



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

Come far dormire tutta la notte il mio bambino?



Annalisa Painsi

dott.ssa in Scienze dell'Educazione e mamma del GAAM

14 dicembre 2011

*Documento tratto dalla presentazione dell'incontro
Impaginato con ecofont – se stampato riduce l'uso di inchiostro*

1. Houston, abbiamo un problema...?

“Oltre la stanchezza oggettiva e sopportabile, ciò che rende veramente difficile affrontare le notti è la pressione sociale che spesso fornisce un'idea fuorviante di come e quanto dovrebbero dormire i bambini. La difficoltà di adeguarsi a un modello che ci viene presentato come “normale” aumenta infatti il nostro livello di frustrazione, spingendoci a cercare delle soluzioni anche qualora ci trovassimo di fronte a uno **stato assolutamente fisiologico e transitorio**”¹.

COSA È NORMALE (FISIOLOGICO) NEL BAMBINO

● Sonno leggero

neonato: 50% sonno attivo-REM, contro il 25% dell'adulto; ciclo di 50-60 min. contro i 90 dell'adulto

● Frequenti risvegli - questo sonno facilita crescita cerebrale e sviluppo fisico; nella nostra storia evolutiva garantiva la sopravvivenza

● Fino a 2-3 mesi: sonnellini di 1 oretta 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: è del tutto normale che non ci sia diminuzione nel numero dei risvegli con la crescita.

Un bambino che dorme 5 ore filate a 3 mesi può cominciare a dormire 3 a 6 mesi: dipende dallo stadio di crescita / sviluppo del bambino, e da altre condizioni che non sempre sono modificabili.

¹ Sara Letardi, *Il mio bambino non mi dorme*, pp. 41-42.

LE PIÙ COMUNI CAUSE DI RISVEGLIO NOTTURNO

FISIOLOGICHE:

- Esigenza di nutrirsi di frequente

Lo stomaco dei bambini è grande come il loro pugno, si riempie facilmente, e il latte della mamma è molto digeribile (come quello degli altri portati attivi²)

- Nuova tappa dello sviluppo

(rielaborazione notturna delle conquiste fatte di giorno)

- Novità nel contesto

(inserimento al nido, trasloco, mamma che torna al lavoro...)

- Ansia da separazione

- Associazioni col sonno

NON FISIOLOGICHE / Modificabili:

- Sovraffaticamento

(un bambino molto stanco fatica a rilassarsi e ha un sonno più agitato)

- Risvegli per troppo sonno diurno

- Malesseri

Tabella 2.1 Ore di sonno diurno e notturno dei bambini piccoli

Età	Numero di pisolini	Ore totali di sonno dei pisolini	Ore di sonno notturno*	Ore totali di sonno tra notte e giorno
Neonati**				
1 mese	3	6-7	8 e $\frac{1}{2}$ -10	15-16
3 mesi	3	5-6	10-11	15
6 mesi	2	3-4	10-11	14-15
9 mesi	2	2 e $\frac{1}{2}$ -4	11-12	14
12 mesi	1-2	2-3	11 e $\frac{1}{2}$ -12	13-14
2 anni	1	1-2	11-12	13
3 anni	1	1-1 e $\frac{1}{2}$	11	12
4 anni	0	0	11 e $\frac{1}{2}$	11 e $\frac{1}{2}$
5 anni	0	0	11	11

* Si tratta di medie e non si riferiscono a periodi di sonno ininterrotto.

** I neonati dormono circa 16-18 ore al giorno, di solito distribuite equamente su sei o sette momenti di sonno non troppo prolungato.

3

2 Esther Weber, *Portare i piccoli*, p. 57.

3 Elizabeth Pantley, *Fai la nanna senza lacrime*, pag.64.

Mio figlio rientra negli standard fisiologici per quantità di ore di sonno nelle 24 ore, e per numero e tipo di risvegli?

