

E' ora di fare la NaNNa...



Dr.ssa Giulia Coatti
Psicologa clinica e Psicoterapeuta cognitivo comportamentale
Tel: 392.99.12.861

www.giuliacoatti.com

www.facebook.com/coattigiulia.psicologa

I risvegli notturni sono una situazione piuttosto frequente.

Nel primo anno di vita ed in particolar modo nei primi mesi dalla nascita tuttavia, il risveglio nel bambino è **fisiologico**.

Per i primi 2/3 mesi il neonato tende a svegliarsi ogni 3 ore circa, per sopperire al bisogno di alimentarsi. Tali risvegli non sono quindi da considerarsi una difficoltà nel mantenere il sonno, ma ad una vera e propria **necessità** che va quindi soddisfatta.

Situazioni che favoriscono i disturbi del sonno:

1) Allattamento a richiesta: talvolta chi adotta questo metodo, crede di dover attaccare al seno il bimbo ogni qualvolta piange. Lo stomaco del neonato si abitua quindi ad essere riempito spesso e poco. E' perciò importante ricordare che nelle prime settimane di vita un bambino deve mangiare ogni 2 ore circa. Dai 4 mesi potrà mangiare ogni 4 ore.

2) Addormentare o consolare il bambino offrendogli il seno:

questa procedura è sconsigliata, poiché tende a far diventare il seno o il biberon, un sostituto del ciuccio o di un qualsiasi altro oggetto consolatorio. Inoltre il bebè potrebbe pensare che ogni volta che si risveglia, l'unico modo per riaddormentarsi sia quello di attaccarsi al seno della mamma.

3) Durante il giorno, evitare di far dormire troppo il bebè e farlo riposare in una stanza NON buia.

4) Dare piccole quantità di latte durante la notte.

5) Far addormentare il bimbo cullandolo in braccio: Su questo metodo si discute ancora moltissimo. Cullare un bambino che piange è **doveroso**. Non si può pensare di lasciare urlare fino allo sfinimento un bambino nel lettino, solo per permettergli di “imparare ad addormentarsi da solo”. Un altro metodo più soft, ma che raggiunge comunque lo stesso risultato, consiste nel cullare il proprio bimbo e di adagiarlo nel suo lettino poco prima che si addormenti. In questo modo imparerà che i genitori sono presenti per consolarlo ed automaticamente si addormenterà nel suo lettino in modo non traumatico.

cosa fare quando il bimbo si sveglia.

E' importantissimo:

- ✓ Non accendere la luce
- ✓ Cambiarlo solamente in caso in cui sia molto sporco o abbia gli indumenti bagnati
- ✓ Se dovete cambiarlo fatelo in silenzio, dolcemente e con una luce soffusa.
- ✓ Evitare di giocare con lui
- ✓ Rimanere nella stessa stanza da letto
- ✓ Se possibile lasciarlo nel suo lettino
- ✓ Provare a dargli il ciuccio, cambiargli posizione, fargli qualche carezza
- ✓ Evitare di parlare e al massimo sussurrare solo qualche parola o ninna nanna

Cosa fare se...

Il bimbo ha fame la notte:

Un bimbo di 7/8 mesi possiamo aiutarlo affinché allunghi i periodi tra un pasto e l'altro. Una volta introdotte le pappe, cercate di far coincidere i suoi pasti ai vostri. Prima di coricarlo per la notte, dategli un po' di latte affinché dorma col pancino sazio. Se la notte si sveglia comunque, provate col ciuccio o date solo una piccola dose di latte (ad esempio solo ml 60 anziché 150) e calatelo gradualmente. Se si dovesse alzare non rimettetelo giù perché potrebbe trasformarsi in una forma di gioco.

N.B. → Durante il periodo della dentizione i bimbi sono più nervosi e potrebbero dormire poco e male.

Se parliamo invece di un bimbo più piccino, e il bisogno per la mamma che allatta è quello di svegliarsi una volta in meno la notte, il consiglio è quello di dare le ultime poppate della sera più ravvicinate tra loro (ad esempio alle 20 e alle 21:30) in modo che il piccolo prolunghi un po' di più la notte. Come dicevo prima, non possiamo aspettarci però da un neonato di appena 2 mesi che faccia una notte intera senza mai svegliarsi per la fame.

Di notte piange senza un motivo (no fame, no bisogno di esser cambiato, no dolore):

Ci accorgiamo che piange senza un motivo, perché non appena lo prendiamo in braccio smette. In questo caso si controlla che il piccolo stia bene, lo culliamo se è spaventato e lo rimettiamo nel suo lettino poco prima che si addormenti. Stiamo con lui per un po' ed usciamo. Se il bimbo continua a lamentarsi lasciamo passare qualche minuto e poi torniamo da lui ma stavolta senza prenderlo in braccio, lo accarezziamo ma non diciamo niente. Stiamo con lui per qualche minuto e poi usciamo di nuovo, allungando sempre di più il nostro tempo di permanenza fuori dalla stanza.

Un altro metodo consiste nello stare nella stanza col piccolo, magari tenendogli la manina o accarezzandolo (ma senza prenderlo in braccio e lasciandolo nel proprio lettino), senza dire niente e a luce spenta (o soffusa, se ha paura del buio) fino a che non si sarà addormentato. Questo approccio è più delicato e più adatto da usare coi più piccini, ma può non essere adatto a quei bimbi che associano la presenza del genitore ad un momento di svago e gioco.

Nostro figlio piange perché è in ansia:

Verso i 7/8 mesi i bambini possono iniziare a sviluppare l'ansia da separazione, ossia temere che la mamma vada via.

E' importante rassicurarlo della nostra presenza sia di giorno che di notte. Lo mettiamo nel letto solo quando è assonnato e restiamo lì con lui tenendogli una mano appoggiata per rassicurarlo della nostra presenza. Ogni 10 minuti circa (se è ancora sveglio) ci allontaniamo per 1 o 2 minuti e poi ritorniamo. Di notte può capitare di dover trascorrere la notte dormendo nella cameretta con lui.

Quando è il caso di rivolgersi al pediatra?

Solitamente nell'arco di qualche settimana (3/4) il sonno dovrebbe migliorare. Se ciò non fosse, chiedete informazioni al pediatra, soprattutto se:

- Credete che i problemi di sonno di vostro figlio abbiano altre motivazioni;
- State per avere una crisi di nervi a causa del poco riposo.

Dr.ssa Giulia Coatti
Psicologa Clinica e Psicoterapeuta
Cognitivo Comportamentale

Ricevo a Monte San Vito (Ancona)

in via Cesare Pierpaoli 1/A

Tel. **392.99.12.861**

email: info@giuliacoatti.com

Sito web: www.giuliacoatti.com

Seguimi anche su Facebook:

Psicologa psicoterapeuta Giulia Coatti