Tamara De Zotti

Dormire bene per crescere felici

CURVEdiCRESCITA

Tamara De Zotti

Dormire bene per crescere felici

Copyright © 2012 Tamara De Zotti
Versione: 88
ISBN-13: 978-1479284146
ISBN-10: 1479284149
Data pubblicazione: Settembre 2012
http://www.curvedicrescita.com

I metodi e suggerimenti forniti in questo libro riflettono l'esperienza e l'opinione dell'autore. Tutte le informazioni contenute in questo testo sono state verificate con la massima accuratezza, tuttavia potrebbero contenere errori e/o omissioni. Nessuna responsabilità derivante dal loro utilizzo potrà venire imputata all'autore o ad ogni persona e società coinvolta nella creazione, produzione e distribuzione di questo testo.

Tutti i diritti sono riservati.

Nessuna parte del libro può essere riprodotta o diffusa con un mezzo qualsiasi, fotocopie, copie digitali o altro, senza il permesso degli autori.

Ringraziamenti

Mi sembra doveroso ringraziare tutti coloro che hanno partecipato sia in modo diretto che indiretto alla realizzazione di questo libro.

I miei ringraziamenti si rivolgono prima di tutto agli utenti del nostro sito www.curvedicrescita.com senza i quali questo libro non sarebbe stato possibile e poi a tutte le mamme che, come Manuela, mi hanno sostenuto scrivendomi parole commoventi. Ringrazio mio marito Cosimo per il sostanziale contributo alla realizzazione del libro, dalle correzioni alla pubblicazione, e per il suo sostegno morale. Non posso non ringraziare i miei figli che per primi hanno sperimentato tutto ciò che è descritto e suggerito nel libro.

Infine ci sono nonna Antonietta, Catia, Manuela, Marianna, Paola, Simona e gli utenti del nostro gruppo Facebook per tutti gli interessanti suggerimenti.

Introduzione

Ho sempre amato i bambini e quest'amore è sempre stato corrisposto. Per questo decisi di fare la maestra, studiando all'allora Istituto Magistrale. Il destino ha voluto però che la mia strada non fosse quella che m'immaginavo.

Dopo la nascita del mio primo figlio Andrea ci siamo trasferiti in Norvegia, dove è nata la mia seconda figlia. Con la nascita di Giulia **ho vissuto l'esperienza più toccante ed emozionante della mia vita**. Devo ringraziare le ostetriche e le doule che mi sono state vicine durante la gravidanza e il parto, nonostante tutte le differenze di lingua e cultura, non facendomi sentire sola in una terra sconosciuta.

Il mio più grande desiderio è **poter aiutare più genitori possibili a vivere la nascita del proprio figlio e le sue prime cure come un'esperienza unica**, nel modo più semplice e naturale possibile diventando io stessa *doula*.

In questi ultimi anni ho iniziato a farlo attraverso curvedicrescita.com, un sito web che abbiamo creato 5 anni fa con l'idea di diffondere le mie idee ed esperienze. Con questo libro vorrei continuare quel lavoro, approfondendo il tema del sonno.

Il sonno è una parte molto importante nella vita del bambino e del futuro uomo. Non si tratta solo di far dormire un

bambino ma soprattutto di creare le basi per crescere un uomo o una donna felici.

Dopo anni di personali ricerche e studio, sono giunta a delle conclusioni che ho voluto condividere scrivendo questo libro. Non sono solo conoscenze acquisite durante questi anni di lavoro sul sito, ma sono anche (forse soprattutto?) esperienze di vita pratica derivate dall'essere madre di due bellissimi bambini.

Vorrei poter sostenere quei genitori che, leggendo, si ritrovano nelle mie parole scoprendo di non essere soli e acquistando quella fiducia in se stessi che viene meno proprio in quel momento così difficile della nostra vita dando utili suggerimenti pratici, non solo per risolvere problemi del sonno ma soprattutto per prevenirli.

