

ALLA RICERCA DEL SONNO PERDUTO

appunti per una serata

Alcuni punti di partenza:

- quanto è importante l'atteggiamento genitori?
- quanto è importante dedicare al sonno del bambino la giusta attenzione?
- Perché tanti genitori mandano a letto i figli tardi?

Differenza tra:

- svegliarsi da soli
- svegliarsi con l'aiuto del genitore

Vorrei poi riportare un esempio preso dalle scienze neurologiche: l'articolo è apparso sulla rivista TIME ed è di Madaleine Nash (*Fertile minds*, Time, 10 febbraio 1997, pagg 51-58): *il cervello di un embrione umano di dieci settimane ha una frenetica attività... la cosa sorprendente è che tale attività non è disordinata, ma, come una corrente marina che modifica la sabbia sul fondo dell'oceano, l'attività neuronale cambia la forma del cervello costruendo circuiti mentali diversi...".*

Il bambino infatti, a partire dai primi mesi di vita del feto fino a circa 8 anni di età, impara più che in tutto il resto della sua vita: a questa età l'80% del cervello è già formato, ha già attuato tutte le sinapsi significative che lo metteranno in condizione di *apprendere a conoscere*. Questo comporta un'importante conseguenza: se non ha avuto abbastanza stimoli, **la sua capacità di apprendere può essere compromessa per sempre**, come ci riportano le situazioni di bambini che hanno passato i primi anni della loro infanzia in condizioni di forte deprivazione, sensoriale ed affettiva.

Ma che cos'è il SONNO? A cosa serve dormire? Cosa succede nel cervello che dorme oltre alla produzione d'immagini? Perché è fondamentale un numero di ore adeguato per una sana crescita del bambino? Perché la sua riduzione favorisce l'obesità, l'aggressività e la mancanza di concentrazione? Un dato difficilmente opinabile dovrebbe attirare la nostra attenzione: negli ultimi anni il numero di ore di sonno del bambino si è fortemente ridotto.

Cercheremo di capire cosa comporta questa riduzione, senza inutili allarmismi.

La prima cosa importante da dire, per quanto possa sembrare assurdo per un evento come il sonno che noi tutti riteniamo assolutamente naturale, come respirare o, verrebbe da dire, *dormire*, è che in realtà

IL SONNO SI INSEGNA

A questa consapevolezza però si arriva dopo un lungo percorso, che voi probabilmente avete già fatto, dopo la fase “non dorme perché è colpa delle coliche”, “non dorme perché i dentini stanno crescendo” e con la speranza, dopo un paio d’anni, che crescendo cada in un sonno profondo “perché ora che ha cominciato a camminare speditamente alla sera sarà finalmente stanco”...

Poi, per addormentarlo, danze intorno al tavolo, canzoni a getto continuo, posture strane (ricordo una madre che asseriva che la sua bambina dormiva solo se aveva i suoi capelli ben stretti nella manina), addirittura giri in auto di notte (“si addormenta solo così”) ecc. ecc.

Un altro mito da sfatare riguardo il sonno è che, a differenza di quanto accade nell’adulto,

NEL BAMBINO LA STANCHEZZA FUNGE DA ECCITANTE

Se un bambino NON dorme bene infatti, le maggiori conseguenze della carenza di sonno si esprimono in un “**atteggiamento vitale**”,

CON L’APPARENTE CONTRADDIZIONE CHE SVEGLIARSI DIVERSE VOLTE PER NOTTE GLI IMPEDISCE DI SODDISFARE IL SUO BISOGNO DI SONNO.

Anche a noi certamente è capitato di **non riuscire a dormire** perché eravamo **troppo stanchi e stressati!** Questo cosa ci dice?

Che sono due processi che si AUTOALIMENTANO

Guardiamo infatti le **conseguenze della carenza di sonno** (o sonno turbato):

- pianto frequente
- irritabilità, cattivo umore
- abbassamento della soglia di attenzione
- eccessiva dipendenza da chi lo accudisce

e qui mi fermo, perché l'elenco sarebbe molto lungo e si differenzia a seconda dell'età...

