

IL SONNO DEL NEONATO

Come passare notti tranquille fin dalla nascita.

di Clara Scropetta

« Dorme la notte? » Domanda chiave rivolta ai neogenitori, porta con sé un carico culturale di credenze ed aspettative enorme. La mia risposta con il passare del tempo è diventata semplice, « Certo che dorme ». Con stupore l'indagine prosegue : « Ma come, non si sveglia ? » Io risoluta : « Certo che si sveglia. » Disorientamento. Come, dorme eppur si sveglia, e nessuno si lamenta della fatica e del disagio?

Questi conversazioni mi hanno incuriosita; ho iniziato ad approfondire l'argomento esaminando la mia esperienza di madre alla luce dei principali testi in commercio, della letteratura scientifica e dell'osservazione attenta delle pratiche altrui. Scaffali interi di manuali di puericultura brulicano di affermazioni e consigli svariati, fermo restando il contesto culturale che considera inevitabili fatica notturna, irrequietezza e pianto del bebè finché non si riesce ad insegnargli a dormire da solo, senza interruzioni, nel proprio lettino. Un approccio famoso è lasciar piangere il bambino ogni notte un po' più' a lungo finché non si abitua¹. I medici ad indirizzo antroposofico, attenti ai bisogni del bambino in una relazione fatta di rispetto e amore, parlano della necessità di imporre un ritmo di pasti e di sonno/veglia, di usare la culla e rispettare il silenzio e la penombra quando il bambino dorme.

Altri testi invitano ad allattare a richiesta anche la notte e a restare in contatto fisico il più possibile². Spesso suggeriscono il « co-sleeping », ossia il lettone familiare. Questo tipo di approccio trova conferma negli studi etnologici e nelle recenti ricerche scientifiche di psicologia pre- e perinatale e di quella nuova disciplina nata dall'incontro di neurologia, immunologia, endocrinologia e psicologia³.

Mia intenzione è di informare per permettere ad ognuno di fare le proprie scelte. Le mie osservazioni e considerazioni non sono tuttavia obiettive e rispecchiano una visione personale fortemente influenzata da un fatto inconfutabile : i miei tre figli di notte dormono. Esse partono dalla premessa fondamentale che tutti desideriamo il bene dei nostri figli: che crescano sani, forti e belli e che possano esprimere pienamente il loro potenziale nella gioia e nella serenità. Tutti desideriamo inoltre evitar loro esperienze che possano essere all'origine di disturbi fisici o psicologici.

A tale scopo, abbiamo bisogno di sapere come dorma il neonato sano nonché quali siano esattamente le sue esigenze, quali i suoi ritmi fisiologici di sonno/veglia e di poppata e se essi siano diversi il giorno dalla notte.

Prima di nascere il bambino ha un ritmo di attività e riposo che interseca quello della madre senza necessariamente disturbarla. Fa parte della comunicazione profonda tra i due.

Dalla nascita, il neonato si aspetta di essere circondato dai suoi simili, a contatto con chi si prende cura di lui e di essere nutrito quando ha fame, dato che non può procacciarsi il cibo nè muoversi da solo. Queste esigenze si manifestano sia il giorno che la notte, e ogni neonato sviluppa un ritmo personale a riguardo. Ho osservato che appena nati i bambini dormono molto sia di giorno che di notte e quando si svegliano poppano e fanno pipì'. Crescendo, aumenta il tempo di veglia durante il giorno e diminuisce la frequenza sia dei pasti che delle evacuazioni. Il neonato sano si sveglia anche la notte con una frequenza che diminuisce con l'età e chiede di essere allattato spesso. E' normale che un bambino di un anno allattato al seno si svegli la notte ed è normale che vi siano variazioni sul ritmo di poppata a seconda delle giornate. Non è auspicabile che il bambino debba ricorrere al pianto per esprimere le sue necessità. Il pianto è un'importante valvola di sfogo per le emozioni e viene usato dal neonato

¹ Richard Ferber, *Solve Your Child's Sleep Problems*.

² William Sears, *Night Time Parenting* (La Leche League Intl. 1999), LLL the motherly art of breastfeeding

³ vedi la banca dati di Michel Odent, www.birthwork/primalhealth

come mezzo di comunicazione solo in caso di emergenza, quando le esigenze primarie non sono soddisfatte.

In effetti è proprio come istintivamente sembra, un bambino che piange è sempre disperato e va preso sul serio, controllando che sia sazio e asciutto e offrendogli supporto affettivo. Il pianto permette di scaricare le tensioni e non va frenato o inibito, bensì facilitato senza comunicare al bambino in nessun modo che dovrebbe smettere⁴. Anche un leggero disagio dell'adulto può trasmettergli il messaggio che « piangere non va bene » e può quindi interrompere il suo sano processo di autoguarigione. Non è facile « sop-portare » il proprio bambino mentre piange⁵. Può essere di aiuto ricordare come, secondo molte ricerche, l'origine della diffusa difficoltà ad esprimere le proprie emozioni sia da ricercare anche nella primissima infanzia.