Come madri siamo perfettamente in grado di crescere i nostri figli nonostante le mille domande e dubbi che ci poniamo, soprattutto nei primi mesi dalla nascita. Tutte quante attraversiamo una fase di sconvolgimento emozionale. È un po' come nella fase dell'innamoramento dove tutto in noi è in subbuglio. Allo stesso tempo ci rendiamo conto che la nostra vita è definitivamente cambiata. Riusciamo a tirare fuori quella forza ed energia che non immaginavamo nemmeno di avere, solo per lui, nostro figlio.

Proprio a causa di queste forti emozioni e sconvolgimenti ormonali, ci troviamo ad affrontare un periodo un po' difficile. Appena riusciremo **a fermarci ad ascoltare ciò che abbiamo dentro di noi**, in quel momento troveremo la via, troveremo tutte le risposte che cerchiamo e ci sentiremo più sicure di noi stesse e del nostro essere madre.

In questo libro tuttavia non si parla di *"metodo dell'istinto"* ma si vuole prendere in considerazione il benessere fami-

liare, quello del bimbo che in questo momento è al centro dell'attenzione **ma anche quello dei genitori**.

Cercheremo in primo luogo di capire il pianto del nostro bambino. Il bambino che piange vuole solo comunicarci qualche cosa, a volte anche solo dirci *"mamma rimani tranquilla, altrimenti nemmeno io riesco a rimanere sereno"* perché *"non piange per farci un dispetto"* (Hogg, 2004). Quindi **fermiamoci qualche minuto, anche se piange, e osserviamo il nostro bambino per poterlo capire e aiutare**.

All'inizio è facile sentirsi inappropriate e smarrite nel proprio nuovo ruolo di madre. Io credo che ogni donna passi per questa strada, per queste sensazioni, sconvolgimenti emozionali, molte sono passate anche attraverso la depressione e alcune purtroppo non ne sono proprio uscite.

Poi ti dicono che è tutto normale... certo, ma perché non aiutarci da madre a madre?

Testimonianza

Ginevra è stata desiderata, voluta ed è subito arrivata, come per magia, o per fortuna, non lo so. Ho avuto una bellissima gravidanza, nessuna nausea, giramenti di testa, gambe gonfie o altro, solo un pit-stop di 1 mese e mezzo e poi in forma, al lavoro sino a poche ore dal parto.

Stavo bene, mi sentivo bene e fortunata di come andavano le cose, e quando leggevo di notti insonni, bimbi urlanti per strada, co-sleeping ed altro, ero sicura che a noi non sarebbe successo. Insomma, non dicono che i bambini piccoli mangiano e dormono?

Quando abbiamo portato a casa la nostra topolina non è stato per nulla rose e fiori. Piangeva spesso, l'attaccavo spesso, il seno faceva male, i punti sotto (pochi per fortuna) tiravano e io ero insicura, mi sentivo impacciata e tutto quello che avevo letto su internet e sui libri l'avevo dimenticato.

A due mesi dal parto la schiena mi faceva male e la colpa era solo mia, e di mio marito, perché per addormentare Ginevra la "ninnavamo" in giro per casa. Allora ho detto «No, non posso andare avanti così». Quando ero a spasso ero sempre di corsa, non erano passeggiate rilassanti ma corse, appena mi fermavo lei piangeva e io andavo nel panico.

Poi, cercando su internet consigli su come abituare la bambina ad una sua routine ho incontrato Lei. Mi ricorderò sempre, ho trovato la sua pagina per caso, le parole molto dolci di una mamma

che raccontava la sua esperienza e alla fine diceva: "se avete bisogno scrivetemi".

L'ho fatto e lei mi ha subito risposto. La mia vita è cambiata e non esagero, ho iniziato a godermi davvero mia figlia e l'essere mamma, una mamma felice, stanca ed esasperata a volte, ma una mamma un po' più serena.

