

## **Dormire bene la notte**

L'uomo passa un terzo della sua vita a dormire, sebbene ad alcune persone ne basti molto meno. Thomas Edison credeva che il sonno fosse tempo sprecato. Comunque, la ricerca dimostra che la deprivazione di sonno può avere serie conseguenze su memoria, concentrazione, comportamento, umore e sulla salute in generale.

La durata media del sonno è di 7,75 ore, sebbene nessuno attualmente dorma così a lungo senza interruzione. In ogni ciclo di sonno, ci saranno periodi di sonno leggero e sonno profondo seguito da sonno attivo. Alla fine del sonno attivo, la persona che dorme potrebbe svegliarsi, ma se indisturbato tornerà a dormire di nuovo.

Gli adulti hanno all'incirca cinque cicli di sonno a notte, con ogni ciclo che dura circa 90 minuti.

I bambini seguono uno schema simile, ma i cicli sono più corti.

Generalmente, la durata di un ciclo aumenta con l'età. Dall'età di 6 mesi, i bambini potrebbero dormire per cinque ore o più e svegliarsi meno di frequente.

I bambini molto piccoli si sveglieranno alla fine di un ciclo di sonno se hanno fame, sono scomodi o se non respirano bene. La ricerca suggerisce che il risveglio tra i cicli sono un meccanismo di sopravvivenza. Questo è perché i genitori non dovrebbero sentire la pressione di far dormire i loro neonati troppo a lungo, troppo profondamente, troppo presto. Per la maggior parte dei genitori, i due problemi principali sono addormentare e mantenere il sonno. Alcuni bambini si addormentano facilmente e continuano a dormire mentre altri si addormentano ma si svegliano spesso. Alcuni bambini si addormentano con difficoltà, ma poi non si svegliano, mentre altri non vogliono andare a dormire né continuare a dormire. I bambini che dormono bene a 6 mesi potrebbero sviluppare difficoltà del sonno mentre crescono e viceversa. I problemi del sonno sono comuni nei bambini, ma capire e sapere come sistemarli consente ai genitori a loro volta di dormire meglio la notte, cosa che a sua volta li rende capaci di dare cure amorevoli, pazienti e costanti ai loro bambini.

## **La deprivazione del sonno**

Nel 1964, Randy Gardner, student di una scuola superiore della California, raggiunse un nuovo record del mondo stando sveglio per 11 giorni. Dopo due giorni, Gardner provò sbalzi di umore, perdita di memoria e concentrazione. Dal quarto giorno, cominciò ad avere allucinazioni. Sebbene, l'ultimo giorno, sembrava godere di buona salute, la ricerca mostra che la perdita cronica di sonno aumenta il rischio di malattie cardiache, obesità, depressione e diabete.

Anche la perdita di sonno per brevi periodi può avere gravi conseguenze. Alcuni grandi incidenti e disastri nucleari internazionali, come Chernobyl e Three Mile Island, sono stati collegati alla deprivazione di sonno.

La prolungata deprivazione di sonno nei bambini può avere come effetto sul normale sviluppo del cervello una riduzione della massa del cervello, la morte delle cellule nervose e un blocco della crescita. I bambini che non dormono abbastanza, potrebbero eseguire male i compiti creativi e di problem solving e avere problemi di comportamento a scuola. Ci sono molte prove che suggeriscono che la deprivazione del sonno può rendere i bambini iperattivi.

### **Addormentarsi**

La prima cosa su cui tutti gli esperti del sonno sono concordi è il bisogno di una routine del sonno costante e regolare. Non importa che la routine consista nel far accadere le stesse cose tutte le sere. I bambini presto imparano ad associare certi eventi e situazioni col momento di andare a dormire, anche se potrebbe occorrere una settimana o due per sviluppare nuove abitudini del sonno.

Ecco un paio di consigli utili:

- Crea un'atmosfera tranquilla per circa 20 minuti prima di andare a letto.
- Rendi il rituale del momento di andare a dormire il più calmo e rilassato possibile per ridurre il livello di stress.
- Aiuta il bambino a rilassarsi e tranquillizzarsi con un bagno caldo. Quando esce dall'acqua, l'aria intorno più fredda abbasserà la sua temperatura, cosa che contribuirà a innescare il meccanismo del sonno.
- Fai indossare al bambino abiti speciali che sono usati solo la notte.
- Accarezza tranquillamente il bambino, massaggialo o leggigli una storia, ma evita una stimolazione eccessiva o sarà ancora frizzante al momento di andare a dormire.
- Usa parole chiave come 'è l'ora della nanna' o 'buonanotte' che sono associate al sonno.

