

A dormire bene si impara

L'acquisizione del buon sonno è un'abilità che si apprende nei primi mesi di vita, di solito in modo naturale, ma in molti casi questo apprendimento può risultare maggiormente problematico. Vediamo come affrontarlo



A cura della
Dott.ssa Silvia Marinelli,
Psicologa e
Psicoterapeuta
Cognitivo
Comportamentale

È senza dubbio, quello attuale, un momento che genera un persistente e diffuso stato di preoccupazione e confusione tale da mettere a rischio la stabilità familiare. Occorre prestare particolare attenzione anche nella fase 2 che stiamo vivendo, **le ripercussioni del lungo periodo di lockdown appena vissuto potrebbero protrarsi nel tempo.** In tali condizioni il rispetto di una regolarità nei ritmi, nelle abitudini, negli orari del sonno del neonato, così come la messa in atto di comportamenti funzionali a favorire l'acquisizione di un corretto ritmo sonno veglia, può risultare compromessa.

Il sonno è funzionale alla maturazione del cervello e a un corretto funzionamento fisico e mentale. Tra le principali funzioni a cui assolve nel bambino si evidenzia: la produzione di ormoni indispensabili per lo sviluppo psicofisico tra cui, l'ormone della crescita; il consolidamento in memoria, e quindi l'apprendimento, delle informazioni acquisite durante la veglia.

Per poter favorire l'acquisizione di un corretto ritmo sonno veglia **è necessario informare i genitori su quelle che sono le caratteristiche del sonno del neonato e sulle strategie adeguate per poterne favorire un corretto apprendimento.** È importante, nonostante le difficoltà legate al momento, che i genitori mettano in campo tutte le risorse disponibili a favorire lo sviluppo nel loro bambino di un sonno di buona qualità e durata, poiché **i primi 3/4 mesi sono determinanti per lo sviluppo del ritmo sonno veglia e rappresentano una tappa fondamentale per lo sviluppo del bambino.**

COSA È IMPORTANTE SAPERE?

Nei primi mesi il ritmo sonno veglia del bambino è indipendente dall'ambiente, non è sincronizzato sul ciclo luce buio né dipendente da abitudini e ritmi sociali, ma è **unicamente regolato dai bisogni fisiologici interni legati alla fame o alla sete.** Non c'è differenza tra notte e giorno.

Il sonno del bambino è polifasico, distribuito, quin-

di, in numerosi episodi durante il giorno e durante la notte. In questa fase, come avrete notato, è importante che i genitori adattino i loro ritmi a quelli del bambino.

Dai 3 -4 mesi, invece, il bambino **diventa sempre più dipendente dall'ambiente,** si adatta progressivamente al ciclo luce buio e ai ritmi esterni e si assiste a una graduale diminuzione delle veglie notturne prolungate.

Per favorire l'acquisizione di un corretto ritmo sonno veglia e la sincronizzazione di quest'ultimo con i ritmi esterni è **necessario creare delle abitudini regolari** che rappresentino per il bambino dei punti di riferimento stabili e seguire delle corrette regole di igiene del sonno.

COSA È IMPORTANTE FARE?

La parola d'ordine è regolarità. Aiutare il bambino a riconoscere le differenze tra il giorno e la notte, tra veglia e sonno. È importante garantire il silenzio nelle ore dedicate al sonno notturno, ma non prendere troppe precauzioni per eliminare i rumori durante il giorno; assicurare il buio durante il sonno notturno ma esporre il bambino alla luce solare durante i periodi di sonno diurno. La melatonina è l'ormone che ha la funzione di regolare il ciclo sonno veglia e favorire l'addormentamento ed è in gran parte responsabile del processo di sincronizzazione del ritmo sonno veglia con il ciclo luce buio.

Stabilire dei regolari orari dei pasti e stabili abitudini diurne è fondamentale. L'acquisizione di un preciso e costante rituale che accompagna il bambino al momento di coricarsi è rassicurante e di fondamentale importanza per aiutarlo nel prepararsi al sonno, consentire il rilassamento e un rapido addormentamento.

Il bambino deve imparare ad addormentarsi da solo. Anche se questo punto è il più difficile da mettere in pratica, ci sono alcuni accorgimenti che potrebbero renderlo di più "facile" applicazione. È utile metterlo nella culla ancora sveglio, consegnandogli un oggetto a lui caro, non perico-



loso, per addormentarsi, evitando, quindi, che si addormenti in braccio, al seno o al biberon. È normale che all'inizio il bambino si addormenti tra le braccia della mamma, che si assopisca mentre prende il latte, ma dal terzo/quarto mese questo va evitato interagendo con lui. Dai 6/7 mesi il bambino dovrebbe essere in grado di addormentarsi da solo. In caso contrario il rischio è che il piccolo sviluppi un disturbo di inizio del sonno per associazione negativa all'addormentamento. Il sonno, in tal caso, risulta molto disturbato, il bambino si addormenta esclusivamente con il supporto del genitore e presenta numerosi risvegli notturni in cui l'intervento del caregiver diventa l'unica condizione possibile per potersi riaddormentare. Le ricerche mostrano che al di là di comuni fattori fisiologici che spesso determinano problemi di insonnia nei bambini piccoli, l'eccessivo coinvolgimento dei genitori nel processo di addormentamento del bambino

risulta essere un fattore determinante nel favorire lo sviluppo e il mantenimento dei disturbi del sonno nella prima infanzia. Quindi, se il bambino piange, è consigliabile che il genitore si avvicini a lui ma non lo colmi di attenzioni. È essenziale rassicurarlo, magari con un piccolo massaggio, o cambiargli il pannolino se necessario, possibilmente senza togliere il piccolo dal letto, senza accendere luci forti e mantenendo un tono della voce al basso. Insistendo dolcemente il piccolo acquisirà le strategie autoconsolatorie che gli permetteranno di affrontare autonomamente la transizione tra veglia e sonno.

Nei primi mesi di vita, **il benessere psicofisico dei nostri figli dipende molto dagli input che i genitori trasmettono.** È importante essere presenti, occorre tuttavia rispettare queste regole il più possibile, dopo una iniziale difficoltà ne gioverà il bambino, ma anche voi stessi.