SÌ → Ci può essere comunque un conflitto di bisogni, ma nessun problema di sonno nel bambino

NO → C'è un problema di sonno del bambino

CONFLITTI...

- ◆ Tra i ritmi (fisiologici) del bambino e le aspettative dei genitori e i modelli imposti dal contesto sociale
- ◆ Tra il bisogno di riposo dei genitori e il bisogno di accudimento anche notturno dei bambini

2. Strategie di soluzione: quale SCELTA?

“IMPOSTARE” il neonato?

INSEGNARE a dormire?

EDUCARE al sonno?

...EDUCARE!

Gli approcci al “problema sonno” sono diversi, si rifanno ad idee di bambino e di relazione genitori-figli molto diverse tra loro...

L'estinzione graduale

“Piangerà, urlerà, singhiozzerà fino a strangolarsi, vomiterà, si agiterà in preda a convulsioni [...] e quant'altro pur di riuscire a piegarvi.

La tecnica di rieducazione vale per un bambino di 5 anni come per uno di 6 mesi. L'unica variabile consiste nella potenza delle armi che il primo sarà in grado di impiegare.

La “grande guerra” è appena cominciata⁴.

Tabella dei tempi (in minuti)
Quanto bisogna attendere prima di tornare nella stanza del bambino che piange

giorno	prima attesa	Se il bambino continua a piangere		
		seconda attesa	terza attesa	attese successive
1	1	3	5	5
2	3	5	7	7
3	5	7	9	9
4	7	9	11	11
5	9	11	13	13
6	11	13	15	15
7	13	15	17	17

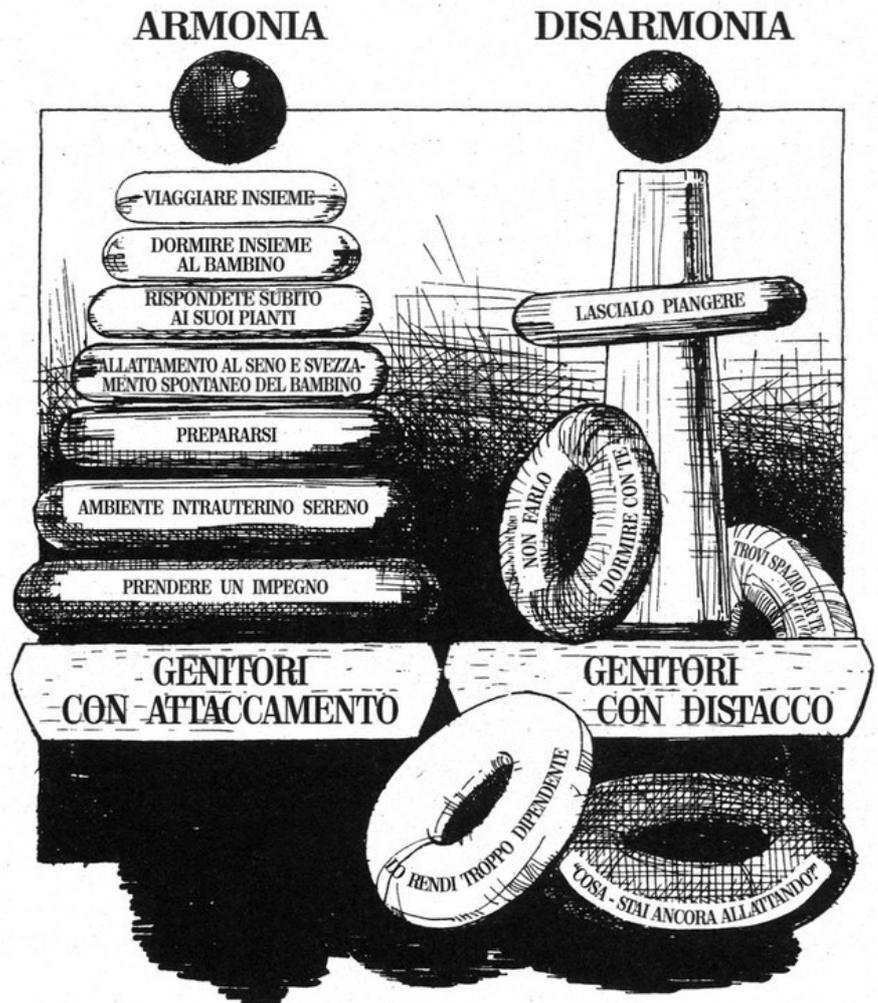
Questi tempi vanno bene sia la prima volta, quando facciamo coricare il bambino alle 20,30, sia quando si sveglia in piena notte. Seguendo una precisa tecnica di condotta, gli intervalli aumentano con il trascorrere dei giorni, finché il bambino non capisce che anche piangendo non otterrà nulla e si addormenta da solo.