Ma rimanendo ai sintomi citati sopra, **chi non sarebbe stressato per carenza di sonno?**

Altre conseguenze:

> **obesità**

> **difese immunitarie:** sono più basse rispetto a un bambino che riposa bene!

Infatti la **SOMATROPINA** o Fattore HG, detto anche **Ormone della Crescita**, viene secreto durante le prime ore di sonno >>

Da ciò ne consegue che:

a sonno irregolare ne consegue secrezione irregolare o quantomeno alterata e, questo, **può pregiudicare la crescita.**

Di solito bbni che dormono male pagano questo costo in termini di centimetri di statura e peso corporeo.

I genitori dove stanno in questo quadro? La coppia, appena formata, è sottoposta a:

- stress
- irritabilità
- rinuncia sessuale per le continue interruzioni
- emigrazioni in altri letti che autorinforzano la rinuncia sessuale
- senso di fallimento (non riesco ad addormentare un bambino!)

Non è consolante sapere che gli adulti non sono soli:

IL 35% DEI BBNI SOTTO I 5 ANNI SOFFRE D'INSONNIA

che, se ci pensiamo, è una cifra altissima

Ma come potremmo definire l'INSONNIA?

- problemi al momento di andare a letto (continue richieste di acqua, bagno, oggetti, persone ecc.)
- una volta a letto non si addormenta
- sonno superficiale (qualunque rumore lo sveglia)
- si sveglia più volte nel corso della notte. Questo dato può essere falso perché tanti genitori ritengono normale che dai 6 mesi in su un bbno si svegli diverse volte per notte con pianti e richieste varie.
- dorme, ma solo poche ore per notte

In realtà il bbno dal settimo mese circa deve essere in grado di dormire da solo, al buio, e almeno 10-12 ore filate.

L'ABITUDINE AL SONNO:

Premesso che:

- non è malato
- non ha problemi psicologici
- NON È viziato,
- NON È colpa vostra

Cosa succede allora vi chiederete?

**SUCCEDE SEMPLICEMENTE CHE IL BAMBINO
NON È ANCORA ABITUATO AL SONNO**

**L'ABITUDINE AL SONNO INFATTI,
SI CREA**

Come l'abitudine al mangiare ad esempio.

Quante cose infatti ci sembrano naturali mentre in realtà le abbiamo acquisite per abitudine?

In realtà, nel 98% dei casi, l'insonnia in un bambino deriva da **un'abitudine mal acquisita**.

Intanto da chi si impara a dormire? Naturalmente dai genitori o da chi ci accudisce...

Poi fare attenzione al nostro '**ritmo biologico**' o '**ciclo circadiano**', che sono alternanze di sonno e veglia associata al pasto che nel neonato si ripetono ogni tre quattro ore, e piano piano, dal 4° mese passano al 6° mese circa, cercando

sempre di più di adattarsi a quello dell'adulto fino a diventare, appunto di 6/8 ore.

È in questa fase che il bbno aumenta le ore di sonno senza interruzioni, ed è ed è in questa fase che si acquisisce l'abitudine al sonno

Quindi, per acquisire un'abitudine al sonno:

fare attenzione a NON ALTERARE il ritmo biologico o circadiano

e ad utilizzare gli stimoli esterni correttamente. Di quali stimoli esterni parliamo?

- luce /oscurità
- rumore /silenzio
- orari dei pasti /orari del sonno

gli orari del sonno spesso sono sbilanciati quello serale, quello del mattino... in primis perché secondo voi? Forse perché non rispettano il ritmo luce/buio? Oppure perché durante il sonnello pomeridiano teniamo il bbno al buio completo, senza far filtrare la luce? Oppure teniamo la casa, anche al pomeriggio, nel silenzio più assoluto?

Poi: quando mettiamo il bambino di fronte al seggiolone, gli mettiamo il bavaglino, appoggiamo il cucchiaino ecc., forse non ce ne rendiamo conto ma in realtà **abbiamo instaurato un'abitudine**: il bambino si muove sul seggiolone eccitato perché sa che dopo queste operazioni ci sarà "la pappa".

