

IL SONNO DEL LATTANTE



Il problema del sonno nel lattante e nel bambino in età prescolare, può essere veramente complicato da risolvere, spesso i genitori sono costretti a lunghe routine di addormentamento e a risvegli ripetuti durante la notte che possono essere causa di grande stanchezza...

Ogni bambino è diverso, anche per quanto riguarda il sonno si vedono comportamenti estremamente differenti anche tra fratelli, nonostante si possa pensare che l'approccio

di una coppia di genitori sia sempre lo stesso. In realtà spesso è il primogenito a manifestare le maggiori difficoltà col sonno, forse l'esperienza rende più facile trovare le risposte giuste col secondo o il terzo figlio. Ma talvolta è vero il contrario!

Una mamma che allatta al seno spesso si abitua fin dalle prime settimane di vita ad addormentare il figlio attaccandolo e facendogli succhiare il latte. Spesso in questo modo il lattante che si è addormentato poppando tranquillamente, avrà bisogno di ricreare quella stessa situazione nella quale si era addormentato a tutti i microrisvegli che si verificano durante il sonno, ed esigerà perciò di essere nuovamente attaccato al seno, anche se solo per pochi minuti. Inevitabilmente la mamma tenderà a tenere il piccolo vicino a sé per tutta la notte, in modo che ridargli il latte non voglia dire alzarsi.

In Italia più del 70% dei bambini fino a 2 anni dorme nel lettone con i genitori e anche la maggioranza dei bambini fino a 6 anni di età dorme vicino a un adulto.

Dormire accanto alla mamma fino allo svezzamento è pratica comune tra tutti i mammiferi e anche in molte culture umane; solo in occidente, da alcuni decenni la pratica del co-sleeping è stata osteggiata dai puericultori, ritenendo che avrebbe favorito la persistenza di un legame troppo stretto tra madre e figlio, una dipendenza quasi patologica che avrebbe ostacolato la conquista dell'autonomia.

Sono state proposte delle tecniche che ritardando l'intervento del genitore al risveglio e richiamo del piccolo e allungando progressivamente l'intervallo tra pianto del bambino e arrivo del genitore, riescono a educare il bambino già dai primi mesi di vita a riaddormentarsi senza la presenza attiva del genitore.

Si può consigliare di stare insieme al bambino fino a che è tranquillo, lasciandogli pochi oggetti familiari nel lettino che possano tranquillizzarlo durante i risvegli notturni, uscendo poi dalla stanza spiegandogli dove si va e perché (ad esempio, mamma va in cucina a bere un po' d'acqua, oppure mamma va in bagno e torna subito), parlandogli da un'altra stanza e tornando vicino a lui solo se comincia a piangere, rassicurandolo e rimanendogli vicino finché non si sia tranquillizzato. Spesso però queste tecniche si scontrano con l'incapacità dei genitori di tollerare anche la minima frustrazione del proprio figlio.

Importante è costruire una buona routine dell'addormentamento, con orari regolari e comportamenti ripetitivi e rassicuranti, come cantare una ninna nanna o leggere insieme una fiaba, che aiutino il bambino a superare la paura del distacco deleteria invece l'abitudine di addormentare il figlio alla televisione (evitare schermi TV in camera!).

Un bambino che piange perché non vuole abbandonarsi al sonno va capito e aiutato, senza pretendere di imporgli le nostre convinzioni, spesso frutto di mode del momento, ma cercando di

capire i suoi bisogni e di soddisfarli nel modo migliore; ogni bambino ha una storia diversa e solo la propria mamma e il proprio babbo possono interpretarla in modo soddisfacente trovando le risposte che possono andar bene in quel momento solo a lui, pronti comunque a cambiare tipologia di risposta via via che il piccolo cresce.