

# Sonno e cosleeping

- ✓ L'addormentamento e le routine
- ✓ Miti da sfatare
- ✓ Il sonno nel mondo
- ✓ Perché non dorme?

Illustrazioni di **Nico189**



---

**uppa**

La casa editrice dedicata ai genitori,  
a cura degli specialisti dell'infanzia

# La guida completa sul **sonno** tra 0 e 6 anni



**uedizioni**

Le difficoltà nel sonno dei bambini, dall'addormentamento ai risvegli notturni, spingono molti genitori a chiedere aiuto o a cercare soluzioni "facili" in metodi e tecniche spesso privi di basi scientifiche e di dubbia efficacia sul lungo periodo. Questo libro non ha la pretesa di insegnare un metodo o proporre un programma; vuole invece accrescere le conoscenze e la consapevolezza dei genitori sul sonno dei bambini, offrendo loro una ricca gamma di strumenti e indicazioni pratiche. Acquista la tua copia! Vai su [uppa.it/leggiCDS](http://uppa.it/leggiCDS)

# L'evoluzione del sonno nei bambini

**I cambiamenti nel sonno dei bambini sono legati alle varie fasi di sviluppo psicomotorio. Un ruolo importante è rivestito dalla capacità, acquisita gradualmente, di gestire in modo efficace i momenti di separazione dall'adulto e dal mondo esterno**

DI GHERARDO RAPISARDI, PEDIATRA

**S**imona, 2 mesi, fin dalla nascita «ha scambiato il giorno con la notte: si sveglia ogni 2-3 ore e il suo periodo più prolungato di veglia è proprio di notte». Fabio, 4 mesi, da qualche giorno «ha iniziato a svegliarsi tante volte la notte. Forse il mio latte non gli basta più». Chiara, 11 mesi, «ha sempre dormito bene, poi a 7 mesi ha cominciato a svegliarsi la notte e ad addormentarsi solo in braccio». Giorgio, 2 anni, attivo ed eccitabile, «combatte da sempre l'idea di andare a letto a una certa ora e si addormenta a mezzanotte, poi si risveglia, chiama, e a volte ci vuole anche mezz'ora perché si riaddormenti».

Sono storie che ascoltiamo spesso, legate alla maturazione del sonno nell'ambito dello sviluppo psicomotorio del bambino e delle relazioni con le persone che lo accudiscono.

## DURANTE LA GRAVIDANZA

Nell'utero il feto ha dapprima un'alternanza tra attività motoria e quiete, con una periodicità tra i 40 e i 60 minuti, poi, nella seconda metà della gravidanza, fasi di alternanza tra sonno e veglia che si ripetono con regolarità nelle 24 ore. Tale ritmo è aiutato da fattori materni: ormoni (melatonina, cortisolo), livelli di glicemia (pasti della mamma), temperatura, lievi contrazioni uterine ritmiche.

Al termine della gravidanza sono ben differenziati gli stati di "sonno attivo" (con presenza di movimenti oculari rapidi - REM, *Rapid Eye Movement* - e alcuni movimenti corporei) e di "sonno

quieto" (con assenza di movimenti corporei, tranne qualche soprassalto), in cui si verificano processi molto importanti per lo sviluppo, come la maturazione di tutti gli organi, la secrezione di ormoni, la rielaborazione delle esperienze della veglia. Va aggiunto che, fin da piccolissimi, il tempo trascorso a dormire favorisce lo sviluppo dei bambini.

## DALLA NASCITA FINO A 4 MESI

Un ciclo di sonno nel neonato dura 50-60 minuti, nell'adulto circa 90. I risvegli sono quindi più frequenti nel piccolo, che dorme 14-18 ore al giorno, con notevoli differenze individuali (il sonno è frammentato in periodi variabili da una a 4-5 ore). Avendo perso le influenze materne prenatali, il ritmo non viene più mantenuto a 24 ore; per questo nelle prime settimane non ci sono orari prevedibili in cui il bimbo dorme.

Intorno alle 6-8 settimane assistiamo a un graduale aumento dei periodi di sonno notturno. Tra i 3 e i 4 mesi il bambino può sincronizzare i suoi ritmi con quelli esterni: il ritmo luce-buio - grazie anche alla secrezione di melatonina, significativa dai 3 mesi -, la ritmicità e qualità delle attività sociali e, in misura variabile, la ritmicità nei pasti. Tra i 2 e i 4 mesi l'organismo è quindi fisiologicamente predisposto a riprendere nuovamente il ritmo delle 24 ore nel ciclo sonno-veglia, perso dopo la nascita. Nella nostra società, la maggioranza dei lattanti



dai 4 mesi in su fa tre sonnellini diurni (metà mattina, primo pomeriggio e tardo pomeriggio) e un sonno notturno intervallato da brevi e normali risvegli (in media 2-3). Questo meccanismo è facilitato se i genitori mantengono un comportamento coerente e prevedibile dal bambino.

**I lattanti che la notte si risvegliano in situazioni diverse da quelle in cui si sono addormentati, avranno più difficoltà a riaddormentarsi e chiameranno il genitore per essere rassicurati e riprendere sonno.**

#### **LO SVILUPPO PSICOMOTORIO**

L'evoluzione del sonno segue le fasi dello sviluppo psicomotorio, in particolare l'acquisizione della capacità di gestire la separazione dall'adulto e dal mondo esterno, in cui rientra anche l'addormentamento. Ciò va di pari passo con lo sviluppo emotivo e la sensazione di essere capaci di avere il controllo su quanto accade intorno e di agire di conseguenza.

Riuscire a prevedere ciò che accadrà, anticiparlo mentalmente, sentire che dipende dal suo agire e che i genitori hanno fiducia in lui e lo guidano: per il bambino si tratta di aspetti fondamentali per lo sviluppo della sicurezza in sé e per imparare a gestire l'ansia in caso di eventi sconosciuti e imprevedibili. Da

qui l'importanza delle routine che precedono i momenti di separazione, alle quali il bambino dovrebbe poter partecipare in modo sempre più attivo e da protagonista.

#### **TRA I 4 E I 7 MESI**

Intorno ai 4 mesi, nel piccolo aumenta in modo brusco la comprensione del distacco dall'altro e il riconoscimento e l'anticipazione di ciò che sta per accadere. I lattanti che la notte si risvegliano in situazioni diverse da quelle in cui si sono addormentati (ad esempio da soli in una culla dopo essersi addormentati in braccio a un genitore in un'altra stanza) avranno ora più difficoltà a riaddormentarsi e chiameranno il genitore per essere rassicurati e riprendere sonno. Ciò si accentua intorno ai 6-7 mesi, quando la maturazione del riconoscimento degli estranei e dei nuovi ambienti rende più difficile adattarsi alle novità e alle separazioni dall'adulto: il sonno diventa ancora più dipendente dal benessere emotivo e relazionale del bambino nel corso del giorno. Se durante i naturali risvegli il piccolo ritrova tutto com'era al momento di addormentarsi (ambiente, oscurità, genitore vicino...), sarà aiutato a riprendere sonno e, via via, ad accettare meglio il momento in cui deve andare a letto. L'esatto contrario può invece aumentare la "lotta" del bambino contro l'addormentamento serale e causare un sonno più superficiale e una maggiore frequenza di risvegli.