4 Brani e tabella tratti da Eduard Estivill, Sylvia de Béjar, *Fate la nanna*.

L'attachment parenting

*Vostro figlio sa che siete aperti e ricettivi ai messaggi che vi trasmette sulle sue esigenze notturne. Anche voi sapete che siete in grado di rispondere ai suoi bisogni*⁵

*L'accento non è più posto sulla "lotta" tra genitori e figli per avere il sopravvento gli uni sugli altri, ma sulla collaborazione e la fiducia che nascono da uno stile educativo basato sulla "teoria dell'attaccamento"*⁶



Essere genitori con attaccamento costruisce l'armonia familiare, mentre il rimanere distaccati porta alla disarmonia.

IN BASE A COSA SCEGLIERE?

QUALE APPROCCIO È PIÙ EFFICACE?

QUALE APPROCCIO È PIÙ "EDUCATIVO"?

CHE IDEA DI NOSTRO FIGLIO ABBIAMO?

CHE IDEA ABBIAMO DEL NOSTRO RAPPORTO CON LUI?

...?

Una possibile chiave di lettura: quella delle direzioni di senso descritte da Piero Bertolini⁷:

SISTEMICITÀ

RELAZIONE-RECIPROCA

IRREVERSIBILITÀ

POSSIBILITÀ - Non-sicurezza / Libertà

SOCIALITÀ - Cooperazione - partecipazione

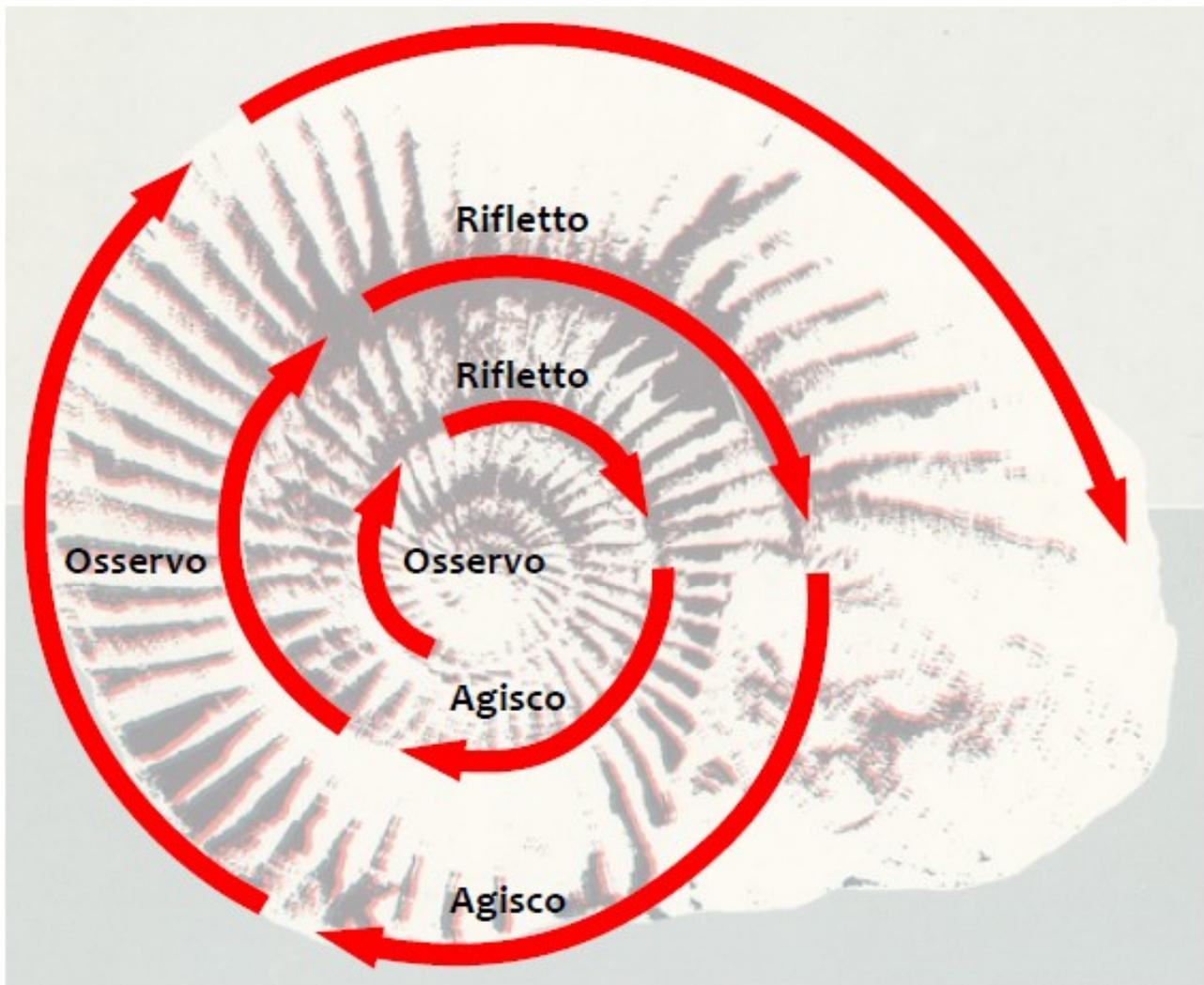


⁵ Brano e immagine tratti da William Sears, *Genitori di giorno e... di notte*.

