Junior *Sogno o son desta?*

DORMIRE, *che* FATICA!

Alcuni bambini prendono sonno subito, altri non vorrebbero mai chiudere gli occhi. E ogni notte migliaia di genitori si chiedono che cosa stanno sbagliando

di **FRANCESCA GAGLIARDI**
foto **LISA SORGINI**

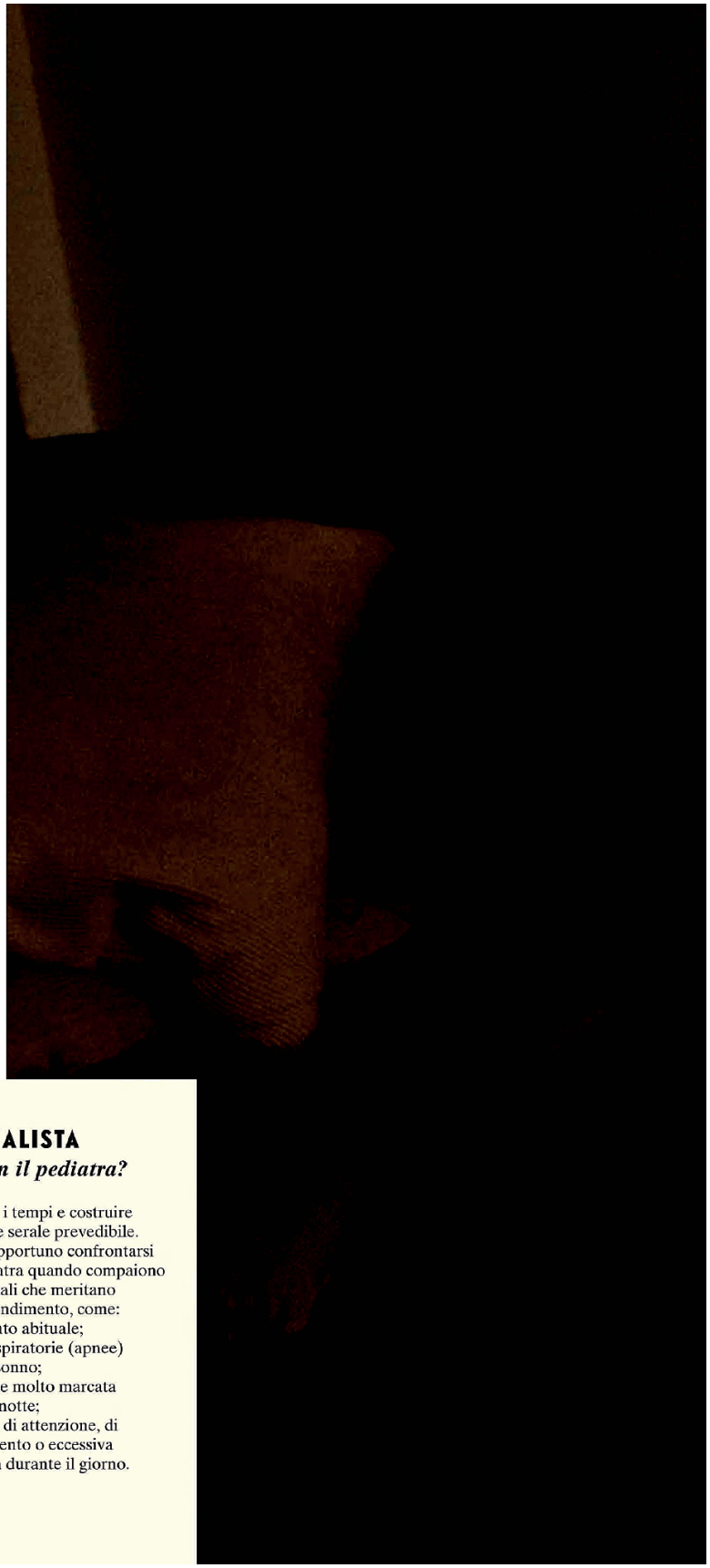
RICONOSCIMENTO SOCIALE
Il progetto *Mother* della fotografa Lisa Sorgini è una dichiarazione sul lavoro invisibile e sottovalutato della maternità. Il suo corpus di opere in continua evoluzione mette a nudo la realtà dell'esperienza materna, sfidando il silenzio culturale che circonda la vita post-parto.

dario@miserveunufficiostampa.com

Salvo per uso personale e' vietato qualunque tipo di redistribuzione con qualsiasi mezzo.

dario@miserveunufficiostampa.com

Salvo per uso personale e' vietato qualunque tipo di redistribuzione con qualsiasi mezzo.



Sono le 3.42 e il pianto rompe il silenzio, un'altra volta. La quinta. Ti alzi quasi senza aprire gli occhi, prendi il bimbo in braccio e aspetti che il suo respiro rallenti, mentre il tuo pensiero corre alla giornata che verrà, come se la notte avesse portato consiglio. O ristoro.

Chi ha un neonato lo sa: ci sono notti che sembrano non finire mai. Il sonno si sbriciola e, con lui, anche la lucidità. La pazienza si assottiglia, il corpo va avanti per inerzia e, insieme alla stanchezza, arriva spesso anche il senso di colpa. Perché intorno è tutto un: «Lascialo piangere», «Non prenderlo sempre in braccio», «Così lo vizi». E allora il pensiero inevitabile è: se mio figlio non dorme, forse sbaglio io. Non necessariamente.