Insomma, dai 4 e (ancor più) dai 6-7 mesi diventano prioritari gli aspetti legati alla sicurezza nei momenti di separazione dall'adulto.

#### **QUALITÀ DEL SONNO**

A ogni età la qualità del sonno è influenzata da fattori individuali (temperamento, esperienze pre e perinatali), ambientali e relazionali (attaccamento al genitore, relazioni familiari, abitudini e aspettative) e da altri fattori organici (disturbi fisici, malattie). Altre difficoltà nel sonno possono manifestarsi al ritorno della mamma dal lavoro, durante l'inserimento al nido, per tensioni familiari o cambiamenti di routine, così come nelle fasi che precedono un "salto" nello sviluppo psicomotorio (imparare a camminare da soli o acquisire nuove capacità linguistiche...), in cui il bambino può manifestare disorganizzazione del comportamento, con irritabilità e difficoltà a mantenere il sonno. O, ancora, tra i 18 e i 24 mesi, quando si mescolano curiosità e paura, desiderio e capacità di indipendenza con bisogno di vicinanza e guida. Intorno ai 3 anni, invece, il bambino ha una maggiore capacità di regolazione delle proprie emozioni e dei comportamenti, e tollera di più le frustrazioni e le separazioni (sempre con molta variabilità individuale). A 4-5 anni, diventati più indipendenti, i bambini possono creare via via rituali personali senza coinvolgere i genitori, anche se a volte continuano ad avere paure al momento di andare a letto e cercano quindi soluzioni che creano un senso o un'illusione di protezione. ■

# Come superare le difficoltà nel sonno, passo dopo passo

**Addormentarsi significa anche separarsi dagli adulti e affrontare da soli qualcosa di sconosciuto: è un apprendimento che avviene gradualmente ed è favorito dal sostegno affettivo dei genitori**

DI **GHERARDO RAPISARDI**, PEDIATRA E NEONATOLOGO

**Q**uali sono, nelle diverse fasi dello sviluppo psicomotorio, i principali fattori che aiutano il bambino a dormire serenamente? E noi, che cosa possiamo fare?

Proviamo a rispondere a queste domande partendo da una consapevolezza: il sonno è un bisogno fondamentale e i bambini cercano di soddisfarlo con i mezzi a loro disposizione; l'obiettivo è arrivare ad avere il controllo su ciò che accadrà, potendosi così abbandonare in sicurezza e con piacere al riposo, sia al primo addormentamento sia dopo i normali risvegli notturni o le parasonnie.

## IL SONNO DEL NEONATO

La maturazione degli stati di veglia e di sonno inizia durante la gravidanza ed è favorita, oltre che da fattori genetici, dalla salute e dal benessere psicofisico della madre. I disturbi della gravidanza (come ritardo di crescita, gestosi, stress intensi e prolungati) e del parto (parti difficili e traumi di vario tipo) influiscono in maniera negativa: i bambini, già alla nascita, potrebbero avere stati di veglia e di sonno fragili e immaturi, con lunghe fasi di agitazione e un pianto difficile da consolare; l'accudimento, in questo caso, risulta più complesso e sono necessari molti aiuti per favorire il sonno: tenere in braccio, cullare, accarezzare, cantare ninne nanne, offrire il seno... Sono aiuti preziosi, grazie ai quali il bambino si calmerà prima e meglio e svilupperà più facilmente la necessaria fiducia in sé stesso. Fatevi guidare dalle sue richieste e non abbiate paura di instaurare "brutte abitudini"

o di "viziario": sentirsi ascoltato e compreso da un adulto che risponde tempestivamente ai suoi bisogni (fame, sonno, contatto, consolazione) è molto importante per il corretto sviluppo dell'alternanza sonno-veglia, al pari di una buona digestione e di una crescita sana.

**Via via che il bambino cresce, si può stabilire insieme che cosa fare prima di andare a dormire: cosa indossare, quale ninna nanna cantare, quale libro leggere.**

## ROUTINE PER ADDORMENTARSI

Tra i 2 e i 4 mesi il bambino ha maggiori capacità di adattarsi alle variazioni e ai ritmi dell'ambiente (l'alternanza luce-buio e le attività sociali). Questo è un buon momento per proporre attività che si ripeteranno regolarmente a certe ore della giornata (come il bagnetto o una passeggiata), preparando così l'arrivo dei 4 mesi, quando il bambino diventerà improvvisamente molto più attratto (e distraibile) dall'ambiente esterno, inizierà a riconoscere e anticipare ciò che accade intorno a lui e sarà pronto a utilizzare attivamente le routine che già conosce.

Prevedere le cose che accadranno, sentire che dipendono da ciò che fa e che i suoi genitori hanno fiducia in lui e lo guidano favorisce nel bambino lo sviluppo della sicurezza e gli consente di

gestire l'ansia per eventi sconosciuti e imprevedibili. Ora è possibile ridurre la dipendenza del piccolo dai rituali per l'addormentamento gestiti solo dall'adulto (che lo culla o lo porta a spasso) e promuovere invece la sua partecipazione attiva (attraverso la suzione non nutritiva, o il rannicchiarsi accanto al genitore).

A 4 mesi i lattanti che la notte si svegliano in situazioni diverse da quelle in cui si sono addormentati, come già detto, avranno più difficoltà a riprendere sonno e avranno bisogno dell'aiuto dei genitori per potersi riaddormentare nel modo che conoscono. Per questo è utile evitare di modificare l'ambiente e le condizioni di addormentamento.

Da questo momento, e sempre di più nei mesi successivi, il principale aiuto dei genitori consisterà nel rafforzare la fiducia del bambino nelle proprie capacità, aiutandolo a scoprire, a sperimentare e a fare via via da solo, con gli adulti come esempio e guida.

## L'ESEMPIO DEGLI ADULTI

A 6-7 mesi, quando la maturazione del riconoscimento degli estranei e di nuovi ambienti rende più difficile adattarsi alle novità e separarsi dall'adulto, la qualità del sonno dipenderà soprattutto dal benessere emotivo del bambino durante il giorno. La prevedibilità e la partecipazione attiva del piccolo alle routine conosciute, sia di giorno sia di notte, saranno di grande aiuto, mentre l'incostanza e l'imprevedibilità dei comportamenti altrui rafforzeranno la "lotta" del bambino contro il primo addormentamento serale, renderanno

meno profondo il sonno (e quindi si sveglierà molte volte) e contribuiranno a una maggiore difficoltà nel riaddormentarsi e nello sviluppare la propria sicurezza.

A partire da questa età, e ancor più tra i 9 e i 24 mesi, il bambino conta molto su di voi: desidera infatti imparare i comportamenti che vede negli adulti, e lo fa attraverso l'imitazione. Ha quindi bisogno di esempi per apprendere a fare da sé in base alle norme della nostra società. Un genitore che dice al bambino: «Ora abbiamo sonno», e lo accompagna a letto mettendosi a dormire vicino a lui, gli avrà dato un aiuto più efficace rispetto a un adulto sveglio che cerca di «farlo addormentare». Via via che il bambino cresce, si può stabilire insieme che cosa fare prima di andare a dormire: cosa indossare, quale ninna nanna cantare, quale libro leggere.

