

E-book

Risvegli notturni

da 0 mesi ai 6 anni



Ana Luisa Pereira

Consulente certificata del sonno infantile

Trained and Certified by Kim West SM

Argomenti

1 Definizione di Risveglio Notturno

2 Risvegli nei primi mesi di vita

3 Dai 4 ai 6 mesi

4 Dai 6 ai 12 mesi

5 Dai 12 ai 24 mesi

6 Dai 2 ai 6 anni

7 Gestione dei Risvegli

8 Cicli del Sonno

9 Studi scientifici

Quando è nato tuo figlio, sei anche nata tu...come madre! Ci hai mai pensato?! Sei una persona totalmente diversa, anche se dentro hai la tua vecchia TE.



Se hai un bimbo di età inferiore ai 12 mesi ed è il tuo primo figlio, probabilmente ti sentirai stanca, sbagliata, pensi che non sei ad altezza, insomma un po' un "pesce fuor d'acqua". Tengo moltissimo a dirti che è normale e che questo periodo è passeggero. Prima o poi, se non è già successo, troverai quella sicurezza tipica di una mamma e questo ebook ti darà molte delle risposte che cerchi e ti aiuterà a seguire sempre di più il tuo istinto, ci vuole tempo per capire tuo figlio, e lui a te, non dare per scontato che lo deve capire subito nei primi giorni/ mesi.

Se invece sei questo è il tuo secondo, terzo, quarto figlio, sono sicura che troverai comunque, informazioni di cui non eri a conoscenza e che ti aiuteranno a risolvere alcuni aspetti legati al sonno del tuo bambino per raggiungere una più elevata qualità della vita. Se hai già un altro bimbo, saprai meglio di chiunque altro che ogni bambino è diverso e che c'è sempre da imparare!

Quindi, che tu sia alla prima esperienza oppure alla quinta, c'è un punto su cui vorrei che ti focalizzassi: **non esiste un metodo che funzioni per tutti i bambini e tutte le famiglie**. Dare spazio ai tuoi istinti di mamma è sempre la strada giusta perché difficilmente sbagliano e ti posso confermare che sei tu la sola ed unica esperta del tuo bambino.

Dai, non perdiamo altro tempo e iniziamo!

Cosa si intende per risvegli notturni?

Quali sono le reali cause per cui i bambini si svegliano di notte?

Che cos'è che li tormenta e soprattutto che cosa possiamo fare per aiutarli a dormire meglio.

Sono felice che tu abbia scaricato questo ebook che ti aiuterà finalmente a capire cosa c'è dietro il sonno e dietro il comportamento dei bambini piccoli.

Ho pensato di suddividere i capitoli in base alla fascia di età del bambino, perché ad ogni età corrispondono difficoltà diverse.

Mi raccomando, non prendere queste informazioni con leggerezza solo perché sono gratuite.



Questo documento è pieno di informazioni e di soluzioni che potrai utilizzare fin da subito.

Quindi prendi una tazza di caffè (oppure un bicchiere di vino!) e mettiti comoda.

Buona lettura!

Cosa sono i risvegli notturni fisiologici?

Cominciamo dal significato della parola fisiologico.

Fisiologico significa **normale, naturale**.

I risvegli notturni sono fisiologici, naturali, normali, sia per gli adulti, sia per i bambini.

Ma gli innumeri risvegli notturni che durano ore, insieme ad un continuo pianto, dove si placcano solo con poppate extra, giri in piedi con il bambino in braccio, dormire separati o qualunque altra follia per assecondare, non è normale, non è naturale, non è fisiologico.

Il sonno ha un ruolo fondamentale nella crescita, nel benessere, nell'apprendimento e nella reazione immunitaria e privarsi (e privare il bambino) di un sonno di qualità è un problema che avrà delle conseguenze, spesso anche importanti.

Prova a pensarci: ti sei mai svegliato di notte per fare pipì, bere, prendere il cuscino che è caduto a terra, o anche solo per girarti dall'altra parte? Ecco il significato di "risveglio fisiologico".

Tutte quelle volte che ad esempio giriamo il cuscino dall'altra parte, beviamo dell'acqua, sistemiamo le coperte o ci svegliamo e riaddormentiamo in un secondo stiano avendo dei microrisvegli. Ecco perché si dice che i risvegli sono fisiologici e quindi normali. E questo, quindi, sia per i bambini che per gli adulti.

Noi adulti ovviamente sappiamo come addormentarci e per tanto riusciamo a gestire questi microrisvegli in modo molto veloce e semplice.

Succede anche nei bambini, ma diversamente, cioè nel passaggio da un ciclo ad altro accadono microrisvegli, ossia, se questo microrisveglio evolve per un risveglio effettivo/attivo il bambino si sveglia, chiama la mamma o il papà, chiedono la presenza, il contatto con i genitori, o chiedono la sua associazione del sonno (biberon, seno, braccio, ecc.), se invece questo risveglio è un risveglio incosciente/passivo, si gira soltanto, ed il bambino prosegue con il sonno.

Questo avviene perché il sonno attraversa diversi cicli durante la notte e ci sono punti in cui il sonno è più profondo e altri in cui è più leggero.

Parliamo di cicli del sonno, così è più facile da capire come funziona, e si suddivide il sonno



I risvegli nei primi mesi di vita

Hai portato il tuo bambino a casa dall'ospedale dove avevi tutte le cure specifiche e l'appoggio fisico e psicologico di cui avevi bisogno. E adesso?

Se sei fortunata, hai a tua disposizione l'aiuto e il sostegno della tua famiglia e delle persone nella tua vita.

Se invece, come me quando ho avuto i miei due bimbi Isa ed Paolo, ti trovi lontano da casa e devi fare affidamento solamente sulle tue forze, spero che questo ebook ti aiuti a trovare ciò che cerchi velocizzando e ottimizzando il tuo tempo che in questo momento è molto prezioso.

Iniziamo dalle basi.

Il sonno del bambino in genere matura settimana per settimana in base alla data di scadenza prevista per il parto. Ad esempio, se il tuo bambino è nato 2 settimane prima della data di scadenza, quando avrà 7 settimane, occorre considerare 5 settimane in termini di sviluppo del bambino e del suo sonno.



Se il tuo bambino è nato dopo la data di scadenza (es: due settimane dopo la data di scadenza), è possibile che sia un po' più precoce nel suo sviluppo, ma in una situazione del genere ti suggerisco di calcolare l'età del sonno dalla data di NASCITA. In altre parole, quando si tratta di scadenze e date di nascita, usa la data successiva per capire l'età del sonno del tuo bambino.

Quando il bambino nasce, il suo sonno è immaturo ma costante. Un neonato sano (privo di coliche, reflusso o altre condizioni mediche) dormirà fino a quando non si verificherà una delle 4 cose elencate di seguito:

- 1)** fame
- 2)** bisogno di contatto e vicinanza ai suoi principali caregivers (le persone che si occupano di lui/lei)
- 3)** un'altra necessità (pannolino bagnato / sporco / disagio)
- 4)** non ha più sonno

Quello che puoi iniziare a fare è guardare il tuo bambino e vedere se riesci a notare eventuali segni che indicano che sta iniziando ad avere sonno prima che inizi a diventare troppo stanco, perché, in quel caso, ti sarebbe difficile metterlo a dormire.

Questi segni possono apparire semplicemente come alcuni momenti in cui il bambino è particolarmente tranquillo, oppure cerca le coccole o inizia a sbadigliare. Alcuni genitori trovano molto difficile notare questi segni nel loro bambino, scoprendo poi che il periodo in cui passa da felice e tranquillo a troppo stanco trascorre rapidamente. Questo è tutto perfettamente normale.

