

ALBERTO FERRANDO



IL LIBRO DELLA NANNA

Cosa sapere e che cosa fare
per il sonno felice del tuo bambino



EDIZIONI
LSWR

Il libro della nanna | Cosa sapere e che cosa fare per il sonno felice del tuo bambino

Publisher: Marco Aleotti

Progetto grafico e impaginazione: Redint Studio s.r.l. - Milano

Copertina: Roberta Venturieri

Immagine di copertina: © Katerina Davidenko | Shutterstock

© Yaroshenko Olena | Shutterstock

ISBN: 978-88-6895-739-1

eISBN: 978-88-6895-740-7

© 2019 Edizioni Lswr* - Tutti i diritti riservati

I diritti di traduzione, di memorizzazione elettronica, di riproduzione e adattamento totale o parziale con qualsiasi mezzo (compresi i microfilm e le copie fotostatiche), sono riservati per tutti i Paesi. Le fotocopie per uso personale del lettore possono essere effettuate nei limiti del 15% di ciascun volume dietro pagamento alla SIAE del compenso previsto dall'art. 68, commi 4 e 5, della legge 22 aprile 1941 n. 633.

Le fotocopie effettuate per finalità di carattere professionale, economico o commerciale o comunque per uso diverso da quello personale possono essere effettuate a seguito di specifica autorizzazione rilasciata da CLEARedi, Centro Licenze e Autorizzazioni per le Riproduzioni Editoriali, Corso di Porta Romana 108, 20122 Milano, e-mail autorizzazioni@clearedi.org e sito web www.clearedi.org.

La presente pubblicazione contiene le opinioni dell'autore e ha lo scopo di fornire informazioni precise e accurate. L'elaborazione dei testi, anche se curata con scrupolosa attenzione, non può comportare specifiche responsabilità in capo all'autore e/o all'editore per eventuali errori o inesattezze.

L'Editore ha compiuto ogni sforzo per ottenere e citare le fonti esatte delle illustrazioni. Qualora in qualche caso non fosse riuscito a reperire gli aventi diritto è a disposizione per rimediare a eventuali involontarie omissioni o errori nei riferimenti citati.

Tutti i marchi registrati citati appartengono ai legittimi proprietari.

EDIZIONI
LSWR

Via G. Spadolini, 7
20141 Milano (MI)
Tel. 02 881841
www.edizionilswr.it

Printed in Italy

Finito di stampare nel mese di settembre 2019 presso "Rotolito" S.p.A., Seggiano di Pioltello (MI)

(*) Edizioni Lswr è un marchio di La Tribuna Srl. La Tribuna Srl fa parte di LSWR GROUP.

«Ho sempre detto alle mamme che me lo chiedevano che non ci sono prove né a favore né a sfavore della condivisione del letto. Ciascuno è quanto meno autorizzato ad "andare dove lo porta il cuore": a chiedere a se stesso e non a una "scienza del comportamento" come comportarsi, senza pentimenti e senza timore di condanne.»

Franco Panizon
(maestro della Pediatria italiana)

Presentazioni	p. 9
Premessa	p. 13
Informazioni utili per genitori consapevoli	
La famiglia cambia: i ruoli di mamma, papà e nonni	p. 18
Il ruolo della mamma	p. 18
Il ruolo del papà.....	p. 19
Il rapporto di coppia	p. 21
Il ruolo dei nonni.....	p. 24
Il temperamento del bambino	p. 29
Modelli di temperamento.....	p. 30
Aspetti del temperamento	p. 31
Ambiente e temperamento	p. 35
Perché si dorme?	p. 37
Il ciclo sonno-veglia.....	p. 37
A che cosa serve il sonno?	p. 39
Le fasi del sonno: sonno REM e non-REM	p. 40
Fase non-REM	p. 41
Fase REM.....	p. 42
Il sonno REM nel bambino e negli adulti	p. 43
Le fasi del sonno nell'arco della vita	p. 45
I bambini sognano?	p. 46
Le fasi del sonno: come dormono i bambini	p. 51