### MOSTRI NOTTURNI

Intorno ai 3-4 anni può manifestarsi la paura del buio e di ciò che potrebbe accadere: a questa età i bambini vivono in un mondo fantastico e immaginario che non sempre riescono a controllare («Se spegni la luce arrivano i mostri!»). Potete proporre di cercare insieme qualcosa che lo protegga durante il sonno e che tenga lontano i pericoli: un braccialetto che dà i superpoteri, un pupazzo-guardiano che fa

compagnia nel letto o un oggetto scaccia-mostri da tenere vicino.

Gradualmente la sicurezza del bambino e il senso di controllo aumenteranno e, con l'acquisizione di una maggiore indipendenza, il piccolo comincerà a creare i propri rituali personali che lo faranno sentire protetto senza dover coinvolgere altre persone.

### A VOLTE SERVONO UN PO' DI COCCOLE

Non dimentichiamo che i problemi del sonno, a ogni età, ci dicono spesso che il bambino sta affrontando difficoltà durante il giorno. Prestate attenzione alle sue nuove conquiste e a come gestisce i momenti per lui più complessi: le separazioni, i cambiamenti di routine o di ambiente, le nuove regole. Potrebbe aver bisogno di maggiore vicinanza e di ascolto, di fare un piccolo «passo indietro» prima di spiccare il successivo salto in avanti. Ai bambini, in alcune fasi della crescita, serve più aiuto che in altre: fornire a vostro figlio il nutrimento affettivo che vi sembra necessario non significherà mai «viziarlo». ■



# Routine, modalità di addormentamento e luoghi del sonno

**Il momento di andare a letto è uno dei più delicati e importanti per i bambini. I modi di addormentarsi e i luoghi del sonno cambiano nel corso della crescita, soprattutto in relazione alla capacità di gestire la separazione dalle figure di riferimento e dagli ambienti conosciuti**

DI **GHERARDO RAPISARDI**, PEDIATRA

**N**ella maggioranza delle culture non occidentali i bambini dormono a contatto con il corpo della madre fino allo svezzamento, come tutti i mammiferi, e poi vicino a un altro adulto della famiglia, anche quando non mancano gli spazi disponibili. Nella nostra società, invece, nella maggior parte dei casi andare a letto è per i bambini e i genitori un'esperienza di separazione. Che sia necessaria o meno al buon funzionamento familiare – considerando le diverse aspettative culturali, i ritmi e le esigenze della vita contemporanea – questa separazione viene aiutata e mediata con successo attraverso dei “rituali preparatori del sonno”, durante i quali la vicinanza fisica è opportunamente dosata dai genitori e dai bambini.

L'ora di andare a letto è un evento pieno di scambi affettivi molto intensi, con esigenze spesso contrastanti. Una volta preparato il bambino e date tutte le cure che ritengono opportune, i genitori vorrebbero metterlo a letto presto e rapidamente per non prolungare il rituale in modo estenuante. I bambini, dal canto loro, anche se stanchi, per potersi abbandonare al sonno hanno bisogno di essere rassicurati sulla continuità dell'affetto e della presenza dei genitori anche quando chiuderanno gli occhi e perderanno il controllo della situazione.

## **ADDORMENTAMENTO E SVILUPPO PSICOMOTORIO**

Mentre nei primi quattro mesi di vita il passaggio dalla veglia al sonno è regolato prevalentemente da fattori fisici e

organici (contenimento, cullamento, voce melodica, suzione nutritiva o non nutritiva, benessere fisico del bambino...), dopo questa età nel piccolo matura la comprensione della differenza tra sé e gli altri e della possibilità di distacco da loro. Il momento di addormentarsi (e riaddormentarsi durante la notte, in seguito ai normali risvegli) viene ora vissuto come una separazione dall'adulto e dall'ambiente.

Come nelle esperienze di separazione e cambiamento di ambienti durante la veglia, per il bambino è fondamentale poter prevedere quanto sta accadendo, anticiparlo mentalmente, sentire che dipende da ciò che fa e che i genitori hanno fiducia in lui e lo guidano. In questo modo viene gestita la possibile ansia dovuta all'imprevedibile e allo sconosciuto e si favorisce lo sviluppo della sicurezza. Ecco perché sono così importanti le routine di addormentamento.

## **TANTI MODI DI ADDORMENTARSI**

L'addormentamento può avvenire tramite contatto diretto con l'adulto (in braccio o distesi vicini nel letto), oppure attraverso una vicinanza fisica senza che il bambino venga toccato, con la luce accesa, degli oggetti “di conforto” (come i pupazzi), accompagnato da suzione e/o alimentazione (seno o biberon). Alcuni bambini dormono per la maggior parte della notte nel lettino (nella stanza dei genitori oppure nella propria), altri nel lettone e in molti casi vengono spostati di letto durante la notte.

## **DOVE?**

Gli studi effettuati a partire dalla fine degli anni '80 in Toscana, Lazio, Puglia e, recentemente, i due studi multicentrici in varie regioni italiane (i progetti “Ci piace sognare” e “Buonanotte”) mostrano come, pur con variazioni su base geografica e dello stato socio-economico, globalmente circa il 55-60% dei bambini si addormenta con un adulto vicino fino ai 6 anni, con un picco del 70% tra i 6 e i 24 mesi, prevalentemente in braccio fino a circa 24 mesi e successivamente perlopiù distesi nel lettone. Solo dopo i 6 anni si generalizza l'uso di un oggetto (“transizionale”) che conforta e rassicura.

**Via via che il bambino cresce, si può stabilire insieme che cosa fare prima di andare a dormire: cosa indossare, quale ninna nanna cantare, quale libro leggere.**

Dormire in prevalenza nel lettone dei genitori ha un picco tra i 2 e i 5 anni (riguarda circa il 25-30% dei bambini). Il 10-15% dorme tutta la notte nel lettone, e anche questo dato ha un picco tra i 2 e i 5 anni, per poi ridursi dal 6 all'8% tra i 6 e gli 11 anni. Il 15% viene spostato da un letto all'altro, con un picco nel primo anno di vita (20%) e il lettone viene usato perlopiù in risposta

a difficoltà nella gestione dei risvegli notturni, mostrando il suo massimo uso nelle età in cui è più problematico affrontare il processo di separazione (1-3 anni) e le paure (4-6 anni).

Addormentarsi nel proprio letto diviene la modalità prevalente a partire dai 5-6 anni di età; il 40-45% dei bambini tra i 3 e i 7 anni lo fa con una luce accesa e il 15-20% di quelli tra 1 e 5 anni impiega più di 30 minuti per addormentarsi (con un picco del 24% tra 1 e 2 anni).