Provate a pensare se SOVERTISSIMO queste abitudini: il bbno sarebbe quanto meno disorientato con ciò che ne consegue.

"IO SIAMO STATI NOI":

il bbno infatti "sente" attraverso la madre, non attraverso le parole, ma attraverso l'atteggiamento, l'attenzione, i gesti dell'adulto.

Quindi un adulto:

- sicuro
- tranquillo
- ripetitivo nei gesti

PUÒ FARE LA DIFFERENZA

Per costruire un'abitudine poi occorrono degli oggetti, che dobbiamo sempre fargli trovare al momento della preparazione al sonno, con una importante controidicazione:

NON DOBBIAMO MAI PRESENTARGLI QUALCOSA CHE POI, IN SEGUITO, PER UN MOTIVO O PER L'ALTRO, CI VEDREMO COSTRETTI A TOGLIERGLI

AD ESEMPIO:

- **addormentarlo in carrozzina**
- **cullarlo tra le braccia e depositarlo nel lettino**
- interpretare in modo subitaneo le sue parole (aua=acqua) e scattare in piedi alla ricerca di quanto il bbno ha chiesto

Perché no? Perché quando il piccolo si sveglierà cercherà di trovare le identiche condizioni che l'hanno accompagnato quando si è addormentato e si sentiva al sicuro:

- sul passeggino
- in auto
- cullato in braccio o nella culla
- mano nella mano di mamma o papà che gliel'hanno tenuta fino al momento in cui si è **addormentato**
- il canto del genitore
- il letto grande
- rimpinzarlo di latte

In queste situazioni il bbno oltre a spaventarsi perché non ritrova la stessa situazione,

TROVERÀ MOLTO DIFFICILE RIADDORMENTARSI SE NON RECUPERA QUELLA DATA SITUAZIONE.

Inoltre cos'hanno in comune gli interventi citati sopra?

**PREVEDONO TUTTI L'INTERVENTO DELL'ADULTO:
SONO TUTTE COSE CHE IL BAMBINO NON PUÒ FARE DA SOLO.**

COSA DOVREMO DARGLI QUINDI AL MOMENTO DEL SONNO?

QUALCOSA CHE NON DOVREMO POI SOTTRARGLI.

QUALCOSA CHE NON NECESSITI DI UN ADULTO

Sarebbe bene non rimanergli vicino al momento dell'addormentamento, **perché poi se si sveglia vi vorrà vicino.**

Cosa potremmo dargli che potrebbe ritrovare se si sveglia?
Succhiotto, orsacchiotto, coperta di Linus ecc.

**Ritrovarli equivale a un "è tutto al suo posto,
posso tornare a dormire tranquilla!)...**

L'ideale poi sarebbe associare la culla al sonno, usandola SOLO per quello scopo.

Rumore: come già detto, gli ambienti notturni e diurni devono essere differenziati in base al rumore: no all'omogeneità tipo silenzio di notte e chiasso "controllato" di giorno.

Poi, INSTAURARE UNA ROUTINE FISSA E IMMUTABILE:

**IMMUTABILE PERCHÉ NEL BAMBINO RIPETIZIONE
è SINONIMO DI SICUREZZA:
"SE RITORNA VUOLE DIRE CHE È SICURO"**

il bambino infatti ha bisogno di due cose:

sentirsi amato ma, ancora di più,

SENTIRSI SICURO E PROTETTO

Altre indicazioni da usare CON CAUTELA:

- **bagnetto** (ma attenzione perché in alcuni bbni il bagno funge da eccitante);
- **lettura LIBRI** o Canzoncina (purchè non diventi una maratona);
- **parlargli** con dolcezza **GUARDANDOLO NEGLI OCCHI**
- ma, soprattutto,

TENERE FISSO L'ORARIO IN CUI VA A LETTO:

È stato dimostrato infatti che l'orario migliore per addormentarsi è fra le 20 e le 21 in base all'orario legale.

Dopodichè, sempre salutandolo con parole dolci, dovrete uscire dalla stanza quando è ancora sveglio e lui, contornato dal suo orsacchiotto, ciucio o altro, dovrebbe addormentarsi.

