io e il mio bambino

www.ioeilmiobambino.it
RCS n. 2 - FEBBRAIO 2018
MENSILE € 2,90
+ gadget in regalo

postatarget magazine
DC00S531
Mbpa/Lo-No/conv/006/2016
Poste Italiane
IO E IL MIO BAMBINO NR. 2
232 Plico n. 16
005107677
CARA
VALSECCHI MARIA CRISTINA
VIA MARCANTONIO BRAGADIN 20
00136 ROMA RM

CERCASI NIDO

L'ambiente giusto per le prime prove di socializzazione

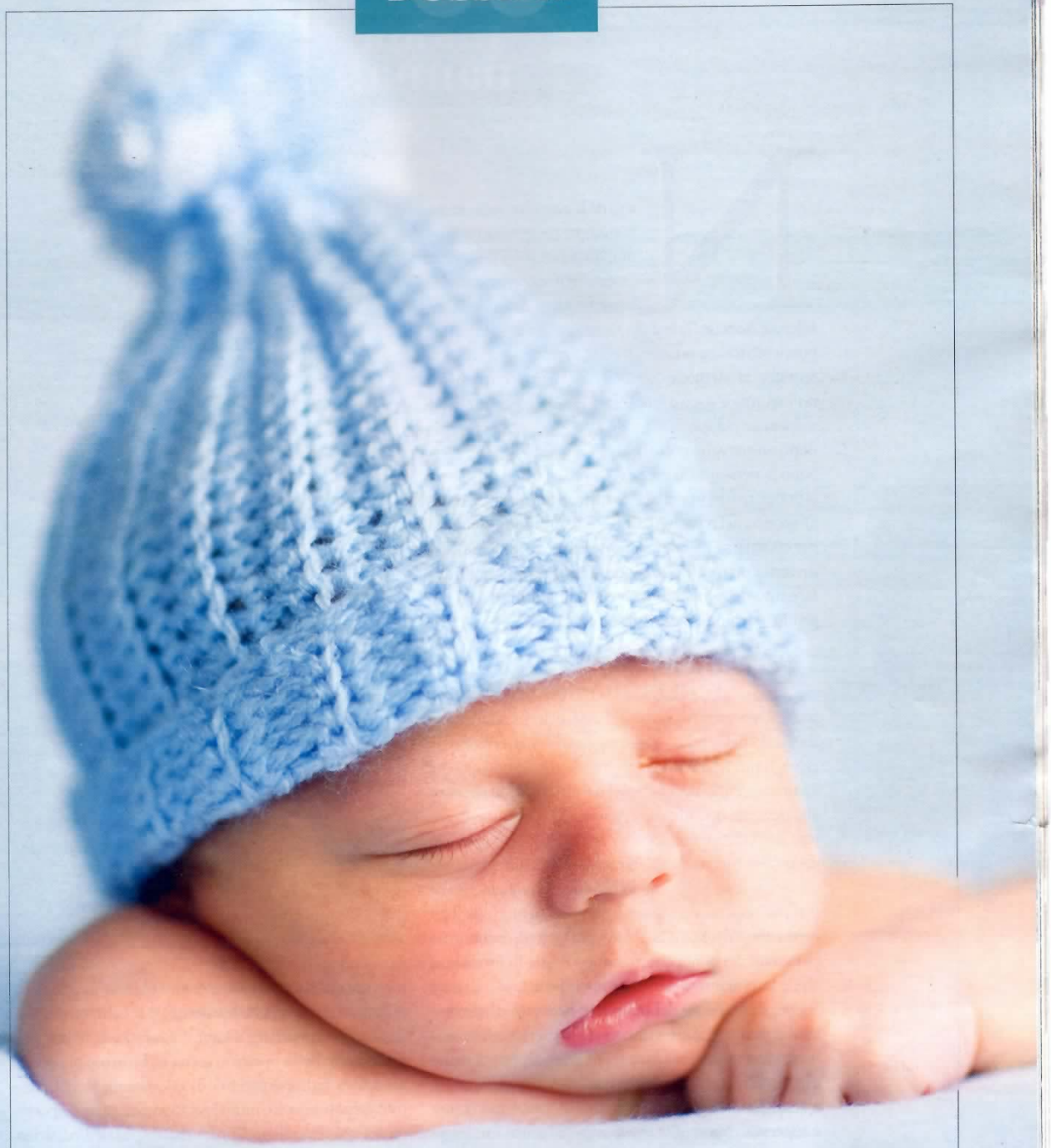
LA MERENDA È UNA COSA SERIA

Il ritmo equilibrato dei pasti è il "segreto" di una dieta sana. Occhio, allora, ai suoi spuntini

Buona nanna

Per tante famiglie è un problema da... togliere il sonno. Tutte le dritte degli esperti per venirne a capo

ISSN 2499-6521 (OnLine)



Buona nanna!

Oggi lo stile di vita è cambiato e i nostri ritmi ne risentono. Primo fra tutti il sonno dei più piccoli. Cosa fare per non rassegnarsi alle notti bianche

di Maria Cristina Valsecchi

ISTOCK

Buona nanna!

Ne parla la rete e ne parla anche la stampa: neogenitori insonni e disperati sono disposti a investire cifre non trascurabili per avvalersi della loro consulenza. Sono le "fate della nanna", le "tate della notte": puericultrici che trascorrono tre o quattro notti con la famiglia, studiano le consuetudini del piccolo e aiutano mamma e papà a impostare le regole per abituarlo a dormire nel suo lettino e a riaddormentarsi da solo dopo un risveglio notturno.
Sono la personificazione dei metodi e dei manuali per la buona nanna fioriti nel corso degli ultimi anni. Basta affacciarsi nel reparto "bambini" di una grande libreria per contarne a decine e ognuno propone un approccio diverso, con routine, diagrammi ed esempi per affrontare uno dei problemi più sentiti al giorno d'oggi dai genitori di bimbi piccoli: il sonno.

Perché il riposo è diventato un problema

