivere ai predatori notturni ed è quindi un comportamento selezionato e rinforzato da millenni di storia evolutiva. Certo, oggi non c'è più la minaccia della tigre dai denti a sciabola, ma i bambini piccoli non lo sanno!

Ciò significa che, se i genitori ovviamente lo gradiscono, non vi sono evidenze scientifiche che suggeriscono di evitare il co-sleeping (sonno condiviso) e, anzi, soprattutto nel primo anno di vita, per prevenire la SIDS ("morte in culla"), è basilare che il proprio bambino dorma supino e almeno nella stessa stanza degli adulti (indicazioni della AAP - American Academy of Pediatrics).

Il co-sleeping ha però certamente bisogno di alcune accortezze per una questione di sicurezza del piccolo. In particolare, è importante: evitare materassi ad acqua o troppo morbidi e l'uso di piumoni o coperte pesanti; coprire eventuali interstizi nella testata del letto o tra questa e il materasso in modo che il bambino non vi rimanga incastrato; evitare il cuscino e in generale non coprire troppo il bambino; che il piccolo (nei primi mesi di vita) non dorma in mezzo ai genitori ma dal lato della mamma. Per tutti questi motivi, l'ideale è usare un side-bed così la sicurezza e la comodità di tutti è garantita. In alternativa, va bene anche posizionare il lettino "a portata di mano" della mamma.

Vi sono, poi, alcune condizioni in cui il co-sleeping va evitato: se i genitori fumano, se assumono alcolici o sostanze stupefacenti, se un genitore è obeso, se ha una patologia mentale.

Al di là di queste situazioni, il sonno condiviso fa assolutamente parte delle possibili scelte dei genitori e ciò non rischia di creare dipendenza nei bambini in quanto lo stretto contatto fisico rappresenta ciò che essi naturalmente si aspettano di incontrare nei loro primi anni di vita e, quando lo ottengono, rinforza la fiducia negli altri ed in se stessi, sviluppando una maggiore sicurezza interiore ed autonomia in quanto i piccoli sono

certi che i loro genitori li affiancano e rispondono sensibilmente alle loro necessità.

Poi, in genere, tra i 3 e i 5 anni e in maniera del tutto spontanea, i bambini desiderano allontanarsi dai genitori e richiedono di dormire nel proprio letto, in una propria camera.

Per concludere, rispetto al "dove dormono i bambini", vogliamo sottolineare come sia importante che i genitori decidano con consapevolezza cosa è meglio per sé e per il proprio figlio, informandosi ed attivando il proprio discernimento, senza farsi influenzare da tabù e falsi miti (ormai sfatati dalle ricerche scientifiche), ma basandosi sull'osservazione del proprio bambino e su ciò che sentono essere buono per la propria famiglia, indipendentemente dall'influenza di chi li circonda e dal loro giudizio, a volte anche molto critico. Ognuno ha il diritto di stabilire cosa è più utile al proprio benessere ed al quello del proprio bambino e, se in una famiglia il co-sleeping funziona molto bene, ciò potrebbe non valere per un'altra. Al di là quindi dei dogmi e dei tabù, ciascuno può valutare in modo soggettivo cosa ritiene più valido per il proprio sistema familiare.

Speriamo che questo breve articolo in due parti sul sonno possa avervi supportato rispetto a questo delicato tema e che vi abbia sostenuto e confortato nelle vostre scelte e nelle vostre pratiche educative.



Silvia Iaccarino

SILVIA IACCARINO

WWW.SILVIAIACCARINO.IT

BIBLIOGRAFIA ESSENZIALE

BORTOLOTTI A. "I CUCCIOLI NON DORMONO DA SOLI" ED. MONDADORI

HONEGGER FRESCO G. "FACCIAMO LA NANNA" ED. IL LEONE VERDE

GRATUITO WWW.UPPA.IT/SPECIALI/COSLEEPING

parliamone