



IL SONNO DEL BAMBINO

Cosa è fisiologico quando parliamo di sonno infantile?

*Come gestire le poppate notturne?
Come conciliare il riposo di genitori e bambini?*

Annalisa Paini – educatrice professionale e mamma del GAAM

Carpi, 26 ottobre 2013



Sonno e allattamento

Come sono "fatti" i bambini
(e anche le mamme)

Dove dovrebbero dormire i bambini

Le connessioni tra luogo del sonno e allattamento

SIDS e "nanna sicura"



Come sono "fatti" i bambini (e le loro mamme...)

Stazione eretta

- = migliore visibilità
- = mani libere

> sviluppo cerebrale

COMPROMESSO
TRA BIPEDALISMO E SVILUPPO
CEREBRALE
⇒ **ESOGESTAZIONE**



Come sono "fatti" i bambini (e le loro mamme...)

⇒ **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



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



Come sono “fatti” i bambini (e le loro mamme...)



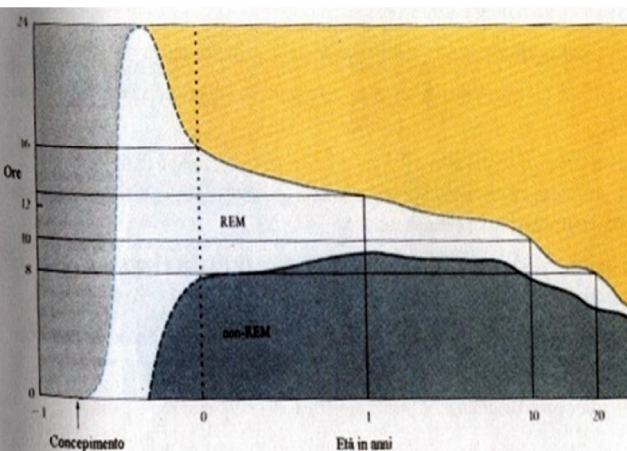
⇒ ALLATTAMENTO

- Frequente, ad accesso libero
- Latte con pochi grassi, molto digeribile
- Madre umana = nutrice continua (vs distanziata)
- Seno lavora meglio di notte

I maggiori problemi di allattamento odierni derivano da una gestione “distanziata”



Come dormono i bambini



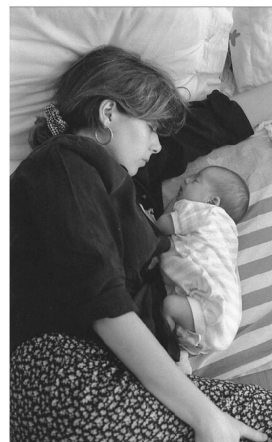
- **Sonno leggero**
neonato: 50% sonno attivo-REM, contro il 25% dell'adulto; ciclo di 50-60 min. contro i 90 dell'adulto

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

Figura 1 - Evoluzione del ritmo sonno-veglia dal concepimento alla morte (da Hob)



Come sono “fatti” i bambini (e le loro mamme...)



⇒ SONNO

- Molte ore di sonno, ma
- Sonno leggero e
- Frequenti risvegli
- Molta fase REM
- Ansia e stress se c'è lontananza
- “sincronizzazione” sonno mamma e bambino (sopravvivenza)
- Posizione protettiva della mamma

I maggiori “problemi” di sonno odierni non sono problemi, ma comportamenti normali che hanno garantito la nostra sopravvivenza



Come dormono i bambini

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.



Come dormono i bambini

• 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



Relazione tra SONNO e ALLATTAMENTO

SONNO

- | | | |
|---|---|---------------------|
| • Risvegli frequenti | ⇔ | • poppate frequenti |
| • Sonno leggero | ⇔ | • digestione veloce |
| <ul style="list-style-type: none"> • Crescita cerebrale veloce come nel feto • Evoluzione: no paura, no fame, no pianto • Alto contatto | | |



ALLATTAMENTO



Come dormono i bambini

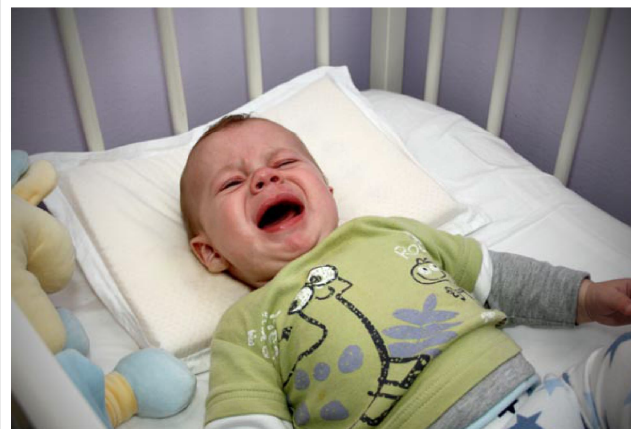
Nota bene:

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.