Il sonno nei primi mesi di vita è fisiologicamente diverso da quello dell'adulto. "È più leggero e caratterizzato da **risvegli più frequenti** ed è naturale che sia così, perché è funzionale alla **necessità del bambino di nutrirsi anche durante la notte**", spiega Riccardo Davanzo, direttore dell'Unità Complessa di Pediatria e Neonatologia della ASM Matera. "Ogni bimbo si sveglia per mangiare e i piccoli nutriti al seno lo fanno più frequentemente perché poppano più spesso di quelli alimentati con il biberon. È un dato di fatto. Non vuol certo dire che siano più viziati dei bimbi che prendono il latte in formula, o che le loro mamme siano permissive e incapaci di dare regole. Col passare del tempo, la necessità di alimentarsi durante la notte viene meno, ma i risvegli possono persistere ancora a lungo. Poi, poco a poco, il ritmo e le modalità del sonno del piccolo tendono sempre più a somigliare a quelle dell'adulto e il 'problema nanna' è superato". Ma se si tratta di una dinamica fisiologica e i bambini, da che mondo è mondo, si sono sempre svegliati durante la notte, per quale motivo da qualche decennio la nanna è diventata un problema? "In parte perché effettivamente **i bimbi di oggi dormono meno di quelli di cinquant'anni fa"**, risponde Davanzo. "Lo stile di vita delle famiglie è cambiato e anche la quantità degli stimoli che ogni giorno bombardano grandi e piccoli. Oggi è quasi impensabile che un bambino di pochi mesi dorma 20 ore al giorno come accadeva in passato". Al tempo stesso, anche le esigenze e le competenze dei genitori sono mutate. "Dopo il congedo di maternità, **gran parte delle mamme torna al lavoro e al mattino deve svegliarsi presto"**, dice Cristiana De Ranieri, psicologa presso l'Unità Operativa Semplice Dipartimentale di Psicologia Clinica dell'Ospedale Pediatrico Bambino Gesù di Roma. "In queste condizioni, gestire ripetuti risvegli notturni è duro. È un problema che mamme e papà sono meno preparati ad affrontare rispetto a generazioni precedenti, quando potevano **fare affidamento sull'aiuto concreto e l'esperienza dei nonni, della rete familiare.** Oggi i genitori sono per lo più autodidatti. Non stupisce che siano tentati da metodi, manuali ed esperti".

