

I BAMBINI DEVONO DORMIRE INSIEME AI GENITORI?

dott. Rossana Candia

“Ninna nanna mamma

tienimi con te

nel tuo letto grande.

solo per un po’..”

Questa deliziosa canzoncina (dello Zecchino d’oro) riassume in una sintesi strepitosa i punti salienti di questo delicato argomento.

Il co-sleeping

Accogliere il bambino nel lettone è una situazione che sicuramente sarà capitata ad ogni genitore sia di propria iniziativa sia su richiesta del bambino stesso.

Il bisogno di contatto fisico coi genitori è qualcosa infatti di normale nei primi mesi di vita del bambino, soprattutto durante il periodo dell’allattamento. Il bambino dormendo la notte vicino ai propri genitori si sente sicuro e protetto. Tale vicinanza fisica sembra favorire anche lo sviluppo di vari sistemi di regolazione (la temperatura corporea, la glicemia, le difese immunitarie, la produzione di ormoni etc); alcuni studiosi parlano del *sonno condiviso* come di una vera e propria necessità fisiologica del bambino.

Ma anche senza la conferma degli studi scientifici sappiamo tutti come il fatto di sentire il calore della mamma rafforzi la relazione con il bambino e questo può essere importante per una mamma che è fuori tutto il giorno per lavoro e non ha molto tempo da trascorrere con il suo bambino. Dormire con lui può far sentire la mamma meno in colpa e far avvertire meno al suo piccolo la sua assenza.

Quando poi subentrano i classici disturbi del sonno, sia nell’addormentamento sia nel corso della notte, con risvegli anche frequenti, (episodi normali fino a 5 anni proprio per la fisiologia stessa del sonno e la maturazione ancora in corso del sistema nervoso, e per fattori di varia natura come coliche, dentizione, rumori, giornate ricche di stimoli etc..) dormire insieme ha dei risvolti

sostanzialmente pratici: assicura un decoroso riposo anche per i genitori che altrimenti sarebbero costretti a continui andirivieni tra una camera e l'altra con l'inevitabile rischio di passare la notte letteralmente in piedi.

Ciascuno nel proprio letto

D'altra parte il sonno, proprio come funzione importante per la sopravvivenza umana, è anche da considerare una funzione auto regolativa da apprendere, da fare propria con il tempo: se nel neonato inizialmente il pianto, la calma può essere recuperata grazie all'intervento della mamma, che funziona da vero e proprio sintonizzatore psicobiologico, pian piano si afferma una capacità propria del bambino che diventa man mano sempre più capace di calmarsi e di addormentarsi da solo. La responsabilità della regolazione passa perciò nel tempo dalla madre alla coppia madre-bambino, quindi al bambino. Questi impara con il tempo una modalità propria di addormentarsi proprio come fanno gli adulti che la sera si coricano, ad esempio, aggiustando il proprio corpo sul letto nella posizione favorita, richiamando su di sé particolari sensazioni piacevoli (ad es. il contatto della guancia con la stoffa morbida e fresca del cuscino..)

Crescendo il bambino sente poi naturalmente meno la necessità di stare a stretto contatto fisico con mamma e papà perché il suo senso di sicurezza, connesso proprio alla crescita, si basa anche sulla capacità di stare da solo. Il bambino può infatti essere disturbato da forme di eccessiva promiscuità. Dormire nel proprio letto aiuta infatti ad organizzare la propria psiche/mente. Ricordiamoci infatti che il bambino sin dalla nascita ha bisogno di uno spazio per sé, ha bisogno cioè un riconoscimento della sua individualità che avviene anche ritagliandogli uno spazio fisico tutto per se per dormire.

Questa prospettiva presuppone che il sonno sia visto come esperienza di ristoro, di piacere che fa star bene il bambino e non come un penoso distacco. Per convincerci di ciò pensiamo, ad esempio, al viso beato del bambino che dorme: spesso diciamo *“dorme proprio come un angioletto!”*

È importante inoltre considerare anche il fatto che dormire separati diventa pian piano una esigenza anche dei genitori che desiderano ad un certo punto, poter

dormire comodi (anche per loro il sonno è importante!) e poter per preservare la loro intimità di coppia.

Il diritto al riposo vale anche per i genitori separati ed è importante, in questo caso che il figlio non prenda troppo spesso il posto del coniuge assente (affidereste al vostro bambino un compito troppo gravoso: quello di riempire un vuoto).

