

Questa scheda informativa riassume alcune considerazioni basate su ricerche effettuate sul sonno normale dei bambini e su come esso si sviluppa nel corso del tempo.

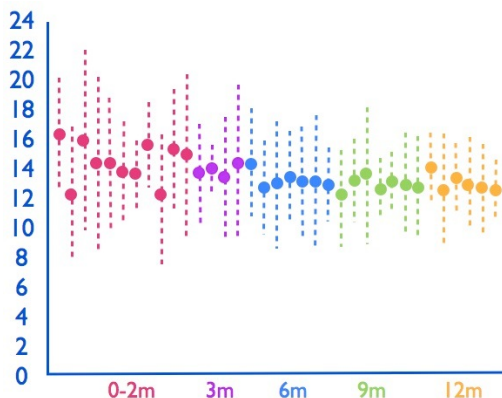
Per maggiori informazioni su questo e altri argomenti riguardanti il sonno infantile potete visitare i siti www.isisonline.org.uk e www.mami.org per la traduzione italiana

Tutti vi chiedono come dorme il vostro bambino? Vi sembra che tutti gli altri bambini dormano più del vostro? Vi sembra che voi o il vostro bambino veniate giudicati in base a quanto 'bene' lei o lui dorme? Vi è stato detto che il voi e il vostro bambino "dovreste" dormire diversamente da come fate? Non siete soli!

È importante ricordare che i bambini si comportano secondo i propri ritmi biologici interni e non sono consapevoli di quello che viene detto ai loro genitori. Spesso occorrono diversi mesi perché nel bambino si stabilisca uno schema stabile di sonno e veglia diurno e notturno. Durante questo periodo molti genitori hanno solo bisogno di essere rassicurati sul fatto che il loro bambino è normale e che i suoi schemi di sonno si stanno sviluppando come previsto. Nei casi in cui ci sentiamo insoddisfatti dello sviluppo del sonno del nostro bambino può essere che il problema non sia il bambino, ma piuttosto le nostre aspettative sul sonno e sui suoi bisogni.

Lo sviluppo del sonno normale del bambino

Il sonno è un processo di sviluppo e il nostro bisogno di sonno si modifica nel corso della vita. Svegliarsi durante la notte è normale nella prima infanzia e bambini sani sperimentano numerosi risvegli ogni notte alla fine dei cicli di sonno.



I neonati possono dormire per circa 18 ore al giorno, ma spesso solamente per 2-3 ore per volta. Durante il primo anno di vita la durata complessiva del sonno diminuisce a circa 15 ore e la maggior parte del sonno comincia a concentrarsi durante la notte via via che si sviluppano i ritmi circadiani (funzioni biologiche grosso modo legate alla giornata di 24 ore). Tuttavia ogni bambino è diverso! Uno studio recente (grafico a sinistra) mette in evidenza la variazione che si riscontra nella durata media del sonno durante il primo anno di vita.

I neonati hanno stomaci molto piccoli ed hanno bisogno di essere nutriti spesso, ecco perché si svegliano ogni 2 ore circa. Alcuni bambini si svegliano più spesso, altri dormono più a lungo. Man mano che crescono diventano capaci di

resistere un po' di più tra i pasti, tuttavia il latte umano viene digerito velocemente e generalmente i bambini hanno bisogno di esser nutriti frequentemente di giorno come di notte.

Verso i 3 mesi alcuni bambini (ma non tutti) cominciano a regolarizzarsi (arrivano cioè a dormire di notte per un intervallo di tempo fino a circa 5 ore, saltando il pasto notturno). Verso i 5 mesi può essere capitato alla metà dei bambini di aver dormito per un intervallo di 8 ore alcune notti. Tuttavia in generale i bambini non dormono per tutta la notte per tutte le notti fino a circa un anno di vita, e anche qualora lo abbiano fatto qualche volta, molti bambini ricominciano a svegliarsi. Uno studio ha rivelato che il 27% dei bambini non aveva dormito regolarmente tra le 22 e le 6 del mattino prima di un anno, sebbene questo studio non tenesse conto della modalità di alimentazione né del luogo in cui il bambino dormiva. Il 13% dei bambini non aveva dormito regolarmente per 5 ore o più prima di un anno. Alcuni bambini perfettamente sani continuano perciò a svegliarsi diverse volte durante la notte anche dopo l'anno.