ISTOCK

Sempre a pancia in su: è una delle regole base del sonno sicuro

ISTOCK

I metodi di successo a confronto

Se la domanda di aiuto e di consigli da parte dei neogenitori è elevata, l'offerta si adegua e si moltiplicano gli esperti che propongono metodi e approcci differenti. Ma che valore hanno? Ce n'è uno più efficace degli altri? E possono avere tutti una parte di ragione, se sono così diversi l'uno dall'altro?

"Il comportamento di un bimbo relativo alla nanna, cioè quanto dorme, quanti risvegli fa e a che età impara a gestirli in autonomia, dipende da tanti fattori", osserva De Ranieri. **"In parte dalla biologia e dall'indole innata** di quel bambino, in parte dalle condizioni ambientali e dalla relazione con gli adulti che si prendono cura di lui. Un fenomeno determinato da tanti fattori è complesso e non lo si può affrontare con modelli rigidi, impersonali, insomma con manuali di istruzioni. Quindi **non c'è un metodo universale, valido per tutti i piccoli** e, al tempo stesso, i vari approcci descritti nei manuali degli esperti **funzionano tutti, nella misura in cui i genitori sono convinti della loro efficacia e determinati nell'applicarli.** Quello che io consiglio è di conoscere il proprio bambino, comprendere le sue esigenze e quelle di mamma e papà per mettere a punto uno stile di accudimento personale, unico, magari confrontandosi anche con i suggerimenti degli esperti, prendendo da ciascuno gli elementi utili che ha da offrire". Ecco, allora, i tre metodi più gettonati, quelli che raccolgono le adesioni entusiastiche dei fan e le critiche spietate di chi la pensa diversamente.

Buona nanna!

1 L'ESTINZIONE GRADUALE DEL PIANTO, DI FERBER ED ESTIVILL

Superata l'età in cui deve mangiare anche nelle ore notturne ed esclusi problemi oggettivi - come il pannolino bagnato, troppo caldo o freddo, un disturbo fisico - **il bambino che si sveglia di notte deve imparare a riaddormentarsi da solo senza l'intervento di mamma e papà.** I genitori devono abituarlo all'indipendenza e, per far questo, devono smettere di accorrere a ogni suo richiamo notturno. **Ideato da Richard Ferber,** fondatore del Centro per i disturbi del sonno del Boston Children's Hospital, e **portato alla ribalta da Eduard Estivill,** direttore dell'Unità per i disturbi del sonno dell'Istituto Dexeus di Barcellona, il metodo dell'estinzione graduale del pianto consiste nel **lasciare che il bimbo pianga per qualche minuto prima di andare a consolarlo,** per dargli tempo di provarci da solo, e allungare progressivamente l'intervallo di attesa. "Funziona solo su alcuni bambini e con alcuni genitori, perché è **un approccio stressante** sia per gli uni che per gli altri", commenta Cristiana De Ranieri. "Il pianto è l'unico strumento di cui dispone il bimbo piccolo per richiamare l'attenzione degli adulti e mamme e papà sono naturalmente portati a rispondere in modo attento a questo richiamo. **Resistere è difficile.** Tanti genitori che si cimentano con questo approccio non riescono a portarlo a termine, col risultato di dare al bambino **un messaggio contraddittorio e confuso.** Va detto, poi, che lo stesso Estivill di recente l'ha parzialmente ritrattato, spiegando che non è adatto ai piccoli sotto l'anno".