Il cambiamento non è avvenuto dal giorno alla notte, io e Tamara ci abbiamo lavorato un po' insieme e lo facciamo tuttora non solo per il sonno ma per qualunque altro aspetto della crescita di Ginevra. Diciamo che già dopo 1 settimana si vedevano i primi risultati. Ero io che sbagliavo e non mia figlia. Io riuscivo a capire i segnali di fame, sonno, cacca quando li leggevo su un libro; ti sembra facile ma poi non lo è.

Seguendo un minimo i suoi orari ho iniziato ad impostare una routine adatta a lei, ho imparato a conoscere mia figlia e ora mi sento più sicura come madre.

Non ringrazierò mai abbastanza Tamara per il suo sostegno.

— Manuela

I
Come dorme un bambino

Tutti abbiamo la necessità di dormire per recuperare le energie. La stessa cosa vale per i neonati. Per neonati e bambini durante la prima infanzia, il sonno è anche **uno strumento indispensabile per registrare gli eventi della giornata**. Come ognuno di noi è diverso dall'altro, così è diverso anche il modo di addormentarsi e di dormire. Comprendere le varie fasi del sonno nel neonato e come cambiano durante la crescita permette di capire meglio come addormentare il vostro bambino seguendo le sue necessità, senza forzarlo in alcun modo, con *"amore e fermezza"* (Tiani Brunelli, 2007).

Il sonno si differenzia essenzialmente in due fasi:

1. **Sonno calmo:** durante la fase del sonno calmo il nostro corpo riesce a riposare e rigenerarsi. Viene anche chiamato *non-REM* e a sua volta si suddivide in quattro stadi, dal più leggero (Stadio I) al più profondo (Stadio IV). Nel primo stadio si è come sospesi tra uno stato di coscienza e non, e la nostra mente appare confusa. Con il secondo stadio siamo già entrati nel sonno vero e proprio, ma sarà solo negli ultimi due stadi, il terzo e il quarto, in cui possiamo parlare di sonno profondo. Ad ogni fase di sonno calmo segue una fase di sonno attivo. Il corpo, in questa fase, è rilassato e in stato di riposo. Il respiro è regolare e non ci sono movimenti oculari.

2. **Sonno attivo:** viene chiamato anche sonno REM (**Rapid Eye Movements**: ossia rapidi movimenti oculari) e poco si differenzia dallo stato di veglia, tanto che per i bambini entro l'anno di vita, quando si parla di "attività", viene intesa sia come stato di veglia, sia come fase REM. Osservando il corpo durante una fase REM, si notano rapidi movimenti oculari e, dopo i 2 anni, rilassamento del tono muscolare. Nel neonato invece si notano piccoli movimenti del viso come un sorriso o delle smorfie e, a volte, movimenti del corpo. Il respiro si fa irregolare e la frequenza cardiaca diventa variabile. In genere al risveglio da un sonno REM possiamo ricordare di aver sognato e per questa ragione oggi questa fase del sonno viene anche denominata il **Sonno del sogno**.

La fase REM è molto importante: per la crescita fisica, in quanto l'ormone della crescita è particolarmente attivo e per la maturazione cerebrale poiché il cervello elabora le esperienze della giornata e le confronta con gli elementi della memoria archiviata. Si tratta comunque di una fase di sonno piuttosto superficiale per cui sono normali frequenti risvegli.

Nel bambino nato prematuro può essere difficile classificare il sonno in una delle due fasi descritte quindi il sonno del neonato prematuro viene chiamato *"sonno indeterminato"*.

Il sonno del neonato

I cicli del sonno di un bambino non si susseguono allo stesso modo di quelli del sonno di un adulto. Il sonno del neonato **è completamente differente**. Nella prima fase che segue l'addormentamento si parla di fase REM precoce perché la sua durata è di 30-45 minuti, mentre un ciclo completo (fase REM e non-REM) è di circa 1 ora. La prima fase di sonno cambierà gradualmente e solo verso i due anni si sta-

bilizzerà in sonno calmo come negli adulti. Capita spesso che i neonati e i bambini fino a circa i due anni, quando fanno il riposino diurno, si sveglino dopo 30-45 minuti ma il più delle volte se noi proviamo a riaddormentarli ci riusciamo e dormiranno per altri 30-45 minuti. Si tratta di un normale risveglio determinato dalla fine della fase REM.