Molti genitori si chiedono per quanto tempo il loro neonato dovrebbe rimanere sveglio tra un sonno e l'altro durante il giorno. Tieni presente che la pressione del sonno (quella forza che ci fa addormentare) è la forza motrice dietro il bisogno del tuo bambino di dormire. Per questo motivo, in questa fase della sua vita, il tuo bambino deve semplicemente dormire tutte le volte che sembra stanco. Per i neonati questo sarà approssimativamente ogni 45 - 120 minuti - il tempo sufficiente per alcune coccole, un cambio del pannolino (o due), una poppata o biberon e di nuovo a nanna.

L'irregolarità durante questa fase della vita del bambino è del tutto fisiologica.

La lunghezza dei riposini determinerà per quanto tempo potrà successivamente rimanere sveglio.

Per intenderci, un neonato che fa un riposino lungo può rimanere sveglio per 75-90 minuti, mentre se fa un riposino breve di 20 minuti magari ha già sonno dopo soli 45-60 minuti.

Se il bambino sembra molto assonnato, potresti iniziare a considerare intervalli di tempo più brevi tra un riposino e l'altro. Cerca di non guardare schemi oppure orari prestabiliti: concentrati sul mantenere il bambino riposato. Quando è ora di dormire, semplicemente spostati con il bambino in una stanza più tranquilla se necessario. Rilassati e cerca di portarlo in una condizione di rilassatezza che è dove il sonno arriva con serenità. Si tratta quindi di offrirgli la possibilità di riposare quando è stanco. Non dobbiamo insegnargli niente, il bambino è capacissimo di dormire!

Ricorda che non c'è niente di male nel consolare e tenere in braccio/fascia il tuo bambino. I bambini si attaccano attraverso i sensi (vista, tatto, udito, olfatto e gusto) nel primo anno di vita.

Se non vengono tenuti vicino, e soprattutto in braccio, dal loro principale caregiver, viene loro a mancare la possibilità di costruire un attaccamento sicuro, indispensabile per un sano sviluppo emotivo. Quindi concediti del tempo per capire cosa rilassa il bambino e non aver paura che "prenda il vizio". Non si può viziare un bambino con amore, empatia e connessione. A nessuna età.

Se il tuo bambino sembra dormire per lunghi periodi nel tardo pomeriggio e verso sera per poi rimanere sveglio per lungo tempo nel cuore della notte, potrebbe avere un po' di confusione giorno/notte.

Questo comportamento è in realtà comune. Se ti trovi in questa situazione, prova ad accorciare i suoi riposini nel tardo pomeriggio, svegliandolo se necessario, cerca inoltre di avere un atteggiamento "notturno" quando si sveglia di notte: evita di accendere le luci, esegui la poppata o biberon, cambiagli il pannolino se necessario ma mantieni l'ambiente che induce il sonno. Coccole e connessione sono le benvenute anche in piena notte!

Detto questo, è assolutamente normale per un bambino svegliarsi ogni 2-3 ore di notte. Ti potrà capitare di avere dei periodi di sonno un po' più lunghi nella prima parte della notte con risvegli che si intensificano a mano a mano che la notte procede verso il mattino.

Aspettati diversi risvegli di notte per vari motivi. Fame, bisogno di connessione e di vicinanza, fastidi di varia natura, malattie, reflusso, allergie, problemi di allattamento, livelli bassi di ferritina, difficoltà respiratorie, frenulo corto sublinguale, ecc...

Entro i suoi **tre mesi di età** cerca di stabilizzare l'ora della nanna della sera in modo che risulti sempre la stessa ogni sera (in una finestra temporale di circa 30 minuti). Noterai un sonno più profondo che domina la prima parte della notte (fino a mezzanotte). Alcuni genitori riescono ad ottenere tempi di sonno di 7-9 ore a questo punto ma per la maggior parte non è così!

Se il tuo bambino fa dei bellissimi riposini di 4-5 ore totali di sonno durante il giorno, potrebbe dormire solo 9-10 ore di notte in cui ci saranno diversi risvegli per le cause elencate prima. Se il tuo bambino dorme più o meno 3-4 ore durante il giorno, probabilmente la sua notte si allungherà a 10-11+ ore di notte con risvegli come sopra.



Il fatto che il sonno dei neonati sia prevalentemente un sonno leggero, da cui si svegliano facilmente, e che tra un ciclo e l'altro abbiano intervalli di consapevolezza, è un potente meccanismo protettivo. I piccoli sono vulnerabili: se si trovano in una situazione di pericolo, dipendono dall'intervento di un adulto che li metta in sicurezza. Ecco perché la madre natura li ha dotati di un sistema di allarme efficace.

Quando chiamano nel cuore della notte, quindi, non lo fanno certo per capriccio o per dispetto, ma per istinto di sopravvivenza.

Nel 2003 un gruppo di ricerca australiano ha condotto, con tutte le accortezze del caso, un esperimento su dieci neonati di età compresa tra due settimane e sei mesi. I ricercatori hanno ridotto leggermente l'apporto di ossigeno ai neonati che dormivano in fase REM o in fase di sonno profondo. Il risveglio dei piccoli che erano in fase REM è stato immediato, mentre quello dei piccoli che dormivano profondamente ha richiesto qualche minuto. Una maggiore durata del sonno leggero e la capacità di svegliarsi prontamente al minimo stimolo sono meccanismi salva vita quando c'è un rischio di soffocamento. Col passare dei mesi, man mano che il bambino acquista maggiore autonomia e capacità di discernere gli stimoli ambientali, i risvegli notturni diventano risvegli parziali, come quelli dell'adulto, e il bambino sviluppa la capacità di riaddormentarsi spontaneamente la maggior parte delle volte.

Lo stimolo che più frequentemente sveglia i bambini nei primi mesi di vita è la fame. Sono piccoli, hanno lo stomaco piccolo, dunque hanno bisogno di alimentarsi e bere spesso, anche durante la notte. Il ritmo del sonno e della veglia nell'età neonatale di fatto coincide con quello delle poppate.

I bambini nutriti al seno hanno bisogno di poppate più ravvicinate rispetto a quelli nutriti col latte in formula, perché il latte materno è più digeribile di quello formulato, lo stomaco si svuota prima

e lo stimolo della fame ricompare. Di conseguenza, il numero dei risvegli notturni di un bambino allattato al seno è solitamente maggiore rispetto a quello di un bambino nutrito col biberon.

Ma c'è di più: secondo alcuni studi, i piccoli allattati al seno hanno il sonno più leggero e tendono a svegliarsi più rapidamente in presenza di uno stimolo rispetto a quelli alimentati col latte in formula. Può sembrare uno svantaggio e invece è l'esatto opposto: probabilmente è una delle ragioni per cui l'allattamento al seno è un fattore protettivo contro il rischio di soffocamento nel sonno.

Di contro, il latte materno è un potente facilitatore dell'addormentamento. Oltre all'effetto consolatorio e rilassante del contatto pelle a pelle, il latte di mamma nelle ore serali e notturne contiene una concentrazione maggiore di triptofani, amminoacidi che servono all'organismo come mattoni base per produrre la melatonina. Dopo aver controllato che non abbia bisogno di altro, offrire il seno a un bambino che si è svegliato di notte è un sistema rapido per farlo riaddormentare. Col passare dei mesi e il venir meno della necessità del bambino di nutrirsi anche di notte, i genitori troveranno altri gesti consolatori per favorire il suo ritorno tra le braccia di Morfeo.