Mantenere una certa regolarità nell'orario della nanna serale e della sveglia mattutina abitua il bebè a ritmi rassicuranti

2 IL VALORE DELLA ROUTINE, SECONDO TRACY HOGG

I bimbi sono estremamente abitudinari: la regolarità delle routine li rassicura. "Per loro addormentarsi alla sera significa abbandonare la realtà conosciuta, arrendersi al sonno che incalza e rinunciare alla presenza delle persone che amano. Una prospettiva che può essere allarmante dal loro punto di vista. Non stupisce che facciano resistenza", dice Cristiana De Ranieri.
L'antidoto all'ansia dell'addormentamento è impostare il tempo in modo ciclico e regolare, secondo l'infermiera e puericultrice britannica Tracy Hogg, ideatrice del **metodo EASY, acronimo di Eat, Activity, Sleep, You.** Alle mamme la Hogg consigliava di osservare attentamente il proprio bimbo per coglierne i ritmi e imparare a soddisfarne le necessità: **nutrirlo** quando comincia a segnalare di avere fame, poi **giocare con lui e coccolarlo,** senza eccedere con gli stimoli e l'eccitazione, quindi metterlo **a nanna all'apparire dei segnali di stanchezza,** prima che il sonno si trasformi in nervosismo, e avere così del **tempo da dedicare a se stesse** e al proprio riposo.
"L'efficacia di questo approccio dipende dall'**attenzione ai ritmi del bambino:** la routine deve essere impostata sulle sue esigenze", commenta la psicologa, "ma al tempo stesso deve essere abbastanza elastica, per non ingabbiare la quotidianità dell'intera famiglia".

3 ALTO CONTATTO E SONNO CONDIVISO, SECONDO SEARS

All'estremo opposto del metodo Estivill, sta l'approccio delle cure ad alto contatto. Si basa sull'osservazione che i cuccioli d'uomo, come quelli di tutti gli altri mammiferi, cercano continuamente il **contatto fisico** con i genitori e in particolare con la mamma. Ne sono rassicurati. Paladino di questo metodo è William Sears, pediatra dell'Università della California, sostenitore dei **benefici del sonno condiviso.**
Se il bimbo si addormenta accanto alla mamma, **è più**

PRONTO TATA?

La tata specialista chiamata dai genitori per educare al sonno il bambino può aiutarli a impostare un rapporto corretto con la nanna, prevenendo e risolvendo eventuali problemi di insonnia? "Credo di sì, se è qualificata e competente", risponde lo psichiatra Claudio Mencacci, direttore del Dipartimento di Neuroscienze e Salute Mentale dell'Azienda Socio Sanitaria Territoriale Fatebenefratelli - Sacco di Milano. "I neogenitori non devono vergognarsi di avere difficoltà a risolvere un problema. Un tempo mamma e papà potevano contare sull'esperienza delle generazioni precedenti. Oggi, spesso, **il legame con le famiglie d'origine è interrotto e i genitori devono cavarsela da soli** con i figli. Ben venga un'esperta che possa consigliarli e suggerire soluzioni efficaci". Non la pensa alla stessa maniera la psicologa Cristiana De Ranieri. "I genitori devono imparare a conoscere il proprio bimbo e maturare un proprio stile di accudimento", osserva. "A volte il consiglio del pediatra o dello psicologo possono aiutare, ma su questioni del genere non si può delegare".

