SALUTE L'educatrice del sonno gentile Chiara Baiguini, con tecniche facili

IL TUO BAMBINO DORME MALE? SEGUI I CONSIGLI DELLA

Personalizza la routine: certi piccoli non hanno bisogno di relax

Simona Lovati

Milano, giugno

Altro che sogni d'oro! Se il piccolo di casa fa fatica ad addormentarsi o ha frequenti risvegli notturni, le ore serali per molti genitori diventano un incubo. Spesso mamma e papà si ritrovano a gestire questa delicata fase con grande fatica, poiché coincide con la stanchezza di fine giornata.

Riguarda un bimbo su quattro

Secondo i dati della Società italiana di pediatria, i piccoli nel mondo occidentale dormono circa due ore in meno rispetto al passato, per via di una serie di concause: ritmi quotidiani frenetici, maggiore esposizione alla luce artificiale e uso precoce dei dispositivi elettronici. Il risultato è che sotto i cinque anni di età, un bambino su quattro soffre già di disturbi del sonno.

● **PARTI DA TE** «Spesso è lo stato d'animo dei genitori a trasmettere agitazione e poca sicurezza al bambino che deve andare a nanna», commenta Chiara Baiguini, educatrice del sonno gentile, family coach certificata e autrice del libro *Nati per dormire* (Vallardi Editore). Se, quando portano a letto il piccolo, i genitori sono nervosi o hanno fretta di farlo addormentare, il figlio si sentirà insicuro, una sensazione che non lo farà stare tranquillo e dormire sereno. Ritagliati 10 minuti per prenderti cura di te: bevi una tisana, ascolta musica, struccati e mettiti comoda.

● **IL RITO PERFETTO NON ESISTE** Avere una routine della nanna può essere utile, ma dev'essere personalizzata. Il modo migliore è cercare di capire il profilo sensoriale di tuo figlio, cioè come reagisce agli stimoli esterni. Un bambino può essere ricercatore, distratto, percettivo o evitante. «I primi due profili hanno bisogno di ricevere molti stimoli per andare a dormire: devono essere lasciati liberi di sfogarsi con i movimenti del corpo, così da scongiurare un addormentamento più difficile», spiega l'autrice. Gli altri due, invece, hanno necessità di ricevere pochi stimoli esterni e per loro le ore serali devono essere scandite da attività/giochi rilassanti.

● **CHE COSA FARE** Il primo passo, se sei a casa con tuo figlio, è osservare il suo atteggiamento a partire dal tardo pomeriggio per valutare se è stanco e pronto ad andare a letto verso le 20 dai sei mesi in avanti. Se comincia a lamentarsi, a toccarsi testa e orecchio, a cercare il contatto, significa che è stanco e l'ora di andare a letto non va più posticipata.

Nei piccolini, poi, non è importante rispettare sempre gli stessi orari, ma assi-

GIOCHI E ABBRACCI METTONO SERENITÀ

Mamma e figlio sono abbracciati, sereni, sul lettone prima della nanna. Un'ottima abitudine che va seguita con il giusto atteggiamento psicologico: lo stato d'animo in cui si trova l'adulto, infatti, incide moltissimo su quello del piccolo. Per questo, la sera è importante cercare di liberarsi dai pensieri negativi e dallo stress della giornata lavorativa prima di fare addormentare il bebè.

dario@miserveunufficiostampa.com
Salvo per uso personale e' vietato qualunque tipo di redistribuzione con qualsiasi mezzo.

da mettere in pratica, aiuta i genitori a gestire senza stress certi momenti delicati

NOSTRA ESPERTA, COSÌ FARÀ SOGNI D'ORO. E TU CON LUI!

prima di andare a letto, ma di movimento. E se non vuole il latte...

curarsi di farli dormire quando sono stanchi, senza avere paura che possa essere troppo presto. Ricorda, però, che i neonati prima dei tre mesi spesso iniziano la nanna serale dopo le 22.

Dormire in una stanza senza fonti di luce (o solo con una piccola lucina di servizio) è sempre utile per un buon sonno. «Tuttavia ci sono suoni che coprono in maniera costante altri rumori esterni, per esempio quello dell'aspirapolvere o del phon», continua Baiguini. A casa puoi facilmente riprodurre questi suoni: li ascolti anche dal web sul pc.

