

Il sonno e i risvegli alla luce delle neuroscienze



LE DOMANDE DEI GENITORI:

Perché si sveglia la notte?

Cosa devono fare i genitori?

Come dormire un po' di più?

E' pericoloso dormire insieme?

Rischia un disturbo del sonno??

Creare allarme



- Ingigantire il problema affermando che tocca milioni di persone per lo più inconsapevoli
- Suscitare timori inducendo a credere che i rischi siano gravi, soprattutto se non si interviene tempestivamente
- Indurre a visite ed esami per creare potenziali malati/clienti.
- Banalizzare la soluzione, sostenendo che un nuovo prodotto/metodo è in grado di risolvere facilmente il problema.

www.partecipasalute.it

Qual è l'ambiente del bambino?



Unità madre-
bambino
DISARTICOLATA

Qual è l'ambiente del bambino?



**La mamma è
l'ambiente
del bambino**

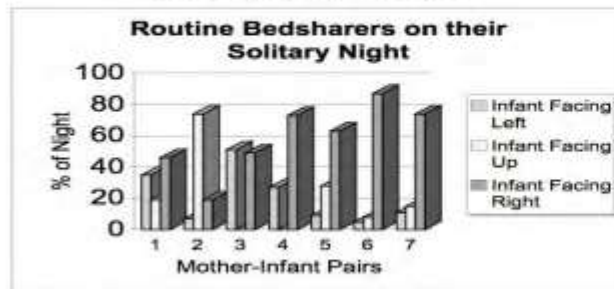
**Unità madre-bambino
ARTICOLATA**

Orientamento

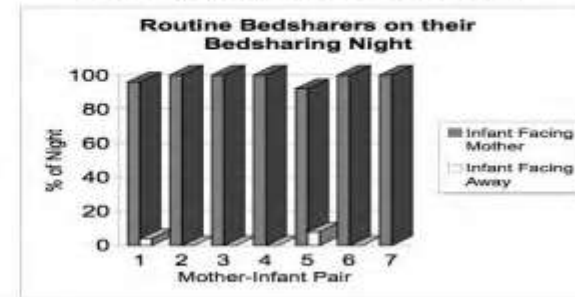


James McKenna, laboratorio del sonno

Infant facial orientation while sleeping alone



Infant facial orientation while sleeping with mother



Infant facial orientation while sleeping alone



Infant facial orientation while sleeping with mother



La "H"



Succede...



Tutto sbagliato?