All'inizio della sua vita il neonato passa metà del suo sonno nella fase di sonno calmo poi la percentuale si ridurrà fino a raggiungere in età adulta il 20% del tempo passato a dormire. La media si attesta intorno alle 16 ore giornaliere di sonno con interruzioni di 3 ore distribuite tra notte e giorno. Poiché nessun bambino è uguale all'altro, la variazione si aggira tra un minimo di 13 ore ad un massimo di 20 ore al giorno.

Intorno ai 3 mesi dovrebbe sincronizzarsi con l' *"orologio esterno"*. La luce del giorno, l'oscurità, la fame e la sazietà sono tutti fattori esterni che contraddistinguono il cosiddetto orologio esterno e contribuiscono a stabilizzare il suo ciclo sonno-veglia con il ritmo giorno-notte. Le fasi di sonno si allungheranno di notte, da 5 fino a 7 ore ininterrotte mentre durante il giorno ci saranno intervalli di risveglio più lunghi.

Sicuramente il sonno è influenzato dalla quantità di luce e buio, quindi nei Paesi nordici dove abbiamo inverni bui ed estati dove il sole non tramonta, d'inverno i bambini (e non solo, anche agli adulti accade lo stesso) hanno la tendenza a dormire di più e si sentono più stanchi, mentre d'estate accade esattamente l'opposto. Come soluzione si dovranno mantenere sempre gli stessi orari e la stessa routine e, d'estate procurarsi delle belle tende scure per "creare" la notte.

Quando si parla di *"sonno ininterrotto"* si intende un sonno che dura dalla mezzanotte fino alle 5 di mattina. Quando un neonato dorme 5 ore consecutive per notte in genere non ha

problemi di sonno. Le ore totali di sonno iniziano a diminuire e tra i 4 mesi e i 2 anni possono dormire dalle 12 alle 18 ore al giorno. Il ritmo del sonno si intende stabilizzato tra i 2 ed i 5 anni quando dormono 10 ore consecutive per notte. Per una tabella dettagliata che illustra i tempi del sonno, vedi Quanto dorme un bambino.

Il ritmo circadiano

Quello che in genere chiamiamo *"orologio biologico interno"* viene anche chiamato **ritmo circadiano**. In un adulto esso corrisponde ad un ciclo di 24 ore. Il ritmo circadiano è influenzato dall'*orologio esterno*, cioè il sole che sorge, l'oscurità, la fame e la sazietà.

Appena dopo la nascita questo ciclo non è ancora definito ed il ciclo sonno-veglia si collega al ciclo fame-sazietà. La giornata del neonato quindi si suddivide in tre fasi: **alimentazione-veglia-sonno** che si susseguiranno a intervalli di 3-4 ore; praticamente si sveglia per mangiare. Può anche capitare che dopo i tre mesi qualche bimbo non riesca ad innescare in modo naturale questo ritmo giorno-notte.

Se vedete che il vostro bambino fatica a svegliarsi la mattina, ha un atteggiamento scorbutico e non gli si può nemmeno parlare significa che il ritmo circadiano dura più di 24 ore, quindi ci troviamo di fronte ad un bambino dormiglione. Al contrario, quei bambini che fin dalle prime ore del giorno sono vispi, arzilli e pimpanti tanto da buttare giù dal letto il resto della famiglia, sono bambini mattinieri ed il loro ritmo circadiano è più breve delle 24 ore.