### **I segnali della stanchezza**

Fai attenzione ai segnali della stanchezza. Per esempio, il suono intermittente dello sbadiglio significa che il bambino ha sonno. Altri segnali sono l'agitazione, difficoltà a guardare fisso, occhi appannati e sbadiglio.

### **Consigli per stimolare il sonno**

- Lascia che il bambino faccia un riposino durante il giorno quando ne ha bisogno o diventa troppo stanco e difficile da tranquillizzare prima di andare a letto.
- Evita di sdraiare il bambino con la pancia troppo piena, poiché questo aumenterà la temperatura del corpo e lo terrà sveglio.
- Se stai allattando, evita l'alcool, dolcificanti artificiali e eccesso di caffeina, cose che possono avere un effetto negativo sulla capacità di dormire del bambino.
- Verifica che la temperatura della stanza non sia né troppo calda né troppo fredda e che il bambino sia vestito in maniera comoda. Queste accortezze possono fare la differenza.
- Evita di scaldare il letto del bambino con il paracolpi della culla o troppi peluche. Possono alzare la temperatura del corpo del bambino e tenere il bambino sveglio.
- Accertati che la stanza sia buia e tranquilla. Questo aiuterà il bambino a riconoscere la differenza tra la notte e il giorno.
- Avvolgi il bambino in una copertina di cotone per ricordargli il calore e la confortevolezza del grembo. Avvolgila fermamente intorno al corpo e rimbocca le braccia e le gambe (le mani del bambino possono essere lasciate vicino alla faccia cosicché possa calmarsi da solo succhiando le dita).
- Dai al bambino un oggetto consolatorio per aiutarlo ad addormentarsi senza essere dondolato o tenuto in braccio.
- Metti giù il bambino mentre è ancora sveglio cosicché impari ad addormentarsi da solo.
- Metti il bambino sulla schiena su una superficie piana per rendere la colonna vertebrale il più piatta possibile e consentire ai suoi polmoni di espandersi completamente.
- Accertati che i piedi del bambino siano vicini alla fine della culla. Questo gli impedirà di finire sotto le coperte dove potrebbe soffocare.

Tutti hanno un periodo di latenza prima di andare a dormire, perciò non ti aspettare che il bambino si addormenti non appena è nella culla. Alcuni bambini impiegano il doppio di un adulto ad addormentarsi.

### **Tecniche per addormentare**

La disperazione spesso porta i genitori a provare nuovi metodi per far dormire i loro bambini. Il Metodo del Pianto Controllato consiste nel rimboccarlo, dire 'Buonanotte' e lasciare la stanza. Se il bambino sta ancora piena gendo dopo 10 minuti, allora il genitore può verificare

che sia tutto a posto, ma non deve prenderlo in braccio e parlargli. Alcuni genitori non si sentono a proprio agio con questo metodo e si fermano dopo il primo o secondo tentativo. Comunque, i genitori che sono mentalmente preparati alla battaglia spesso restano sorpresi dai risultati. Sebbene alcuni esperti del sonno non supportano il metodo, la ricerca dimostra che piangere senza una ragione apparente prima di andare a dormire è normale per la maggior parte dei bambini. Qualche volta, i bambini hanno solo bisogno di rilassarsi dopo una giornata faticosa e piangere li fa addormentare.

Il *Genitore Calmante* e il *Metodo del Ritiro Graduale* si basa sul fatto che il genitore si separa gradualmente dal bambino in un certo periodo di tempo. Il primo passo consiste nel dare colpetti o dondolare il bambino finché non si addormenta. Il passaggio successivo consiste nel sedersi vicino alla culla mentre il bambino si tranquillizza. Nel giro di un mese o quasi, il genitore si allontana gradualmente dalla culla, finché il bambino va a dormire da solo.

La pratica di dormire col bambino è comune in molte culture, ma ha anche i suoi critici. Alcuni argomentano che il bambino troverà difficile dormire senza il genitore, e che dormire con l'adulto non è sicuro. Se il bambino è prematuro, con un peso basso alla nascita, o se i genitori bevono, usano droghe o sono molto stanchi, allora sarebbe meglio per il bambino dormire da solo.

Qualunque sia il metodo usato, i genitori devono sentirsi comodi e sicuri con esso. Nei bambini lo stress sale velocemente e questo può renderlo agitato e turbato.

### **Principi del sonno**

Potrebbe essere utile sapere che i bambini sperimentano cinque fasi di sonno in ogni ciclo, ed ognuno dura circa un'ora. Le prime due fasi coinvolgono sonno leggero con movimenti degli occhi non rapidi (NREM), la terza e la quarta fase coinvolgono sonno NREM profondo e la quinta fase coinvolge il sonno attivo con movimenti rapidi degli occhi (REM). Comunque, i bambini molto piccoli hanno solo due fasi di sonno NREM: leggero e profondo.

