

POCHE COSE DA SAPERE PER DORMIRE BENE COL VOSTRO PICCOLO

Il sonno del vostro piccolo cambierà molto nei primi mesi della sua vita, conoscere il suo sviluppo vi permetterà di accompagnare questi cambiamenti in modo da consentire a lui e a voi stessi un buon riposo, sufficiente ed adeguato. Ecco alcune cose da sapere:

- Prima di tutto avrete già notato come, nei primi giorni di vita, il piccolo presenti brevi periodi di veglia intervallati da **periodi di sonno variabili da 30 minuti a 3 ore**, sia di giorno che di notte. In questo periodo è giusto lasciarlo riposare tranquillo: non prendetelo in braccio se dorme ma lasciatelo nella sua culla al fianco del vostro letto durante la notte.
- **La camera deve essere silenziosa e con luce di giorno, al buio di notte**. A questa età la durata totale di sonno nelle 24 ore sarà estremamente variabile da neonato a neonato. Tenete presente che brevi risvegli notturni sono considerati una normale caratteristica del sonno, se non richiedono un costante e prolungato intervento da parte del genitore.
- In questo periodo e fino ai 3-4 mesi lui dormirà in due modi:
 - nel **sonno quieto** appare molto tranquillo, praticamente immobile, con un respiro impercettibile perché molto superficiale, intervallato da fasi di apnea anche di 10-15 secondi, assolutamente innocue e normali. Non toccatelo per vedere se respira, perché potreste svegliarlo e disturbare il suo ritmo sonno-veglia, ma se volete assicurarvi osservate il suo viso: se vi appare sereno e roseo, vuol dire che va tutto bene.
 - nel **sonno attivo** potrà muoversi, vocalizzare, fare smorfie, e aprire gli occhi ma non cercherà alcun contatto con voi: **non prendetelo in braccio confondendo il suo sonno attivo con la veglia**. Lasciate che continui a dormire nella sua culla.

Dopo i primi 30 giorni il ritmo sonno-veglia dovrebbe stabilizzarsi:

- sonno** prevalente nelle ore notturne con brevi risvegli, legati all' alimentazione e seguiti da veloce addormentamento
- veglie** un po' più lunghe di giorno durante le quali il vostro piccolo inizia ad essere attratto dal mondo che lo circonda

Voi potete aiutare questa maturazione:

- durante la veglia** inter-relazione col piccolo attiva e vivace
- durante le nanne di giorno** non creare condizioni di buio artificiale, evitare rumori eccessivi della vita quotidiana nella stanza dedicata al sonno
- durante la notte** la stanza del sonno deve essere silenziosa e buia e pochissima se non nulla relazione col piccolo nei brevi momenti di veglia

Un ulteriore consiglio: **cercate di dormire quando il vostro bambino dorme**; provate a fare un pisolino quando il vostro bambino lo fa e chiedete aiuto ad una persona di fiducia se sentite di essere sovraccaricati o eccessivamente stanchi.

ROUTINE della BUONANOTTE: quando iniziare e come

Non è mai troppo presto per iniziare la routine della buonanotte!

Potete avviare una prima bozza di routine della buonanotte anche adesso.

- **Scegliete due attività che lo rilassino da ripetersi uguali ogni sera.** Ad esempio cantare una canzone o ascoltare una musica rilassante (sempre uguale ogni sera) e massaggiare mani e piedini.
- Se il pasto coincide con la routine mettetelo come prima azione da eseguirsi fuori dalla stanza del sonno, così **iniziate a separare l'alimentazione dall'addormentamento.**
- E' opportuno **addormentare il piccolo sempre nella stessa stanza** che, nei primi mesi, dovrebbe essere la vostra camera da letto: non addormentatelo in cucina o in salotto e tanto meno in auto.
- Sin dai primi giorni potete provare ad adagiarlo nel lettino (posto accanto al vostro letto) **quando manifesta i primi segni di "stanchezza"**, segni che poco per volta imparerete a riconoscere (alcuni bambini sbadigliano, altri muovono braccia e gambe come se sembrassero disturbati o irritati, altri "guardano nel vuoto"); questo è il momento in cui il piccolo è maggiormente propenso ad addormentarsi.

Ma se il piccolo si oppone e piange, potete cullarlo tra le vostre braccia ed adagiarlo nel suo lettino, rilassato ma ancora sveglio. In questo modo darete al piccolo la possibilità di sviluppare **personali strategie di auto-consolazione**, con le quali ridurrà fino ad eliminare la necessità di un vostro intervento. Ciò lo metterà in condizione di potersi riaddormentare autonomamente in occasione di qualche risveglio notturno.

Associazioni inadeguate al momento dell'addormentamento (ad esempio essere dondolato, assumere un pasto, stare in braccio, ecc.) possono contribuire alla difficoltà a riaddormentarsi durante i risvegli notturni.

COME FARLO DORMIRE IN SICUREZZA

Sicuramente ne avete già parlato col vostro pediatra ma ricordate di

- Mettere il piccolo a dormire sulla schiena, mai sul fianco né sulla pancia per nessun motivo
- Adagiarlo su una superficie piana senza cuscini, con lenzuola morbide che lascino libere le braccia
- Evitare l'uso di paracolpi o giocattoli.
- Assicuratevi che l'ambiente sia privo di fumo e con una temperatura tra 19 e 21 gradi
- Porre la sua culla al fianco del vostro letto (**Co-Sleeping**)
- Non** condividere con lui il letto (**Bed-Sharing**)

Queste azioni massimizzano la sua sicurezza prevenendo il soffocamento e la sindrome della morte improvvisa infantile (SIDS). Anche l'Organizzazione Mondiale della Sanità scoraggia la condivisione del letto ma promuove la condivisione della stanza almeno fino agli 8 mesi.

COLICHE GASSOSE

Cari genitori, ultimi consigli. Potrebbe succedere (ma non sempre accade) che il vostro piccolo pianga nel tardo pomeriggio o alla sera fino alle prime ore della notte, senza che voi siate in grado di consolarlo. Talvolta questa situazione disturba il sonno del piccolo e può essere molto frustrante per voi che non riuscite in nessun modo a consolarlo. Non preoccupatevi, probabilmente sono le famose coliche gassose. Ovviamente parlatene con il vostro pediatra, in modo che possa escludere altre situazioni. Se si conferma la diagnosi di coliche, si valuteranno le migliori strategie per affrontare e superare questo fastidioso disturbo che, per fortuna, scomparirà con la crescita del vostro bambino entro i 4-5 mesi.

Due raccomandazioni:

- 1) **Non** mettete il vostro piccolo sulla pancia per la nanna anche se ha le coliche. E' vero che questa posizione potrebbe dargli sollievo e farlo calmare, ma è soprattutto vero che lo porrebbe a rischio di non respirare più e di andare incontro a quell'evento drammatico definito morte improvvisa in culla (SIDS).
- 2) **Non** somministrategli biberon di camomilla o tisane per ridurre le coliche, servirebbe solo ad alterare la sua alimentazione e determinerà un condizionamento.