⁶ Sara Letardi, *Il mio bambino non mi dorme*, pag. 35

⁷ Piero Bertolini, *L'esistere pedagogico. Ragioni e limiti di una pedagogia come scienza fenomenologicamente fondata*, La Nuova Italia, 1990

	SISTEMICITÀ	RELAZIONE-RECIPROCA	POSSIBILITÀ	IRREVERSIBILITÀ	(SOCIALITÀ)
	✗	✗	✗	✗	✓
	✗	✓	✗	✓	✓
	✓	✓	✓	✓	✓
	✗	✓	✓	✓	✗



3. Raggiungere l'obiettivo

“L'obiettivo è modificare in modo graduale e profondamente rispettoso il comportamento notturno del nostro bambino, in modo da renderlo compatibile sempre di più con le nostre necessità⁸”.

“La sistemazione che permette a tutti e tre (madre, padre e bambino) di dormire meglio è quella giusta per la vostra particolare famiglia⁹”.

**NON IMPORTA SE SIETE STANCHI:
LA SICUREZZA DEL PICCOLO
DEVE SEMPRE AVERE LA PRECEDENZA SU TUTTO!¹⁰**

1. OSSERVARE

- **Tenere un diario / registro del sonno** diurno e notturno e delle attività che lo precedono, segnandosi il livello di attività (azione intensa, moderata, calma), rumore (forte, moderato, silenzio), luce (forte, tenue, buio).
- Osservare anche dove si addormenta il bimbo e dove continua il sonno, e come si/vi risveglia (piangendo / chiamando / urlando...)
- Registrare eventuali routine associate al sonno

