

POCHE COSE DA SAPER PER DORMIRE BENE COL VOSTRO PICCOLO

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

- Nelle prossime settimane il vostro bimbo **dormirà qualche ora in più di notte**: approfittatene e riposare anche voi. Il sonno notturno potrà essere di 4-5 ore continuative: **non dovete svegliarlo per un pasto**, se non si sveglia da solo e se si muove e vocalizza ma non piange lasciatelo tranquillo nella culla posta vicino al vostro letto. **La stanza deve essere al buio e silenziosa**, con una temperatura ambientale tra 19-21 gradi, priva di fumo di sigaretta.

Di giorno presenterà ancora uno o due sonnellini mettetelo in una stanza con luce e rumori soffusi. Ma i cambiamenti non sono ancora finiti. **Il sonno maturerà ancora e voi potete aiutare questa maturazione:**

- durante la veglia diurna** interagite col piccolo in modo attivo e vivace, durante i risvegli notturni limitatevi ad alimentarlo e soddisfare i suoi bisogni
- durante le nanne di giorno**, che devono avvenire sempre nella vostra stanza e nel suo lettino, favorite luce e rumori soffusi, di notte silenzio e buio
- cantate una ninna nanna ed **evitate i carillon** (con piccole figure colorate di animali che girano che emettono musica) sopra la culla del bambino poiché possono causare sovraeccitazioni visive o uditive ed interferire con l'addormentamento.
- Il bagno** può essere un'attività eccitante per alcuni bambini e dovrebbe essere spostato in un altro orario della giornata se il bambino presenta difficoltà dell'addormentamento

ROUTINE della BUONANOTTE: quando iniziare e come

Se non avete ancora avviato una routine della buonanotte: questo è il momento per farlo.

- **Scegliete due attività che lo rilassino da ripetersi uguali ogni sera**, ad esempio ascoltare una musica rilassante o cantare una canzone (sempre uguale ogni sera) e massaggiare mani e piedini.
- **Il bagnetto serale** in qualche caso rilassa ma **frequentemente eccita il piccolo**, rendendo difficile l'addormentamento serale: osservate il comportamento del vostro bambino mentre fa il bagno e decidete di conseguenza.
- Se il pasto rientra nella routine mettetelo come prima azione da eseguirsi fuori dalla stanza del sonno. **Non lasciate addormentare il piccolo al seno o al biberon**: quando la suzione non è più vigorosa e lui si rilassa, è il tempo per sospendere il pasto e spostarsi in camera da letto.
- **Addormentate 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.
- Provate 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 ne 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 stanze 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, visitando il piccolo, 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.