

Da sapere sul sonno del neonato

Da sapere sul sonno del neonato



Che tu sia già un genitore o che tu stia per diventarlo, questa guida vuole esserti di aiuto a comprendere come poter aiutare il tuo bambino nell'addormentamento.

Infatti, uno degli aspetti più impegnativi per un neogenitore é far fronte alle notti insonni e il prendersi cura delle routine di dormi veglia del bimbo, che all'inizio della vita non sono ancora stabili. Se hai già un neonato a casa, ti sarai già accorto (se invece il tuo bimbo sta per nascere, te ne accogerei presto) che i ritmi di sonno del neonato sono molto diversi da quelli dell'adulto. Ciò può renderci la vita difficile e soprattutto non ci sarà facile capire questi ritmi.

Questa guida gratuita ti aiuterà a comprendere in 13 punti le basi fisiologiche del sonno del neonato e come le sue abitudini cambieranno con il passare degli anni.

Ciò ti permetterà di capire le basi per lo sviluppo di abitudini sane nel bambino che gli permetteranno di dormire tutta la notte e di fare dei sonnellini ristoratori nel pomeriggio.

Alcuni fatti saranno sicuramente già di tua conoscenza, altri magari no. Spero comunque che questa sia un'occasione per farti riflettere sul tuo bambino e la vostra maniera di vivere insieme l'addormentamento.

Buona lettura,

Daniela Valente

Punto 1: il neonato ha bisogno di molte ore di sonno

I neonati hanno bisogno di dormire una quantità di ore maggiore rispetto ai bambini più grandi e agli adulti. Ma quanto esattamente?

- Un neonato fino a 3 mesi d'età: 10-11 ore a notte e 4-5 ore di giorno suddivise in 4-5 piccoli sonnellini. Il bimbo non dormirà tutta la notte: avrà bisogno di essere nutrito ogni 2-3 ore.
- Da 4 a 5 mesi: 10-12 ore a notte, sempre interrotte dai pasti che però si fanno meno frequenti. 2-4 ore di giorno suddivise in 3-4 sonnellini di cui almeno due più lunghi di un'ora.
- Da 6 a 8 mesi: 10-12 ore a notte, sempre interrotte dai pasti che però si fanno ancora meno frequenti. 2-4 ore di giorno suddivise in 3-4 sonnellini di cui sempre almeno due più lunghi di un'ora.
- Da 9 a 12 mesi: 11-12 ore a notte, senza pasti notturni. 2-3 ore di giorno suddivise in 2 sonnellini più lunghi di un'ora.

Punto 2: il bambino piccolo, in particolare il neonato, non si addormenta automaticamente quando é stanco.

In quanto adulti siamo abituati a ritirarci per riposare quando ci sentiamo stanchi. Per il bambino non funziona cosí. Quando il tuo bambino comincia ad avere sonno, potrebbe iniziare a stropicciarsi gli occhi con le manine o a sbadigliare.

Questi sono i segni che il bimbo é stanco. E' il momento migliore per mettere il bimbo a dormire, potrà addormentarsi piú facilmente e velocemente.

Questa finestra di tempo é relativamente corta. Se la mancate, il bimbo diventerà ancora piú stanco e inizierà ad agitarsi e fare storie. Infine diventerà esausto e piangerà senza sosta. Quando il bimbo comincia a comportarsi in questo modo é segno che é troppo stanco per potersi addormentare facilmente e sarà piú dura riuscire a farlo rilassare.

Punto 3: tenere il bambino sveglio non lo farà dormire meglio ma peggio.

Questo fatto é in relazione con il punto precedente ed é probabilmente una delle cose piú malcomprese sul sonno dei bambini! Non é difficile capire il motivo: in quanto adulti , per passare una buona notte di sonno, cercheremo di stare svegli tutto il giorno, senza fare lunghi pisolini pomeridiani che ci impedirebbero di addormentarci con facilità.