ISTOCK

facile allattarlo di notte senza turbare troppo il suo riposo e quello dei genitori e, in caso di risveglio improvviso, il piccolo si riaddormenta da solo senza piangere, rassicurato dalla vicinanza della madre. Per condividere il sonno pur mantenendo ciascuno il proprio spazio, Sears propone **l'uso del side-bed, una culla da agganciare in modo stabile al letto dei genitori,** senza pericolose intercapedini tra i due materassi.
"Può essere una soluzione **utile nei primi mesi o in un periodo di particolare stress** per il bambino, per esempio in occasione dell'ingresso all'asilo o della nascita di un fratellino", commenta De Ranieri. "Quando però il bimbo è in grado di tollerare il distacco notturno dalla madre, **è bene che sia incoraggiato a dormire per conto suo,** affinché si abitui e apprenda che non è 'pericoloso'".

La sicurezza prima di tutto

"Alla luce delle più recenti evidenze scientifiche, non possiamo raccomandare disinvoltamente ai genitori di condividere il letto con i bimbi nei loro primi quattro mesi di vita, quando il rischio di morte in culla è più elevato", dice il pediatra Riccardo Davanzo. "Con ciò non voglio allarmare le mamme che trovano comodo allattare il loro piccolo distese sul lettone, ma **nel momento in cui sentono che stanno per addormentarsi, è meglio spostare il bambino in un lettino separato sistemato accanto a quello dei genitori, oppure in un side-bed** comunicante ma indipendente. La regola vale a maggior ragione se la mamma allatta sul divano e poi si addormenta col piccolo in braccio, perché potrebbe scivolarle tra i cuscini o in un'intercapedine dell'imbottitura". **La SIDS, sindrome della morte improvvisa neonatale, è un evento tragico, benché fortunatamente molto raro,** di cui non si conoscono ancora con certezza le cause. "Probabilmente dipende dall'immaturità di alcuni meccanismi di sicurezza del sistema nervoso del bambino che non si sveglia spontaneamente se nel sonno le sue vie respiratorie sono ostruite e quindi soffoca", spiega Luana Nosetti, responsabile del Centro di Sperimentazione Regionale per la SIDS dell'Università dell'Insubria. "È dimostrato che **il rischio si riduce considerevolmente seguendo alcune regole comportamentali.** Innanzi tutto, il bimbo deve dormire **a pancia in su,** in posizione supina, fino a quando non è grande abbastanza da voltarsi da solo nel sonno. La mamma deve **astenersi dal fumo in gravidanza ed evitare l'esposizione al fumo passivo.** Inoltre, dopo la nascita non bisogna fumare in presenza del bimbo o tenerlo in un ambiente dove qualcuno ha fumato. Infine, la stanza dove il piccolo dorme deve essere confortevolmente calda, ma non troppo, con una **temperatura ottimale di 20-22°** e non bisogna coprirlo eccessivamente".
Al di là di queste regole di base per la prevenzione della SIDS, una serie di accorgimenti permettono di aumentare il livello di sicurezza. "Il letto deve essere sgombro", dice Davanzo. "Cuscini, pupazzi e paracolpi possono ostacolare i movimenti del bimbo e occludere le sue vie respiratorie. **La copertina deve essere ben rimboccata ai piedi del letto** e non deve arrivare a coprire il viso. Meglio ancora, si può utilizzare un sacco nanna, uno di quegli indumenti simili a sacchi a pelo nella parte

Con tatto e delicatezza, i fratellini vanno coinvolti, se lo desiderano, nelle piccole cure al bebè