Il ritmo circadiano è innato, non può essere modificato ed è anche in questo che ogni bambino si differenzia da un altro. L'unica cosa che noi, come genitori, possiamo fare per equilibrare il suo ritmo, è organizzare adeguatamente la giornata,

usando espedienti semplici come ridurre il livello di rumore al momento del sonno (v. Distinguere il giorno dalla notte). Inoltre stabilire una routine favorirà il senso di sicurezza del bambino e diminuirà i pianti con grande giovamento per tutta la famiglia.

Durante i primi giorni dopo la nascita il bambino dorme moltissimo. L'ora della nascita può arrivare ad influenzare il raggiungimento del ritmo giorno-notte. Infatti se il bambino nasce la sera dormirà più o meno tutta la notte, tranne piccoli brevi risvegli e più facilmente raggiungerà il ritmo giorno-notte. Se invece nasce la mattina sarà portato a dormire più o meno tutto il giorno e faticherà un pochino di più a trovare il suo ritmo notturno.

Il sonno nella prima infanzia

Successivamente al primo anno (a volte anche dopo il secondo) a differenza dei neonati la prima fase del sonno dopo l'addormentamento è quella del sonno calmo. Al termine di ogni ciclo di sonno avvengono dei risvegli incompleti e di breve durata. Non se ne accorgono nemmeno, ma se in quel preciso momento capitasse un rumore improvviso o una luce intensa, si sveglierebbero completamente. A volte capita che in questi momenti, bambini che già sanno camminare, vadano ad infilarsi nel lettone di mamma e papà. Tutto questo spiega perché un bambino addormentato in un posto diverso dal suo letto e poi spostato, si spaventa così tanto durante questi risvegli. Per evitare di consolidare abitudini che non si vogliono, suggerisco di riportare subito il bambino nel suo letto, così si riaddormenterà più facilmente.

Comunque state tranquilli perché solitamente dopo i 4 anni con una buona routine avviata ci sono molti meno problemi ad addormentare il bambino.

Il sonno in età adulta

Nei bambini più grandi e poi negli adulti la prima fase del sonno è molto profonda, priva di sogni e riposante. Questa fase dura diverse ore fino a ridursi verso mattina e trasformarsi in sonno superficiale (sonno REM). Un ciclo completo può durare dai 90 ai 120 minuti e comunque per le prime 4 ore dopo l'addormentamento si tratta di sonno calmo e si trasformerà solo alla fine della notte in fase REM.

Per quanto riguarda i bambini più grandi, spesso si svegliano dopo la mezzanotte proprio perché è intorno a quest'ora che avviene il passaggio tra i due cicli di sonno.

Anche se molti rumori possono disturbare il sonno, quelli ripetitivi come le auto in strada o certi rumori di casa (il ticchettio dell'orologio, il frigorifero) a lungo andare vengono percepiti dal corpo come privi d'importanza e non disturberanno più il sonno.

Fenomeni ipnagogici

Tra i 6 ed i 15 anni sono frequenti al momento del sonno quelli che vengono definiti **fenomeni ipnagogici**. Non è niente di strano, pericoloso o patologico: sono delle illusioni e allucinazioni che solitamente si presentano al risveglio e possono essere di tre tipi:

- **Sensazioni cenestesiche** ossia scariche nervose e soprassalti.
- **Sensazioni visive**. Si potrebbe avere quello che può essere definito un sogno ad occhi aperti e vedere immagini geometriche, personaggi e/o animali più o meno sfumati.

- **Sensazioni acustiche**. Più di rado si percepiscono suoni che per la nostra mente sono reali ma non esistono veramente.

Questi fenomeni, a causa della loro forma angosciosa, appaiono come qualcosa di "paranormale" e spesso potrebbero creare difficoltà ad addormentarsi.