Ora per il bambino é vero l'opposto: in realtà il bimbo riposato dormirà meglio e si sveglierà meno frequentemente rispetto ad uno esausto. Per questo motivo é sconsigliabile tenere i bambini alzati fino a tarda sera, cercando di fare in modo che si stanchino. Questa strategia non funziona! Il bambino é troppo stanco e non riesce ad addormentarsi.

E' invece raccomandabile, per i genitori i cui figli fanno fatica a dormire, che li mettano a letto presto. Anche se cio' appare controproducente, é spesso il modo migliore poiché evita che il bambino diventi esausto.

Punto 4: il neonato non ha la capacità innata di capire che la notte é fatta per dormire.

Gli adulti hanno un „orologio interno“ che gli dice quando é ora di svegliarsi e quando é tempo di andare a dormire. Il nostro orologio interno é fortemente influenzato dalla luce diurna e dagli ormoni. E' proprio il nostro orologio interno che ci aiuta a sentirci stanchi la sera e ben svegli al mattino.

Il neonato non nasce con l'orologio interno già programmato. Quando si trovava nel ventre materno, faceva fede agli ormoni della mamma ed era il suo ritmo a guidarlo.

Fuori dal ventre, ci vorrà del tempo, circa due mesi, perché l'orologio interno del bimbo si regoli. Durante i primi due mesi, potrebbe dormire molto il giorno ed essere invece sveglio la notte. Ciò é fonte di grande frustrazione per i genitori, ma é del tutto normale per il bimbo. E' semplicemente un segno che l'orologio interno del bambino sta ancora scoprendo quale é il giorno e quale é la notte.

E' una buona pratica non mettere a dormire il piccolo al buio durante il giorno ed é invece bene farlo la notte in modo che possa iniziare a fare la differenza.

Punto 5: i bambini hanno bisogno del riposo per crescere ed essere in forma.

A partire dai 5 anni, gli essere umani non hanno più bisogno del riposo. Nella maggioranza dei casi riusciamo a recuperare durante la notte e a stare svegli durante il giorno. Ciò non è vero per i bambini e soprattutto per i neonati.

Il sonnello non è un bonus o un extra, è una necessità. I bimbi piccoli hanno bisogno periodicamente durante il giorno di riposare per poter crescere e svilupparsi secondo natura. Ogni bambino è diverso e non è facile stimare il loro bisogno quotidiano, ma possiamo compilare una media così:

- Dalla nascita a 3 mesi : il numero di pisolini è variabile ma sarà tra i 4 e i 6 al giorno, a seconda della loro durata e a seconda di quanto sia in grado di rimanere sveglio tra un sonnello e l'altro.
- Tra i 3 e i 4 mesi il bimbo si assesterà intorno ai 4 sonnelli giornalieri
- Tra i 5 e gli 8 mesi la maggior parte dei bambini fanno 3 pisolini al giorno. Alcuni bambini ne fanno solo 2 tra i 6 e i 7 mesi, ma solitamente sono pisolini più lunghi.
- Tra i 9 e i 12 mesi, il bambino dormirà due volte durante il giorno per più di un'ora ogni volta.

Punto 6: leggeri rumori, essere portato in fascia o cullato aiutano il neonato a dormire.

Nei primi mesi di vita del bambino, aiutarlo ad addormentarsi ricreando l'ambiente uterino può essere una buona strategia: suoni ovattati e l'essere portato in fascia, e quindi cullato dal battito del cuore del portatore e dai suoi movimenti, rassicurano e calmano il bambino.

Abituarlo a dormire durante il giorno nell'assoluto silenzio non è una buona abitudine: più tardi si sveglierà per ogni minimo rumore.

L'utilizzo di „rumore bianco“ è efficace. Per rumore bianco intendiamo un rumore di sottofondo continuo come, ad esempio, quello dell'aspirapolvere o del phon. Nel ventre materno il bimbo è circondato da rumore bianco: il battito del cuore della mamma, dello scorrere del suo sangue, etc. I neonati hanno la tendenza a dormire meglio e più a lungo con un rumore costante in sottofondo. Potete anche trovare sorgenti di rumore bianco su App o in formato MP3 da poter scaricare.