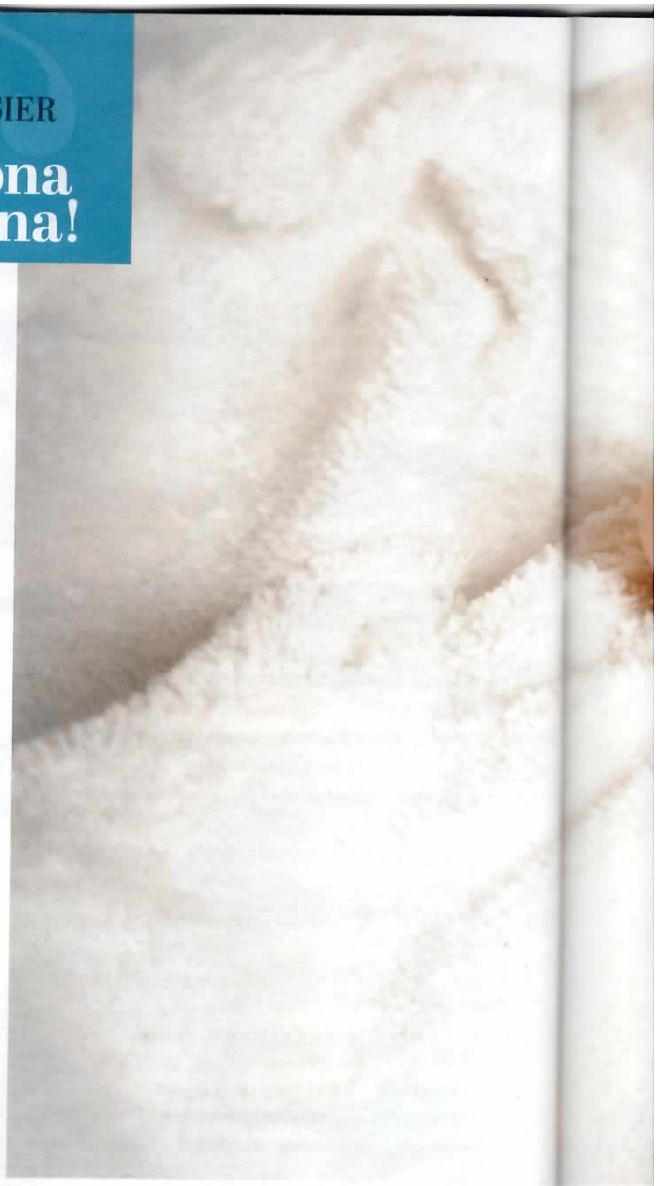
IL SONNO E LA SALUTE DELLA NEOMAMMA

"Dopo il parto, la neomamma è estremamente sensibile allo stress e alla mancanza di sonno", dice lo psichiatra Claudio Mencacci. "Se tutto va bene, riesce a sincronizzare i propri ritmi su quelli del piccolo e a dormire quando lui dorme. Se non ci riesce, perché il bimbo è molto richiedente o perché ha qualche problema di salute, aumenta in modo significativo **il rischio di sviluppare una depressione post partum".** Allora, che cosa fare? **"Chiedere al partner di svegliarsi lui durante la notte** per consolare il bambino che chiama", risponde lo psichiatra. "L'uomo è più resistente della donna alla deprivazione di sonno, soprattutto in questa fase della vita in cui lei è in balia di una tempesta ormonale".

ISTOCK

LE SCORCIATOIE DELLA TECNOLOGIA

Un tempo c'era la culla di legno spinta a mano e la voce della mamma che cantava la ninna nanna. Oggi la tecnologia offre **generatori di rumor bianco** che coprono i suoni molesti e favoriscono l'addormentamento e **culle hi-tech che si muovono in autonomia** dondolando e vibrando al ritmo pre-impostato. Che valore attribuire a questi ausili? "Possono aiutare", commenta Cristiana De Ranieri, "non c'è niente di male a farvi ricorso, **senza però illudersi che possano sostituire la presenza della mamma o del papà** accanto al bambino. Perché quando il piccolo si sveglia nel cuore della notte e si sente smarrito, non si accontenta del rumor bianco o di una macchina che dondola: chiama l'adulto".



inferiore del corpo, che in quella superiore si indossano come una maglietta lasciando libere le braccia e la testa. Meglio evitare, invece, i sacchi nanna contenitivi che fasciano strettamente il piccolo per tranquillizzarlo, ma che ne impediscono i movimenti. **Il materasso deve occupare tutta la superficie della culla o del lettino,** senza lasciare fessure o intercapedini ed eventuali sbarre del lettino devono essere alla giusta distanza di sicurezza per evitare che, muovendosi, il bambino possa rimanere con la testa incastrata".

