



Sviluppo del sonno infantile

Sviluppo del sonno infantile del bambino svezzato

Per i genitori è utile conoscere l'andamento approssimativo dello sviluppo del sonno del bambino nei primi anni di vita e quali fattori lo influenzano. Molti anni di esperienza nella consulenza sul sonno di 1001nanna® hanno dimostrato che, in condizioni ideali¹, lo sviluppo del sonno di un bambino dura circa tre anni². Questo ha anche dato origine al nome 1001nanna®: 1001 notti corrispondono a circa tre anni ($3 \times 365 = 1095$).

1° anno di vita

Come altre funzioni degli organi, anche il sonno negli esseri umani è soggetto a un ritmo circadiano (di circa 24 ore). Nel grembo materno e nelle prime settimane/mesi dopo la nascita, è assolutamente normale un ritmo molto irregolare con brevi fasi di sonno e di veglia durante tutto l'arco dell'orologio, (Scrivere arco della giornata) il neonato dorme a piccoli bocconi durante le 24 ore. Nel corso del primo anno, il bambino sposta sempre più il suo sonno verso la notte e fa solo uno o due sonnellini diurni intorno al suo primo compleanno. Il sonno umano è suddiviso in cicli di diversa profondità, che si ripetono più volte durante la notte. Un ciclo dura solo 50 minuti per un neonato e 90-120 minuti per un adulto. Tutti gli esseri umani si svegliano più volte a notte.

Nei primi tre mesi, le notti con un neonato sono molto rigide (agitate) per la maggior parte dei genitori.

La frequente richiesta di suzione per i neonati corrisponde alle dimensioni inizialmente ridotte dello stomaco e alla conseguente necessità di molti piccoli pasti. Alcuni bambini tendono a piangere molto la sera e la notte durante i primi tre mesi e hanno bisogno di molto aiuto per addormentarsi. Qualsiasi cosa che aiuti il bambino ad addormentarsi in modo rilassato (che sia un ciuccio, il movimento o il contatto fisico) può essere utilizzata dai genitori senza esitazione. Il genitore non dovrebbe temere che questa sia una cattiva abitudine, il neonato è ancora troppo piccolo per adottare misure educative.

Tra i 3 e i 6 mesi, molti bambini dormono meglio, alcuni addirittura dormono tutta la notte (5 ore di seguito senza richiamare i genitori). A questo punto, molti genitori pensano di essersi lasciati alle spalle il problema del sonno, tuttavia, la maggior parte dei bambini ricomincia a svegliarsi più spesso a un certo punto, **tra i 6 e i 12 mesi**, o richiedere un sostegno per continuare a dormire.

I genitori sono spesso molto turbati, non capiscono le nuove interruzioni del sonno e pensano di aver fatto qualcosa di sbagliato.

Da un punto di vista professionale, tuttavia, si tratta di una parte importante dello sviluppo del bambino e ha diverse ragioni:

- **Crescita:** nel primo anno di vita ci sono sempre degli scatti di crescita in cui il bambino ha bisogno di più cibo. Poiché gli ormoni della crescita vengono rilasciati principalmente durante il sonno, nei primi mesi di vita i bambini hanno ancora bisogno di cibo durante la notte. Il cervello del bambino cresce enormemente in questo periodo e dipende dalle calorie 24 ore su 24

¹ termine "ideale" significa che il bambino non ha subito ritardi nello sviluppo, come ad esempio separazioni difficili dai genitori, conflitti gravi, violenza, disastri o problemi di salute.

² Lüpold Sibylle; Ich will bei Euch schlafen! Einschlafen mit Co-Sleeping. Herder Verlag, 2019



Sviluppo del sonno infantile

(soprattutto durante le fasi di sonno attivo). Alcuni genitori pensano erroneamente che il bambino dorma meglio se gli viene dato un "biberon" la sera. Tuttavia, alcuni studi hanno dimostrato che questo non li aiuta a dormire tutta la notte³

- Sviluppo emotivo: la cosiddetta "ansia da estraneo" è una fase importante dello sviluppo emotivo. Durante questo periodo (con un picco intorno agli 8 mesi), alcuni bambini mostrano vari gradi di ansia in luoghi sconosciuti o nei confronti di persone sconosciute. La maggior parte dei bambini è più affettuosa in questa fase e cerca sempre più la protezione e l'attenzione delle figure di attaccamento principali. Questo significa anche che quando si svegliano di notte, hanno bisogno di sicurezza e protezione (spesso sotto forma di contatto fisico) per poter continuare a dormire in modo rilassato. I bambini che hanno già dormito da soli ora dormono meglio nelle immediate vicinanze dei genitori.
- Sviluppo motorio: tra i 6 e i 12 mesi, il bambino impara molte cose nuove, come stare seduto, gattonare, alzarsi e muovere i primi passi, (svezzamento) Queste fasi di apprendimento motorio vengono esercitate e consolidate anche di notte, durante il sonno. Questo può portare all'irrequietezza notturna.

Sviluppo cognitivo: il bambino diventa sempre più consapevole dell'ambiente che lo circonda e deve elaborare tutte le impressioni raccolte durante il giorno mentre dorme di notte e memorizzare i contenuti dell'apprendimento.

Ci sono diverse tappe fondamentali nello sviluppo di un bambino⁴ durante le quali il bambino compie passi intensi nello sviluppo. Questi possono portare a problemi di alimentazione, maggiori risvegli notturni, maggiore bisogno di attenzione, ecc. e possono mettere in ansia i genitori, che se preparati a questa situazione, possono affrontarla con più serenità e fiducia.

La fase neonatale e la seconda metà del primo anno di vita comportano diverse sfide allo stesso tempo e possono portare a notti molto stressanti per i genitori. Si tratta di una sorta di (manca una para?) indesiderati

Sibylle Lüpold

www.1001nanna.it

www.1001kindernacht.ch

³ Largo Remo: Babyjahre. Piper 2007:206

⁴ Queste tappe dello sviluppo sono note anche come "touchpoints" (dal nome del pediatra americano T. B. Brazelton). Dovrebbe esserci un punto di contatto a ciascuna di queste età: A 1, 3, 6-8 settimane, 4, 7, 9, 12, 15 e 18 mesi e a 2 e 3 anni. Fonte: <https://www.brazeltontouchpoints.org/provider-resources/provider-library/>

© 1001nanna® · 1001nanna.it