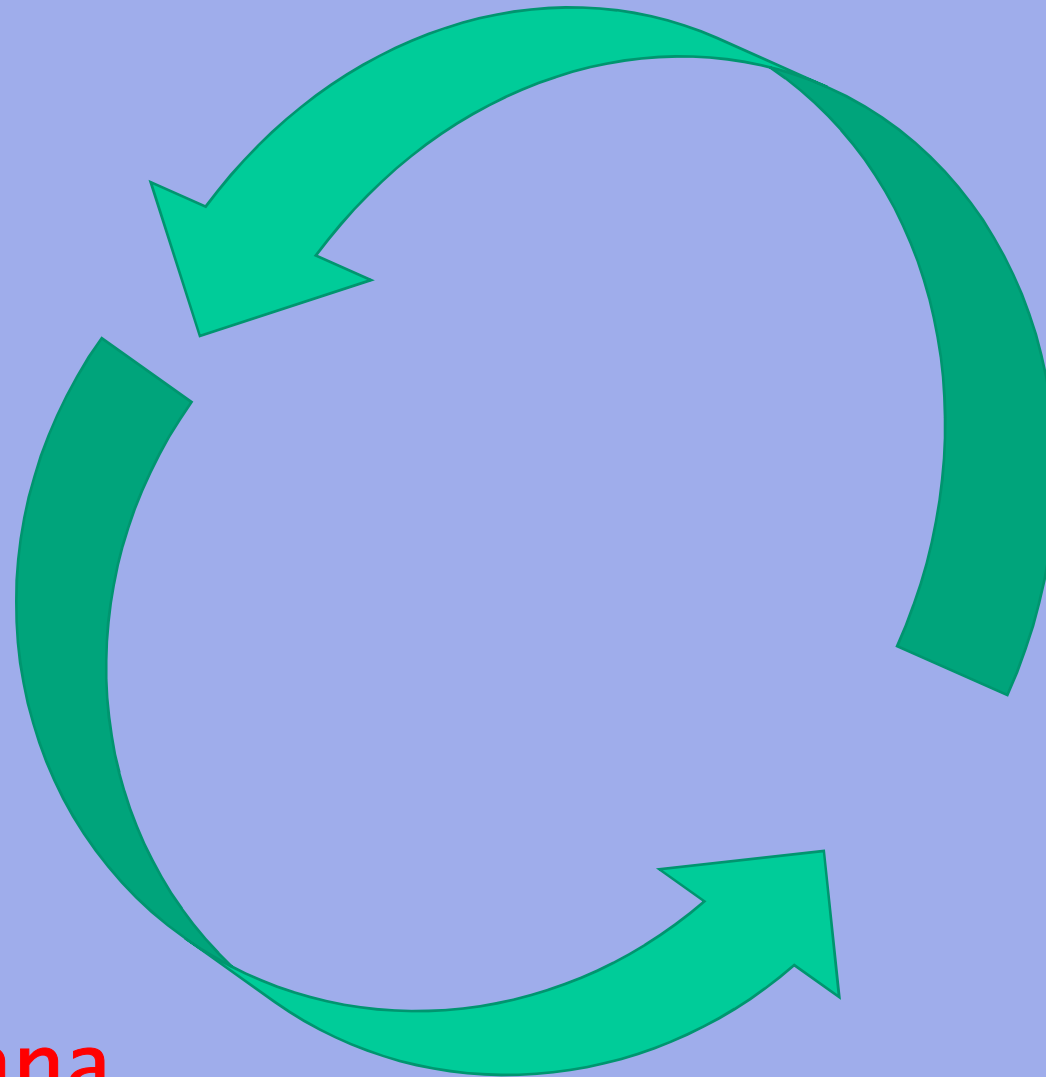
Miti sul sonno

- A 4 mesi i bambini non hanno più bisogno di poppare di notte e dovrebbero dormire ininterrottamente
- Il bambino dovrebbe essere messo a letto sveglio
- Deve dormire sempre nello stesso posto
- Se gli si offre il seno, si sveglierà per poppare
- Se mangia molto la sera, dormirà più a lungo
- A dormire si impara e si insegna
- Ha bisogno di una routine e di rituali
- Ha bisogno di orari regolari

il mondo al contrario



Sonno
Solitario
(come
dovrebbe
dormire)



Sonno
spontaneo
condiviso
(come
dorme)

J. McKenna

A 6 mesi il bambino dovrebbe...



Estivill

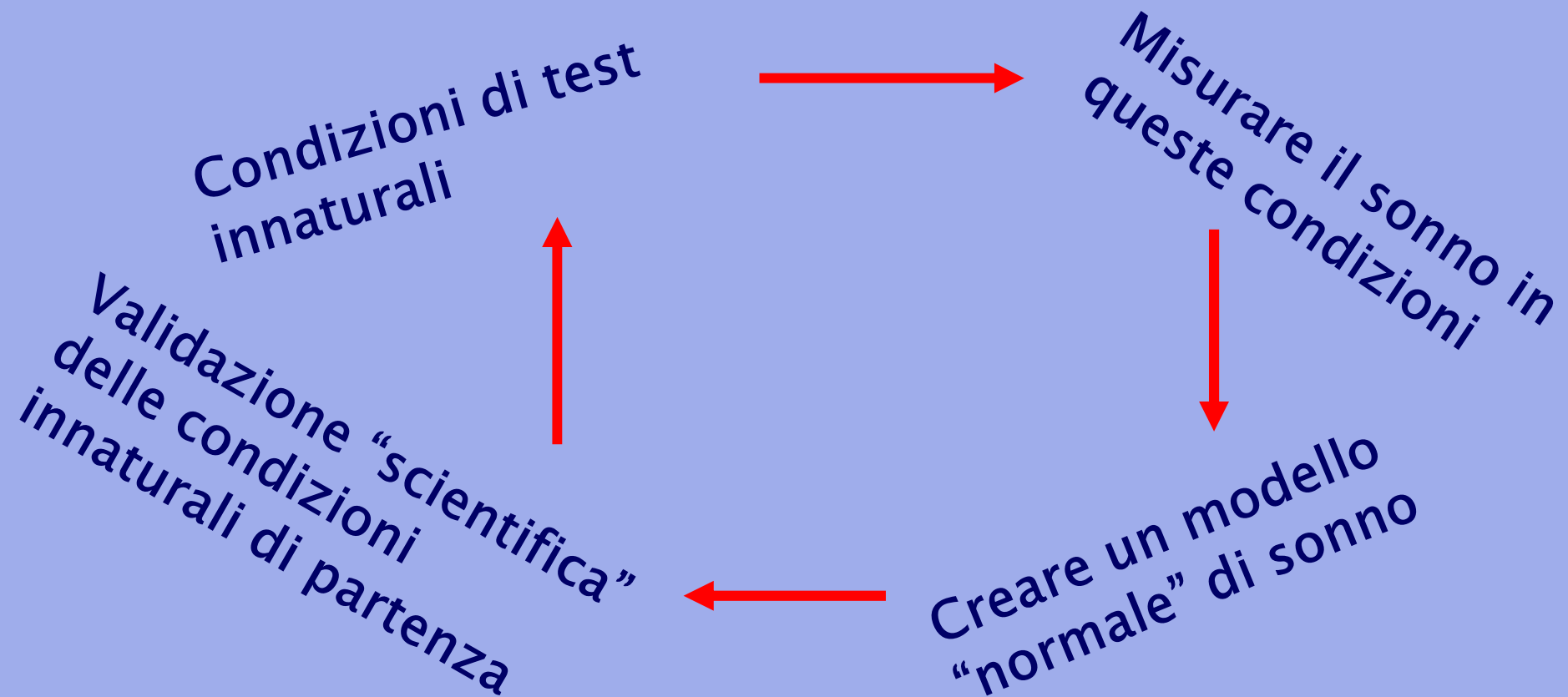
- Andare a letto serenamente, senza storie
- Addormentarsi da solo
- Al buio, nella sua stanza
- Per 12 ore di seguito