Il ritmo sonno-veglia del neonato e del bambino	p. 52
Gli stati di coscienza e il sonno	p. 56
Il sonno prima della nascita.....	p. 56
I primi 1000 giorni di vita.....	p. 56
Gli stati di coscienza del feto.....	p. 57
Il sonno nelle prime settimane di vita.....	p. 58
Gli stati di coscienza nelle prime settimane di vita.....	p. 58
Il sonno dei prematuri	p. 60
Il sonno dai 4 ai 6 mesi.....	p. 60
Il sonno da 6 mesi a 1 anno	p. 61
Il sonno da 1 a 3 anni	p. 61
Il sonno dai 3 ai 6 anni.....	p. 62
Il sonno dai 6 anni all'adolescenza	p. 63
Quanto si deve dormire?	p. 65
Il fabbisogno di sonno, articolato per età	p. 66
I benefici del "ben dormire"	p. 70
Il sonno della mamma	p. 71
Facciamo la nanna	
L'ambiente della nanna	p. 78
Smartphone, tablet, notebook e Tv (<i>media device</i>)	p. 81
Dove dorme il bambino: regole per la sicurezza	p. 86
Cameretta o camera dei genitori?	p. 91
Culla, lettino o altro?	p. 95
<i>I sette punti del sonno sicuro</i> (secondo La Leche League).....	p. 101
I metodi per fare la nanna	p. 108
Esiste un metodo universale per la nanna?	p. 108
Il ruolo del pediatra	p. 111
Il metodo migliore esiste?	p. 112
I metodi per fare la nanna.....	p. 113



▪ Approccio dell'attaccamento o NAP	p. 116
▪ Approccio CIO (<i>Cry It Out</i> , ovvero farlo piangere).....	p. 119
▪ Approccio CC (<i>Controlled Crying</i> , ovvero pianto controllato).....	p. 121
▪ Routine preordinate: il metodo Montessori (Honegger Fresco)	p. 124
▪ Il metodo EASY (Hogg).....	p. 125
▪ Il metodo basato sull'autonomia (Brazelton)	p. 127
Come prepararsi a dormire	p. 132
Consigli per aiutare il bambino, e i genitori, a dormire bene.....	p. 132
▪ Per tutte le età.....	p. 133
▪ Dalla nascita a 1 anno.....	p. 133
▪ Da 1 a 3 anni.....	p. 135
▪ Da 3 a 6 anni	p. 137
▪ Da 6 anni in poi	p. 138
I sonnellini diurni	p. 140
I rituali della buonanotte	p. 145
▪ Lettura di un libro	p. 146
▪ Ascolto della musica	p. 149
▪ <i>Infant massage</i>	p. 150
▪ Bagno.....	p. 152
▪ Oggetti transizionali.....	p. 154
▪ Il ciuccio	p. 155
I disturbi della nanna	
Risvegli notturni e <i>sleep regression</i>	p. 162
I risvegli notturni	p. 162
La <i>sleep regression</i>	p. 165
Perché non dorme?	p. 169
Se il piccolo non sta bene	p. 170
▪ Coliche gassose	p. 171
Che cosa sono?	p. 171



Da che cosa dipendono	p. 172
▪ Reflusso gastroesofageo (RGE).....	p. 174
▪ Ootalgia e infezioni alle vie respiratorie	p. 176
▪ Dentizione.....	p. 177
La paura del buio e l'ansia da separazione.....	p. 180
▪ La paura del buio.....	p. 181
▪ L'ansia da separazione	p. 183
Perché piange?	p. 187
Le cause del pianto.....	p. 187
Ogni età ha il suo "codice"	p. 188
I disturbi del sonno	p. 191
Conseguenze dei disturbi del sonno.....	p. 192
▪ Insonnia	p. 194
Definizione e sintomi	p. 194
Come può essere l'insonnia	p. 195
Fattori che possono favorire l'insonnia	p. 196
Le tecniche comportamentali.....	p. 203
▪ Disturbi respiratori nel sonno nel bambino	p. 204
Russamento	p. 205
Sindrome delle apnee ostruttive nel sonno	p. 205
▪ Ipersonnie	p. 209
▪ Disturbi del ritmo circadiano.....	p. 210
▪ Parasonnie.....	p. 212
Parasonnie nel sonno non-REM	p. 213
Parasonnie nel sonno REM.....	p. 217
Altre parasonnie.....	p. 220
▪ Disturbi del movimento legati al sonno.....	p. 223
Quando la nanna può trasformarsi in un pericolo	p. 227
SUDI e SIDS: le differenze	p. 227
La plagiocefalia (asimmetria del cranio)	p. 231



