

sonno

BAMBINI, 18 CONSIGLI PER FARLI ADDORMENTARE

Secondo numerosi studi, un bambino su quattro nei primi tre anni di vita soffre di disturbi del sonno. Un problema dovuto sia a fattori costituzionali, sia psicologici e che in alcuni casi può apparire ai neo-genitori molto difficile da affrontare. Ecco 18 consigli dell'esperta per combattere l'insonnia nei più piccoli e farli tornare a riposare tra le braccia di Morfeo, evitando i passi falsi

DI ADELIA LUCATTINI, PSICHIATRA, PSICOTERAPEUTA E PSICOANALISTA



Nei primi sei mesi di vita è consigliato che il bambino dorma in camera dei genitori in una culla, in un lettino o in una carrozzina, sia perché i risvegli delle poppate sono frequenti, sia per le direttive dell'Organizzazione Mondiale della Sanità in cui viene sconsigliato che i bambini dormano nel lettone con i genitori per evitare "incidenti involontari"



Alcuni ricercatori sostengono che il contatto fisico possa comunque giovare allo sviluppo psicofisico del bambino e consigliano il cosiddetto “co-sleeping”, che richiede comunque molte attenzioni e precauzioni con neonati e bambini nel primo anno di vita



È bene mantenere lo stesso posto, sia lettino, culla o carrozzina, dove farlo dormire, sia di giorno che di notte. I cambiamenti provocano ansia anche nei bambini molto piccoli e il primo sintomo è proprio la difficoltà a dormire



Finché il bambino non avrà la capacità di muoversi, di girarsi e di trovare la posizione più comoda per se (tra il quarto e il settimo mese di vita) è opportuno che dorma su un fianco o a pancia in su, a meno che non vi siano indicazioni precise per le quali debba dormire a pancia sotto



Mentre dorme è importante che possa con una parte del corpo, di solito la testa, toccare il margine morbido del lettino; il contatto con la parete è rassicurante e tranquillizzante, poiché il piccolo per nove mesi è vissuto sentendo il contatto della parete uterina avvolto nel caldo liquido amniotico



Aiuta a regolarizzare gli orari fare in modo che durante il giorno il bambino stia alla luce, se possibile all'aria aperta anche d'inverno e che si giochi con lui, mentre la sera è di aiuto tenere le luci più soffuse e ridurre le attività fino al pasto serale, che segna il confine tra il momento delle attività e quello della nanna



Dopo i sei mesi di vita, sicuramente dopo il primo anno, è importante che il bambino dorma in una stanza diversa da quella dei genitori. Per aiutarlo ad ambientarsi possono essere utilizzate lucine, musica rilassante, peluches, ninne-nanne, fiabe



Alcuni genitori preferiscono far addormentare i bambini nel proprio letto. Rispetto a quest'abitudine non ci sono controindicazioni particolari, però occorre essere consapevoli che una volta instaurata permarrà per molto tempo. È quindi una fatica aggiuntiva che i genitori, purché in accordo tra di loro, sono liberi di scegliere



La luminosità, la temperatura, l'umidità della stanza sono fondamentali per favorire un buon riposo, come lo sono altrettanto la pesantezza o la leggerezza degli indumenti, delle coperte e dei lenzuolini, a seconda delle stagioni. Poiché i bambini piccoli si muovono e si scoprono, è importante che siano vestiti adeguatamente con tutine pesanti o abitini leggeri, a seconda della temperatura dell'ambiente



Talvolta, dopo un breve passaggio nel lettone, vanno riportati nel loro letto a conferma che nulla di male può accadere e che potranno sempre tornarci



In alcuni casi, per brevi periodi e sotto il controllo medico, può risultare utile l'utilizzo di farmaci indicati in età pediatrica (melatonina, triptofano e alcuni farmaci omeopatici), per riprendere un buon ritmo del sonno soprattutto dopo un periodo di malattia, lunghi spostamenti o viaggi, cambiamenti importanti nella vita del bambino o nell'ambito familiare



L'argomento è ancora molto dibattuto e abitualmente farmaci convenzionali o omeopatici sono sconsigliati sotto i due anni di vita ma poiché ogni bambino è diverso dall'altro e ogni famiglia ha le sue vicissitudini, necessità e esigenze, affidarsi a un pediatra esperto per un'eventuale terapia farmacologica mirata e personalizzata sul bambino, come consultare uno psicoanalista infantile per problemi più persistenti, è senz'altro una possibilità



È importante che i bambini vadano a dormire presto, possibilmente alla stessa ora, intorno alle otto nella stagione invernale e alle nove d'estate. Quest'abitudine è spesso una delle più difficili da far acquisire poiché molti genitori rientrano a casa dopo il lavoro, più tardi dell'orario consigliato e desiderano stare con i propri bambini, giocare con loro o comunque "goderseli" un po'



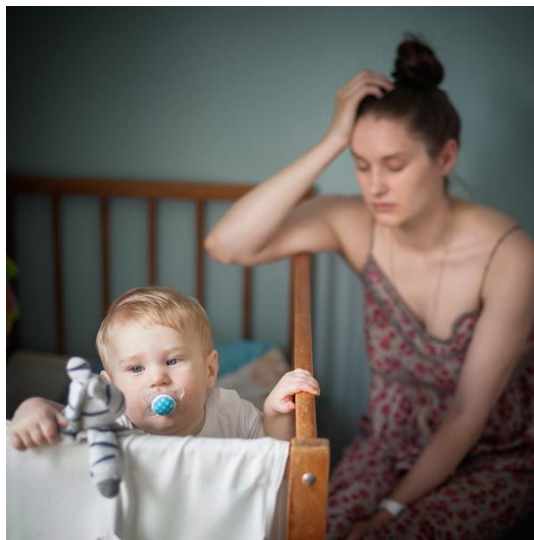
D'altro canto la perdita di sonno è pressoché inevitabile in bambini che fin da piccoli si alzano abbastanza presto la mattina per essere accompagnati al nido o alla scuola materna. La privazione di sonno può provocare di giorno sonnolenza, bisogno di dormire e allungare il riposino pomeridiano favorendo così una disorganizzazione del ritmo sonno-veglia. Con l'andar del tempo può causare agitazione durante il giorno, pianto frequente, “noiosità” come espressione di stanchezza e disagio sia fisico, sia psicologico



Per venire incontro anche alle esigenze dei genitori, potrebbero essere istituiti alcuni momenti, una sera durante la settimana, due durante i periodi di vacanza, in cui il bambino può fare un po' più tardi, avendo la possibilità di riposare poi la mattina successiva. Di fronte alle resistenze a dormire presto può essere utile spiegare che i genitori hanno bisogno di riposare perché hanno i loro “impegni” e le loro “esigenze”



I bambini vanno “incoraggiati” a dormire, prima attraverso un accudimento che è prevalentemente fisico con coccole, massaggi, carezze, abbracci, poi parlando loro e ponendo la capacità di dormire da soli, nella loro stanza, con i loro giochi, come un traguardo e un successo personale, gratificandoli per questo passo che segna anche il diventare sempre più grandi e più indipendenti dall'accudimento dei genitori. Promuovendo così la loro autonomia psicologica, emotiva e fisica



Sgridare un bambino perché non dorme è una garanzia certa di una notte in bianco per lui e per i genitori

Vai all'articolo

http://d.repubblica.it/famiglia/2015/01/20/foto/sonno_bambini_disturbi_psicologia_consigli_foto-2447429/1/