### COME?

Nella routine di addormentamento, tra 1 e 5 anni il 18% dei bambini beve liquidi con il biberon, una pratica che sappiamo essere associata a una minore durata del sonno notturno. Preoccupante appare l'uso di TV e mezzi digitali, che interessa il 40% dei bambini fino a 2 anni e il 70% di quelli tra 5 e 6 anni. Appare purtroppo meno comune la lettura, che passa dal 36 al 48% da 1 a 4 anni, per poi calare nelle età successive fino al 31% tra 10 e 13 anni (quando l'80% utilizza TV o mezzi digitali prima di addormentarsi). Ricordiamo che guardare un video prima di dormire, così come la presenza di uno schermo acceso in camera, è un fattore che disturba la durata e la qualità del sonno ed è pertanto da sconsigliare, specie nei primi tre anni di vita e in assenza di un genitore. Mentre la lettura ad alta voce e con la partecipazione attiva del bambino, così come la musica, sono attività ben più ricche a livello relazionale e come tali da favorire fin da molto piccoli.

### FARE COME I GRANDI

Nel difficile compito di aiutare l'addormentamento, per alcuni genitori potrà essere utile pensare che ogni bambino, in ogni attività e sempre di più via via che cresce, si impegna al massimo per soddisfare attivamente i bisogni che percepisce, in questo caso quello di dormire quando ha sonno; vuole sentirsi capace e mostrarsi tale agli occhi dei "grandi", che rappresentano l'esempio da imitare e la guida necessaria per crescere. Ad esempio, per un bambino che cerca di sentirsi grande e "fare come i grandi", avere accanto un adulto addormentato (o che finge di esserlo) è molto più di aiuto rispetto a un adulto sveglio che cerca di "farlo addormentare".

### DARE FIDUCIA

Quando l'impegno sembra diventare troppo faticoso o i problemi difficili da risolvere, può essere opportuno riesaminare l'intero rituale serale, alla luce dell'età del bambino, della sua esigenza di raggiungere prevedibilità e controllo sulle situazioni, del suo desiderio di fare come i grandi e, anche, delle necessità di riposo degli adulti. Ci si possono scambiare segni d'affetto che rassicurano e fanno sentire al bambino la nostra fiducia nella sua capacità di affrontare il complicato compito di crescere. E spesso i lunghi

momenti e l'impegno dedicati ad aiutare il vostro bambino a dormire faranno parte di ciò che voi genitori ricorderete con tenerezza e nostalgia quando i figli saranno cresciuti. ■



# Alla conquista del sonno

**Non esistono abitudini giuste o sbagliate per accompagnare il bambino al sonno, semmai alcune strategie possono favorire la sua autonomia nell'addormentamento, sempre senza negargli attenzioni e vicinanza fisica**

DI ANNALISA PERINO, PEDAGOGISTA MONTESSORIANA

«**D**ovrà dormire con noi nel lettone?», oppure, «Quando dormirà da solo nel suo lettino?»: sono alcune delle domande che i genitori in genere si pongono riguardo al sonno dei propri figli. Diciamo subito che non c'è una ricetta, perché ogni bambino ha le sue preferenze, i suoi bisogni e i suoi tempi, ma può essere utile conoscere alcune strategie per gestire al meglio il momento del sonno e favorire al contempo il benessere di tutti.

## PREFERENZE SOGGETTIVE

Alcuni bambini amano condividere il sonno con mamma e papà perché così si sentono al sicuro e riposano serenamente, così come alcuni genitori dormono bene stretti ai propri piccoli. Al contrario, altri bambini e genitori, pur condividendo la stessa stanza, patiscono il "sovraffollamento" e preferiscono uno spazio proprio. In ogni caso, tutti i bambini imparano ad addormentarsi e a dormire in autonomia e nel proprio letto, ma con tempi e modalità

diverse; una conquista che viene facilitata se si rispettano e tutelano i bisogni di tutti, senza forzature.

Una mamma racconta: «La sera non andiamo a dormire prima delle 22.30. Prima una storia sul divano, poi si gioca un po' in camera, una canzone in braccio mentre lo cullo, poi devo coricarmi al suo fianco finché non si addormenta. È così da mesi. Il risultato è che non ho più tempo per mio marito, perché mi addormento nel lettino stremata». Un'altra riferisce: «Nostra figlia ha 3 anni e dalla nascita dorme con noi nel lettone. Non sta ferma un attimo durante la notte, si sveglia di continuo, noi non abbiamo spazio e dormiamo malissimo. Spesso finisce che mio marito, distrutto, conclude la notte sul divano». Comunque venga gestito, il momento del riposo dovrebbe risultare sereno e favorire il benessere di tutti, ricordando però che sono i genitori ad avere la possibilità di proporre soluzioni e abitudini fin dalla nascita del bambino.

## QUANTA VICINANZA?

Le parole chiave sono flessibilità, adattamento e osservazione. Non è detto che ciò che si rivela utile una sera per accompagnare il bambino al sonno sia necessario ogni volta: le soluzioni cambiano con la crescita. Inoltre, non esistono abitudini giuste o sbagliate a priori; ciò che funziona per un bambino potrebbe non essere utile per un altro. Dormire nella propria stanza o a fianco dei genitori, dormire nel lettone, addormentarsi in braccio o con una ninnananna, senza contatto fisico

oppure poppando, stando abbracciati stretti o tenendosi per mano: sono solo alcune delle più comuni strategie, ma saranno il bambino e i genitori a stabilire di quanta vicinanza necessitano.

**Quando il piccolo si dimostra pronto a un distacco, non dovrebbe essere ostacolato, né dovrebbe essergli negata la vicinanza fisica se la richiede.**

## UNA POSSIBILE ROUTINE

Proviamo a delineare una strategia che non forzi i tempi del bambino. Pietro di solito si addormenta in braccio, poppando, cullato dalla voce della mamma, ma potrebbe essere pronto a fare un passo in avanti sulla strada dell'autonomia. Una sera, dopo aver creato le condizioni ambientali favorevoli (luci basse e riduzione degli stimoli uditivi e visivi), la mamma potrebbe invitarlo a raggiungere il suo letto nella cameretta, e dopo averlo salutato dolcemente, potrebbe lasciare la stanza, rimanendo però nelle vicinanze per controllare la reazione del piccolo. Se Pietro non richiede attenzioni, significa che la situazione non lo mette a disagio e che forse, anche solo per quella sera, è disposto ad addormentarsi in autonomia. Se invece non è pronto, richiamerà l'attenzione del genitore,



che potrebbe aiutare il piccolo in modo graduale, ad esempio dicendogli: «Mi fermo un po' qui». Se ciò non bastasse, il genitore può:

- tenergli la mano;
- narrargli una storia o cantargli una canzone o una ninnananna;
- coricarsi al suo fianco;
- tenerlo in braccio.

L'aiuto è necessario dove occorre, e se viene richiesto dal bambino, il genitore dovrebbe rispondere con "dosi" e modalità appropriate. Quando il piccolo si dimostra pronto a un distacco, non dovrebbe essere ostacolato, né dovrebbe essergli negata la vicinanza fisica se la richiede. Crescendo, Pietro sarà appagato dalla sola vicinanza emotiva, perché sereno e sicuro di sé.

