



Lo sviluppo del sonno infantile

## Lo sviluppo del sonno infantile

Può essere di grande aiuto per i genitori, conoscere in grandi linee lo sviluppo del sonno infantile nei primi anni di vita e quali sono i fattori che lo influenzano. La lunga esperienza su cui si basa la nostra consulenza 1001nanna, dimostra che lo sviluppo del sonno di un bambino, in condizioni ideali, dura circa tre anni. Ed è così che è nato il nome di *1001nanna*: 1001 "nanne" corrispondono a circa 3 anni ( $3 \times 365 = 1095$ ).

### 1° Anno di vita

Come altre funzioni organiche, anche il sonno dell'essere umano è sottoposto ad un ritmo circadiano (della durata quindi di circa 24 ore). Però, durante la permanenza intrauterina (nella pancia della madre) e nelle prime settimane/ nei primi mesi dopo la nascita, prevale ancora un ritmo ultradiano, con fasi brevi di sonno e di veglia nel corso delle 24 ore, in cui il lattante dorme in piccole dosi. Nel corso del primo anno di vita poi il bambino sposta il sonno sempre di più nelle ore notturne e intorno al primo compleanno circa si limita a uno o due sonnellini diurni. Il sonno umano si divide in cicli basati su fasi di sonno di diversa profondità che poi si ripetono più volte durante la notte. Il ciclo di un lattante, ha una durata di 50, il ciclo di un adulto una durata di 90-120 minuti. Tutti gli esseri umani si svegliano più volte nel corso della notte.

Nei primi 3 mesi, i neonati si svegliano ancora molto spesso ogni notte. La ripetuta suzione al seno corrisponde alle inizialmente piccole dimensioni dello stomaco del bambino e la conseguente necessità di assumere tanti piccoli pasti. Il neonato deve imparare a succhiare al seno e, se questo avviene con una frequenza sufficiente, stimola in questo modo in maniera ottimale la produzione del latte della mamma. Alcuni bebè tendono nei primi 3 mesi ad aumentare i pianti soprattutto la sera e di notte, chiedono spesso il seno oppure riescono a calmarsi solo in contatto fisico ed essendo cullati.

Tra i 3 e i 6 mesi, molti bambini dormono meglio, alcuni addirittura fanno già un'unica tirata notturna (5 ore di sonno senza chiamare i genitori). Molti genitori pensano a questo punto di aver superato definitivamente la problematica del sonno. Solo che la maggior parte dei bambini poi ricomincia a svegliarsi di nuovo a più riprese tra i 6 e i 12 mesi di vita e chiede aiuto per riuscire a riaddormentarsi. Questo destabilizza spesso i genitori che non comprendono il motivo delle nuove interruzioni di sonno e pensano di aver sbagliato in qualche modo. Dal punto di vista della scienza invece, si tratta di uno step importante dello sviluppo infantile e ha diverse cause:

- **Crescita fisica e mentale:** nel corso del primo anno di vita, ci sono diverse fasi di crescita in cui il bambino ha bisogno di più nutrimento e stimola con la suzione più frequente la produzione del latte. Dato che gli ormoni della crescita vengono rilasciati soprattutto di notte, i lattanti nei primi mesi di vita devono essere nutriti anche di notte. Il cervello del bambino cresce enormemente in questo periodo e brucia calorie 24 ore su 24. Alcune mamme hanno l'impressione che il bambino non si sazi più con il latte materno ed iniziano ad aggiungere latte artificiale – ma



sbagliano. Gli studi dimostrano che ciò non aiuta nell'ottenere un sonno più duraturo del bambino. <sup>1</sup>

- Ci sono diverse pietre **miliari nello sviluppo infantile**<sup>2</sup> in cui il bambino fa nuovi salti di sviluppo. Possono condurre a problemi di allattamento/nutrizione, ripetuti risvegli notturni, bisogno maggiore di attenzioni ed altro, e possono rendere i genitori insicuri. Se quest'ultimi sono preparati invece, riescono meglio a reagire ed a gestire.
- **Paura dell'estraneo:** la paura dell'estraneo è una fase sana dello sviluppo emotivo del bambino. In questo periodo (che ha un picco intorno agli 8 mesi), il bambino mostra paura più o meno pronunciata in luoghi sconosciuti oppure a contatto con persone che non conosce. Cerca maggiormente la protezione e l'attenzione delle sue persone di riferimento primarie. Questo fa anche sì che di notte, quando si sveglia, ha bisogno di più sicurezza e di rassicurazioni per poter continuare a dormire in modo rilassato. I bambini che fino a quel momento avevano già dormito da soli, dormono ora meglio se si trovano nelle immediate vicinanze dei genitori.
- **Sviluppo motorio:** tra 6 e 12 mesi, il bambino impara tantissime nuove cose quali star seduto, gattonare, alzarsi e fare i primi passi. Questi step di apprendimento motorio vengono anche esercitate e rafforzate di notte, cosa che può comportare delle notti poco tranquille.

La fase dopo il parto e la seconda metà del primo anno di vita, possono porre davanti a più sfide contemporanee e possono causare ai genitori notti stressanti. E' quindi importante adattare la situazione del sonno il meglio possibile ai bisogni di tutti i membri della famiglia. In parole povere, questo significa: creare una superficie abbastanza grande per concedere abbastanza spazio a tutti e garantire allo stesso tempo quanta più vicinanza possibile per permettere al bambino di sentirsi al sicuro e per rendere l'allattamento notturno (se necessario) il più facile possibile.