Dolci massaggi a braccia e pancino

● LA PENNICHELLA Se il tuo piccolo al pomeriggio vuole dormire un po' di più, non svegliarlo nel terrore che poi la notte sarà difficile farlo dormire: interrompendo il suo pisolino, puoi anche irritarlo. L'importante, specie nei primi mesi di vita, è che non confonda il giorno con la notte (in questo caso rivolgiti al pediatra per capire come invertire la tendenza).

● IL LATTE LA NOTTE È la prima fonte di nutrimento del neonato e va perciò assicurata. Dopo questa fase è sbagliato pensare che, senza i risvegli per bere il latte, riuscirà automaticamente a dormire otto ore filate. Proponi alternative: anche se tuo figlio non mangia più la notte, gli serve comunque un piccolo rito per addormentarsi. Puoi per esempio cullarlo tra le braccia o fargli un massaggio su pancino e braccia. ◆

© riproduzione riservata

Under 19: in Italia otto su dieci non dormono a sufficienza

PRIVAZIONE DI RIPOSO: È ALLARME TRA GLI ADOLESCENTI

Ad avere un rapporto difficile con il sonno non sono soltanto i bambini più piccoli, ma pure i ragazzi. Le società scientifiche e gli istituti di ricerca internazionali insistono sulle buone regole del sonno dei ragazzi con l'obiettivo di contrastare la privazione cronica di riposo, che nel Belpaese colpisce circa l'80 per cento degli under 19. Ecco le principali novità.

✓ **NIENTE SCHERMI** Spegnere smartphone, pc e videogiochi almeno un'ora prima di coricarsi per evitare che la luce blu inibisca la produzione di melatonina, alterando il ritmo circadiano. Se il ragazzo si addormenta con il telefono, il sonno sarà frammentato; i dispositivi vanno lasciati fuori dalla camera da letto, specie sotto i 16 anni.

✓ **GLI ECCITANTI VANNO LIMITATI** No a bevande energetiche, caffè e integratori stimolanti nel pomeriggio. L'alimentazione serale deve essere leggera e consumata lontano dal momento del riposo, in modo che la digestione non renda difficile addormentarsi.

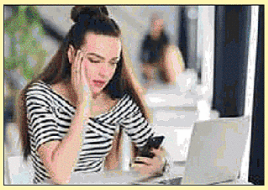
✓ **NEL FINE SETTIMANA** Il ragazzo ha fatto serata ed è rientrato a notte fonda? Il recupero delle ore di sonno nei weekend va limitato al massimo a due ore in più rispetto all'orario abituale per non alterare il fuso orario interno e riuscire così ad addormentarsi a un'ora decente la sera stessa.

© riproduzione riservata

IN PILLOLE

TROPPO STRESS E IPERCONNESSIONE

Per il 47 per cento degli italiani lo stress da lavoro è la causa principale di disagio mentale, ogni giorno. Al secondo posto c'è il sovraccarico digitale, dovuto all'iperconnessione per il 27 per cento. A dirlo è un sondaggio dell'Università di Udine, che ha preso in considerazione un campione di oltre 600 persone tra i 18 e i 60 anni di età.



L'IGIENE ORALE EVITA LA POLMONITE AI PAZIENTI

Lavarsi i denti durante un ricovero in ospedale può ridurre il rischio di contrarre infezioni respiratorie. È stato osservato che i pazienti ospedalizzati, cui sono stati forniti spazzolino, dentifricio e consigli sull'igiene orale, hanno avuto fino al 60 per cento di rischio in meno di sviluppare una forma comune di polmonite. A dirlo è uno studio guidato da un ricercatore dell'Università di Avondale, in Australia.

UN ANTI-ASMA CONTRO I TUMORI AGGRESSIVI?

Si chiama montelukast ed è un principio attivo utilizzato nel trattamento dell'asma: si è dimostrato promettente anche contro i tumori aggressivi e difficili da curare, come il carcinoma mammario triplo negativo, dove l'immunoterapia spesso fallisce. Lo studio è stato condotto dagli scienziati della Northwestern University, negli Stati Uniti.

dario@miserveunufficiostampa.com
Salvo per uso personale e' vietato qualunque tipo di redistribuzione con qualsiasi mezzo.