



## **È ora di dormire: che fare se il sonno è “agitato”?**

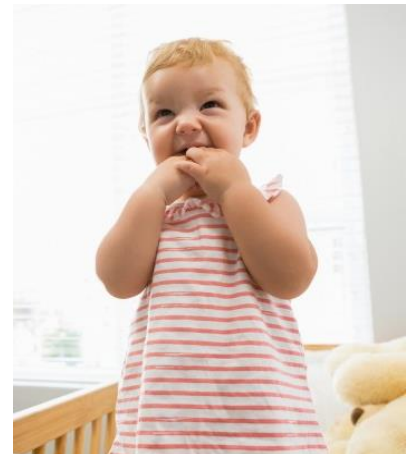
A cura della dott.ssa *Elena Pegoraro*

pedagogista del Servizio di Progettazione Educativa, Comune di Venezia

Aprile dolce dormire! Ma a volte può succedere che da ormai immemori aprili non si riesca a riposare bene, tantomeno a dormire!

I neogenitori sanno che può volerci più del dovuto perché il piccolo stabilizzi il ritmo sonno-veglia; i genitori che fin da subito vegliano sul proprio bimbo che dorme beatamente sono pochi e fortunati!

E' frequente infatti che il bambino scambi la notte per il giorno o viceversa, abbia piccole coliche che gli disturbano il pancino e non gli fanno chiudere occhio, abbia il sonno leggero e si svegli appena sente un forte o insolito rumore, faccia brevi e frequenti pisolini... svegliandosi ripetutamente anche di notte.



Infine il bisogno di sonno e il conseguente numero di ore che un piccolino trascorre dormendo dipendono anche dal suo temperamento.



Ben venga quando il piccolo rientra nella vantaggiosa casistica di quei bambini che dormono e lasciano dormire! Anche i genitori, soprattutto la mamma, infatti hanno bisogno di dormire per poter poi durante il giorno fare del proprio meglio sia fisicamente sia psicologicamente: non dormire snerva e logora anche la più serafica e ben disposta delle madri!



C'è da dire però che, come descritto nei manuali di puericultura, nei primi mesi di vita è nella normalità il fatto che i bambini dormano generalmente molto durante il giorno e durante la notte si svegliano

anche spesso, soprattutto per fame/sete (ogni 3/4 ore). Durante il sonno viene secreto l'ormone della crescita (sonno profondo diurno e notturno) e un bambino che dorme bene ovvero senza interruzioni e per un ragionevole numero di ore, con probabilità, sviluppa meglio le proprie potenzialità fisiche e psichiche. Intorno ai sei mesi in teoria il bambino potrebbe già dormire anche tutta la notte senza svegliarsi, fare un pisolino a metà mattina e uno a metà pomeriggio. Successivamente perderà con gradualità l'abitudine al sonnellino mattutino per mantenere, fino ai tre anni, solo quello del pomeriggio.

*I genitori possono fare qualcosa per accompagnare il bambino a dormire bene e possibilmente da solo?*



Gli esperti consigliano di abituare fin da subito il bambino a ri-addormentarsi da solo e nel proprio lettino. Non ci riferiamo ad approcci o metodi che promettono di "addestrare" in breve tempo il bambino ma a studi sul risveglio notturno infantile. Suggestiscono

infatti di attendere e non intervenire subito appena si avverte che il neonato si sta svegliando o si sia svegliato. Si ritiene infatti che il bambino possa anche autonomamente trovare delle strategie per riaddormentarsi da solo. Il consiglio è di resistere alla tentazione di alzarsi al primo segno di inquietudine del piccolo, intervenendo solo quando effettivamente pare richiedere la nostra attenzione,



facendoci vicini al lui/lei, tentando di calmarlo con la nostra voce, sussurrandogli il suo nome. Se il bambino non si riaddormenta e la situazione degenera velocemente in pianto disperato bè è ora di prenderlo in braccio e capire il motivo per cui si è svegliato: fame/sete, coccole, ecc.

Anche il sonno dei neonati quindi può essere agitato nel senso che quando dormono i piccoli si lamentano, hanno degli scatti improvvisi, fanno dei rumorini vari, piangono. Più avanti i bambini possono avere delle paure "tipiche" infantile che insorgono minando la serenità del sonno. Allo stesso modo avere incubi o sogni inquietanti può indurre il bambino a temere di addormentarsi ostacolando la sua volontà di rilassarsi. A questo proposito, a volte accade che il bambino si svegli bruscamente, pianga, urli, dibattendosi sudato con il cuoricino che batte veloce e i muscoli irrigiditi; non si riesce a svegliarlo perché in realtà sta dormendo e alla fine non si ricorderà nulla: è vittima di un episodio di *pavor nocturnus* e basta solo stargli accanto aspettando che passi da sè.

Per evitare di interferire con il sonno del bambino e la capacità di ri-addormentarsi da solo possiamo tenere a mente i seguenti punti:

- offriamo il seno per l'allattamento durante la notte solo se il bambino di sveglia piangendo energicamente e non si consola;
- mettiamo il bambino nel lettino da sveglia e salutiamolo con un rituale (bacio, luce accesa, orsetto, ciuccio) evitando di cullarlo e di addormentarlo in braccio. Il piccolo quando si sveglierà tenderà infatti a voler ricreare il "rituale" che lo ha fatto addormentare (per esempio essere allattato, essere preso di nuovo in braccio, ecc.);

- se proponiamo attività, giochi o giocattoli prima dell'addormentamento badiamo al fatto che non "agitino" il bambino (ovvero offrano un eccesso di stimoli);
- cerchiamo all'ora di andare a dormire di fare più o meno le stesse azioni e dire più o meno le stesse parole per dare continuità e regolarità al bambino.
- Evitiamo di far giocare il bambino cambiando stanza magari andando in salotto, accendendo la tv: l'effetto sarebbe quello di interrompere il ciclo sonno-veglia; meglio rimanere in silenzio nella stanza, tenerlo per mano, sussurrargli qualcosa, provare con il ciuccio, eventualmente ascoltare assieme il suono di un carillon ma occhio a non dare adito ad abitudini o "schemi" che poi si fa fatica a mantenere e a replicare: giri interminabili in auto (in questo momento storico non è possibile), il più completo silenzio parlando sottovoce anche di giorno o, al contrario, accendere l'aspirapolvere o il phon perché abbiamo notato che una volta così il bambino ha preso finalmente sonno.