## 2° Anno di vita

Nel secondo anno di vita, i bambini allattati continuano a svegliarsi regolarmente di notte per riaddormentarsi al seno. Per le mamme che dormono direttamente accanto al bambino e riescono ad allattare comodamente in posizione sdraiata, questa può essere una buona opzione. Durante il secondo anno di vita, queste interruzioni di sonno e pasti notturni di solito diminuiscono.

I bambini già svezzati ma che possono sempre dormire insieme ai genitori, spesso già dormono senza risvegli (tutta la notte oppure con pochissime interruzioni). Per via del loro sviluppo emotivo però, spesso non sono ancora in grado di passare tutta la notte da soli. Si svegliano tanto spesso quanto i bambini allattati al seno – ma visto che

<sup>1</sup> Largo Remo: Babyjahre. Piper 2007:206

<sup>2</sup> Queste pietre miliari nello sviluppo si chiamano anche "Touchpoints" (denominazione data dal pediatra americano T. B. Brazelton). In ognuna delle seguenti fasce di età avviene un cosiddetto touchpoint: 1, 3, 6-8 settimane, 4, 7, 9, 12, 15 e 18 mesi, 2 anni e 3 anni.

Fonte: <https://www.brazeltontouchpoints.org/provider-resources/provider-library/>



hanno imparato ad addormentarsi senza seno, riescono a riaddormentarsi senza. Quello di cui anche loro hanno bisogno, è la vicinanza oppure addirittura il contatto fisico con i genitori. I genitori che ci tengono molto al fatto che il loro bambino ora dorma nella propria cameretta, possono allestire una grande superficie di riposo dove il bambino dorme inizialmente insieme alla madre oppure al padre. Una volta che questo funziona bene, i genitori si possono pian piano allontanare.

### **3° Anno di vita**

Alcuni bambini allattati al seno continuano ad addormentarsi la sera solo al seno, ma sono ora in grado di dormire fino a mattina senza allattamento. Altri chiedono ancora ogni tanto di essere attaccati al seno. Se non ancora avvenuto, ora l'addormentamento serale può essere accompagnato con alternative interessanti, quali leggere dei libricini oppure cantare. Inoltre, il bambino ora è certamente in grado di aspettare qualche volta un attimino prima che il proprio bisogno venga soddisfatto. Grazie alle competenze cognitive e di linguaggio, la situazione di addormentamento può essere pian piano anche discussa e si possono trovare compromessi. La maggior parte dei bambini allattati al seno si svezza da solo tra il secondo e il quarto anno compiuto.

Tra il secondo e il terzo compleanno, la paura della separazione raggiunge il suo picco, di modo che i bambini che già dormivano da soli, ora iniziano a lasciare di notte il proprio letto e a raggiungere quello dei genitori. Per i bambini che fino a quel momento hanno sempre dormito con i genitori, il terzo anno di vita, per via delle paure che esso comporta, non è il momento opportuno per introdurre l'addormentamento autonomo del bambino. E' consigliabile dare al bambino soprattutto anche di notte ancora molta sicurezza e tranquillità per far sì che a lungo andare abbina il sonno con sentimenti positivi.

### **4° Anno di vita**

Se fino a quel momento tutto è andato bene (ovvero, non sono stati fatti training del sonno nel corso del quale il bambino è stato lasciato troppo presto da solo a piangere), il bambino fa, intorno al terzo anno compiuto, una specie di salto quantistico. Al più tardi intorno al 4° anno le notti della maggior parte dei bambini non sono più problematiche per i genitori. I bambini si addormentano la sera in modo rilassato e veloce. Spesso non fanno più il sonnellino pomeridiano, in modo che la pressione del sonno la sera è abbastanza grande. Inoltre sono ora in grado di dormire tutta la notte senza richiami (tranne nel caso di malattie, cattivi sogni ecc.) I cicli biologici del sonno si sono avvicinati a quelli degli adulti; I bambini dormono di più e più profondamente. Grazie allo sviluppo cognitivo ed emotivo, ora sono in grado di fidarsi nella vicinanza dei genitori anche se di notte non si trovano più nell'immediata vicinanza. La fase della paura di separazione è conclusa, cosa che incrementa il sentimento di sicurezza ed autonomia.

Se per qualche motivo il bambino ha tutt'ora bisogno dell'attenzione notturna dei genitori, si consiglia di continuare a concederglielo quanto possibile con atteggiamento paziente e positivo. Ogni bambino è diverso a causa della sua personalità e delle esperienze fatte. Dormire da soli non comporta nessun vantaggio



per il bambino bensì soddisfa in primo luogo i bisogni dei genitori. In molte culture, l'autonomia notturna non è una meta prefissata nel percorso dell'educazione. I genitori che si godono le notti insieme al figlio, possono continuare a farlo finché anche il bambino lo vuole.

Per la creazione di una sana autostima e fiducia primordiale del bambino nonché una relazione genitore-figlio salda, vale la pena assecondare i bisogni notturni del bambino finché questo serve. Dato che lo sviluppo del bambino non si ferma mai e i bambini acquisiscono continuamente nuove capacità, vale la pena gestire le notti nei primi 3-4 anni in maniera individuale e creativa e adattarne la gestione regolarmente ai bisogni in evoluzione dei membri della famiglia.

Sibylle Lüpold, Januar 2018  
[www.1001kindernacht.ch](http://www.1001kindernacht.ch)

© 1001nanna® · 1001nanna.it