

POCHE COSE DA SAPER PER DORMIRE BENE COL VOSTRO PICCOLO

Il sonno del vostro piccolo sta cambiando e cambierà molto in questi mesi: conoscere il suo sviluppo vi permetterà di accompagnarlo in questo cammino così da consentire a lui e a voi stessi un buon riposo, sufficiente ed adeguato. Ecco alcune cose da sapere:

- dal 4-5 mese il lattante inizia a **dormire qualche ora in più di notte**: dalle 24 alle 5 circa, dovrebbe presentare un sonno continuativo, permettendovi di riposare meglio. Possono presentarsi dei **risvegli fisiologici** non necessariamente determinati da un bisogno. Non sarà quindi la fame o la sete o il dolore a far risvegliare nella maggior parte delle occasioni il vostro bimbo, ma la normale ciclicità del ritmo del suo sonno. Questo accade anche a voi, ma ad ogni risveglio vi ri-addormentate velocemente senza conservarne ricordo. **Quindi non possiamo evitare che il piccolo si svegli di notte, ma dobbiamo insegnargli a riaddormentarsi senza il vostro aiuto.** Se nei mesi precedenti avete distinto bene la fase dell'alimentazione da quella del sonno e lo avete abituato ad addormentarsi da solo nel proprio lettino, probabilmente non vi accorgete di questi risvegli oppure dovrete intervenire solo con una carezza senza fare altro

- **associazioni inadeguate al momento dell'addormentamento** (ad esempio: dondolo, pasto, stare in braccio, ecc.) possono contribuire alla difficoltà di addormentamento ed ai risvegli notturni, in quanto il bambino richiederà che ad ogni risveglio vengano ripristinate le stesse associazioni. Se è questo il caso dovrete rieducare il piccolo affinché acquisisca **autonomia nell'addormentamento**. Scegliete la strategia migliore per lui e per voi, insieme al vostro pediatra, parlando con lui di questo problema se e non appena si presenta.

SE NON AVETE ANCORA MESSO IN ATTO ALCUNE STRATEGIE POTETE INIZIARE OGGI. ECCO ALCUNI CONSIGLI:

- ❑ Ricordatevi di preparare il vostro bimbo alla nanna notturna organizzando bene le attività diurne
- ❑ Definite e rispettate gli orari dei pasti e dei sonnellini diurni, evitando di farlo dormire dopo le 16
- ❑ **L'orario di risveglio al mattino e di addormentamento serale devono essere mantenuti costanti**, perché daranno il ritmo a tutte le altre attività diurne, favorendo il consolidarsi del ritmo circadiano
- ❑ Nelle **ultime ore del pomeriggio proponetegli giochi tranquilli** che non lo agitano e dedicate un po' di tempo alla **lettura**
- ❑ Se il piccolo assume latte prima di dormire offriteglielo in cucina non in camera, tenendolo sveglio e **separando l'alimentazione dalla fase di addormentamento**
- ❑ **Aiutatelo ad associare il letto con il sonno, facendolo addormentare nel suo lettino e non in braccio o in altri luoghi**. Se viene appoggiato nel lettino ormai addormentato, non può riconoscere l'ambiente quando si risveglia e vorrà tornare fra le vostre braccia per riaddormentarsi (pensate al disorientamento che provereste nell'addormentarvi in sala e risvegliarvi nel letto: cerchereste di svegliarvi bene per capire cosa è successo!!)
- ❑ Resistete se possibile alla tentazione di usare il ciuccio per farlo addormentare: state creando un'associazione che dovrete poi eliminare.
- ❑ **Nei risvegli notturni evitate di interagire con lui**, soprattutto non assecondatelo se vuole giocare. Concentrate queste attività solo nelle ore diurne.
- ❑ L'**ambiente** dove dorme il bambino deve essere tranquillo, silenzioso e buio di notte, con rumori soffusi e poco illuminato di giorno. Fino ai 6-8 mesi è preferibile che dorma in camera con voi nel suo lettino, dopo potete spostarlo nella sua camera.
- ❑ La temperatura della stanza deve essere confortevole (19- 21° C), sia per proteggerlo da eventi indesiderati, sia perché il caldo può disturbare il sonno. Il bambino non deve essere mai troppo coperto, soprattutto se lui stesso si scopre durante il sonno.
- ❑ Il letto non deve essere troppo grande, perché il piccolo cerca il bordo a cui sovente si appoggia; **evitate i paracolpi**, potenzialmente pericolosi perché possono facilitare azioni come lo scavalcare le sbarre del lettino; inoltre non gli permettono di esplorare e controllare l'ambiente quando è sdraiato. Utilizzate un materasso di giuste dimensioni rispetto alla struttura del letto per evitare spazi pericolosi tra il materasso stesso e le sbarre del lettino dove il piccolo potrebbe scivolare durante il sonno. **Evitate oggetti nel letto** compresi i giocattoli che, oltre ad essere potenzialmente pericolosi, possono stimolare al gioco nelle ore notturne.
- ❑ Se il bambino piange, controllate che sia tutto a posto ma interagite con lui il meno possibile. Non illuminate la stanza e solo se necessario rassicuratelo con poche carezze o un breve massaggio
- ❑ I risvegli che compariranno dopo i 5-6 mesi non sono legati ad un bisogno ma ad una fase maturativa del sonno: provate quindi a consolarlo ma non somministrategli un pasto o dell'acqua.
- ❑ Se il piccolo si oppone e continua a piangere, potete cullarlo tra le vostre braccia ed adagiarlo nel 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.



ROUTINE della BUONANOTTE: quando iniziare e come

- Se avete già avviato una routine continuate ad utilizzarla, **rinforzando** ciò che permette al piccolo di addormentarsi in modo autonomo nel proprio lettino.
- Se non avete ancora avviato una routine della buona notte iniziate ora: questo è il momento per farlo.
- Se desiderate fare ancora **il bagnetto** tutte le sere, ricordatevi che 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.
- Ricordatevi di preferire giochi tranquilli nelle ultime ore del pomeriggio, iniziando anche la lettura.
- Talvolta ancora a questa età il pasto rientra nella routine: è opportuno metterlo 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.
- Quando siete in camera da letto, abbassate le luci e se volete avviate una musica rilassante. Scegliete due attività che lo rilassino da ripetersi uguali ogni sera, ad esempio un massaggio, un gioco molto tranquillo o la lettura di libri con figure.
- Imparate a **riconoscere i primi segni di "stanchezza"** del vostro bambini, osservandolo con attenzione per qualche sera: alcuni bambini sbadigliano, altri si stropicciano gli occhi o iniziano gesti ripetitivi come accarezzarsi l'orecchio. Rimarrete meravigliati come questi segni si ripresentino tutte le sere più o meno alla stessa ora. **Questo è il momento di porlo nel lettino** perché il piccolo è maggiormente propenso ad addormentarsi.

COME FARLO DORMIRE IN SICUREZZA

- Preferite la posizione sulla schiena
- Adagiatelo su una superficie piana senza cuscini, con lenzuola morbide che lascino libere le braccia
- Evitate l'uso di paracolpi o giocattoli.
- Assicuratevi che l'ambiente sia privo di fumo e con una temperatura tra 19 e 21 gradi
- Lasciate la sua culla al fianco del vostro letto (**cosleeping**) fino agli 8 mesi e dopo, se la struttura della casa lo consente, **spostatelo nella sua cameretta**.
- 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.