I bambini passano il doppio del tempo nel sonno leggero ed attivo rispetto al sonno profondo. Questo significa che si svegliano spesso durante la notte. Durante la prima fase di sonno leggero, i muscoli del bambino si rilassano e sbattono le palpebre. Potrebbe contorcersi, fare le smorfie, succhiare ad intermittenza e respirare in modo irregolare. Se il bambino è messo nella culla in questa fase, potrebbe svegliarsi.

Durante la seconda fase del sonno leggero, gli arti del bambino sono pesantemente rilassati, i pugni aperti e il respiro diventa leggero e regolare. Comunque, in questa fase può ancora essere svegliato. I bambini molto piccoli potrebbero passare anche 20 minuti in questa fase prima di passare al sonno profondo. I bambini più grandi potrebbero entrare nel sonno profondo in un paio di minuti e potrebbe essere difficile che si sveglino. Dopo il sonno profondo, i bambini entrano nella fase frenetica del sonno attivo. Durante questa fase, fanno smorfie e si agitano, i muscoli si irrigidiscono e sussultano in maniera involontaria, gli occhi si muovono velocemente in tutte le direzioni e la respirazione e la frequenza cardiaca diventano irregolare.

Il periodo tra la fine del sonno attivo e il ciclo di sonno successive è il più vulnerabile. Il bambino si sveglierà se ha fame, troppo caldo o troppo freddo o se le vie respiratorie sono ostruite. Il risveglio è vitale per la sopravvivenza. Se il sonno del bambino è così profondo che il bambino non può comunicare i suoi bisogni, allora il benessere potrebbe essere minacciato. Man mano che la maturità del sonno aumenta, il periodo vulnerabile tra il sonno attivo e leggero diminuisce e il bambino potrebbe scivolare nel ciclo successivo se non viene disturbato.

Comunque, se il bambino è malato, sta mettendo i denti o sta provando i dolori della crescita, ansia o separazione, il suo schema del sonno potrebbe essere temporaneamente destrutturato.

### **L'attività del cervello**

Durante la fase iniziale del sonno leggero, le onde cerebrali rallentano. Durante la seconda fase del sonno leggero, le onde cerebrali somigliano ad un fuso che si muove nel telaio.

Durante la fase del sonno profondo, le onde cerebrali sono più profonde e potrebbe subentrare il sogno. Durante il sonno profondo, gli ormoni pituitari aumentano, cosa che stimola il cervello e la crescita del corpo. La quinta fase del ciclo coinvolge il sonno attivo. In questa fase, le onde cerebrali diventano imprevedibili e veloci. L'esplosione di attività raddoppia il flusso di sangue del cervello, cosa che stimola la produzione di proteine nervose che accelerano lo sviluppo del cervello. I neuroni inoltre si uniscono tra di loro per creare complesse reti nel cervello e il sistema nervoso. Inoltre vengono elaborate, conservate e selezionate le informazioni acquisite durante il giorno, e vengono fissati alcuni ricordi.

Anche le aree del cervello del bambino che controllano vista, udito, olfatto, tatto, equilibrio e movimento sono attive e stimolate.

Gli scienziati hanno registrato onde di sonno attivo nel feto dalla ventottesima settimana di gestazione, cosa che suggerisce che il cervello elabora le esperienze nell'utero.

Comunque, il periodo migliore per sognare arriva nelle prime due settimane di vita. Ciò non sorprende considerando l'esplosione di nuovi stimoli visivi, uditivi, olfattivi, tattili, gustativi e le nuove consistenze sperimentati dopo la nascita.

### **Mantenere il sonno**

Il periodo più sensibile al risveglio è la fine del sonno attivo. Ma, se la stanza è buia e silenziosa e il bambino è comodo, tornerà a dormire di nuovo. Comunque, non aspettarti molto da un bambino piccolo nei primi giorni.

Se il bambino è preso in braccio ogni volta che si muove o emette un suono, si aspetterà lo stesso trattamento ogni notte. Se il bambino avesse bisogno di mangiare o cambiare il pannolino, fallo nel minor tempo possibile. Presto imparerà che la notte è per dormire e il giorno è per giocare. Se il bambino è premiato con troppe attenzioni, potrebbe continuare ad alzarsi e giocare orari insoliti nella successiva infanzia.

Se persistono i problemi del sonno, allora i genitori hanno bisogno di aiuto per andare avanti. Le visite di controllo sono una buona fonte di consigli e di sostegno. In alternativa, una clinica del sonno potrebbe essere in grado di offrire una soluzione.

Dr. Lin Day (Baby Sensory)