Per tutte queste ragioni e, più in generale, per la necessità che i neonati hanno di contatto fisico con l'adulto, in particolare con la madre, sono sempre più i sostenitori del sonno condiviso nei primi mesi di vita del bambino. La consuetudine di tenere accanto il proprio bambino durante la notte, denominata scientificamente cosleeping, è molto diffusa in tutte le culture, perché fa parte delle cure prossimali, quel delicato sistema di attaccamento tra madre e bambino finalizzato alla protezione del piccolo e, quindi alla sua sopravvivenza.

"In the same room, but not in the same bed", è lo slogan che Istituzioni, Enti di Ricerca, federazione di pediatri ed esperti di salute neonatale di tutto il mondo hanno lanciato per promuovere il sonno sicuro del bambino.

Secondo gli esperti dell'American Academy of Pediatrics, fino all'anno di età, è raccomandato far dormire il bambino nella stessa stanza dei genitori, nella sua culla o lettino. Il bambino percepisce la presenza dei genitori e dorme più tranquillo e loro possono intervenire più prontamente in caso di necessità.

Inoltre, dormire vicini favorisce l'allattamento al seno e consente alla neomamma di rispondere tempestivamente alle richieste del bambino, riducendo lo stress di entrambi e favorendone il successivo riaddormentamento.

In ogni caso, dormire vicino a mamma e papà per il neonato non è un vizio, ma un bisogno e vera e propria fonte di benessere. E soddisfarlo non significa mettere a rischio la possibilità del bambino di crescere autonomo e indipendente. Anzi, significa mettersi in relazione con lui, comprendere le sue necessità e dare adeguate risposte che consentono al bambino di sentirsi più sereno e sicuro di sé.

I risvegli dai 4 ai 6 mesi

A 4 mesi i pattern del sonno del bambino cambiano in modo permanente segnando un cambiamento nelle abitudini del sonno del tuo bambino. Fino al quarto mese i modelli di sonno del tuo bambino erano molto “infantili”. Cosa vuol dire? Semplicemente profondamente praticamente tutto il tempo. Questo spiega perché i neonati e i bambini molto piccoli tendono a dormire ovunque.

Dopo qualche mese, anche il cervello del tuo bambino matura, e proprio intorno ai 4 mesi i suoi schemi di sonno cambiano, diventando più simili ai tuoi. Per questo la regressione del sonno dei 4 mesi è una pietra miliare dello sviluppo fisiologico di tuo figlio, proprio come imparare a camminare e parlare. Quindi se il tuo bambino sta attraversando la regressione del sonno dei 4 mesi, devi considerare che la sua crescita e lo sviluppo dell'encefalo sono sulla buona strada! I nuovi pattern di sonno ormai “cresciuti” del vostro bambino comportano inevitabilmente degli effetti collaterali, talvolta spiacevoli per i genitori. In pratica, ogni volta che il tuo bambino si allontana dal sonno profondo e dal sonno leggero, ci sono buone probabilità che si svegli e che, molto probabilmente, avrà bisogno del tuo aiuto per riaddormentarsi.

La causa di questa progressione è la combinazione di quattro cambiamenti:

- Se stai allattando e il tuo bambino stava iniziando a dormire più a lungo di notte senza mangiare, la tua produzione può essere compromessa. Prima della 6-8 settimana, la tua produzione era guidata dagli ormoni (il che significa che non importava quante volte il bambino svuotava il seno, la tua “scorta” rimaneva la stessa). Intorno alle 6-8 settimane, se il bambino non svuota il seno per un lungo periodo di tempo, la tua produzione potrebbe essere influenzata e questo può manifestarsi intorno ai 3-4 mesi. Il bambino potrebbe per questo motivo svegliarsi molto di notte per nutrirsi al fine di aumentare la tua scorta e fare in modo che tu produca di più.
- A questa età, i bambini sono molto più consapevoli di ciò che li circonda e possono essere più distratti durante il giorno. Questo può portarli a preferire nutrirsi tutta la notte poiché i livelli di prolattina sono più alti (più latte) e non ci sono distrazioni.
- A questa età avviene un cambio permanente nei cicli del sonno del bambino che stanno diventando più simili agli adulti e questo può davvero avere un impatto sul loro sonno. Questo cambiamento può avvenire in qualsiasi momento tra 1-6 mesi, ma è più comune intorno ai 4 mesi.
- Molti bambini imparano a rotolare, il che può essere un grande interruttore del sonno. Potresti notare che il tuo bambino rotola sulla pancia e non può tornare indietro, quindi si sveglia e piange. Una volta che il tuo bambino può rotolare comodamente dalla schiena allo stomaco e di nuovo sulla schiena, se preferisce dormire a pancia in giù, non devi più preoccuparti di capovolgerlo.

Le reali cause per cui il bambino si sveglia di notte intorno ai 4 mesi di età sono:

Progressione del quarto mese, imparare a rotolare dalla schiena alla pancia e viceversa e possibile fame dovuta all'inversione dello schema di nutrizione giorno-notte.

I risvegli dai 6 ai 12 mesi

La regressione del quarto mese è probabilmente solo un ricordo. Ma cosa ha lasciato questo periodo dietro di sé potrebbe ancora turbare le tue notti e quelle del tuo bambino che adesso ha tra i 6 e i 12 mesi.

Mi capita spesso che i genitori mi contattino in questa fascia di età perché il loro bimbo non dorme ancora tutta la notte. In questa fase più ne hai, più ne meta, tra l'inizio dello svezzamento, sviluppo motorio, sviluppo cognitivo, sviluppo del linguaggio e della comunicazione, sviluppo sociale ed emotivo, dentizione, insomma è una fase che può durare fino a 8 settimane.

E qui vorrei impostare con te delle aspettative realistiche, perché ciò che davvero crea un problema è il voler raggiungere qualcosa che non è la norma per la maggior parte dei bambini e questo crea moltissima ansia nelle mamme in particolare.

Inseguendo ciò che è irraggiungibile, ci perdiamo questi primi mesi con i nostri bimbi e non riusciamo a vedere le cose sotto la giusta prospettiva perché è dimostrato che focalizzarsi assiduamente sul sonno dei nostri bimbi, peggiora di molto il sonno stesso per via del messaggio errato che mandiamo loro riguardo l'abbandonarsi al sonno.

Per questo motivo voglio condividere con te questo studio riguardante il famigerato "dormire tutta la notte" e darti le giuste aspettative perché una cosa che ho notato, lavorando con ormai centinaia di mamme, è che, quando la mamma si rilassa e accetta con più flessibilità gli schemi che il suo bimbo segue, il bambino inizia come per magia a dormire meglio!

Questo succede perché il sonno è una funzione fisiologica ma significa abbandonarsi all'ignoto e soprattutto separarci dalle persone che amiamo. Immagina questo concetto dal punto di vista di un bambino che intorno ai 6 mesi inizia a sperimentare l'ansia da separazione. Ora capirai che, se uniamo la già grande difficoltà che affronta il bambino al momento della nanna e al momento di separarsi da mamma e papà, allo stress che le persone intorno a lui sperimentano al momento dell'addormentamento perché hanno delle aspettative irrealistiche, capiamo perché il bambino "combatte" il sonno.

Lo studio di cui ti parlavo è stato condotto da Sadler, S. in Prof Care Mother Child 1994 Aug-Sep, ha intervistato i genitori di 640 bambini e ho scoperto che:



- Solo il 16% di loro dormiva tutta la notte a 6 mesi - l'84% non dormiva tutta la notte a 6 mesi.
- Il 17% si svegliava più di una volta a notte, da due a otto volte.
- Il 5% si svegliava una volta ogni notte.
- Il 9% si svegliava quasi tutte le notti.
- Il 50% si svegliava di tanto in tanto.
- Il 16% dei bambini di sei mesi non aveva un modello di sonno regolare.

