

D FAMIGLIA

la Repubblica

20/01/2015

sonno

I BAMBINI NON FANNO LA NANNA? ECCO COME COMBATTERE L'INSONNIA

Far addormentare i propri figli è un problema che affligge molti genitori e spesso può rivelarsi una vera e propria sfida, specie nel caso di bambini nei primi tre anni di vita. Come comportarsi? Ecco il parere dell'esperta sul fenomeno, con i consigli su come comprendere e prevenire i disturbi del sonno nei più piccoli

DI ADELIA LUCATTINI, PSICHIATRA, PSICOTERAPEUTA E PSICOANALISTA



Far addormentare i bambini è da sempre un grande impegno per genitori, tate e nonni. Non per nulla fin dall'antichità si tramandano filastrocche, nenie, ninne-nanne e canzoncine della "buona notte". In tutti i popoli della terra ci sono esempi di queste

“cantilene”, hanno tutte un movimento moderato e un ritmo pari, come il tic-tac dell'orologio o il ritmo del battito cardiaco che i bambini sentono per nove mesi nel grembo materno.

Compositori come Mozart, Chopin, e Brahms si sono cimentati in ninne-nanne che sono diventate cavalli di battaglia per tanti genitori e fanno ormai parte del retaggio culturale di intere generazioni!

Se indagassimo, scopriremmo che con molta probabilità molti adulti, almeno per un periodo della loro vita, sono stati bambini che hanno avuto difficoltà ad addormentarsi.

Quella dei bambini è una vera e propria forma d'insonnia, diversa rispetto a quella degli adulti. Infatti, mentre questi ultimi desiderano dormire ma non ci riescono, i bambini “si sforzano” di stare svegli. Questo comporta che i problemi di sonno dei più piccoli nei primi anni tre di vita sono talmente faticosi per i genitori da sembrare inaffrontabili.

Non è un caso infatti che molte coppie comincino a considerare l'idea di un secondo figlio soltanto quando il primo ha cominciato a dormire e quindi anche loro a riposare abbastanza!

Numerosi studi hanno dimostrato che in questa fascia d'età, un bambino su quattro ha disturbi del sonno (20-30%). Fanno eccezione i bambini che da piccolissimi soffrono di disturbi fisici: reflusso gastrico, disturbi respiratori (asma), malattie dell'orecchio (otiti), allergie (alimentari o della pelle) che impediscono loro di dormire bene.

L'insonnia nei piccoli, quindi, nella maggior parte dei casi (70 all'80%) è dovuta a un insieme di fattori sia costituzionali, ci sono bambini che dormono di più e altri che dormono di meno, bambini che sono più attivi la mattina e altri che sono più attivi la sera, e psicologici. In questi ultimi giocano un ruolo fondamentale l'organizzazione della giornata, l'orario e il numero delle poppate, dei pasti e dei riposini, gli stimoli in eccesso o in difetto che ricevono, le abitudini degli stessi genitori. I bambini imparano fin dai primi giorni di vita quando è il momento di dormire e quando di stare svegli attraverso le abitudini che i più grandi danno loro.

È anche importante la familiarità, aiuterebbe i genitori poter chiedere ai propri che tipo di bambino sono stati e le loro abitudini da piccini perché spesso orienta nella comprensione dei propri figli e non di rado dimostra quante somiglianze ci sono.

D'altro canto è anche vero che non tutti i bambini sono uguali, per cui si può essere un figlio che non ha mai avuto problemi particolari di sonno oppure che li manifesta da subito e in qualche caso li mantiene anche dopo i tre anni.

Vai all'articolo:

http://d.repubblica.it/famiglia/2015/01/20/news/sonno_bambino_disturbi_consigli_psicologia-2447288/