Sadler

- Il 16% dei bambini dorme tutta la notte
- Il 50% si sveglia occasionalmente
- 9% quasi tutte le notti si sveglia
- 5% una volta per notte
- 17% da 2 a 8 volte per notte

Bed-sharing e allattamento = risvegli più frequenti

Come nasce uno "standard"



Normalità → Disturbo del sonno

Un'epidemia di insonnia



INSONNIA =
Deficit quantitativo e/o qualitativo
di sonno rispetto al fabbisogno.

Ma quanto e come deve
dormire un bambino??

Ferber... cambia idea?



• 1976

Se il bambino dorme nel vostro letto potrà divenire confuso e ansioso piuttosto che rilassato e rassicurato. Il genitore che preferisce questa soluzione dovrebbe esaminare i suoi sentimenti molto attentamente.

• 2006

Qualsiasi soluzione che sia comoda per voi, se funziona, è quella giusta. I bambini non crescono insicuri solo per aver dormito separati dai genitori; e non diverranno incapaci di autonomia e indipendenza solo perché dormono con i genitori.

Estivill... ricicla?



- Il bambino deve imparare a dormire da solo fin dall'inizio
- Deve essere messo a letto da sveglio
- Sempre nello stesso posto, oggetti consolatori
- Ritualità
- Se non sarà educato, soffrirà di disturbi del sonno per tutta la vita

Terza mano?



- I bambini non si abituano da soli al sonno: se non vengono abituati dai genitori, questi bambini mantengono questa situazione di sonno disturbato per molto tempo, fino alla età scolare avanzata
- Porre il piccolo nella culla o nel lettino dopo i ruttino che segue la poppata, meglio se non ancora completamente addormentato.
- La prima cosa sarà insegnare al bambino a addormentarsi da solo, nella sua culla (anche se nella stanza dei genitori). Come? Prima di tutto non facendogli compagnia al momento dell'addormentamento

Servono i “metodi”?

Tutti i metodi per addormentare il bambino differiscono nel modo ma non nell'obiettivo. (...) Purtroppo, però, la maggior parte dei bambini e dei genitori vengono sottoposti a forti pressioni quando provano ad applicare questi metodi, anche se chi li propone li definisce “dolci”, “facili” o “senza pianti”. Indifferentemente da come vengono chiamati, questi metodi vanno contro la fisiologia del sonno infantile.

A. Bortolotti, “I cuccioli non dormono da soli”, p. 83

Integratori e farmaci



- Noprom
- Farmaci off label
- Melatonina
 - Naturalmente assente nei neonati
 - Sperimentata su adulti o su bambini più grandi con patologie
 - Concepita per trattamenti brevi
 - **MAI** testata su neonati

Perché l'adulto non dorme



- Caldo/freddo
- Stanchezza
- Digestione difficile
- Fame/sete
- Disturbi fisici
- Ansia/stress
- Eccitazione
- Rumore/luce

Alle madri si dice...



...cosa il loro corpo può
fare **AL** bambino

Alle madri **NON** si dice...



...cosa il loro corpo può
fare **PER IL** bambino