Anche se il bambino non ha all'inizio un ritmo paragonabile a quello abituale per gli adulti, è tuttavia in grado di comprendere la differenza tra il giorno e la notte. Nella mia esperienza personale, in cui « indosso » il bambino e ci dormo assieme, il bambino dorme di giorno cullato dal mio movimento in mezzo a tutti i rumori della vita quotidiana, eccetto nei momenti in cui anch'io mi riposo. Di notte invece dorme nel silenzio, disteso vicino a me. Quando si sveglia mi chiama muovendosi e respirando più velocemente, senza piangere. Allora rispondo facendogli fare la pipì, dopodiché ci rimettiamo distesi vicini, se necessario lo allatto e ci riaddormentiamo. Quando capita che il bambino si sveglia e non vuole saperne di riaddormentarsi, mi alzo, lo « indosso » e mi preparo una tisana o sbrigo qualche piccola faccenda finché non si riaddormenta, solitamente nel giro di una mezz'oretta. Ho imparato sulla mia pelle che la calma e l'accettazione amorevole di ciò che accade rendono questi episodi rari, brevi e piacevoli. Infatti il neonato è semplicemente sveglio, non piange, la notte è bella⁶. Quando il bambino invece piange, che sia di notte o di giorno, valuto rapidamente se ho provveduto a tutti i suoi bisogni e poi non faccio altro che tenerlo in braccio, bello stretto vicino al cuore – camminare dondolandomi e cantare qualche melodia mi aiuta a mantenere la calma : lo faccio non per lui, ma per me, per non lasciarmi sopraffare dall'ansia!

I bambini le cui richieste di contatto e nutrimento vengono assecondate sono sereni ed esprimono i loro bisogni cercando il seno con la bocca, muovendosi o cambiando ritmo del respiro. Si addormentano senza problemi ovunque quando hanno sonno.

E le loro madri come stanno? Lo studio dell'ecologia mi ha insegnato come in natura la generosità vada a braccetto con la parsimonia : in un sistema, quello che è meglio per uno lo è anche per l'altro e tutto avviene con il minimo dispendio energetico nel massimo della bellezza. L'interazione madre-neonato conferma questa meravigliosa legge biologica.

Tutto ciò che è benefico per il neonato lo è anche per la madre o chi se ne prende cura. Per quel che riguarda il sonno, madre e bambino sono entrambi più sereni se sono vicini. Ciò permette loro di sincronizzarsi vicendevolmente: il neonato tende a dormire quando lo fa la madre, e il sonno della madre diventa più leggero quando il bambino la chiama. È fisiologico che la madre cambi completamente il ritmo del sonno grazie allo stimolo della presenza del bambino ed è auspicabile che possa riposarsi con lui anche di giorno almeno una volta. Allattare di notte, distesi vicini, senza doversi alzare è comodo e non implica un risveglio completo, al punto che la madre non si ricorda il mattino quante volte sia successo. Contatto fisico e allattamento provvedono a nutrire adeguatamente non solo il neonato ma anche la madre. Essa letteralmente si bagna in un mare di ormoni, l'ossitocina, la prolattina e

⁴ Aletha Solters, *pianti e collere del bebe'*, La Meridiana

⁵ ringrazio Esther per questa felice e calzante espressione, www.portarepiccoli.com.

⁶ ringrazio Ingrid Bauer per avermi ispirato con il suo esempio a superare le mie resistenze nevrotiche, www.natural-wisdom.com

le endorfine, che la aprono all'amore e alla gioia e la rilassano⁷. Una madre che soffre di insonnia può scoprire che proprio il suo neonato la può aiutare promuovendo la produzione di questi preziosi trasmettitori che le facilitano il sonno. Quando una madre deve separarsi dal bambino durante il giorno, per recarsi al lavoro per esempio, può prendere in considerazione la promiscuità notturna come strumento per recuperare il tempo « perduto » e rafforzare la loro relazione e la loro sintonia. Al mattino sarà appagata e riposata. Dal punto di vista pratico, ogni famiglia può trovare da sé l'arrangiamento più congeniale. Oltre alla condivisione del letto matrimoniale, ricordo la possibilità di attaccarvi un lettino speciale aperto da un lato, una sorta di « isola » a fianco della madre.

Pur occupandosi con amore e dedizione del proprio bambino, a volte succede che abbia delle difficoltà ad addormentarsi o a dormire a sufficienza e che pianga insistentemente pur non manifestando nessuna malattia organica. Spesso i traumi vissuti durante la gestazione o al momento della nascita non sono stati superati, nonostante l'allattamento al seno che a questo proposito è senza dubbio la terapia d'elezione. In questi casi è opportuno aiutare il neonato a guarire e fortunatamente molti metodi terapeutici non invasivi sono efficaci. Maderu Pincione dell'istituto per le terapie craniosacrali ci spiega come lo schiacciamento della fossetta giugulare in seguito alla flessione della testa, il residuo forse più comune del « trauma » della nascita, possa essere rimosso con un semplice e indolore trattamento. Anche altri metodi di riequilibrio energetico, quali shiatsu e agopuntura (in particolare l'auricolotopia) sono appropriati. Tutte le terapie che agiscono per « similitudine », o risveglio di conoscenza, dall'omeopatia classica, alle essenze floreali e ai rimedi placentari danno inoltre degli ottimi risultati : a patto che allatti, è sufficiente sia la madre ad assumere il rimedio.