IL PARERE DELLA SPECIALISTA

Quando è il caso di parlarne con il pediatra?

«Nei primi mesi di vita il sonno è un processo in costruzione», spiega Paola Mattaliano, neurologa esperta di Medicina del Sonno dell'Istituto Auxologico Italiano di Milano. «Servono in genere dai tre ai sei mesi perché l'orologio biologico inizi a maturare, la produzione di melatonina si regolarizzi e il ritmo sonno-veglia diventi più stabile».

Nella maggior parte dei casi è sufficiente osservare i segnali di stanchezza del bambino, rispettarne i tempi e costruire una routine serale prevedibile.

È invece opportuno confrontarsi con il pediatra quando compaiono alcuni segnali che meritano un approfondimento, come:

- russamento abituale;
- pause respiratorie (apnee) durante il sonno;
- agitazione molto marcata durante la notte;
- difficoltà di attenzione, di apprendimento o eccessiva sonnolenza durante il giorno.

dario@miserveunufficiostampa.com

Salvo per uso personale e' vietato qualunque tipo di redistribuzione con qualsiasi mezzo.

Junior *Sogno o son desto?*

«La pazienza si assottiglia, il corpo va avanti per inerzia e, insieme alla stanchezza, arriva spesso anche il **SENSO DI COLPA**»

dario@miserveunufficiostampa.com

Salvo per uso personale e' vietato qualunque tipo di redistribuzione con qualsiasi mezzo.

Junior *Sogno o son desto?*

«Il sonno non arriva semplicemente perché siamo stanchi», spiega la neurologa Paola Mattaliano, dell'Istituto Auxologico Italiano di Milano. Per addormentarsi devono incontrarsi più condizioni: il bisogno biologico di dormire, il ritmo circadiano e uno stato di sufficiente sicurezza. Se un bambino arriva troppo stanco o troppo stimolato, può sembrare che stia combattendo il sonno proprio quando ne avrebbe più bisogno.

«Succede a molte persone ed è successo anche a me», racconta Chiara Baiguini, life & family coach e consulente del sonno infantile, oggi autrice del libro *Nati per dormire*. «Come tanti genitori avevo provato di tutto. Anche ciò che sentivo meno vicino al mio modo di essere. È stato allora che ho iniziato a chiedermi come funzionasse davvero il sonno di un bambino, prosciugata da quei "Resisti, passerà" che mi lasciavano sola due volte: la prima con la stanchezza, la seconda con l'idea che fosse solo stanchezza».

La risposta che ha costruito negli anni si chiama C.A.R.E., Connessione, Accoglienza, Regolazione ed Empowerment: un cambio di prospettiva, prima ancora di essere un metodo. Ogni bambino, osserva Baiguini, percepisce il mondo in modo diverso: c'è chi cerca il contatto, chi il movimento, chi ha bisogno di ridurre gli stimoli. Anche gli adulti hanno un proprio modo di reagire alla fatica e ai risvegli notturni. È quando questi bisogni si scontrano che le notti possono complicarsi.

Pensiamo a un bambino che, per riuscire ad addormentarsi, cerca continuamente il contatto fisico e a un genitore che, dopo una giornata intensa, vive ogni ulteriore richiesta come un sovraccarico. Nessuno dei due sta sbagliando. Stanno solo cercando equilibrio in modi diversi. Imparare a leggere il profilo del bambino, ma anche il proprio, permette di costruire risposte più adatte a quella relazione, invece di cercare una tecnica valida per tutti.

«Quando i genitori litigano alle tre del mattino, quasi mai è cattiveria o mancanza d'amore», osserva Baiguini. «È che i due hanno una sensibilità diversa agli stimoli. Chi sente tutto può leggere l'altro come un menefreghista, quando in realtà è solo "tarato" in modo diverso».

Nei primi anni di vita i bambini imparano infatti a calmarsi attraverso la relazione con chi si prende cura di loro. È questo il cuore dell'approccio C.A.R.E.: non insegnare a dormire, ma creare le condizioni perché il sonno possa arrivare.

Questo non significa che, da un giorno all'altro, il bambino dormirà tutta la notte. Né che le notti difficili spariranno. Significa poterle affrontare con uno sguardo diverso. Sapere che dietro un comportamento c'è un bisogno, e non una sfida, cambia il modo in cui rispondiamo. E quando cambia la risposta dell'adulto, spesso cambia anche il clima emotivo in cui il bambino si addormenta.

Saranno ancora le 3.42. Il bambino si sveglia, cerca una voce conosciuta, un abbraccio. E noi ci alzeremo ancora. Ma, con il tempo, smetteremo di giudicarci dalle notti dei nostri figli e il sonno tornerà a essere quello che è sempre stato: un bisogno, da ascoltare insieme.

«Sapere che dietro un comportamento c'è un bisogno, e non **UNA SFIDA**, cambia il modo in cui rispondiamo. E quando cambia la risposta dell'adulto, spesso cambia anche il **CLIMA EMOTIVO**»

dario@miserveunufficiostampa.com

Salvo per uso personale e' vietato qualunque tipo di redistribuzione con qualsiasi mezzo.

dario@miserveunufficiostampa.com

Salvo per uso personale e' vietato qualunque tipo di redistribuzione con qualsiasi mezzo.