Se un bambino, ad esempio, si sveglia anche ogni 2 ore di notte potrebbe suggerirci che il bambino è troppo stanco. Ciò può verificarsi a causa di un riposino mancato o interrotto, alla mancanza delle ore di sonno diurno adeguate all'età oppure perché il bambino è rimasto sveglio troppo a lungo.

I bambini esausti, infatti, hanno difficoltà ad entrare nella fase di sonno NON-rem (sonno profondo) e quindi trascorrono, mentre dormono, la maggior parte del tempo in fase rem (sonno attivo e agitato).

I risvegli dai 12 ai 24 mesi

A questo punto sono probabilmente stati introdotti i solidi con successo e la maggior parte delle mamme pensa che il bambino non abbia più la necessità di mangiare di notte, cosa non vera per la maggior parte dei bimbi in questa fascia di età.

A 12 e 18 mesi il bambino sperimenta di nuovo due grandi ondate di ansia da separazione dalle figure di attaccamento e questo aspetto disturba molto il sonno e soprattutto l'addormentamento che è il momento in cui si separa da loro.

E ricordiamo che la separazione è l'esperienza più dolorosa che un essere umano può vivere!

Un'altra causa frequente di risvegli notturni in questa fascia di età è dovuta di nuovo alla stanchezza che questa volta trova le radici nel passaggio naturale da due riposini diurni ad uno singolo.



I bambini solitamente attraversano questa transizione a 15- 18 mesi ma molti di loro iniziano a rifiutare il riposino del mattino oppure quello del pomeriggio già a 12 mesi quando è decisamente troppo presto per passare ad un singolo riposino. Se il tuo bimbo ha tra i 12 e 15 mesi e stai sperimentando questo problema, ti suggerisco caldamente di insistere e far sì che dorma ancora due volte al giorno. Prova ad accorciare il riposino al mattino, ad esempio, se dorme troppo e poi rifiuta quello al pomeriggio.

Se il tuo bimbo si trova nella fascia dai 15 e i 18 mesi, allora probabilmente è pronto per eliminare il riposino del mattino ma è necessario essere sicuri prima di eseguire il passaggio.

Infatti, quando cerchiamo di far passare il bambino ad un solo riposino prima del tempo e prima che sia quindi pronto, ci ritroviamo con un bambino molto stanco, e come abbiamo già visto in diverse occasioni, la stanchezza è senza dubbio una delle principali cause dei frequenti risvegli notturni.

Ecco i miei consigli per far sì che il tuo bambino abbia le sue ore di sonno diurne appropriate:

- se il tuo bambino fa ancora 2 riposini, dovrai fare in modo che non trascorrono più di 3-4 ore tra un sonno e l'altro (intendo dal momento in cui si è svegliato al momento in cui si riaddormenta per il sonno successivo) e dovrebbe dormire almeno 2 ore in totale durante il giorno.
- se il tuo bambino è già passato ad un solo riposino, avrai bisogno di allungare i tempi tra un sonno e l'altro a 4-6 ore e fare in modo che quell'unico riposino sia almeno di 1,5 ore.

È probabile che, se il tuo bimbo dorme solo più una volta al giorno, quell'unico riposino potrebbe avvenire molto presto, anche a mezzogiorno.

Questo succede perché, quando si passa da due ad un riposino, il bambino passa inevitabilmente da 3-4 ore a 5-6 di veglia da un giorno all'altro e potresti ritrovarti con un bimbo molto stanco che entra in un circolo vizioso di stanchezza cronica.

Potresti anche ritrovarti per settimane o mesi ad avere giornate con 2 riposini e giornate con uno solo e questo è del tutto normale.

Le reali cause per cui il bambino si sveglia di notte tra i 12 e i 24 mesi sono:

ansia da separazione a 12 e 18 mesi,
riposo diurno troppo breve o inesistente,
bisogno di connessione con le figure di riferimento,
rimanere sveglio troppo a lungo tra un sonno e l'altro
e relativa transizione da 2 ad 1 riposino.

Pochi genitori conoscono l'esistenza delle regressioni del sonno, cioè dei momenti in cui il bambino fa dei passi indietro nella routine del sonno, ma solo apparentemente! In realtà sono passi avanti, perché il bimbo crescendo va incontro a momenti di cambiamento; quindi, sono da considerarsi in un'ottica positiva. Durante questi periodi, il bambino inizia a dormire di meno, sia di notte che di giorno, è più agitato, si sveglia molte volte faticando a riaddormentarsi, insomma modifica le abitudini che sembravano consolidate. Sono di solito periodi difficili per i genitori, ma per fortuna durano da pochi giorni a qualche settimana.

Ricordiamoci che i risvegli notturni, assieme all'allattamento, hanno anche un ruolo protettivo nel corso della crescita, soprattutto quando intorno ai 5-6 mesi le fasi di sonno profondo notturne tendono ad allungarsi. Queste fasi, infatti, possono esporre il piccolo a un maggior rischio di SIDS, ma in un bambino allattato al seno i risvegli notturni sono più frequenti e quindi riducono la possibilità di apnee notturne.

Questi continui cambiamenti sono difficili da gestire per tutti i genitori, poiché ogni famiglia ha la sua storia e ogni bambino è un mondo a sé, e non si può dunque inquadrare tutto in schemi precisi o colpevolizzarsi per presunti errori nell'accudimento. Anche la stanchezza per la privazione del sonno può acuire il senso di incertezza e preoccupazione, per questo avere delle regole e creare una routine adatta all'accudimento del proprio bambino aiuta anche i genitori più inesperti.

«Ma si può usare la melatonina per i risvegli notturni dei bambini?». Questa è una domanda molto frequente da parte dei genitori e merita senz'altro un approfondimento.

La melatonina, oltre a regolare il ciclo sonno-veglia, interviene anche nella risposta dell'organismo agli stress, sul sistema immunitario e sulla protezione dei tessuti. L'assunzione di questa sostanza, in casi di disturbi del sonno evidenti (cosa che i risvegli notturni non sono!), può essere indicata sotto prescrizione e controllo medico.

Negli ultimi anni però assistiamo al fenomeno del ricorso alla melatonina (e a prodotti a base di) nella gestione del sonno anche dei più piccoli, favorito certamente dalla facile reperibilità dei prodotti contenenti questa sostanza e da uno scarso supporto ai genitori nell'educazione all'igiene del sonno. Come riporta uno



studio molto interessante del 2022, negli ultimi anni, con un picco durante la pandemia di Covid-19, sono aumentati i casi di ingestione involontaria di melatonina da parte di bambini molto piccoli, perché la sostanza è presente in molti prodotti e in preparazioni che, in Paesi come ad esempio il Canada, sono stati venduti come farmaci da banco.

Il netto aumento delle segnalazioni ai Centri antiveleno americani ha dimostrato la pericolosità e gli effetti collaterali di questa sostanza sull'apparato gastroenterico e sui sistemi nervoso e cardiovascolare. In Italia, i prodotti con una quantità di melatonina inferiore a 1 mg sono considerati integratori, diversamente è necessaria la prescrizione. In ogni caso non esistono studi sulla sicurezza di questi prodotti, né che dimostrino benefici certi in caso di disturbi del sonno o del comportamento. È necessaria molta cautela nella loro formulazione e per renderli sicuri, anche per evitare che un bambino piccolo possa involontariamente assumerne una quantità eccessiva.

