

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



★ Stazione eretta
= migliore visibilità'
= mani libere
> sviluppo cerebrale

★ Compromesso tra
bipedalismo e sviluppo
cerebrale
=> ESOGESTAZIONE

★ Relazione tra sonno e allattamento

ESOGESTAZIONE

Il neonato umano dipende dalla mamma per lungo tempo e ha bisogno di nutrimento, accudimento, contatto fisico continuo per molti mesi dopo il parto



E' questo che si aspetta, un'accoglienza diversa lo stressa.

★ Relazione tra sonno e allattamento

Nidiacei



Nidifughi



★ Relazione tra sonno e allattamento

Portati passivi



Portati attivi



★ Relazione tra sonno e allattamento

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



★ Relazione tra sonno e allattamento

★ ALLATTAMENTO:

★ Poppate frequenti, ad accesso libero

★ latte con pochi grassi, molto digeribile

★ madre nutrice continua vs distanziata)

★ Produzione maggiore di prolattina di notte

★ I MAGGIORI PROBLEMI OGGI DERIVANO DA UNA GESTIONE "DISTANZIATA"



★ Relazione tra sonno e allattamento



★ SONNO:

- ★ Molte ore di sonno (dalle 16- 18 del neonato alle 13- 14 del bimbo di 1 anno), ma:
- ★ **Risvegli frequenti** (questo sonno facilita crescita cerebrale e sviluppo fisico; nella nostra storia evolutiva garantiva la sopravvivenza)
- ★ **Sonno leggero** (neonato: 50% sonno attivo-REM, contro il 25% dell'adulto; ciclo di 50-60 min. contro i 90 dell'adulto)

★ Relazione tra sonno e allattamento



★ SONNO:

★ Molta fase REM

★ Sincronizzazione tra sonno di mamma e bambino

★ Posizione protettiva della mamma

I MAGGIORI "PROBLEMI" DI SONNO
ODIERNI NON SONO PROBLEMI, MA
COMPORTAMENTI NORMALI CHE
HANNO GARANTITO LA NOSTRA
SOPRAVVIVENZA

★ Relazione tra sonno e allattamento

★ SONNO:

★ Fino a 2-3 mesi: sonnellini di 1 ora ogni 2-3, senza distinzioni tra giorno e notte

★ 3-6 mesi: 2-3 risvegli durante la notte, alcuni bambini iniziano a dormire "tutta la notte", cioè... 5 ore ininterrotte

★ Dopo i 6 mesi: 1-2 risvegli a notte, ma incidono anche nuovi stadi dello sviluppo, dentizione, ansia da separazione

NOTA BENE: E' DEL TUTTO NORMALE CHE NON CI SIA DIMINUZIONE NEL NUMERO DEI RISVEGLI CON LA CRESCITA

★ Relazione tra sonno e allattamento

★ GLI STATI COMPORTAMENTALI DI BRAZELTON:

★ 1. SONNO PROFONDO

★ 2. SONNO ATTIVO O SONNO REM (leggero)*

★ 3. DORMIVEGLIA*

★ 4. VEGLIA TRANQUILLA*

★ 5. VEGLIA AGITATA O VEGLIA ATTIVA*

★ 6. PIANTO

* stati in cui puo' avvenire l'allattamento

★ Relazione tra sonno e allattamento

★ ALLATTAMENTO:

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

★ SONNO:

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



★ Relazione tra sonno e allattamento

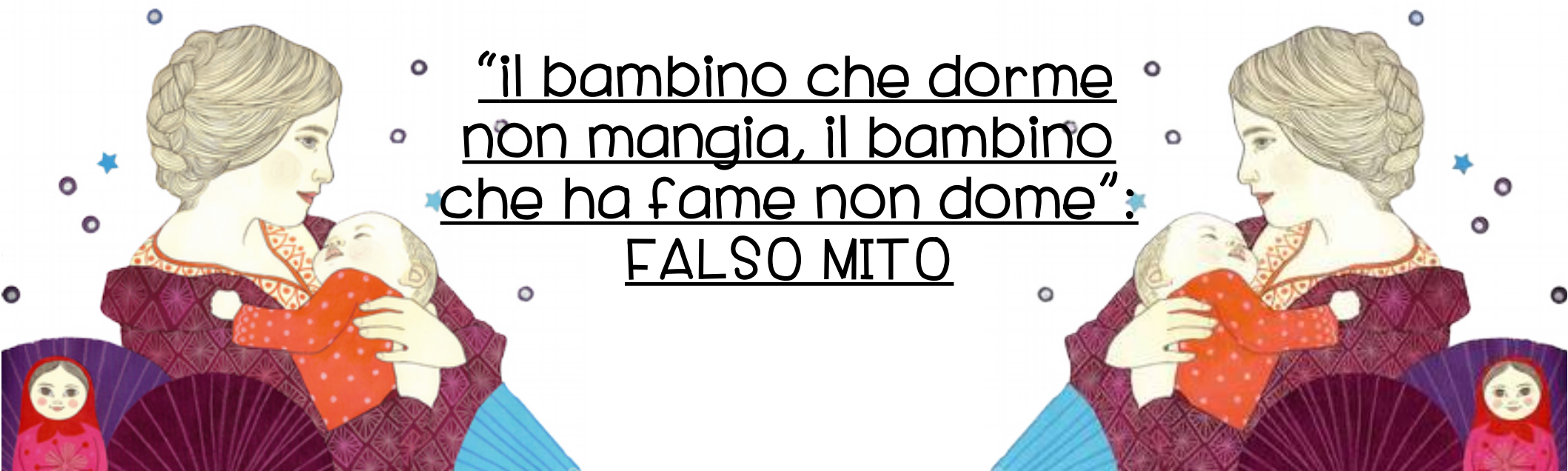
★ ALLATTAMENTO:

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

★ SONNO:

- ★ Sincronizzazione tra sonno di mamma e bambino
- ★ Biological Nurturing e riflessi primitivi neonatali (e materni)

“il bambino che dorme non mangia, il bambino che ha fame non dorme”:
FALSO MITO



★ 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?

Quali sono i vantaggi del “co-sleeping”? Perché i genitori lo praticano?

- ★ facilita l'avvio dell'allattamento, ha effetti anche sulla sua durata
- ★ e' piu' facile prendersi cura del bambino
- ★ facilita il bonding, si “recupera” di notte se c'e' separazione di giorno
- ★ i bambini sono meno stressati, piangono meno
- ★ regolazione della temperatura, del battito cardiaco, del respiro (< apnee)
- ★ la sincronia risvegli / poppate che si crea tra mamma e figlio permette anche alla mamma di riposare di piu'

★ 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
- ★ IL LUOGO PIU' SICURO E' NELLA STANZA COI GENITORI
- ★ NO FUMO, ALCOL, DROGHE
- ★ Uso del ciuccio??
- ★ Allattamento al seno
- ★ Co-sleeping?



★Nanna sicura: sonno e SIDS

Alcuni dati:

- ★ il 75% dei bambini colpiti da SIDS erano da soli
- ★ condividere il sonno (in modo sicuro) col proprio bambino riduce il rischio di SIDS di circa il 36%
- ★ i casi di bambini allattati colpiti da SIDS sono meno della metà' dei non allattati
- ★ dopo le campagne "nanna sicura" basate sulla posizione a pancia in su, i casi di SIDS sono nettamente calati. L'unico dato in crescita sono i casi di SIDS con co-sleeping su divani!
- ★ la stragrande maggioranza dei casi di SIDS nel lettone erano associati a fumo, uso di alcol o droghe o sonniferi.



★Nanna sicura: sonno e SIDS



★ *Diffondere tra il pubblico l'idea che il corpo di una madre, a prescindere dalle sue intenzioni, ragioni e capacità, rappresenti un'implicita minaccia per il figlio non solo e' scientificamente insostenibile, ma immorale" (James McKenna)*

★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!!!

★ Per un bambino che ha sempre dormito nel lettone essere messo "all'improvviso" a dormire da solo e' una condizione di rischio. Se e' il vostro caso, **METTETEVI "IN SICUREZZA"!**



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



★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
- ★ Suzanne Colson, An introduction to Biological Nurturing, Praeclarus Press, 2010





GRAZIE PER L'ATTENZIONE!