Considerando che le regolazioni degli stati di sonno e di veglia nei primi anni di vita dipendono proprio dal modello di accudimento messo in atto dai genitori forse queste due visioni non sono così inconciliabili. Bisogna pensare ad un progetto pensato da mamma e papà secondo la regola “dobbiamo stare bene tutti” e adottare la flessibilità con alcuni punti fermi.

Ecco qui sotto alcuni **suggerimenti pratici** da adattarsi alle caratteristiche del piccolo e al vissuto dei genitori, preceduti da alcune **linee-guida**:

-andare a letto è un'occasione per star bene, non è un dovere, un castigo o una punizione

-una "buona" giornata predispone al buon sonno

- i bambini da piccoli spesso hanno problemi legati al sonno. E' da mettere in conto. (come si è detto più sopra fino ai 5 anni giocano sia fattori legati alla maturazione del sistema nervoso sia fattori di tipo psicologico)

Le difficoltà di addormentamento spesso si esprimono nel bambino come timore del distacco, e non è un caso che compaiono facilmente dopo i 12 mesi proprio quando è in corso il processo di individuazione o quando la mamma ha ripreso il lavoro o è stata avviata l'esperienza del nido

I risvegli notturni sono legati in genere a fattori di natura fisiologica ma spesso sono anche connessi alle giornate particolarmente ricche di stimoli per il bambino (la comparsa dei primi passi, la vivacità esplorativa del bambino legata ad una repentina evoluzione delle capacità motorie richiedono poi nella notte una specie di elaborazione da parte del bambino e il sonno può divenire disturbato)

-prima o poi i bambini imparano a dormire da soli

- dormire nel proprio letto apre le porte alla indipendenza, non rinunciare pertanto a porcello come obiettivo a medio o lungo termine .

-no alle “ procedure” di addormentamento prive di una relazione affettiva (mai lasciar piangere a lungo il bambino) come suggeriscono alcuni manuali moderni

-essere sempre convinti di quello che si fa

Cosa fare **nei I primi mesi:**

culla in camera o in altra stanza con lunghe soste nel lettone al bisogno

Tra i 12 e i 24 mesi

Passaggio al lettino, anche senza sbarre, e se è possibile nella cameretta. Un passaggio da farsi e da proporre al bambino come un evento importante e suggestivo (il luogo per dormire deve essere attraente, un posto speciale e specifico (ad es. lucina, stelline fosforescenti sul soffitto...) .Non effettuare il cambiamento in concomitanza di i eventi particolari come (viaggi, entrata al nido, nascita del fratellino)

Per l'addormentamento:

-Non aspettate che il bambino sia troppo stanco con l'idea che così si addormenti più facilmente: ciò aumenta l'eccitamento.

-adottate rituali sempre uguali che servono ad accompagnare il bambino al momento del sonno: bagnetto, pigiama e dopo aver creato una situazione di tranquillità e di calma nella casa, si può svolgere una breve attività insieme come la lettura di un libro o l'ascolto di storie sonore. Qualche parola da scambiare, su come si è trascorsa la giornata, rafforza l'intimità con il bambino. Anche riordinare insieme la stanza è importante. (Il disordine può evocare fantasie di essere assaliti dal caos). E infine la ninna nanna e qualche carezza. Con il crescere dell'età si può uscire dalla stanza per svolgere intanto qualche piccola mansione (riordinare la cucina, fare una telefonata) e tornare poco dopo

-attrezzate i bambini di un oggetto di attaccamento: ciuccio, copertina, peluche

Nei risvegli notturni:

- Accorrete qualche istante dopo la comparsa del pianto o di un richiamo del vostro bambino per verificare se è in grado di riaddormentarsi da solo (confidare sempre sulle sue risorse)
- Altrimenti, giunti al lettino del bambino bisbigliate qualche parola, fategli qualche carezza o piccolo massaggio, ma senza alterare l'atmosfera . Siate calmi , rassicuranti e fermi
- -nei momenti difficili si può adottare una poltrona accanto al lettino dove il genitore può sostare e vegliare durante i risvegli del bambino . Lavorate in team con il vostro coniuge ,fate i turni.
- Portate il bambino nel lettone nel caso di malattie, brutti sogni, cambiamenti particolari, quando cioè sentite che il bambino ha bisogno della vostra vicinanza o quando, voi, vi sentite troppo stanchi. Sempre la domenica come giorno speciale
- Parlate con il bambino anche durante il giorno delle sue difficoltà di addormentamento, o dei risvegli notturni per i brutti sogni. Fate attenzione ai suoi stati d'animo e domandatevi se c'è qualcosa che lo disturba

dott. ssa Rossana Candia

Bau...sette! Gioco e Creatività

www.bausette.it