Come abbiamo già visto non è possibile eliminare i risvegli notturni, per cui non esistono soluzioni ai risvegli notturni, ma si possono attuare delle buone pratiche per gestirli al meglio. Esistono infatti dei suggerimenti che possono aiutare i genitori a favorire il sonno del loro bambino:

1. Imparare a costruire una buona routine quotidiana.
2. Mantenere punti di riferimento in casa (la cameretta, il lettino, il pupazzo preferito).
3. Costruire una routine fatta di orari fissi per il bagnetto, per la pappa, per i riposini diurni.
4. Prima della nanna trovare una posizione comoda e un piccolo rituale per rilassare e rassicurare il piccolo: una musica, una ninna nanna, una fiaba... La continuità crea sicurezza e senso di protezione.
5. Ridurre le luci artificiali e i rumori disturbanti nelle ore serali.
6. Prestare attenzione alla qualità dell'aria nell'ambiente domestico e alla temperatura (mantenerla intorno ai 18/ 20°C).

Vi lascio un esempio

Isabel ha 8 mesi, è sempre stata molto vivace già dalle prime settimane di vita; se ne sono resi conto ben presto i suoi genitori, che hanno trovato non poche difficoltà nel gestire una routine quotidiana tra poppate e sonno. Tuttavia, pian piano è arrivata una fase di adattamento che ha avuto un impatto positivo su tutti. La mamma e il papà di Isabel, però, adesso sono alle prese con un nuovo “inaspettato” cambiamento nel comportamento della piccola, che ha iniziato ad avere frequenti risvegli notturni ed è decisamente più irrequieta. Per questo i genitori di Isabel hanno deciso di chiedere una consulenza pediatrica, temendo magari di aver sbagliato qualcosa o che possa esserci altro.

D'accordo con il risultato degli esami nessun segno o sospetto di patologia, la bambina risponde bene agli stimoli, è una bambina sana, cresce bene. Durante la visita, ai genitori della piccola vengono poste alcune domande che poi si riveleranno utili per comprendere meglio la situazione:

- È cambiato qualcosa nelle abitudini familiari e nella routine della piccola? Orari, pappa...?
- Isabel dorme sempre nella stessa stanza, ovvero ha sempre gli stessi punti di riferimento?
- È possibile che a casa ci siano situazioni di stress, troppi rumori, confusione?
- Ha fatto recentemente delle grosse acquisizioni nello sviluppo psicomotorio?

Le situazioni appena descritte sono molto comuni e possono verificarsi in maniera del tutto involontaria, dovute magari alle necessità della famiglia in quel dato momento e all'organizzazione non sempre facile tra accudimento, casa, impegni e lavoro. Non a caso, parlando con i genitori di Isabel, viene fuori che da circa due settimane la famiglia si è trasferita in una casa nuova, che è stato un periodo molto movimentato, si risveglia continuamente di notte e si mostra molto irrequieta, come mai prima; in particolare, si risveglia indipendentemente dalla necessità di essere cambiata o dalla poppata, a volte anche con un pianto inconsolabile.

Quello che sta accadendo alla piccola è un evento del tutto normale e fisiologico che si presenta in risposta a uno stress esterno generato da un cambiamento, dalla perdita di un punto di riferimento: la casa, che rappresentava per lei una sicurezza (aveva imparato a conoscere tutte le caratteristiche di quel luogo), con il trasloco diventa un elemento di instabilità. Tutto ciò in una fase in cui subentrano spesso la paura dell'abbandono e una maggiore richiesta di contatto fisico. Queste reazioni sono la sua risposta a un cambiamento da lei percepito come drastico e traumatico, di cui nessuno ha colpa e che in realtà influenza anche un adulto, la cui capacità di gestione però è ben diversa.

Anche per noi adulti non è facile, ad esempio nell'altra casa se ti fossi svegliato per andare in bagno, non avresti avuto bisogno di accendere la luce, sapevi ad occhi chiusi dove erano le cose, adesso nella nuova casa deve accendere la luce, aprirli 2 cassettoni prima di quello giusto, gli odori sono diversi...

Questo è un esempio tipico di come il sonno di un bambino fino ai 2-3 anni di età possa essere caratterizzato da enormi cambiamenti ed evoluzioni, che non rientrano nei disturbi del sonno, ma nell'adattamento e nello sviluppo del bambino.

I risvegli notturni sono molto comuni nei neonati e nei bambini, anche dopo i 2 anni, nelle fasi di passaggio da sonno profondo a sonno leggero (a volte si tratta di momenti in cui il piccolo è semisveglio e sono temporanei). Anche noi adulti durante il sonno attraversiamo queste fasi di passaggio, solo che sappiamo come riaddormentarci subito e quindi non ce ne accorgiamo.

Oltre al caso di cui ho descritto, alcune delle cause dei risvegli notturni del bambino sono:

- cambiamenti nel ritmo sonno/veglia;
- crescita, che porta con sé indipendenza e curiosità (a molti capita di lasciare il bimbo nel lettino e poi ritrovarlo seduto o, se più grandicello, in piedi, anche in piena notte);
- cambiamento nella routine serale (orario poppata, bagnetto);
- stimoli esterni (rumori, luci artificiali, suoni troppo alti);
- dentizione o disturbi organici (maldigestione, infezioni etc).

Nell'esempio della piccola Isabel si fa riferimento a nuovi "risvegli notturni" e a un peggioramento di quelli precedenti. Esistono però anche risvegli notturni "persistenti", che durano da più di 6 mesi, dovuti sia a fattori costituzionali (la capacità di regolare gli stati del sonno così come la necessità di ore di sonno, sono molto variabili da un individuo ad un altro) che a cause organiche spesso sottovalutate (carezza di ferro o vitamina D, intolleranza al lattosio, allergie alimentari).

I risvegli dai 2 ai 6 anni

In questa fascia di età, solitamente troviamo meno risvegli notturni che nelle fasce

In questa fascia di età, solitamente troviamo meno risvegli notturni che nelle fasce precedenti anche se in realtà molti bimbi a questa età continuano a richiedere la presenza e il supporto del genitore al momento dell'addormentamento e anche durante i risvegli notturni.

Ricordiamolo:

SVEGLIARSI DI NOTTE È FISIOLOGICO A TUTTE LE ETÀ!

Naturalmente, crescendo, i bambini svilupperanno sempre meno esigenza di averci vicini e sempre più indipendenza nel risolvere da soli le cause dei risvegli come caldo, freddo, sete, bisogno di fare pipì, ecc...

Ma fino a quel momento vorrei consolarvi dicendovi che, se il tuo bimbo ha difficoltà ad abbandonarsi al sonno alla sera e ti chiama di notte durante i suoi risvegli fisiologici, è del tutto NORMALE!



Quando vengo contattata da una mamma con un bambino in questa fascia di età, di solito le sfide che si trova ad affrontare sono:

- le battaglie al momento della nanna
- il bambino si trova nel letto con i genitori che non l'hanno scelta come soluzione ma ci si sono ritrovati e vorrebbero ora spostare il bambino nel suo lettino/camera ma non sanno come fare
- la gestione dei risvegli notturni e/o i ripetuti viaggi al letto dei genitori di notte

Se ti ritrovi in almeno una delle situazioni elencate sopra, continua a leggere e scopri la radice e le cause di questi comportamenti.

1. Il bambino si sente disconnesso dalla figura di riferimento e/o si trova ad affrontare più separazione di quella che riesce a sopportare.

L'intera giornata di un bambino gira intorno alla ricerca di contatto e connessione e se queste vengono (per svariati motivi) a mancare, diventeranno un pensiero fisso per il bambino in cui inizieremo a vedere quei comportamenti che riteniamo "negativi" e nei bimbi più piccoli potremmo vedere una lunga sessione di allattamento/difficoltà ad addormentarsi (e quindi separarsi) alla sera.