### SE L'AUTONOMIA REGREDISCE

Alcune situazioni possono far regredire il bambino rispetto all'autonomia acquisita nella gestione del sonno. Un nuovo lavoro della mamma, uno scatto nello sviluppo psicomotorio, la nascita di un fratello o l'inizio della scuola sono alcuni tra i più frequenti "scombussolamenti" che il piccolo cercherà di riequilibrare con la conferma dell'amore dei genitori: «Mamma, papà, mi amate comunque, vero?». In questi casi, se il bambino percepisce una carenza (anche solo immaginaria), cercherà di "recuperare" in qualche modo per tutelare il proprio benessere, ad esempio di notte, chiedendo una maggior vicinanza dei genitori.

### I MICRO-RISVEGLI

Ciascuno di noi vive dei micro-risvegli notturni: l'adulto li gestisce in autonomia, mentre il bambino deve imparare a farlo. La consolazione che viene offerta fin dalla gravidanza, e poi con la nascita, dall'odore, dal calore, dal respiro del genitore, lentamente passa nelle mani del bambino. Prima e meglio si risponde al bisogno, prima questo sarà soddisfatto e scomparirà. Come? Per alcuni genitori

è meno faticoso accogliere il bambino nel proprio letto, per altri, invece, lo è alzarsi (anche più volte) e raggiungere il piccolo. In entrambi i casi, ciò che non turba il bambino non può essere dannoso. Il malessere del piccolo, al contrario, dimostra la sua immaturità: in questo caso occorre rallentare, facendo un passo verso di lui e rispondendo a quell'umiltà che Maria Montessori tanto si augurava per l'adulto educante. ■

## Anche nel sonno ci vuole ordine

Come per la concentrazione, l'apprendimento e il benessere emotivo, anche per il sonno la parola chiave è ordine. Distinguiamo quattro tipologie:

### ✓ Ordine emotivo

- non lasciar piangere il bambino
- non sgridarlo se si sveglia
- non farlo sentire in colpa perché vuole stare con i genitori
- non allontanarlo o lasciarlo solo se chiede vicinanza
- non sostituire il contatto con succhiotti o pupazzi

### ✓ Ordine ambientale

- abbassare le luci e spegnere i dispositivi elettronici circa un'ora prima della nanna
- consentire al bambino di svegliarsi dove si è addormentato
- usare un lettino basso per aumentare la libertà di movimento e ridurre ansia e pianti

### ✓ Ordine degli eventi

- creare un rituale dell'addormentamento semplice ma stabile e riproducibile
- evitare di svegliare il bambino durante la notte
- non offrirgli cibi né bevande zuccherate nelle ore notturne

### ✓ Ordine temporale

- mantenere stabile l'ora della nanna creando rituali semplici e riproducibili
- fissare l'ora della nanna non troppo presto, quando il piccolo non è stanco, e non troppo tardi, quando invece riuscirà difficilmente a gestire la stanchezza

# Parasonnie e altre stranezze durante il sonno

**Mentre dormono, i bambini talvolta si muovono, parlano, possono addirittura alzarsi e sembrare svegli. Si tratta di fenomeni fisiologici che si risolveranno da soli con la crescita**

DI **GHERARDO RAPISARDI**, PEDIATRA E NEONATOLOGO

**D**urante il sonno i bambini possono assumere strani comportamenti, compiere movimenti involontari e manifestare forti emozioni. Questi fenomeni andranno considerati disordini clinici nel caso in cui siano all'origine di traumi fisici, oppure se l'interruzione del sonno provoca effetti nocivi, sia sulla salute del bambino (problemi di irritabilità, di attenzione, di comportamento e di apprendimento) sia a livello psicosociale (genitori stanchi durante il giorno, tensioni e difficoltà nelle relazioni familiari).

In generale, si tratta di comportamenti fisiologici, benigni, più frequenti nei bambini che negli adulti, e che quasi sempre scompaiono da soli o si riducono di frequenza e intensità con lo sviluppo. Alcuni hanno una dimostrata base genetica, per cui è probabile che siano comparsi in altri membri della famiglia.

La grande maggioranza dei bambini manifesta uno di questi disturbi in almeno un'occasione, in particolare tra i 2 e i 6 anni. Sarà opportuno parlarne col pediatra, o con un altro specialista, solo nei rari casi in cui siano particolarmente frequenti e creino problemi al bambino o alla famiglia.

## **LE PARASONNIE DELLE FASI NON-REM**

Le parasonnie sono comportamenti che si manifestano al momento del passaggio da uno stato di sonno a un altro, inclusi l'addormentamento e il risveglio. Quelle associate alle fasi di sonno più profondo, o non-REM (in cui sono assenti i *Rapid Eye Movements*, REM),

sono i terrori notturni, il sonnambulismo, il sonniloquio (parlare nel sonno) e i risvegli confusionali. Si manifestano tipicamente nelle prime ore del sonno, quando prevalgono le fasi non-REM. Si tratta di fenomeni che possono spaventare i genitori, poiché il bambino sembra sveglio ma non riesce a entrare in relazione con l'adulto. Conoscere le caratteristiche aiuta da un lato ad affrontarli con serenità e dall'altro a distinguerli da fenomeni non fisiologici, ad esempio l'epilessia.

Quando un bambino è colpito da terrore notturno, di solito dopo una o due ore di sonno, si siede improvvisamente sul letto e, pur continuando a dormire, piange e urla, con espressione spaventata e talvolta con sudorazione o tremori. L'episodio ha una durata molto variabile (fino a 20 minuti), ma finirà prima se non viene interrotto e se si evita di interagire con il bambino, assicurandosi che non corra il rischio di farsi male. Una volta terminato l'episodio, il bambino ricomincerà a dormire tranquillamente. I terrori notturni sono più frequenti nei maschi, possono avvenire fin dai 12 mesi, ma compaiono più spesso a partire dai 18.

Nel sonnambulismo il bambino scende dal letto e cammina a occhi aperti. In genere non appare spaventato, talvolta compie gesti strani (per esempio fa la pipì in una scarpa), e l'episodio può durare da uno a 30 minuti. Contrariamente a quanto si pensa, non è pericoloso prendere il piccolo per mano e riaccompagnarlo a letto, che si svegli o meno.

Ci sono bambini che parlano nel sonno, e in rari casi adottano una tonalità

e un timbro diversi dal solito, il che può allarmare i familiari, ma non è un fenomeno di cui preoccuparsi. I risvegli confusionali si possono verificare di notte o a causa di un risveglio forzato al mattino, oppure dopo un sonnello. Il bambino sembra svegliarsi ma si comporta in modo strano, può apparire disorientato, non responsivo, pronuncia frasi senza senso o parla lentamente e biascicando.

In tutte queste situazioni il piccolo non è realmente sveglio, e quando si sveglierà sul serio (a fatica) non ricorderà l'episodio, così come al mattino. Se non è cosciente e si muove, è importante assicurarsi che non corra pericoli fisici.