Dico dovrebbe perché se non lo avete fatto in un periodo tra il quarto e il settimo mese ora la situazione è da recuperare.

Prima cosa, **distinguere il pianto**: può essere "di protesta" e quindi destinato a durare poco, oppure un pianto serio, dovuto a dolori o indisposizione.

Se è il secondo caso va preso in carico, ma se è il primo suvvia, vostro figlio HA TUTTO per potersi addormentare da solo, con i propri mezzi.

Avvertenza: **attenzione a**

NON ALLUNGARE I TEMPI DI PREPARAZIONE AL SONNO

Per il bambino infatti è bello avere la mamma o il papà a disposizione e quindi è probabile che tenti di allungare i tempi. Un bacio, un altro bacio, un altro libro, un bicchiere d'acqua, sete e piano piano si arrivano alle due ore di lettura!

Altro trucco: fare le cose in modo monotono, ad esempio **leggere i tre porcellini senza teatralizzare** eccessivamente.

Poi, **RISCHIO PISOLINI**. Tenendo ovviamente conto dell'età,

NON DEVONO ESSERE TROPPI E NEMMENO TROPPO VICINO AL MOMENTO DEL SONNO.

RIPARTIRE DA CAPO (come se vostro figlio fosse un neonato) ovvero, rieducarlo al sonno...

Quindi vediamo se avete imparato:

Cosa provoca l'insonnia infantile?

UNA SCORRETTA ACQUISIZIONE DELL'ABITUDINE AL SONNO

Abbiamo visto però che a dormire bene si impara ed è necessario:

- **tranquillità, sicurezza e comportamento sempre uguale da parte del genitore**
- evanti o azioni che anticipino e favoriscano nel bambino **ASSOCIAZIONI AL SONNO**, come routine, presenza di oggetti transizionali ecc.

ricordatevi che **NON E' IMPORTANTE CIO' CHE DITE MA CIO' CHE FATE**, con sicurezza e convinzione

Quindi per una buona rieducazione:

. REIMPOSTARE L'OROLOGIO BIOLOGICO DEL BAMBINO FISSANDO GLI ORARI DEI PASTI: 8/12/16/20: **MASSIMO ALLE 20.30 A NANNA!!**

- scegliere **INSIEME** un gioco che gli farà compagnia nella culla;
- accettare che le prime volte pianga un po';
- se proprio lo avete alzato cercate di consolarlo prima di ricorcarlo, **SENZA SPAZIENTIRVI**, tenendo un tono calmo e rilassato. **NON C'è NULLA CHE AGITI IL BAMBINO COME L'AGITAZIONE DEL GENITORE.**
- Infine **RICORDATEVI CHE IL BAMBINO NON RINUNCIA FACILMENTE AI SUOI PRIVILEGI**, tipo addormentarsi sul divano di fronte al Re Leone.... **C'È DA TRIBOLARE!**

Quindi sopporterete pianti, urla ecc, ma siccome voi saprete **COME STA REALMENTE**, evitate di accorrerere trafelati e in ansia:

provate prima a DISTINGUERE I PIANTI!

Poi, lasciate pure che pianga per almeno 5/10 minuti prima di intervenire, vedrete che in pochi giorni i tempi di durata del pianto caleranno fino a scomparire: il bbno si adatta a situazioni nuove in pochissimi giorni, anche perché i bambini molto piccoli **NON HANNO LA NOSTRA PERCEZIONE DEL TEMPO** e 3 giorno per loro possono essere 3 mesi!

Infine ricordarsi che:

- **le richieste del bambino avanzate prima di andare a letto possono provocare distorsioni nell'abitudine al sonno;**
- **queste richieste aumentano in modo esponenziale quando realizzano che tra un po' li lascerete soli...**
- non può essere il bambino a decidere cosa è bene per lui;

- calma e sicurezza del genitore smorzano ogni tentativo;
- spetta al genitore insegnare al bambino l'abitudine al dormire;
- ricordarsi che **i problemi che turbano i genitori turbano anche i figli;**

Saluti a tutti!

dott. Aldo Manfredi