Per portarlo correttamente mentre è in braccio è sufficiente una semplice fascia di cotone, fate però attenzione a non stringerla troppo attorno al bimbo e a non metterlo a testa in giù con i vostri movimenti mentre dorme.

Uno dei modi più efficaci per aiutare un bimbo che piange a calmarsi e addormentarsi è quello di cullarlo. Il movimento ricrea la sensazione che il bambino viveva nel ventre materno, dove era costantemente cullato dal movimento della mamma.

Punto 7: l'età in cui il neonato è in grado di dormire per tutta la notte varia da bambino a bambino.

Dal punto di vista fisiologico, il bambino è in grado di dormire per tutta la notte quando riesce a dormire per 5-6 ore di seguito senza bisogno di mangiare. L'età a cui è capace di farlo varia per ogni bambino: alcuni a due mesi non hanno già più bisogno di un pasto notturno mentre altri fino a 8 o 9 mesi si sveglieranno per essere nutriti.

E' normale che il bambino abbia bisogno di un pasto notturno fino ai 12 mesi. La maggior parte dei pediatri consigliano di provare a togliere questo pasto verso gli 8-9 mesi e a volte di prolungare fino ai 12 per il bambino che viene allattato. A quest'età il bambino che si sveglia di notte lo fa normalmente più per abitudine o perché non mangia abbastanza durante il giorno.

Punto 8: attorno ai 4 mesi il ritmo di sonno del bambino si modifica.

Negli adulti esiste un ciclo notturno che alterna sonno leggero a sonno pesante durante tutta la notte. Nelle fasi di sonno leggero potremmo anche svegliarci leggermente, per riaggiustare il cuscino, coprirci, girarci , poi ricominciamo a dormire e spesso non ricordiamo nemmeno di esserci svegliati.

Il neonato ha un modo di dormire diverso: ha cicli di sonno pesante più numerosi di quelli di sonno leggero. Verso i 4 mesi però il suo ritmo si modificherà divenendo più simile a quello dell'adulto. Di conseguenza può capitare che a quest'età il bimbo si svegli più spesso, soprattutto durante la notte, e i suoi pisolini potrebbero diventare più brevi. Questo momento viene definito „regressione del sonno dei 4 mesi“.

Punto 9: il sonno del bambino si modifica in seguito a malattie, denti che crescono, tappe di crescita, etc. .

Prova a pensare alle volte in cui sei stato malato. Probabilmente durante quei giorni hai dormito di più del solito. Ciò é normale: quando il corpo sta combattendo contro un'infezione, abbiamo bisogno di più riposo. La stessa cosa vale per il bambino: ha bisogno di dormire quando non sta bene. Ovviamente si sveglierà anche più spesso se ha dolore o farà fatica ad addormentarsi.

Nello stesso modo dormirà di più anche nei periodi di forte crescita. Al contrario durante l'acquisizione di tappe dello sviluppo, come ad esempio imparare a girarsi, a gattonare, a camminare, potrai notare che il bimbo tende a dormire meno del solito e a svegliarsi più di frequente. Sono altri momenti di regressione del sonno e indicativamente avverranno verso queste età: 4 mesi, 8-10 mesi, 18 mesi e 2 anni.

La dentizione potrebbe anche interferire con le abitudini del bambino. Potrebbe iniziare già a 3 mesi. I segnali della dentizione sono vari, ma includono: gengive gonfie, grande produzione di saliva e irritabilità. Alcuni bambini hanno la tendenza a dormire per sopportare il dolore altri invece non dormiranno proprio e piangeranno più del solito. Alcuni hanno anche qualche linea di febbre, che farà spaventare mamma e papà.

Punto 10: il 20% dei neonati soffre di coliche.

Il termine colica si riferisce a periodi di pianto continuo del bambino, tre o più ore, che possono accadere tre o quattro volte alla settimana durante i primi mesi di vita. Di solito le coliche vengono nel tardo pomeriggio e alla sera. Spesso sono più frequenti nel secondo mese di vita e migliorano verso il terzo e quarto mese.

