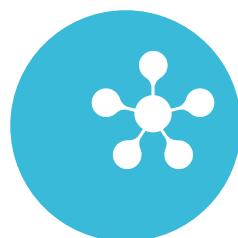


Gravidanza **Felice**
SUPPORTED BY Sorgente

SONNO
ISTRUZIONI
PER L'USO



Sorgente⁺
FamiCord Group

E' nato! E' nata!

Non importa quante volte abbiate gridato al mondo il felice annuncio. Che stiate assaporando per la prima volta le gioie della maternità o che abbiate appuntata sul petto una medaglia al valore riproduttivo: ci sarà sempre qualcuno che, armato delle migliori intenzioni, dispenserà consigli su tutto.

Dall'allattamento, alla scelta dell'abbigliamento, alle "prime pappe"... passando per la tappa obbligata delle direttive sul sonno.

L'aspetto più faticoso della genitorialità, probabilmente, è proprio la privazione del sonno. E se cercare di far comprendere a un cucciolo d'uomo che la notte è fatta per dormire sembra (o effettivamente è) una vera e propria missione impossibile, altrettanto difficile è spiegare a nonni, zii, colleghi e gente in coda alle casse del supermercato l'esistenza di linee guida basate su evidenze.

“CONFONDE IL DÌ CON LA NOTTE PERCHÉ LO FAI DORMIRE DI GIORNO.”

Falso

Il sonno dei neonati (e dei lattanti fino ai 6 mesi) è caratterizzato da un susseguirsi di cicli. Questi comprendono una fase di sonno REM, o sonno attivo, e non-REM, più profondo e riposante. L'intero ciclo dura, in media, 50 minuti... che sia giorno o notte, indipendentemente! Dopo i 6 mesi la durata dei cicli si attesta sui 70 minuti. Tenere sveglio un lattante durante il giorno nell'illusione che riposi poi nelle ore notturne è inutile, oltre che sfiancante per entrambi. La ritmicità dei cicli è infatti determinata dal senso di fame e sazietà e da una buona dose di genetica. Ci saranno quindi bambini che sin dai primi giorni dormiranno per ore consecutive, facendo susseguire vari cicli, e invece altri che si sveglieranno (e vi sveglieranno!) ogni mezz'ora. Non c'è nulla di strano o di anomalo. Integratori a base di erbe rilassanti o melatonina possono essere assolutamente inutili, o addirittura dannosi: interferiscono infatti con un ritmo sonno veglia perfettamente fisiologico e con le poppati notturne, causando così un calo nella produzione del latte.

“I BAMBINI VANNO ABITUATI A DORMIRE DA SUBITO NELLA LORO CAMERA, ALTRIMENTI NON LI SPOSTI PIÙ!”

Falso

Sono diversi gli studi che evidenziano come il cosleeping (cioè il sonno condiviso nella stessa stanza) svolga un’azione di prevenzione rispetto alla SIDS (Sudden Infant Death Syndrome), la sindrome “della morte in culla”. Perché? Sicuramente in parte per la possibilità di monitorare meglio il bambino. Inoltre la vicinanza favorisce l’allattamento al seno, dalla dimostrata azione protettiva.

E poi... Alzarsi quindici volte a notte per andare in un’altra stanza (ed eventualmente mettersi a scaldare l’acqua per il latte) è giusto un pochino più stancante che limitarsi ad allungare le braccia verso il proprio bambino. “Fallo piangere, si abituerà! Si allena i polmoni”. Esclama la zia, che la sa lunga. Converrete tutti che far piangere un lattante fino all’apnea, correre in stanza per l’improvviso silenzio e ritrovarselo cianotico e furioso sia un’ottima attività aerobica. Ma se anche un contrito Estivill ha ritrattato il proprio metodo, forse dovreste limitarvi a sorridere alla zia-coach e a consigliarle altre letture.





“GLI HO PREPARATO UN LETTINO BELLISSIMO! PARACOLPI, CUSCINO, RIDUTTORE, UN PICCOLO CUSCINO, UN SOFFICE PIUMINO E IL CONIGLIETTO DI PELUCHE CHE GLI HA REGALATO LA NONNA.”

Bellissimo

Ne sono certa. Ma ora togli quei paracolpi, il riduttore e il cuscino: tutta questa morbidezza non fa che aumentare il rischio di soffocamento. Tendi bene il lenzuolo e incalzalo nella parte inferiore del letto; posiziona il bambino in modo che tocchi la sponda con i piedini e non corra il rischio di scivolare sotto le coperte. Ah, sì, le coperte. Via i piumoni, via la lana pesante: una temperatura eccessivamente alta è pericolosa. E non preoccuparti, non avrà freddo. I neonati abbondano di un particolare tessuto chiamato “grasso bruno”. Esso costituisce il 3-5% del loro peso ed è il responsabile della produzione di calore grazie a un processo che si chiama “termogenesi chimica”. Quindi: mantieni in camera una temperatura di 20-22°C, non coprire troppo il bambino, preferisci un bel sacco nanna a lenzuola e piumini e togli dal lettino tutti quegli orpelli. Anche il coniglietto della nonna... ci giocherà quando sarà più grande.