Inoltre, quando il bambino più grandicello inizia a comprendere che l'ora di andare a dormire coincide con il fatto che si finisce di giocare con mamma e papà, si termina di vedere i cartoni animati assieme ecc., è necessario cambiare stanza, lavarsi i denti, mettersi il pigiama e andare in camera da letto, è probabile che inizi a fare i "capricci".

Infatti, non è scontato per tutti i bambini riuscire a passare serenamente da una situazione all'altra, lasciare i propri giochi, separarsi anche se temporaneamente e solo per dormire da mamma e papà. Potrebbe anche essere che siano talmente stanchi da non sapere esattamente ciò che desiderano e di aver estremo bisogno di dormire anche se non lo ammetterebbero mai!

Sta al genitore stabilire l'ora di andare a letto meglio non in base al livello di



stanchezza che ci pare di intravedere alla sera ma proprio decidendo un orario e cercando, minuti più minuti meno, di mantenerlo nel tempo.

Ovvero i bambini vanno aiutati anche attraverso una scansione regolare della giornata ad anticipare gli eventi che accadono e ad avere delle routine che li rassicurano e che facilitano nei passaggi da una situazione (la veglia) all'altra (il sonno).

Potrebbe darsi che comunque, anche in presenza di una certa regolarità di orari e rituali, qualche bambino metta in atto la tattica del "tirar tardi"; è strategico aiutarlo a dire stop "Mi pare che vorresti ancora giocare, lo capisco. Ora però si dorme. Vieni che andiamo". Cerchiamo di usare un tono convinto, calmo, deciso e fermo ma senza esagerare o peggio fare scenate del tipo "Adesso, basta dormiiiiii!": oltre a spaventarsi il bambino si agita e fa più fatica a prendere sonno!

A volte anche noi tergiversiamo alla sera forse perché vorremmo sotto sotto che fosse il bambino a dirci "Ho sonno, portami a letto"... magari trascorriamo poco tempo assieme di giorno e avremmo voglia di stare di più con lui/lei, sfruttando

il tempo del dopo-cena. Ricordiamoci però che il bambino ha necessità di riposare e che se arriva troppo stanco fa fatica ad addormentarsi. Evitiamo anche giochi come la lotta sul tappeto, le sfide alle macchinette e in genere le sfide, i salti dal divano, le capriole sul letto, ecc. perché poi si fa fatica a tornare calmi e tranquilli per dormire!

Meglio fare queste attività durante il giorno – sfruttando anche il fatto che in questo periodo siamo tutti in casa - e concentrarsi invece la sera su giochi più “fermi” come il puzzle, le costruzioni, un bagno caldo oppure proponiamo l’ascolto di una breve storia magari di ciò che abbiamo fatto durante la giornata. Ripercorrere assieme infatti le situazioni di entrambi può da una parte dare la possibilità di stare assieme e dall’altra valorizzare quello che è successo. Se ci rendiamo conto che il bambino utilizza questo momento per “tirar tardi” e avere tutta per sé, il più a lungo possibile, la nostra attenzione stabiliamo con lui di dire solo la cosa più bella che ci è accaduta.

*Ma se il bambino non ne vuole proprio sapere di stare nel suo letto e vorrebbe venire a letto con noi?*



Sul cosiddetto co-sleeping ovvero “dormiamo assieme nel lettone” non ci sono evidenze scientifiche che ci dicano se sia un bene o no cioè se incida positivamente o meno sul benessere psico-fisico del bambino.

Possiamo convenire sul fatto che sia una scelta dei genitori, effettuata più o meno consapevolmente, più o meno liberamente, più o meno convintamente.

Alcune situazioni possono indurre più di altre a dormire tutti assieme (separazione dei genitori, il bambino è ammalato e ci vuole vicino, ecc.), altre dovrebbero poter trovare risposte alternative e ugualmente positive ai bisogni profondi (sentirsi protetti, amati, non sentirsi soli). Alcuni bambini più di altri potrebbero aver bisogno di un surplus di coccole, di sentire il profumo e il calore del genitore, sentire di essere al sicuro e poter quindi rilassarsi e addormentarsi.

Del resto anche i genitori potrebbero aver bisogno di sentirsi importanti e necessari per i propri figli oppure aver necessità di avere la situazione della notte sotto controllo verificando di tanto in tanto se il bambino stia bene; forse potrebbe essere considerato un modo per sedare il senso di colpa dovuto al fatto che durante il giorno non riusciamo a dedicargli tempo e attenzione come vorremmo.

Attenzione perché inconsapevolmente potrebbe anche essere un modo per evitare di stare da soli con il partner e magari affrontare assieme delle questioni, delle tensioni.

Infine il lettone sì potrebbe essere semplicemente una scelta di comodità e per la nostra sopravvivenza: è necessario dormire ed è logorante alzarsi e fare la spola tra la nostra stanza e quella del bambino durante la notte... E se proprio vogliamo dirla tutta, bè, dormire vicini vicini può anche far piacere!