Indice

Introduzione 5

Testimonianza 9

I. Come dorme un bambino 11

Il sonno del neonato 12
Il ritmo circadiano....14
Il sonno nella prima infanzia 15
Il sonno in età adulta 16
Fenomeni ipnagogici 16

II. Quanto dorme un bambino 19

Sonno diurno 20
Sonno notturno....21

III. Allattamento 23

Uso del ciuccio....29

IV. Condizioni per dormire bene 31

Dove dormire 31
Co-sleeping, bed-sharing e co-bedding 32
SIDS....34
Norme per la sicurezza del bambino 35
Se dorme da solo 37
Sleeping bag 37
Se dorme insieme a voi 38
Abbigliamento e temperatura della stanza 39
Consigli per i genitori....42
Rapporto di coppia 44

Il ruolo del padre 44
Come rilassarsi 46
Il respiro magico 46
Come si può insegnare al bambino? 47
Riposo per la mamma 48
Prendersi cura di sé e del proprio corpo 50
Dieta bilanciata.....52
Relazionarsi con il bambino 54
Indipendenza 54
Regole chiare 56
Suggerimenti per affrontare i NO dei bambini 59

V. Metodi per addormentare il bambino 63

Metodo Ferber/Estivill 64
Metodo Sears 68
Metodo E.A.S.Y. 70
Metodo Pantley 71

VI. Perché il nostro bambino piange? 73

Imparare il linguaggio del nostro bambino 74
Stanchezza 74
Dolore o coliche 75
Ruttino 76
Fame 77
Freddo 78
Caldo 78
Desiderio di coccole 79
Eccesso di stimoli 79
Ha mangiato troppo 79
Disturbi intestinali 80
Si addormenta durante la poppata 80
Il bambino si attacca e si stacca dal seno 81

VII. Come farli dormire tutta la notte 83

I consigli di Karp 85
Insegnargli a dormire da solo 88
Il primo anno del bambino: di cosa ha bisogno 89
0-6 mesi 90
6-12 mesi 93
Distinguere il giorno dalla notte 99
Per la notte 99
Per il giorno 100
Routine 101
Andrea 102
Giulia 102
Il rituale della sera e come crearlo 106
L'oggetto transizionale 109
Un modo speciale di dare la buona notte 110
Modi per conciliare il sonno 112
Massaggio per dormire 114
Re-imparare a dormire 115
Le poppate notturne 117
Bed-sharing 118
Ninne nanne e filastrocche 120
Stella Stellina 120
L'omino del sonno 120
Ninna nanna di Brahms (Lullaby and Goodnight) 121

VIII. Disturbi del sonno 123

Risvegli notturni 124
Sonno agitato 125
Difficoltà ad addormentarsi 126
Ansie da separazione 127
Culetto arrossato 128

Coliche, otiti, dentizione 129
Coliche 129
Otiti 133
Dentizione 135
Reflusso gastro-esofageo 136
Soluzioni possibili 137
Allergie e asma 138
Insonnia 139
Sogni e incubi 139
Risvegli ansiosi 140
Sonnambulismo 141
Apnea.....141
Bruxismo 142
Enuresi.....143
Cambiamento di fuso orario o Jet-lag 145

IX. Baby blues o depressione post-parto? 147

Quando l'ansia si trasforma in vera depressione post-parto.....150
Trovare aiuto 150
Un bimbo di 30 mesi.....153

X. Domande frequenti 153

Il sonno del bambino 155
Non capisco più il mio cucciolo!.....156
Allattamento al seno 157
Allattamento artificiale 158
Dormire da solo nella culla 160
Ho paura che rigurgiti.....160
Pianto prima di dormire 161
Come fargli prendere il ciuccio? 163
Come addormentare un neonato durante

il giorno 164
Perché non si addormenta nelle mie braccia
e invece sull'altalena cullato sì? 165
Vuole essere dondolato.....167
Svezzamento e risvegli notturni 169
Difficoltà a dormire la notte! 170
Pianto tutte le sere dopo le 19 172
Come fare dormire la bambina al pomeriggio? 172
Come non viziare un neonato? 173
Lamenti nel sonno 175
Migliorare abitudini del sonno 176
Allattamento 178
Come abituarlo al suo lettino? 179
Risvegli continui 180
Bibliografia 183