2. RIFLETTERE – SPUNTI PER INTERPRETARE LE NOSTRE OSSERVAZIONI:

- Un bambino che ci mette più di mezz'ora ad addormentarsi, probabilmente è perché arriva troppo stanco al momento della nanna, fatica a rilassarsi
- Ha più di 4 risvegli notturni? Forse ha delle forti associazioni col sonno
- Sta per addormentarsi ma all'improvviso si sveglia di nuovo? Qualcosa lo disturba nelle fasi dell'addormentamento
- Dorme molto di giorno? Dormirà meno alla notte

2. RIFLETTERE – PERSONALIZZIAMO IL NOSTRO OBIETTIVO:

- Qual è il maggiore problema di sonno del nostro bambino? (Frequenti risvegli / fatica ad addormentarsi / non dorme abbastanza ore per la sua età / tutti questi / altro)
- E se è nella media delle tabelle, qual è il *nostro* maggiore problema / disagio?
- **TENIAMOCI IN MENTE:** quando nostro figlio non dorme, quando si sveglia continuamente, quando piange se lo mettiamo a nanna... non ce l'ha con noi. Forse è più stanco di noi, forse ci vuole solo vicini. Non siamo in guerra contro di lui/lei, possiamo vincere (E DORMIRE) tutti.

8 Elizabeth Pantley, *Fai la nanna senza lacrime*, pag.63.

9 William Sears, *Genitori di giorno e... di notte*, pag. 5.

10 Su sonno e norme anti-SIDS si rimanda a James McKenna, *Di notte con tuo figlio*.

2. RIFLETTERE – DECIDERE UNA STRATEGIA:

- Vi sono 4 elementi che devono essere curati contemporaneamente¹¹:
 - Sonno sufficiente
 - Tempi regolari
 - Associazioni con il sonno
 - Rituale della nanna
- Nel viaggio dalla veglia al sonno, individuiamo delle tappe, in cui accompagnare il nostro bambino lasciandogli fare da solo l'ultimo passo... poi il penultimo... fino a che il sonno (che anche lui desidera) non sarà del tutto amico

3. AGIRE

- Con gradualità
- Con pazienza
- In equilibrio coi bisogni e le reazioni del nostro bambino
- Con creatività
- Per almeno 15-20 giorni prima di cambiare strategia
- Con fiducia nelle nostre capacità genitoriali e nelle risorse del nostro bambino

BIBLIOGRAFIA:

Questi i libri consultati (in grassetto quelli **consigliati**):

- Eduard Estivill, Sylvia de Béjar, *Fate la nanna. Il semplice metodo che vi insegna a risolvere per sempre l'insonnia del vostro bambino*, Mandragora, 1999.
- Tracy Hogg con Melinda Blau, *Il linguaggio segreto dei neonati*, Mondadori, 2002.
- Sara Letardi, *Il mio bambino non mi dorme. Come risolvere i problemi di sonno dei propri figli*, Bonomi, 2007.
- Elizabeth Pantley, *Fai la nanna senza lacrime. Per insegnare al vostro bambino a dormire tutta la notte senza farlo piangere*, PIEMME, 2010.
- William Sears, *Genitori di giorno e... di notte. Come far dormire vostro figlio*, La Leche League International, 2004.
- James J. McKenna, *Di notte con tuo figlio. La condivisione del sonno in famiglia*, Il leone verde, 2011.

Parlano di sonno e genitorialità anche:

- Esther Weber, *Portare i piccoli. Un modo antico, moderno, e... comodo per stare insieme*. Il leone verde, 2007.
- Carlos González, *Bésame mucho. Come crescere i vostri figli con amore*, Coleman, 2005.
- Alessandra Bortolotti, *E se poi prende il vizio? Pregiudizi culturali e bisogni irrinunciabili dei nostri bambini*, Il leone verde, 2010.

¹¹ Secondo la strategia che indica Sara Letardi in *Il mio bambino non mi dorme*