Perché i bambini dormono così

I bebè umani sono dotati di un insieme di caratteristiche peculiari, alcune delle quali si sono evolute nel corso di molti milioni di anni e si sono profondamente radicate nel nostro sistema biologico e comportamentale:

- Noi esseri umani abbiamo un lungo periodo di sviluppo dopo la nascita, durante il quale il cervello dei bambini cresce a un ritmo molto veloce, il che richiede una grande quantità di energia
- Per questo abbiamo bisogno di nutrirci spesso e su richiesta, con un latte ad alto potere calorico, a basso contenuto di grassi, che possa essere digerito rapidamente
- Nasciamo con alcuni sensi ben sviluppati – in particolare la vista, l'udito e il tatto
- Ma non siamo in grado di aggrapparci a chi si prende cura di noi e quindi dobbiamo fare affidamento sull'essere trasportati per starci vicino
- Alcuni aspetti della nostra fisiologia hanno bisogno di diversi mesi per maturare, ad esempio il controllo della temperatura corporea, del respiro e del battito cardiaco.

Nel corso della nostra evoluzione, i piccoli umani non sarebbero sopravvissuti senza la presenza costante di qualcuno che si prendesse cura di loro, in genere la madre. Insieme al bisogno di essere nutriti in modo frequente, questo significa che i piccoli degli esseri umani sono fatti per stare vicino alla madre, di giorno e di notte. Essi si sono evoluti biologicamente per dormire vicino al corpo della madre (e probabilmente a contatto con lei) durante i primi mesi o anni di vita. Nelle epoche passate non saremmo sopravvissuti senza fare così. Oggi viviamo e dormiamo in ambienti molto diversi da quelli in cui ci siamo evoluti e quindi comprendere il sonno dei bambini implica raccogliere informazioni su cosa è normale per il sonno dei bambini in base all'evoluzione della nostra biologia e ai modi in cui la nostra storia e la nostra cultura hanno determinato ciò che noi oggi consideriamo normale.

‘Dormire tutta la notte’

Le credenze popolari su quando i bambini dovrebbero cominciare a dormire tutta la notte senza svegliarsi si basano su alcuni studi condotti negli anni '50 e '60 su bambini alimentati artificialmente. Tuttavia è normale che i bambini – specialmente quelli allattati al seno – si sveglino e siano allattati durante la notte almeno per tutto il primo anno di vita.

Può capitare che i genitori si sentano sotto pressione per aiutare i loro bambini a diventare indipendenti già dalla tenera età. Secondo i miti popolari, i bambini ‘bravi’ dormono per tutta la notte, dormono da soli e non richiedono attenzioni durante la notte. La conseguenza è che i genitori potrebbero ritrovarsi a cercare di ‘aiutare’ il loro bambino a ‘dormire tutta la notte’ il prima possibile. Ma aspettarsi che un bambino dorma da solo e per periodi prolungati è irrealistico e può essere dannoso.

La ricerca evidenzia che i bambini alimentati artificialmente arrivano a dormire più profondamente e per intervalli più lunghi prima dei bambini allattati al seno, anche se la quantità complessiva di ore di sonno è la stessa. Utilizzare il latte formulato o il cosiddetto ‘sleep training’ (allenamento al sonno) per incoraggiare i bambini a ‘dormire tutta la notte’ prima che essi siano pronti, rende difficile il proseguimento dell'allattamento al seno. Questo può inoltre incoraggiare i bambini a sviluppare schemi di sonno maturo prima che si siano sviluppati altri processi quali quelli che controllano la regolazione della temperatura, la produzione ormonale e i geni che controllano i nostri ritmi biologici. Il risveglio dal sonno è considerato un importante meccanismo di protezione dei bambini da episodi potenzialmente fatali di apnea associati alla sindrome della morte improvvisa del lattante (SIDS, da Sudden Infant Death Syndrome). Incoraggiare periodi di sonno lunghi e profondi prima che i bambini siano pronti può esporre maggiormente alcuni bambini al rischio di SIDS.

Per ulteriori informazioni guardate gli altri nostri fogli informativi su www.isisonline.org.uk e su www.mami.org per la traduzione italiana