2. Il bambino ha difficoltà a rilassarsi per prepararsi alla nanna e quando questo avviene, alcuni dei motivi comuni per cui vedo questa situazione sono ad esempio il non trascorrere abbastanza tempo fuori o non avere abbastanza gioco fisico e vivace.
3. Carenza da ferritina. La ferritina è la capacità di immagazzinamento del ferro nel sangue. Diversa dall'emoglobina o dalla quantità di ferro in circolo libero nel sangue. Si può avere abbastanza ferro, ma se non viene assorbito o immagazzinato, il corpo non è in grado di utilizzarlo. La ferritina bassa altera la struttura o l'architettura stessa del sonno nel cervello. È anche correlato alla sindrome delle gambe senza riposo. Gli individui con questa sindrome riportano di avere gambe "tremolanti" e non riescono a rilassarsi. Questa condizione potrebbe essere mascherata da semplici "problemi" comportamentali al momento della nanna.
4. Troppo stanco/non abbastanza stanco. Come sempre l'eccessiva stanchezza non aiuta il bambino a dormire meglio, anzi. Tra i 3 e i 4 anni molti bambini non dormono più di giorno e questo può portare il bambino ad essere eccessivamente stanco alla sera. Al contrario, molti bimbi continuano a dormire molto volentieri di giorno ma a discapito di un addormentamento sereno alla sera perché il bambino non è abbastanza stanco e la pressione del sonno (quella forza che ci fa addormentare) non è abbastanza forte.

Le reali cause per cui il bambino si sveglia di notte tra i 2 e i 6 anni sono:

sentirsi disconnesso,
non trascorrere abbastanza tempo all'aperto,
carenza da ferritina,
troppa o troppo poca stanchezza

Ma come possiamo gestire questi risvegli?

La risoluzione dei risvegli notturni comincia alla sera, nell'addormentamento serale.

Solitamente i risvegli notturni sono il primo obiettivo dei genitori, ma in realtà non è da lì che si parte!

Il consiglio è quello di intervenire in ordine di difficoltà, quindi:

SERA, NOTTE, GIORNO.

Ma perché?

1. Motivo

Dopo aver compreso che i risvegli sono una conseguenza della sera, come detto precedentemente, è facile comprendere che per risolverli bisogna partire dall'addormentamento.

2. Motivo

Pensate a noi adulti...Quando dovete gestire i risvegli dei vostri bimbi giustamente vi sentite stanchi e nervosi. Stavate dormendo, e il fatto che il vostro sonno venga interrotto non è sicuramente piacevole!

Bene, sappiate che è la solita cosa che provano i vostri bimbi! Neanche a loro fa piacere svegliarsi, e anche loro preferirebbero dormire.

Dico questo per far comprendere, che inevitabilmente per i bimbi è più difficile gestire la notte, ed ecco perché si parte a lavorare sulla sera.

3. Motivo

Una volta raggiunto l'addormentamento autonomo nella maggior parte dei casi i bimbi arrivano a risolvere i risvegli notturni da soli, senza bisogno che il genitore faccia niente.

Ecco perché solitamente sconsiglio di affaticarsi su cosa fare di notte e di giorno, e impegnarsi solo sulla sera che è il momento più importante. Una volta che la sera funziona avrete acquisito più fiducia e sicurezza, e questo vi aiuterà nel gestire gli altri momenti, se necessario e se non lo hanno già fatto i vostri bimbi in autonomia.

Una volta che avrete fatto delle modifiche sulla sera allora potrete lavorare sulla notte e poi sul giorno che, per la maggior parte dei bimbi, è il più difficile.

Il suggerimento è di andare passo a passo, superando le difficoltà o resistenza in modo graduale. Non avere fretta è fondamentale per aiutarli a volgere il percorso in modo sereno.

Allora, come procedere?

Mentre imposti le basi e lavori quindi sull'impostare le basi corrette (orari giusti, sonno diurno soddisfacente, routine nanna e addormentamento sereno nella vostra solita modalità) continua a gestire i risvegli come hai sempre fatto.

Una volta che le basi corrette sono impostate, e inizi a lavorare sull'addormentamento continua a gestire i risvegli nella modalità che ti risulta più semplice, Indipendentemente da quale sia.

Va bene portarli nel lettone (**in sicurezza, trovate il file nanna sicura sul mio gruppo privato.**), attaccarli al seno, dare il biberon o fare qualsiasi cosa vi risulti semplice, è una questione di sopravvivenza, insomma stare a cullare il bambino 30 min, appoggiarlo nella sua culla e dopo 30/45 min lui si sveglia ed inizia tutto da capo, per tutta la notte, non è sostenibile, il giorno dopo si deve lavorare, o a casa o fuori, e tante altre faccende da sbrigare.

Quello che ci interessa in questa fase è riuscire a dormire il più possibile, sia voi genitori che i vostri bimbi.

Quindi fregatene di cosa sarebbe 'giusto' o 'meglio' fare (ma sempre in sicurezza), e pensa a quale metodo vi permette di riposare di più e meglio, tutti quanti.

Questo perché come dicevo prima, se i bimbi non sanno gestire la sera avranno molta difficoltà a gestire la notte, e anche per voi potrebbe essere solo fonte di stress.

Preferisco che mettiate tutto il vostro impegno nella sera, momento più importante in questa fase.

Nel frattempo, durante la notte cerca di capire se il supporto che dai è realmente necessario, o se tutto sommato il tuo bimbo man a mano che passano i giorni ti dà segnali, per farti capire che potrebbe aver bisogno di meno sostegno.

Nei risvegli che ti sembrano essere i più semplici, prova a fare qualcosina in meno e regolati in base a come reagisce il tuo bambino.

Potrebbe essere un'idea iniziare a lavorare sui risvegli che lui ha, finché siete ancora svegli, solitamente sono quelli in cui si riesce ad essere più pazienti, attenti e determinati.

In Riassunto

Le basi:

- Rispetta i suoi segnali e ritmi
- Favorisci il sonno diurno
- Stabilisci una routine della nanna
- Addormentamento sereno
- Lavora gradualmente sul sostegno
- Gestisci i risvegli notturni

Tiene presente che:

É importante tenere di conto che l'obiettivo sarà quello di eliminare i risvegli superflui, ovvero quelli che il bambino riesce a gestire in modo autonomo (che sono appunto quei risvegli fisiologici di cui parlavamo nelle pagine precedente), ma non si andranno ad eliminare i risvegli in cui il bambino ha una necessità (esempio: fame, sete, freddo, caldo, paura, malessere, bisogno di sostegno.)

Questo lo ritengo fondamentale in quanto è importante che il bambino sappia che tutte le volte che ha bisogno il genitore c'è.

E se i risvegli continuano anche dopo aver raggiunto l'addormentamento in autonomia?

Questo succede **MOLTO** raramente, e in questo caso c'è sempre un motivo (che andrebbe capito andando ad analizzare meglio la situazione!)

Se il bambino raggiunge l'addormentamento autonomo, ma non riesce comunque a migliorare i risvegli prima di tutto rifletti sulle 24 ore e su tutti i passi per capire se c'è qualcosa che potrebbe creare un blocco (a te o al tuo bambino) ...

Solitamente il 'problema' sta in un addormentamento non realmente autonomo, o in una associazione negativa con la nanna.