Ora che finalmente il bambino si è addormentato nelle vostre braccia mentre state riflettendo su questa spinosa questione, vi confesso che tutte le teorie pedagogiche, compresa quella da me sperimentata, hanno in comune la mancanza di dati scientifici statistici attendibili sugli effetti a lungo termine del metodo proposto. Nella pratica il buon senso ci guida senza indugi alla risposta amorevole, alla presenza, all'indulgenza. Anche quando ci sembra di non farcela più è il buon senso che ci rassicura, ci conforta e ci ricorda come non ci occuperemo dei figli piccoli in eterno. Abbiamo il coraggio di seguirlo e di andare proprio là dove ci porta il cuore!

BOX Bagno dei Kinous

Un'infermiera puericultrice francese, Laura Menargues, sta acquistando rapidamente notorietà in Francia grazie ad una tecnica che ha messo a punto nella sua pratica ospedaliera. Si tratta di un modo molto speciale di fare il bagnetto al neonato che gli permette di rivivere il momento della nascita e di ripetere tutti i relativi movimenti in modo adeguato, superando così gli eventuali traumi. A detta di Laura Menargues, da come si comporta il bambino durante il bagno lei riesce a estrapolare cosa è successo durante il parto, se ci sono stati delle complicazioni o degli interventi e il tipo di interazione psicologica tra la madre e il neonato. I bambini dopo il trattamento dormono più a lungo e più tranquilli, sono più sereni e piangono di meno.

BOX Trattamento osteopatico

Sovente un parto, una gravidanza difficili o altri eventi sono all'origine di blocchi del respiro primario che si ripercuotono su tutto il metabolismo e la postura impedendo al bambino di dormire bene. E' consigliabile prevedere in tal caso un trattamento osteopatico per madre e neonato. Grazie all'individuazione e alla liberazione dei blocchi si osserva una diminuzione

⁷ Childspacing and breastfeeding, Dr Sarah J Buckley, www.sarahjbuckley.com, [Gentle Birth, Gentle Mothering: The wisdom and science of gentle choices in pregnancy, birth, and parenting.](#)

dei pianti, un rilassamento fisico generale, una migliore digestione e la risoluzione di quelle asimmetrie che possono rendere l'allattamento più difficoltoso da un lato piuttosto che dall'altro. La madre, recuperando l'equilibrio cranio-sacrale, sarà sorpresa di sentirsi piena di energia e riposata. L'osteopata Montserrat Gascon caldeggia il trattamento immediatamente dopo la nascita e invita a prenderlo in considerazione anche in assenza di sintomi. Si scoprono spesso degli scompensi non ancora manifesti ma che possono aggravarsi con il tempo. Gascon si è resa conto dell'importanza del ruolo dell'osteopata in puericoltura dopo aver trattato un neonato « difficile ». Con sorpresa lo osservo fare tutti i movimenti a spirale della nascita fisiologica sotto i suoi occhi, sul lettino, solo per sollecitazione di alcuni punti del suo corpo. Dopo quest'esperienza il bambino, che era di fatto nato con il taglio cesareo, si era trasformato e i pianti frequenti erano scomparsi.

BOX Suggerimenti pratici da adottare nei momenti difficili.

Cosa fare se il bambino :

- si sveglia di notte : verificate se debba fare una pipì o essere cambiato e se voglia poppare
- si sveglia di notte piangendo : come sopra, se il pianto persiste tenetelo in braccio
- piange di giorno e non riesce a dormire : verificate che sia stato allattato abbastanza, rassicuratelo portandolo in braccio o nel telo
- si addormenta in braccio e si risveglia quando lo mettete giù : dormite assieme a lui o adottate il telo portabebè
- ha appena poppato e piange di nuovo : non aveva finito di poppare
- vuole stare sempre attaccato al seno : se è malato o sta vivendo una tappa di crescita (per esempio la dentizione) il latte è per lui una medicina
- l'avete appena cambiato : l'ha fatta di nuovo
- è sveglissimo all'« ora di andare a dormire » : una buona occasione per ascoltare della musica e ballare, per fargli un bel massaggio o un bagnetto, per fare una passeggiata.

Naturalmente se avete l'impressione che ci sia un problema di salute serio rivolgetevi immediatamente al medico.

L'essenziale è mantenere la calma. Spesso i bambini piangono in risonanza con lo stato d'animo dell'adulto. Se vi sentite sfiniti o vi sembra proprio di non farcela, prendetevi cura di voi : cercate aiuto, disdicate ogni impegno preso compreso il lavoro (un giorno di riposo fa miracoli).

Siamo indulgenti con noi stessi, il sorriso del bambino ci illuminerà !