

## 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:

- Dai 10 mesi **il sonno del lattante presenta il periodo più lungo di notte**, con un sonnellino pomeridiano di 1-2 ore, mentre **il sonnellino del mattino tende a scomparire**.
- L'ora di addormentamento serale non dovrebbe superare le **21,30-22**: osservate il vostro bimbo alla sera per **cogliere il momento** in cui dimostra di aver sonno e sceglietelo come orario per avviare la nanna serale. Ovviamente dovrete creare un ambiente adeguato alla preparazione al sonno.
- **Durante la notte possono presentarsi alcuni risvegli**: non saranno dovuti alla fame o alla sete o ad un altro bisogno, ma nella maggior parte dei casi alla 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 nostro 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.
- In caso contrario 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 i risvegli sono accompagnati da **pianto** o da **movimenti** parlatene col vostro pediatra.

**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 addormentamento serale e di risveglio al mattino 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!!)
- 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. Oramai è tempo che dorma 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.

- **Potete però dargli un oggetto di transizione che sostituisca la vostra presenza come un peluche**
- 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. **Talvolta il piccolo piange ma non è sveglio**: parlatene col vostro pediatra perché potrebbe essere “incubo” (o Terrore notturno). In questo caso **non** dovete intervenire, perché il piccolo sta dormendo: intervenire allungherebbe solo l’episodio e se svegliato il piccolo ricorderebbe il sogno avendo ancora più paura. Lasciate che si tranquillizzi da solo, controllando solo che sia in una situazione sicura.
- Se il piccolo continua a piangere ed è sveglio, 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.
- **Non lasciate addormentare il piccolo al seno o al biberon** se ancora proposto dopo cena: 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 nella sua cameretta 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 bambino, 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.
- Ponetelo sveglio nel suo lettino e **rassicuratelo standogli vicino**, seduti su una sedia al suo fianco senza condividere il letto con lui e leggendo un libro o cantando una canzone.
- **Utilizzate se ritenete opportuno un oggetto di transizione, come un peluche.**
- Dopo qualche sera, se vedete che il piccolo inizia a rilassarsi in questa situazione **provate ad allontanarvi** con una scusa: "la mamma va un attimo a bere, tu prova a chiudere gli occhi e a dormire, tanto la mamma torna a darti il bacio della buona notte".
- **Non rinunciate al primo pianto del piccolo**: riprovate con pazienza e raggiungerete la vostra meta. I bimbi, compreso il vostro, hanno delle risorse inaspettate. Basta dare loro fiducia e l'occasione per utilizzarle.