Sfortunatamente non c'è una causa chiara e precisa per le coliche. Per molto tempo si è pensato che fossero dovute a problemi di digestione, come gas e reflusso e le ricerche più recenti non hanno saputo identificare una sola causa per le coliche.

Nonostante siano frustranti per i genitori, le coliche fanno parte della crescita del bambino. Prendersi cura del bimbo con le coliche è difficile. Cullarlo e portarlo in fascia può essere d'aiuto e una delle migliori soluzioni è tenerlo a contatto pelle-a-pelle. Spogliatelo e mettetelo direttamente sopra al vostro petto nudo: l'odore della vostra pelle e il rumore del vostro cuore gli offriranno conforto.

Punto 11: svegliare il bambino per nutrirlo prima che la mamma si corichi non funziona sempre.

Qualche genitore, vedendo che il proprio bimbo non dorme durante tutta la notte perché ha bisogno di essere nutrito, prova con una tecnica che consiste nello svegliare il bimbo, poco prima che la mamma si corichi, per poterlo nutrire e poi andare a dormire. Lo scopo é che, avendo mangiato, il bimbo possa dormire senza svegliarsi per la fame per almeno 6-8 ore dando la possibilità anche alla mamma di dormire.

Per alcuni bimbi la tecnica funziona, soprattutto se il genitore fa attenzione e osserva il ciclo di sonno del bambino svegliandolo durante la fase di sonno leggero. Per altri invece non funziona proprio ed é anzi controproducente poiché il bimbo, svegliato mentre dormiva profondamente, é irritabile, magari non vuole nemmeno mangiare, ma non riesce più ad addormentarsi. Oppure si sveglia ma é troppo stanco per riuscire a mangiare e si riaddormenta prima di aver finito il pasto, senza essere comunque abbastanza sazio per poter passare l'intera notte.

Punto 12: le cattive abitudini per addormentarsi possono installarsi velocemente.

Nonostante il modo in cui aiutiamo il bambino ad addormentarsi – cullandolo, dandogli il ciuccio, offrendogli il seno, etc.— sia di grande aiuto nelle prime settimane di vita, può velocemente venire associato all'addormentarsi e il bimbo ne può divenire velocemente dipendente, sviluppando delle abitudini senza le quali non riesce più a dormire.

Questo può accadere se, ad esempio, cullate sempre il bimbo prima che si addormenti o se gli date il seno (senza lo scopo di nutrirlo). Quando si sveglierà la notte tra un ciclo di sonno e l'altro e durante il riposino, avrà bisogno di essere di nuovo cullato o cercherà il seno per potersi riaddormentare. Ciò non pone un problema se non diventa una costante senza la quale il bimbo non è in grado di entrare nella fase di preaddormentamento autonomamente.

Punto 13: puoi insegnare al bimbo ad addormentarsi da solo attraverso tecniche dolci.

Ci sono delle maniere dolci che puoi provare con il tuo bimbo per prevenire le cattive abitudini e insegnargli ad addormentarsi da solo.

Una buona tecnica é di sdraiarlo quando si sta addormentando ma é ancora sveglio. Si calmerà e rilasserà, nonostante i suoi occhi siano ancora aperti. L'idea é che il bimbo si renda conto di trovarsi nella culla e che si sta addormentando, permettendogli di imparare a dormire da solo. Un buon trucchetto é quello di mettere una copertina che sia stata a contatto con la pelle della mamma e che abbia il suo odore. Considerate comunque che nei primi mesi di vita la maggior parte dei neonati non sono pronti per imparare ad addormentarsi da sé, almeno fino al quarto mese.

Se il vostro bambino si addormenta spesso mangiando potete svegliarlo leggermente accarezzandogli la guancia, parlandogli in modo dolce, cambiandogli il pannolino, per poi posarlo nella culla quando é ancora assonnato ma non dormiente e lasciare che si riaddormenti.

Grazie per aver letto questa guida. Spero che possa esserti stata d'aiuto per comprendere il tuo bambino.