Dove dovrebbero dormire i bambini?



LORO si "aspettano" di dormire a contatto con i genitori!

a anche NOI "funzioniamo" così...



Dove dovrebbero dormire i bambini?



Dove dovrebbero dormire i bambini?

Quali sono i vantaggi del "co-sleeping"?

Perché i genitori lo praticano?

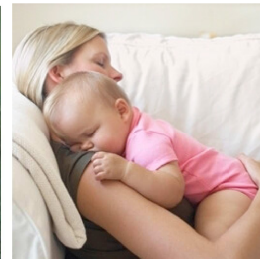
- facilita l'avvio dell'allattamento, ha effetti anche sulla sua durata
- è più facile prendersi cura del bambino
- facilita il bonding, si "recupera" di notte se c'è separazione di giorno
- i bambini sono meno stressati, piangono meno
- regolazione della temperatura, del battito cardiaco, del respiro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



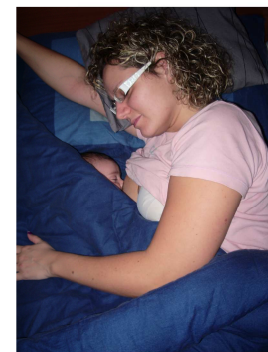
Dove dovrebbero dormire i bambini?

Cosa si intende per "co-sleeping", cioè "sonno condiviso"?

- qualsiasi situazione o modalità in cui genitori e figli dormano **a portata di abbraccio**, cioè abbastanza vicini da permettere la percezione e l'interazione reciproche, indipendentemente dalla condivisione della stessa superficie.



Letto (bed-sharing)
side-bed
side-crib
divano



Dove dovrebbero dormire i bambini?

Dormire coi propri bambini, allattarli oltre i primi mesi...
ma... **NON È CHE LI VIZIAMO???**

vizio [vì-zio] s.m. (pl. -zi)

1 Tendenza e abitudine al male, spesso contrapposto a *virtù*: *una persona senza vizi; vivere nel v.* || i sette v. capitali, i peccati capitali, cioè accidia, avarizia, gola, invidia, ira, lussuria, superbia

2 Cattiva abitudine, atteggiamento negativo di varia gravità: *il v. del fumo, del gioco d'azzardo*; per antifrasi, abitudine a qlco. di positivo: *ha il v. di dire sempre la verità*

3 Imperfezione, in senso materiale **SIN difetto**: *v. di fabbricazione*; **nell. giur.**, errore di forma o di sostanza che rende annullabile un atto **SIN irregolarità**: *v. di una sentenza; v. di procedura*; errore, scorrettezza in ambito linguistico: *v. di ortografia*; **nell. medico**, malformazione: *v. cardiaco* || **dir.** v. di forma, quello attinente al procedimento di formazione dell'atto giuridico



Dove dovrebbero dormire i bambini?

Dormire coi propri bambini, allattarli oltre i primi mesi...
ma... **NON È CHE LI VIZIAMO???**



Dove dovrebbero dormire i bambini?

E poi... il **co-sleeping** è sicuro?

Tra le norme anti-SIDS
non c'è anche quella di non
praticarlo?

DIPENDE!
"IL CONTESTO È TUTTO"



SIDS e nanna sicura

1. PANCIA IN SU
2. non troppo caldo, non troppo molle, non troppa roba
3. VIETATO FUMARE!!
4. BAMBINO NELLA STANZA
5. Ciuccio... *(il discorso è lungo!!)*
6. ALLATTALO A



SIDS e nanna sicura

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.



SIDS e nanna sicura

LA PRIMA COSA È LA CONSAPEVOLEZZA!

∞ le mamme che allattano e non condividono il letto si mettono in una condizione ancora più pericolosa: il DIVANO



- ∞ condividere il letto (bed-sharing) è una pratica pericolosa se:
- Uno o entrambi i genitori fumano (o la mamma ha fumato in gravidanza)
 - i genitori hanno bevuto, preso medicinali che non li rendono "reattivi"
 - il materasso non è rigido, le coperte sono pesanti, ci sono molti cuscini, ci sono fessure dove il bambino può incastrarsi
 - la mamma non allatta al seno



SIDS e nanna sicura

∞ 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 è scientificamente insostenibile, ma immorale" (James McKenna)

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



SIDS e nanna sicura

LA PRIMA COSA È LA CONSAPEVOLEZZA!

∞ Un ottimo compromesso è il side-bed o la side-crib: un lettino o una culla posti accanto al letto.