## **ALTRE PARASONNIE**

Ci sono poi le parasonnie delle fasi REM del sonno, che si verificano più spesso nella seconda parte della notte. Le più frequenti sono gli incubi, sogni che spaventano il bambino e ne causano il risveglio improvviso. In questo caso il piccolo è cosciente, cerca il conforto dei genitori per calmarsi e al mattino ricorderà l'episodio. Gli incubi compaiono intorno ai 2 anni, spesso tra i 24 e i 36 mesi.

Più rara, o meno riportata in età infantile, è la paralisi ricorrente nel sonno, che consiste nella percezione di essersi svegliati ma di non potersi muovere, e talvolta è accompagnata da allucinazioni, raccontate come parte di un sogno. Esistono altre parasonnie che non hanno un chiaro collegamento con le fasi del sonno, come i gemiti, i lamenti e l'enuresi (fare la pipì a letto). Se l'enuresi continua oltre i 6 anni,

è opportuno parlarne con il pediatra, che potrà fare accertamenti e proporre eventuali trattamenti, sia comportamentali sia farmacologici.

### COSA FAVORISCE LE PARASONNIE?

Tutte le parasonnie si manifestano più frequentemente quando durante il giorno è avvenuto qualcosa che ha stressato il bambino, per esempio un cambio di routine, aver saltato il riposino, oppure forti stress emotivi (paure, tensioni...). La frequenza di questi fenomeni aumenta quando si dorme poco o se si soffre di qualche disturbo del respiro nel sonno: tra i principali troviamo le apnee ostruttive, tipiche di bambini che hanno tonsille o adenoidi particolarmente grandi, una consistente deviazione del setto nasale o una lingua molto grossa (*macroglossia*), tutte condizioni che ostacolano il respiro durante la notte e che necessitano di una valutazione medica.

### I MOVIMENTI DEL SONNO

Con minor frequenza, durante il sonno i bambini possono compiere una serie di movimenti più o meno regolari. I più comuni sono:

- Il cosiddetto *miocloni benigno* del sonno del neonato, caratterizzato da movimenti improvvisi di gruppi di muscoli (più spesso di braccia e gambe, ma anche di quelli mimici del volto), che cessano al risveglio. Scompare da solo entro i 6 mesi.
- I movimenti ritmici del corpo o della testa (girare o battere), che cessano di solito entro i 5 anni (ma possono durare di più nei bambini con sviluppo più lento).

• I movimenti periodici degli arti, che avvengono in certi momenti della notte, sono improvvisi, durano 4-5 secondi e si ripetono ogni 30-40 secondi. Interessano soprattutto le gambe e possono disturbare chi sta accanto al bambino. A volte sono causati da una carenza di ferro e scompaiono se questa viene curata. I bambini che anche durante il giorno hanno l'esigenza di muovere ripetutamente le gambe

quando sono seduti o sdraiati soffrono della "sindrome delle gambe senza riposo", che ha una base familiare.

- Il *bruxismo* (digrignare i denti), un movimento ripetitivo della mandibola durante il sonno. A lungo andare può portare a una disfunzione dell'articolazione della mandibola. Se persiste dopo la comparsa dei denti definitivi è bene rivolgersi all'odontoiatra. ■



# Come dormono i bambini nel mondo

**Esistono molte differenze culturali nel modo di gestire il sonno; cambiano gli orari, i luoghi, le modalità e i significati. Ma lo scopo è sempre lo stesso: dare al bambino un senso di serenità e protezione prima dell'addormentamento**

DI ANA CRISTINA VARGAS, ANTROPOLOGA

**D**ormire sembra una faccenda semplicissima: si va in camera, ci si stende sul letto, si posa la testa sul cuscino, si spengono le luci e si chiudono gli occhi per poi riaprirli, riposati, la mattina successiva. Eppure questa sequenza che appare così "normale" è solo uno dei molti modi possibili di dormire. Basta dare un rapido sguardo a ciò che accade altrove per scoprire che, sia per gli adulti sia per i bambini, ci sono numerose differenze negli orari, nei luoghi, nelle modalità e nei significati del sonno.

## DIFFERENZE CULTURALI

I bambini del mondo dormono in culle fatte di ogni materiale immaginabile, dal bambù alle alghe; in lettini fissi e trasportabili, appesi al soffitto o spostabili grazie a piccole rotelle; in ceste di vimini e in mobili di legno ornati da perle e conchiglie. Dormono anche nei letti o nei giacigli dei genitori, sulle amache, sui futon, su tappeti di lana, su stuoie di fibre vegetali, persino sulla terra, avvolti ben stretti in fasce di ogni genere o delicatamente appoggiati su pellicce animali.

Le differenze culturali si esprimono anche negli orari del sonno che, seppur regolati biologicamente dai ritmi circadiani (cioè il ritmo giorno-notte), possono essere modulati dalle abitudini sociali: mentre in alcune società si dorme solo durante la notte, in altri Paesi il sonno notturno è più breve e la giornata è spezzata da un sonnello pomeridiano. La *siesta*, nota in italiano come pisolino o pennichella, oggi è meno diffusa, ma è stata a lungo parte

essenziale della quotidianità dei popoli mediterranei.

Insomma, le alternative sono molteplici e, come si spiega in questo speciale, i cicli del sonno dei bambini si sviluppano seguendo da un lato le fasi di maturazione neuropsicologica e psicomotoria e, dall'altro, gli stimoli ambientali. Il sonno, dunque, è un fenomeno biologico che viene plasmato da un processo di apprendimento culturale, in

cui incidono tanto le differenze individuali quanto le condizioni socio-economiche e lo stile di vita del gruppo familiare.

## VICINANZA, PROTEZIONE ED EVOLUZIONE

In quasi tutte le società cosiddette tradizionali, e spesso anche nei contesti urbani, i bambini piccoli dormono insieme ai genitori, condividendone



il letto (oppure la stanza, in un lettino separato). Questo modo di dormire, secondo l'antropologo James McKenna, è quello più vicino alle esigenze evolutive dei neonati. Alla nascita la prole dei primati superiori, e quella degli esseri umani in particolare, è immatura e dipendente: nei primi mesi il bambino ha bisogno di una vera e propria seconda gestazione (*esterogestazione* è il termine proposto dall'antropologo Ashley Montagu) che avviene fuori dall'utero, ma a stretto contatto con il corpo materno. In questo periodo la vicinanza diurna e notturna risponde al forte bisogno di cura del neonato, favorisce l'allattamento e permette alla donna di riposarsi – almeno un po' – grazie alla capacità di sincronizzare i propri ritmi del sonno con quelli del bambino.

