

IL SONNO

- Il tuo bambino dorme la notte?
- A che ora va a dormire?
- Quanto ci mette per addormentarsi?
- Cosa fai per farlo addormentare?
- Quanti biberon prepari per darli quando si sveglia?
- E' normale che si sveglia 3 o più volte per notte?
- Un'amica della zia mi ha detto di darle una tisana particolare... Saranno i denti....

Errori comuni o conoscenze sbagliate dei genitori

- Pensare che tutti i bambini siano uguali
- Mettere il bambino a letto già addormentato
- Giocare e stimolare eccessivamente il bambino nelle ore serali
- Lasciare il bambino piangere da solo
- Non fidarsi dell'istinto materno
- Il disturbo del sonno nel bambino è normale ed inevitabile ed è tipico della società occidentale
- Il disturbo del sonno riflette un bisogno (di mangiare o di essere consolato) del bambino
- Le tecniche basate sull'estinzione (lasciare piangere il bambino) sono dannose perché vanno contro l'istinto genitoriale

Il ritmo sonno-veglia del bambino nei primi mesi di vita è molto diverso da quello dell'adulto; nei primi mesi infatti il bambino non conosce la differenza fra giorno e notte, il suo ritmo è indipendente dall'ambiente, regolato dai bisogni interni legati alla fame e alla sete e dura intorno alle 25 ore.

Nei primi 4 mesi il ritmo della madre deve sovrapporsi a quello del figlio. Dopo i 4 mesi, gradualmente si verifica il contrario; il bambino si adatta progressivamente ai ritmi esterni.

Come aiutare il bambino a dormire la notte

- Mettete il bambino nella culla o nel lettino ancora sveglio
- Dategli un oggetto per addormentarsi
- Seguite degli orari regolari durante il giorno
- Cercate di instaurare un rituale per l'addormentamento
- Separate bene le attività che fa di giorno da quelle che fa la sera o la notte; insegnategli che la notte è fatta per dormire
- Scegliete insieme le cose da fare prima di andare a dormire (es. quale pigiama, quale canzoncina, etc.)
- Ricordare al bambino con un certo anticipo quando arriva l'ora di andare a dormire
- Durante i pasti notturni, interagite meno possibile con il bambino

- Incoraggiate il bambino ad addormentarsi da solo *

- Se il bambino comincia a piangere o a chiamare, aspettate 30 secondi poi entrate nella stanza tranquillizzatelo con il minimo di interazione reciproca ed uscite dalla stanza quando il bambino è ancora sveglio. Ad ogni chiamata successiva allungate progressivamente l'intervallo di tempo passando a 1 minuto, poi 2 minuti e così via, finché il bambino si addormenta da solo. La notte successiva raddoppiate il tempo di attesa e continuate così. Dopo una settimana le cose dovrebbero migliorare. Mettete sempre una piccola luce e date la possibilità al bambino di controllare l'ambiente circostante. Non fatevi venire i sensi di colpa perché il bambino piange e voi non intervenite. Non creerete nessun trauma psicologico al vostro figlio. Se sarete costanti otterrete il risultato aspettato.

- Cercate di dormire quando il bambino dorme. Non cercate di sbrigare le faccende domestiche o di lavorare ma riposare quando il bambino dorme, anche se non riuscite ad addormentarvi
- Cercate di organizzarvi prima per il pasto notturno
- Cercate di fare una attività motoria. Passeggiate con il bambino, uscite da casa con lui
- Chiedete aiuto a chi vi è vicino
- Fate attenzione a come vi sentite psicologicamente; la deprivazione di sonno può contribuire allo sviluppo di una depressione post-partum e interferire con l'attaccamento al vostro bambino
- Ricordatevi che tutto passa.