Se ti sembra tutto perfetto allora, potrebbe essere solo una associazione, che ha e potrebbe aver bisogno di un aiuto da parte tua per fare il passo successivo. In questo caso gestisci i risvegli nel solito modo in cui hai lavorato sull'addormentamento serale, quindi andando a diminuire gradualmente il supporto (mi raccomando, gradualmente!!!!)

Come dicevo succede **MOLTO** raramente ma ogni bambino è a sé quindi tutto è possibile.

Pensate a noi adulti...Quando dovete gestire i risvegli dei vostri bimbi giustamente vi sentite stanchi e nervosi. Stavate dormendo e il fatto che il vostro sonno venga interrotto non è sicuramente piacevole! Bene, sappiate che è la solita cosa che provano i vostri bimbi! Neanche a loro fa piacere svegliarsi e anche loro preferirebbero dormire. Dico questo per far comprendere che inevitabilmente per i bimbi è più difficile gestire la notte ed ecco perché si parte a lavorare sulla sera.

Si può procedere con questi cambiamenti solo nel caso in cui i bambini non siano in una fase accentuata dello sviluppo, scatto di crescita, ansia da separazione, e altri cambiamenti nella routine o sviluppo del bambino, insomma non consiglio farlo prima dei 8/9 mesi ... potrà funzionare prima? Sì, ma al prossimo scatto di crescita vi torna tutto indietro.

I disturbi nel sonno arrivano sempre ad una specifica età perché sono collegati ad importanti momenti di sviluppo cognitivo. Il pediatra Dr. Berry Brazelton spiega come un picco nello sviluppo cerebrale collegato al raggiungimento di un importante traguardo (ad esempio imparare a girarsi) coincide spesso con un rallentamento in un altro settore (ad esempio il sonno).

Quindi la causa di queste regressioni del sonno è il raggiungimento di altri traguardi che possono essere girarsi, alzarsi in piedi o cominciare a parlare. Per il cervello e per il corpo del tuo bimbo è difficile "spegnersi" quando è ora di dormire, e quindi ecco dove nascono i numerosi risvegli o le difficoltà ad addormentarsi.

In questi casi vi consiglio:

- continuare ad offrire il pisolino ma senza far divenire un estenuante tira e molla che avrebbe solamente l'effetto di stressare entrambi.

- stimolare le capacità cognitive e motorie con una buona dose di attività da svolgere nelle ore diurne;
- creare momenti di gioco con il gruppo dei pari (il top sarebbe all'aperto);
- creare un ambiente sereno evitando stimoli visivi troppo forti affidandosi ai rumori bianchi;
- trascorrendo ore di gioco all'aria aperta;
- favorendo il contatto con il gioco, il pelle a pelle o il massaggio infantile con entrambi i genitori;
- rilassando con il bagnetto serale.

In conclusione, è opportuno mantenere una corretta igiene del sonno rimanendo fedeli ai ritmi già consolidati, e che sappiamo offrire sicurezza e protezione al nostro bambino. Affrontare la progressione del sonno ben sapendo come riconoscere ogni singola fase è già di per sé un'ottima strategia ma se i dubbi persistono aumentando il disagio, le mie consulenze personalizzate mirano a rispondere alle domande illustrando le varie possibilità in base alle esigenze della famiglia.

I Cicli del sonno

È fondamentale partire dal presupposto che il sonno dei bambini è diverso da quello degli adulti, per struttura e quantità. E questo è il motivo per cui spesso ci troviamo molto in difficoltà. Noi adulti abbiamo bisogno di dormire in modo diverso rispetto ai bambini

Nei primi 3 - 4 mesi di vita il ritmo sonno-veglia del bambino è molto diverso da quello dell'adulto. Non esiste differenza tra giorno e notte e i periodi di sonno e veglia sono totalmente e indipendenti dall'ambiente esterno, regolati solo dai bisogni fisiologici del bambino e dal susseguirsi dei cicli di sonno

Solo a partire dai 4 mesi comincia a svilupparsi quello che si chiama ritmo circadiano, ovvero la regolazione dei periodi di sonno e di veglia in base all'ambiente esterno e alle stimolazioni. È proprio in questo periodo che possiamo iniziare a impostare routine e rituali che ci aiuteranno nel gestire serenamente l'addormentamento e i risvegli del bambino

Altra differenza importante tra il sonno del bambino e quello dell'adulto è rappresentato dai cicli di sonno. Il sonno non è mai un processo lineare e ininterrotto. Sia quello del bambino che quello dell'adulto è costituito da cicli, che durante la notte (o durante il riposo) si susseguono uno all'altro. Dov'è allora la differenza? La durata! Il ciclo di sonno di un bambino dura dai 30 ai 60 minuti. Quello di un adulto circa 120

Questo significa che al termine di ogni ciclo di sonno (quindi ogni 30, 40, 50 minuti) il bambino si sveglia. Ed ecco spiegati i numerosissimi risvegli tipici dei bambini! Senza contare il fatto che nel bambino il sonno **REM** (quindi quello più leggero) è molto più lungo del sonno **NON-REM** (quello più profondo e ristoratore). I risvegli sono fisiologici fino almeno ai 3 anni di età. Dopo questa età, non scompaiono ma il bimbo impara a gestirli in autonomia e, se non ha bisogni particolari, ad agganciare un ciclo di sonno all'altro vi chiamerà solo alla mattina.

È infatti importante ricordare che il bambino piccolo non ha gli strumenti necessari per riuscire a riaddormentarsi da solo in seguito al risveglio. Ha bisogno della sicurezza e della rassicurazione dell'adulto. Il risveglio e la richiesta di attenzione **NON SONO VIZI**

0 a 10 min- Il bambino inizia ad addormentarsi e potrebbe sia muoversi molto che rimanere completamente immobile. Gli occhi sono chiusi.

10 a 20 min- Gli arti diventano pesanti, ed il bambino si è addormentato.

20 a 30 min- Il bambino dorme profondamente e questo è lo stadio in cui è più facile spostarlo senza svegliarlo, solo 10 min è vero ☺ !!

30 a 40 min- La maggior parte dei bambini si sveglia durante questo stadio, specialmente se l'ambiente in cui si sono addormentati non è più lo stesso in cui si trovano ora.

45 a 50 min- Fase REM - È lo stadio in cui i cicli si connettono e, se questo avviene, il bambino si riaddormenta in autonomia, caso contrario c'è un microrisveglio.



Al termine del ciclo del sonno tre sensi su cinque si risvegliano: il tatto, la vista e l'udito.

Questo avviene per pochi secondi ed il subconscio scansiona l'ambiente circostante per controllare che tutto sia come era nel momento in cui il bambino si è addormentato

Inoltre, la nostra facilità al risveglio dipende anche dal nostro contesto di sonno e, soprattutto, dal nostro contesto interiore. Se non sei tranquillo, se hai mangiato troppo tardi, se hai una stanza non completamente buia, se fa troppo caldo o troppo freddo, se non sei in perfetta forma, se ti sei allenato a un orario troppo ravvicinato al sonno, se hai bevuto anche solo un bicchiere di vino... questi e mille altri fattori possono influenzare il tuo sonno.

Ora immagina di essere appena nato, di aver passato 9 mesi immerso in un liquido che ha reso tutto abbastanza uniforme a livello percettivo, e immagina di trovarti in un mondo in cui devi respirare col naso, dormire in un letto, in una stanza con altri esseri umani con odori, rumori, sensazioni tattili che non sa ancora riconoscere. Per 9 mesi senti il battito del cuore della mamma, lo stato d'animo della mamma, e dopo ti trovi senza questo "rumore" conosciuto e amato.

Studi scientifici



Vi lascio alcuni dati di studi scientifiche, ho volutamente usato un linguaggio un pochino “tecnico” e dato parecchi riferimenti bibliografici.