### CO-SLEEPING

Nelle società in cui si pratica il *co-sleeping* (da *co*, insieme, e *sleep*, dormire) è frequente che i bambini dormano con i genitori fino ai 2-3 anni e anche oltre. In questa fase la scelta non è più collegata al bisogno di nutrimento, ma è piuttosto connessa con il legame relazionale e l'intimità affettiva. Questa dimensione è ben espressa dal termine giapponese *soine*, una parola che, oltre al suo significato letterale ("dormire insieme", per l'appunto), esprime l'idea di una connessione interpersonale che "rimane nella pelle" e trascende il momento del sonno. Contrariamente a quanto si può pensare, i bambini che dormono con i genitori non sono più dipendenti o più "viziati" dei coetanei che dormono da

soli, al contrario: durante il giorno si dimostrano adeguatamente autonomi e, al momento giusto, sono in grado di lasciare serenamente la camera dei genitori. Questo vuol dire, allora, che il *co-sleeping* è il modo "giusto" per far dormire i bambini? Non necessariamente. L'immaturità biologica del neonato ha il pregio di garantire alla nostra specie un'elevata capacità di adattamento e un'impareggiabile flessibilità nel comportamento. I sensi di colpa e le pressioni sociali (in una direzione o nell'altra) sono dunque inutili e dannosi.

**Addormentarsi, per il bambino, implica accettare una temporanea separazione dai genitori per intraprendere un viaggio nel mondo ignoto e misterioso dei sogni.**

### I RITI PER ADDORMENTARSI

Addormentarsi, per il bambino, implica accettare una temporanea separazione dai genitori per intraprendere un viaggio nel mondo ignoto e misterioso dei sogni. Questa separazione non è affatto facile e, in ogni società, gli adulti hanno inventato dei piccoli "riti" dell'addormentamento, escogitando innumerevoli strategie per facilitare il passaggio dalla veglia al sonno. Le mamme Kirghiz dell'Afghanistan, per esempio, sono solite mettere un po' di terra nelle manine del

bambino, in modo che non abbia paura e non si svegli durante la notte. In Giappone i genitori si assicurano che ai bambini non manchi il loro *nemuri-komono*, un oggetto o una persona che permetta di abbandonarsi al sonno. Presso i Thai vengono usati stimoli olfattivi al momento della nanna: i profumi di piante come l'oleandro e il benzoino sono ritenuti ideali per favorire il rilassamento e conciliare il sonno. Anche le ninne nanne, presenti trasversalmente in tutte le culture, creano l'atmosfera giusta e aiutano a far sentire protetti e coccolati i bambini: fra i Pigmei africani sono i padri a condurre il canto, ritmato e vigoroso, e non è raro che l'intera famiglia si unisca ai cori; nelle tribù amazzoniche i papà intonano lunghi racconti cadenzati che parlano degli antenati e hanno il duplice scopo di far addormentare il bimbo e di proteggerlo da possibili influenze nocive. In tutti questi contesti, al pari di quanto avviene da noi, ciò che conta è il senso di rassicurazione, serenità, protezione e vicinanza veicolato da queste azioni ripetute.

Nell'occuparsi del sonno dei bambini, i genitori di ogni parte del mondo condividono un compito: favorire l'acquisizione di abitudini che rispondano ai bisogni dei piccoli e che siano compatibili con lo stile di vita dei grandi. Le preoccupazioni e le fatiche non mancano, ma è un percorso pieno di tenerezza e amore. L'ascolto, la fiducia, la costanza e la coerenza nelle modalità di accudimento sono gli strumenti principali grazie a cui ogni famiglia può trovare il proprio modo di dormire bene. ■

# Vizi o pregiudizi?

**Quando nasce un bambino molti genitori si sentono raccomandare di non tenerlo troppo in braccio, non dormire vicino a lui, non correre al minimo segnale di richiamo. Ma siamo sicuri che ascoltare i bisogni dei bambini significhi vizziarli?**

DI **ALESSANDRA BORTOLOTTI**, PSICOLOGA

**E**ccolo, è nato! Lo hai immaginato per mesi e adesso lo stringi tra le braccia. Le giornate e le notti non sono più le stesse, tutto cambia e i dubbi arrivano presto. In poco tempo i neogenitori sono catapultati in un mondo fatto di gioie, ma anche di consigli non richiesti e di pregiudizi legati alle scelte di accudimento dei piccoli. Per esempio, nella nostra cultura si tende a pensare che i bambini “bravi e indipendenti” siano quelli che si staccano il prima possibile dal seno e dalle braccia della loro mamma, e che già a pochi mesi di vita imparano ad addormentarsi da soli per dormire tutta la notte filata. In realtà, se andiamo a consultare gli studi esistenti sulla fisiologia dei primi mesi di vita potremmo facilmente notare come i bisogni irrinunciabili dei bambini siano legati alla ricerca del contatto fisico con chi si prende cura di loro, notte e giorno. Si tratta delle cure “prossimali”, ovvero di quelle che prevedono la prossimità, cioè la vicinanza tra adulti e bambini.

## **NORMA BIOLOGICA E NORMA CULTURALE**

Nel nostro paese le norme culturali e quelle biologiche non sempre coincidono e i pregiudizi legati all'accudimento dei neonati sono tanti. Quando nasce un bambino molti genitori si sentono raccomandare di non vizziarlo e i più comuni comportamenti a cui si fa riferimento sono per esempio: tenerlo troppo in braccio, dormire vicino a lui, correre al minimo segnale di richiamo del bimbo, portarlo in fascia oltre che nel passeggino, allattarlo a richiesta, allattare oltre i primi mesi o addirittura

anni (si pensi al termine “svezzamento” che letteralmente significa togliere il vizzo, cioè il vizio). C'è anche chi suggerisce di farlo piangere un po' così tirerà fuori le sue risorse, o di utilizzare metodi per farlo dormire da solo come un adulto. Questi metodi sono privi di fondamento scientifico e potenzialmente pericolosi.

Pertanto, dove sta il reale rischio di tali comportamenti? L'esercito di consiglieri che inevitabilmente si materializza intorno ai neogenitori, fornisce queste indicazioni in nome della buona educazione, della presunta conquista di autonomia del bambino attraverso la frustrazione e del diritto alla libertà degli adulti, altrimenti reputati comunemente come schiavi di un piccolo tiranno che disturba e farà fare brutte figure. Il fatto è che questi consigli risentono di pregiudizi culturali che non trovano alcun riscontro nella fisiologia dell'essere umano.

**Nel nostro paese le norme culturali e quelle biologiche non sempre coincidono e i pregiudizi legati all'accudimento dei neonati sono tanti.**

## **GLI UNIVERSALI CULTURALI CONDUCONO AL CONTATTO**

Di mamma ce n'è una sola, sì, ma si può anche riformulare questa affermazione: tante mamme si sentono

“sole” perché quel profondo rapporto che inizia con la gravidanza, che culmina nel parto, e che poi continua dopo la nascita della propria creatura, deve fare i conti con le norme culturali a cui appartengono. Le mamme che preferiscono andare controcorrente si sentono spesso “sbagliate”, giudicate dall'esterno per le loro scelte. Infatti, nella cultura occidentale viene valorizzato il distacco precoce fra grandi e piccini considerando sbagliati coloro che “cedono” al contatto fisico protratto oltre i primi mesi. Sfugge che ci sono i bambini “normali”, nel senso di norma biologica, ovvero della normalità di tutti i piccoli del mondo, indipendentemente dal colore della loro pelle, dalla loro nazionalità o dalla cultura del paese dove sono nati. Gli universali culturali, infatti, sono quei comportamenti umani presenti in ogni cultura del mondo e il bisogno di contatto dei bambini rientra fra questi.

