

Ninna-i, ninna-o... questo bimbo a chi lo do?

Il sonno dei bambini tra fisiologia e falsi miti

Annalisa Painsi
Educatrice e mamma del GAAM



- ★ Relazione tra sonno e allattamento
- ★ Dove dovrebbero dormire i bambini?
- ★ Nanna sicura: sonno e SIDS
- ★ L'educazione al sonno



★ Relazione tra sonno e allattamento

- ★ Esogestazione

- ★ Nidiacei, nidifughi e portati

- ★ "l'ambiente naturale di questi cuccioli, dopo la nascita, non e' un nido, ma il corpo della madre"



★ Relazione tra sonno e allattamento

★ SONNO:

- ★ Risvegli frequenti
- ★ Sonno leggero
- ★ Sincronizzazione tra sonno di mamma e bambino

★ ALLATTAMENTO:

- ★ Poppate frequenti (latte molto digeribile, madre nutrice continua vs distanziata)
- ★ Produzione maggiore di prolattina di notte



★ Dove dovrebbero dormire i bambini?



★ Dove dovrebbero dormire i bambini?

★ Evoluzione: no paura/stress, no fame, NO PIANTO

★ Bisogno di ALTO CONTATTO

★ Dati antropologici

★ Epigenetica



★ Dove dovrebbero dormire i bambini?

★ Definizione di CO-SLEEPING: sonno condiviso, "a portata di abbraccio"

★ Bed-sharing

★ Side-bed

★ Side-crib

★ Divano, poltrona



★Nanna sicura: sonno e SIDS



★Nanna sicura: sonno e SIDS

- ★ Posizione nel sonno A PANCIA IN SU
- ★ No letti morbidi, cuscini, piumini, peluches, ecc
- ★ No troppo caldo / troppo coperti
- ★ NO FUMO, ALCOL, DROGHE
- ★ Uso del ciuccio??
- ★ Allattamento al seno
- ★ Co-sleeping?



★Nanna sicura: sonno e SIDS

★Co-sleeping?

★IL LUOGO PIU' SICURO E' NELLA STANZA COI GENITORI

★Condividere il sonno sulla stessa superficie: ok per l'allattamento; evitare se madre obesa, se fumatori, se uso di sostanze, se letto o sistemazione danno rischi di soffocamento o intrappolamento

★NO AL DIVANO!!!



★L'educazione al sonno
(si deve / puo'
"insegnare a
dormire"?)



★ L'educazione al sonno

★ “Sebbene possedere un oggetto transizionale costituisca un chiaro vantaggio per i bambini, esso porta con se' l'onere di ricordarsi di prenderlo e di fare attenzione a non perderlo. Diversi genitori riportano che la dimenticanza o la perdita dell'oggetto puo' scatenare una tragedia”



★L'educazione al sonno

- ★“Vi e' qualcosa di essenzialmente umano nel desiderio di sentirsi al sicuro e di attaccarsi a qualcosa piu' grande di noi nel momento in cui temiamo la solitudine”



★L'educazione al sonno

★“O si segue la natura umana, o la si combatte. Se la si combatte si hanno problemi. Se non la si combatte la vita e' molto piu' confortevole”
John Bowlby



★L'educazione al sonno

- ★Dormire e' bello,
- ★Svegliarsi e' bello,
purche' / perche'
- ★Volersi bene e' bello, sia di
giorno che di notte!
- ★Facciamo in modo che il
sonno di grandi e piccini non
diventi una "profezia che si
auto-avvera"



★ BIBLIOGRAFIA

- ★ James J. McKenna, Di notte con tuo figlio. La condivisione del sonno in famiglia, Il leone verde, 2011
- ★ Sara Letardi, Il mio bambino non mi dorme. Come risolvere i problemi di sonno dei propri figli, Bonomi, 2007
- ★ Alessandra Bortolotti, I cuccioli non dormono da soli, Mondadori, 2016
- ★ Alessandra Bortolotti, E se poi prende il vizio? Pregiudizi culturali e bisogni irrinunciabili dei nostri bambini, Il leone verde, 2010
- ★ William Sears, Genitori di giorno e di notte. Come far dormire vostro figlio, La Leche League Italia, nuova edizione del 2004
- ★ Esther Weber, Portare i piccoli. Un modo antico, moderno e comodo per stare insieme, Il leone verde, 2007
- ★ G.Falcicchio, P.Zlotnik, A.Bortolotti, M.L.Tortorella, Il primo sguardo, Fasi di Luna, 2014
- ★ Mark L.Brenner, Il ciuccio, l'orsetto, il biberon e il dito in bocca, Bonomi, 2004
- ★ Jean Liedloff, Il concetto del Continuum, La Meridiana, 1994



★ BIBLIOGRAFIA

- ★ SaPeRiDoc - Salute infanzia - Prevenzione della SIDS - Raccomandazioni per la prevenzione
- ★ Linee guida su cosleeping e allattamento al seno, da Breastfeeding Medicine vol. 3, n. 1, 200, su Alibablog
- ★ "Sonno condiviso e allattamento al seno, intervista al dott. McKenna" su BambinoNaturale.it
- ★ Helen Ball, "infant sleep, breastfeeding and bed-sharing: the good, the bad and the practical"
- ★ Helen Ball, Dormire con il proprio bambino. Breastfeeding Briefs n.53, settembre 2012
- ★ Fogli ISIS, su www.mami.org





GRAZIE PER L'ATTENZIONE!