“AH, MIO FIGLIO DORME. PERÒ SOLO SE LO LASCIO A PANCIA IN GIÙ. SE LO METTO SUPINO PIANGE.”

Sì, ma...

È abbastanza vero che molti bambini tendano ad avere un sonno più lungo e profondo se messi a dormire in posizione prona. A pancia in giù, infatti, i microrisvegli si riducono e il sonno è più profondo. Il rovescio della medaglia è che questa posizione alza di molto il rischio di SIDS, la nostra paura numero uno. Perché?

Il neonato (o il lattante che ancora non ha l'autonomia di movimento necessaria a passare da pancia in giù a pancia in su), quando è prono, rimane di fatto con il viso schiacciato contro il materasso. Tende quindi a respirare aria più ricca di anidride carbonica e povera di ossigeno. Inoltre aumenta la frequenza e la lunghezza di apnee, pause nella respirazione, e diminuisce la termodispersione, con incremento della temperatura corporea. Parimenti pericolosa la posizione di fianco. Pancia in su sempre, quindi.

E se rigurgita? A maggior ragione: se posto supino, per riflesso tenderà a voltare la testa di lato, senza correre il rischio di soffocare, cosa che potrebbe avvenire se fosse prono.



“Da quando ha compiuto sei mesi non fa che voltarsi e rivoltarsi nel lettino! Io lo metto a pancia in su e poi me lo trovo col sederino per aria... devo trascorrere tutta la notte a rigirarlo?” Il bambino si volta e si rivolta, dunque ha relativa autonomia di movimento. Se dorme tranquillo, il respiro è regolare, la temperatura adeguata (tutti parametri verificabili semplicemente, soprattutto se dorme nella stanza dei genitori, magari accanto al loro letto), non è necessario passare la notte a rimetterlo supino. E i dispositivi “sensore”, che promettono il controllo dell’attività cardio-respiratoria? Esistono, sì. E alcune aziende li pubblicizzano come prevenzione per la SIDS.

Ma su questo, evidenze non ce ne sono. L’unico “dispositivo” raccomandato è il controllo da parte dei genitori.



“MI HANNO DETTO CHE PER FARLO DORMIRE DEVO CERCARE DI ELIMINARE LA POPPATA NOTTURNA, DARGLI UN BIBERON DI CAMOMILLA GRANULARE LA SERA E, QUANDO SI SVEGLIA, PROPORGLI L’ACQUA.”

Falso

Questa frase vince il premio per la maggior concentrazione di falsi miti nel minor numero di parole!

Un neonato solitamente si sveglia perché ha fame, come si può pensare che possa tornare a dormire dopo aver bevuto solo un sorso d’acqua? D’altra parte, spesso i bambini allattati al seno si addormentano proprio così: con la tetta in bocca e il pancino pieno. Il tutto nella quieta semioscurità della stanza, se si ha un po’ di fortuna senza neanche troppi pianti. L’altra cattiva notizia è che la “camomilla granulare” proposta come calmante serale è di fatto un concentrato di zucchero, tutt’altro che salutare, per nulla calmante, spesso cariogeno e che della camomilla ha (forse) il profumo. Bocciata.

"CREARE UN RITUALE, UN BAGNETTO TIEPIDO, IL MASSAGGIO, LA FAVOLETTA... EPPURE NON DORME! MA DOVE SBAGLIO?"

*Il tuo bambino ha questi
ritmi sonno-reglia.
Non stai sbagliando.*

Creare dei momenti per voi, indipendentemente dal discorso sonno, non può che essere costruttivo.

Spegnere la TV, abbassare le luci, ridurre gli stimoli... fa bene al suo e al tuo sistema nervoso. Il bagnetto e il massaggio, se graditi, sono una coccola in più. Attenzione solo a non cadere nella tentazione di utilizzare saponi e olii dalle profumazioni sintetiche o troppo forti: la pelle dei neonati è delicatissima e altrettanto lo è il loro nasino! La fragranza di lavanda che a noi sembra paradisiaca, per loro potrebbe essere un disturbo, un'interferenza con il profumo di mamma e di latte che tanto amano. Perché, alla fine, tutti questi risvegli non sono un sadico proposito di mettere alla prova la tua resistenza. Sono il riflesso del bisogno che il tuo cucciolo ha di te.



**IL PRESENTE EBOOK È REDATTO
A CURA DELLE OSTETRICHE
DI GRAVIDANZAFELICE.**