ORGANIZZAZIONE DEL SONNO

Si ritiene che l'organizzazione del sonno infantile fornisca le basi per la regolazione dell'eccitazione, la maturazione fisiologica e la crescita cognitiva. La separazione del bambino dalla madre induce disturbi nell'architettura del sonno infantile. (Feldman, Weller et al., 2002; Hofer, 1996; Pryce, Aubert, Maier, Pearce e Fuchs, 2011)

Il sonno tranquillo è il principale stato organizzativo infantile correlato ai processi di riorganizzazione neuronale alla base della creazione e del rafforzamento degli accoppiamenti tra circuiti corticali, corticotalamici e del tronco cerebrale. Quindi, un sonno tranquillo ridotto, come osservato nei bambini separati dalla madre può influenzare negativamente la riorganizzazione funzionale all'interno e tra le principali strutture neocorticali.

MOVIMENTO E SUZIONE

Esposito et al. hanno misurato gli effetti in tempo reale sul movimento del corpo del bambino, sul pianto e sulla frequenza cardiaca dell'essere messo in una culla (quindi separato dalla madre), tenuto in braccio dalla madre seduta (tenuta ferma) o portato in braccio dal madre che cammina.

I livelli di movimento del corpo, pianto e frequenza cardiaca sono aumentati di più durante il tempo di permanenza in culla e sono diminuiti di più quando trasportati dalla madre che cammina. Cullare il bambino mentre si cammina rapidamente riduce il pianto, il movimento del corpo e la frequenza cardiaca rispetto alla tenuta sedentaria. Ciò suggerisce che la risposta di trasporto dei mammiferi è ancora intatta nei neonati umani e ha implicazioni per le strategie per affrontare il pianto infantile.

La variabilità della frequenza cardiaca è stata maggiore durante il trasporto rispetto alla posizione seduta, suggerendo che i bambini sono evolutivamente in aspettativa non solo di essere tenuti in braccio, ma anche di essere frequentemente trasportati e spostati da un caregiver attivo. Questo comportamento, si è dimostrato adattivo e utile ai fini della sopravvivenza di mamma e piccolo, anche in ragione del fatto che una mamma che cammina con il suo piccolo, sarebbe sicuramente più responsiva e pronta alla fuga rispetto a una seduta con il piccolo lontano da sé.

Il movimento insieme alla suzione sono comportamenti che il bambino percepisce come biologicamente calmanti e protettivi.

Proprio per questo, quando la madre, per varie ragioni, pensa di mettere a dormire il bambino da solo o non rispondere al suo pianto, cerca (più o meno consapevolmente) di modificare una norma biologica che rischia di avere conseguenze sul legame di attaccamento.

Spesso i consigli che amici, parenti, familiari e anche professionisti della salute, danno alle mamme, sono contrari alla norma biologica, cioè al comportamento atteso, a ciò che è normale aspettarsi.

I bambini nascono potendo fare affidamento sull'istinto di sopravvivenza. Questo istinto dice loro di creare una relazione con il caregiver, poiché la sopravvivenza per un neonato non dipende dall'avere un riparo o del cibo, ma dall'avere la protezione, l'attenzione e le cure di un adulto amorevole.

EFFETTI DELLA RELAZIONE MADRE-FIGLIO SULLA RISPOSTA ALLO STRESS.

Trent'anni fa, Seymour 'Gig' Levine ha pubblicato una scoperta rispetto al ruolo regolatore della presenza materna sulla risposta allo stress da corticosterone dei ratti neonatali durante il periodo di sviluppo noto come periodo di iporesponsività (insensibilità anormale, o una reattività ridotta, agli input sensoriali, in cui il cervello non riesce a registrare adeguatamente gli stimoli in ingresso) allo stress. Allo stesso tempo, il suo gruppo di studenti ha anche studiato la risposta allo stress dei cuccioli di scimmia rispetto alla separazione materna, come mezzo per comprendere lo stress per il caregiver primario derivante dalle interruzioni dell'attaccamento. Levine e il suo gruppo di collaboratori, principalmente negli Stati Uniti e nei Paesi Bassi, hanno studiato come le relazioni sociali iniziali attenuano la risposta allo stress dei primati e dei neonati di roditori.

Il suo lavoro sui roditori ha riguardato la determinazione di come la privazione prolungata delle cure materne disinibisca la risposta allo stress dei neonati e di come i comportamenti materni regolino aspetti specifici dell'asse ipotalamo- ipofisi-surrene. La deprivazione materna per 24 ore è stata utile per determinare l'importanza della nutrizione nel sopprimere la risposta allo

stress da corticosterone, mentre i comportamenti di accudimento hanno inibito il rilascio dell'ormone adrenocorticotropo indotto dallo stress, dimostrando che la combinazione di entrambi i comportamenti prevengono gli effetti della privazione materna sulla risposta centrale allo stress mediata dall'ipotalamo.

L'eredità di Levine ha permesso a molti gruppi in tutto il mondo di utilizzare il paradigma della privazione materna 24 ore su 24 come modello animale di vulnerabilità e resilienza ai disturbi psichiatrici legati allo stress, nonché negli studi sulle basi neurobiologiche dell'interruzione della relazione madre-bambino e perdita delle cure parentali, una condizione molto diffusa negli esseri umani.

Gli studi di Levin hanno aperto la strada alla comprensione di come le prime relazioni sociali costruiscono la resilienza o portano alla suscettibilità ai disturbi emotivi più avanti nella vita.

Bibliografia

Psicobiologia della vulnerabilità e della resilienza – Olivito

Ackerman, Hofer e Weiner, 1979; Ackerman, Hofer e Weiner, 1975

Liu, Diorio, Day, Francis, & Meaney, 2000; Caldji, Diorio, & Meaney, 2000; Liu et al., 1997

Cong, et al., 2012; Gao et al., 2015

Arditi-Babchuk, Feldman, & Eidelman, 2009; Geva, Yaron, & Kuint, 2016; Weisman, Magori-Cohen, Louzoun, Eidelman, & Feldman, 2011

Feldman, Weller et al., 2002; Hofer, 1996; Pryce, Aubert, Maier, Pearce e Fuchs, 2011

Eiselt et al., 2001; Milde et al., 2011; Pfurtscheller, Müller- Putz, Urlesberger, Müller, & Pfurtscheller, 2005

Ruth Feldman, Weller et al., 2002; Morgan et al., 2011

Sei in difficoltà?

Spero che questo ebook ti abbia aiutata a fare chiarezza e guardare le cose dalla giusta prospettiva ma come mamme, a volte abbiamo così tante cose a cui pensare e sentiamo di aver bisogno di un aiuto più personalizzato, un esperto che possa validare i nostri istinti e sappia consigliarci come ritrovarli nel caso siano andati perduti.

Non sarebbe fantastico smettere di ossessionarti per il sonno del tuo bambino? O semplicemente rilassarti e goderti la maternità e il rapporto con il tuo piccolo, fiduciosa che lo stai facendo nel modo giusto? Non vorresti avere le informazioni di cui hai bisogno per escludere qualsiasi potenziale problema sottostante che potrebbe disturbare il sonno del tuo bambino? Non sarebbe bello smettere di preoccuparsi di quando il tuo bambino dormirà tutta la notte, perché sai COME dovrebbero dormire i bambini? E se ti dicessi che posso darti gli strumenti per CAMBIARE? Per cambiare un'abitudine, uno schema e qualsiasi aspetto stia diventando insostenibile?

Prenota una consulenza personalizzata

Scrivimi

Seguimi e leggi i miei post