I consigli per la sicurezza, però, non riguardano solo il letto, ma anche il seggiolino dell'auto e il marsupio. "Per i viaggi in macchina quando il bimbo è molto piccolo, è consigliabile usare un accessorio dell'ovetto, il **cuneo sacrale,** una sorta di cuscinetto posizionato dietro la schiena che lo fa reclinare leggermente all'indietro e mantiene il collo ben esteso, così che le vie aeree non possano chiudersi", spiega Nosetti. "**Anche in fascia o nel marsupio bisogna fare attenzione che il piccolo, addormentandosi, non faccia ciondolare la testa in avanti,** una posizione pericolosa quando i muscoli del collo sono ancora poco sviluppati. Nei primi mesi di vita i bimbi devono essere portati sempre davanti al corpo del genitore e mai sulla schiena, dove l'adulto non ha modo di osservarne il viso".

L'igiene del sonno conta per la salute

Accanto alle raccomandazioni per una nanna sicura, ci sono quelle per la sua salubrità: le cosiddette regole di igiene del sonno. In primo luogo, è importante la regolarità: abituare il bimbo ad **andare a letto alla sera e svegliarsi al mattino sempre negli stessi orari,** dedicando al riposo un numero adeguato di ore, in funzione dell'età. "In molte famiglie, uno o entrambi i genitori lavorano tutto il giorno fuori casa e possono

ISTOCK

ISTOCK

trascorrere un po' di tempo con i figli solo alla sera", osserva Mattia Doria, pediatra di famiglia e coordinatore nazionale del Progetto Buonanotte della Federazione Italiana Medici Pediatri, "così tendono a posticipare il momento della nanna dei bambini per godere un po' di più della loro compagnia. È comprensibile, ma bisogna **mediare tra le esigenze degli adulti e quelle dei piccoli,** per il benessere e la serenità di tutti".

Per garantire un addormentamento rapido, poi, bisogna **evitare nelle ore serali giochi troppo eccitanti, l'utilizzo di computer, Ipad, cellulari e la TV.** "Il bimbo che si addormenta sul divano davanti ai cartoni e poi viene messo a letto da mamma e papà tende ad avere un sonno più leggero e frammentato. Inoltre, se si sveglia di notte in un luogo diverso da quello dove si è inizialmente addormentato, è frastornato", dice Doria. "In generale, la qualità del suo riposo è peggiore".

Curare l'igiene del sonno aiuta a prevenire disturbi che possono insorgere fin dai primi mesi di vita e trascinarsi poi più a lungo. **"Già a sei mesi un bambino può soffrire di insonnia"**, dice Oliviero Bruni, responsabile del Centro di medicina del sonno per l'età evolutiva dell'Università La Sapienza di Roma. "Tutti hanno dei risvegli notturni, ma il piccolo insonne non riesce a riaddormentarsi e può rimanere sveglio per ore nel cuore della notte. **Alla sera impiega più di mezz'ora per cedere al sonno** dal momento in cui viene messo a nanna. Di giorno **è nervoso, irritabile, manifesta disturbi dell'attenzione, dell'umore e del comportamento".** Che cosa possono fare mamma e papà per arginare il problema prima che influisca negativamente sul suo sviluppo? "Innanzi tutto **consultare il pediatra** per escludere che l'insonnia sia secondaria a un altro disturbo, come **il reflusso gastroesofageo o la dermatite atopica",** precisa il neuropsichiatra. "Poi curare con particolare attenzione l'igiene del sonno del piccolo ed educarlo all'autonomia".

I genitori, conoscendo bene le esigenze del loro piccolo e le proprie, valuteranno senza fretta qual è il momento più opportuno per la nanna da solo nella cameretta