## **RISPETTARE I BISOGNI DEI BAMBINI**

Quando i nostri piccoli si sentono in pericolo e prevale in loro il sistema biologico di allerta, ovvero il bisogno di sicurezza, contatto e protezione, hanno necessità urgente che qualcuno ristabilisca la normalità prendendosi cura di loro. Anche sul pianto dei bambini c'è da riflettere poiché per loro questa è sempre un'ultima scelta e, pertanto, da tenere in opportuna considerazione ogni volta che si presenterà. Inoltre, il loro sonno non è uguale a quello degli adulti e i risvegli sono fisiologici almeno fino a 3 anni di vita. I bisogni dei bambini, quindi, sono sempre gli stessi, ovunque: bisogno di contatto

fisico, di essere accudito, di essere nutrito anche affettivamente, di fidarsi delle proprie sensazioni e della capacità di comunicarle ricevendo adeguata risposta.

Nella nostra cultura si sottovaluta la possibilità che il bimbo sia competente tanto nel sentire che nel comunicare i propri bisogni. Sembra che i bambini siano “tabule rase” su cui i genitori devono scrivere regole e principi educativi provenienti dall'esterno.

Non è corretto dire che i bambini cresciuti rispettando il loro bisogno di contatto non abbiano regole o che siano per questo viziati e maleducati. Per crescere, regole e limiti sono importanti quanto gli abbracci. Dare valore al contatto e all'educazione affettiva significa dare un nome ai sentimenti e a tutte le emozioni di grandi e piccini con pari dignità e rispetto, anche se, ovviamente, con ruoli diversi.

#### **IDEOLOGIE, ADESIONE A “PACCHETTI DI CURA” O SVOLTA AFFETTIVA?**

Molti genitori si trovano in difficoltà nel decidere cosa fare coi propri piccini, perché ricevono consigli e indicazioni discordanti fra loro. Infatti, anche i professionisti della salute non sempre concordano sulle modalità di accudimento da consigliare ai genitori e questa pluralità di suggerimenti provoca la frequente ricerca di informazioni su internet. E sappiamo bene come in rete si possa trovare di tutto e come questo sia potenzialmente fuorviante e non privo di rischi.

Molti genitori aderiscono a modelli di accudimento considerandoli una



sorta di “pacchetto di cure” da adottare con l'aspettativa di ottenere risultati secondo un rapporto di causa ed effetto. Per esempio: se allatterò mio figlio, dormirò vicino a lui e lo porterò in fascia, otterrò certamente un bambino sicuro. Credo che occorra precisare con forza che così come non esistono metodi validi per tutti sul distacco, non si può considerare l'accudimento basato sul contatto come un modello

a sé stante: non esiste il manuale delle istruzioni per i nostri cuccioli d'uomo e credo che sia un bene, perché la soluzione si può trovare soltanto nella relazione che instauriamo con loro, senza farci condizionare dai pregiudizi culturali; non può esistere una famiglia uguale a un'altra, e preservare l'unicità delle relazioni e degli individui porta a scelte plurime e differenti; non si tratta quindi di aderire a determinate

ideologie pensando che siano le migliori, ma di fare i conti con i propri vissuti di genitori e con il nostro essere stati figli, con le proprie aspettative e risorse a livello individuale, di coppia e della comunità a cui apparteniamo.

#### **GUARDARE AL PASSATO CON LE CONOSCENZE DI OGGI**

Fino a qualche decennio fa l'educazione affettiva era considerata come qualcosa di superfluo, ma oggi per fortuna assistiamo a una rivoluzione degli affetti che tiene conto della fisiologia e della norma biologica degli esseri umani. Molte mamme, per esempio, sono preoccupate che allevare i bambini a stretto contatto voglia dire trovarsi in difficoltà al momento del rientro al lavoro. In realtà, i bambini sono competenti anche nel riconoscere la diversità delle persone e delle situazioni in cui si troveranno durante l'assenza dei genitori, e nella maggioranza dei casi si adatteranno alle novità, reclamando la mamma al suo rientro come è normale che sia. Non serve neanche rinnegare i tempi passati in cui i nostri genitori hanno fatto quello che ritenevano fosse meglio per noi, anche se i suggerimenti erano molti diversi da quelli che vengono dati oggi. L'incontro fra generazioni diverse, ovvero fra nonni, genitori e nipoti, porta spesso a conflitti anche intensi che mettono a dura prova i rapporti con le famiglie di origine. Infatti, molti nonni pensano che i genitori di oggi stiano troppo a contatto coi loro bambini; forse potrà essere utile ricordare che anche per loro potrebbe essere stato difficile seguire i consigli del momento e che adesso sia

quasi impossibile accettare un esempio diverso, perché significherebbe rimettere in discussione scelte passate. Con pazienza e fiducia in sé stessi, mettendo confini chiari e magari chiedendo conferme al pediatra portandosi dietro anche i nonni, i genitori potranno cercare di costruire una libertà reciproca che farà bene ai bambini e alle famiglie.

**Il distacco e l'indipendenza nascono dal contatto, dalla sicurezza di essere accolti e ascoltati nel momento del bisogno, e dalla fiducia in chi si prende cura di noi, non il contrario.**

#### **L'INDIPENDENZA NASCE DAL CONTATTO**

Occorre anche fare i conti col fatto che in quegli anni la pubblicità e il boom economico hanno messo in discussione i valori affettivi che stanno alla base di un accudimento basato sul contatto. I nonni di oggi risentono di un periodo storico in cui non si allattava più di tre mesi perché si pensava che il latte diventasse acqua e possono pertanto stentare a credere che la scienza abbia fatto passi da gigante come effettivamente è avvenuto. Per questo penso sia necessario rassicurare nonni, papà e mamme che si potrebbero sentire soli e sbagliati solo perché non aderiscono

alle norme culturali. Il distacco e l'indipendenza nascono dal contatto, dalla sicurezza di essere accolti e ascoltati nel momento del bisogno, e dalla fiducia in chi si prende cura di noi, non il contrario. Finché le mamme saranno giudicate per le loro scelte soltanto per ragioni ideologiche e non perché valorizzano l'affettività, nella nostra società non coglieremo la grande occasione che ogni bambino nato porta con sé: quella di dare valore a un'educazione degli affetti che accetti il contatto come diritto e normalità biologica dell'essere umano. ■

# La rivista per i genitori, a cura degli specialisti dell'infanzia



**Uppa magazine**

Uppa è la casa editrice specializzata nei temi della genitorialità e dell'infanzia. La nostra rivista per i genitori, *Uppa magazine*, conta circa 29.000 famiglie abbonate, è scritta da pediatri, pedagogisti, psicologi e altri specialisti che si occupano di infanzia. 72 pagine di informazione sui temi della salute e dell'educazione, completamente illustrate e senza pubblicità, con l'obiettivo di fornire ai genitori gli strumenti necessari per prendere decisioni consapevoli. Abbonati subito! Vai su [uppa.it/leggiUPPA](http://uppa.it/leggiUPPA)

**úppa**