BRUE e ALTE	p. 234
Farmaci tradizionali e fitoterapici	p. 238
Terapia farmacologica tradizionale.....	p. 239
Fitoterapia	p. 244

Appendice

Il sonno e la depressione post-partum della mamma (e del papà)	p. 252
Il questionario di Edimburgo per lo screening della depressione materna	p. 254
Depressione post-partum: quando a soffrirne è il papà	p. 257
Il diario del sonno	p. 261
Che cosa dicono le mamme: le loro testimonianze	p. 267
Ringraziamenti	p. 272



Ho passato tante notti a studiare il sonno e il respiro dei bambini con la sindrome di Ondine, ossia una condizione, per fortuna rarissima, in cui il sonno profondo si associa a sospensione della respirazione e in cui bisogna intervenire con una respirazione artificiale. In quel periodo lavoravo in Terapia Intensiva Pediatrica al Gaslini di Genova e una bambina di due anni doveva eseguire una registrazione delle sue funzioni vitali durante il sonno (si chiama esame polisonnografico), e ciò avrebbe dovuto avvenire durante un sonnellino pomeridiano. Ma io conoscevo bene S. e sapevo che non si sarebbe mai addormentata, soprattutto con tutti quei fili che servivano per registrare. E invece no. In quel laboratorio di neurofisiologia del sonno lavorava un Angelo, che con la sua dolcezza, il suo canto, le sue carezze, sapeva far addormentare tutti i bambini. Non dimenticherò mai l'amore che Maria Pia Baglietto metteva nel suo lavoro, ma anche la semplicità, le competenze. E conosceva un segreto: sapeva fare addormentare i bambini, sempre.

Ma come faceva Pia? E come funziona il sonno nei bambini?

Alberto Ferrando non dà la ricetta magica, questo non è il suo obiettivo. Da sempre Alberto vuole mettersi al fianco delle famiglie. Lui non è un dottore che si mette sul piedistallo. Nella sua carriera, e anche nei suoi libri, il suo obiettivo è stato ed è quello di fornire degli strumenti, offrire una migliore conoscenza e rendere la famiglia, i genitori, il bambino, capaci di gestire meglio ogni condizione, talora la malattia. Stare vicino alla famiglia, *family centered care*: è ciò che Alberto sostiene da tanto tempo e forse è per questo che ormai siamo al quarto libro indirizzato alla famiglia: *Come crescere mio figlio*, *Primo soccorso pediatrico*, *Come nutrire mio figlio*. E ora questo nuovo libro sul sonno (*Il libro della nanna*).

Il sonno è un momento magico, l'addormentamento e il riaddormentamento sono eventi in cui la mente, il cuore e la pancia del piccolo devono trovare un equilibrio e risuonare alla stessa frequenza, per poter gradualmente rallentare sino a galleggiare nel dolce mare della notte, del benessere, del riposo.



Ogni genitore, come dice Alberto, dovrà scoprire quella sintonia e ciò potrà avvenire attraverso la conoscenza. Ecco, l'obiettivo di questo libro è la conoscenza. Conoscere il funzionamento del sonno, sapere quali possono essere le caratteristiche del sonno nelle diverse età, apprendere che gli approcci per la nanna possono essere molteplici e che non esiste una modalità giusta e una sbagliata, ma che si dovrà cercare soprattutto la comprensione reciproca e vivere anche questo momento speciale come un'opportunità per stare bene insieme.

Essere genitori responsivi. Questo è davvero tutto. La responsività significa benessere. Com'è bello se i genitori mi capiscono, se conoscono ciò che mi fa stare bene, ciò di cui ho bisogno, se comprendono perché piango e perché non riesco a riaddormentarmi. Ma essere responsivi implica conoscenza e oggi i genitori fanno più fatica a sapere "come funziona" un bambino: figli unici, rari cuginetti, distanza dalla famiglia trigerazionale ecc.

Con questo libro Alberto ci aiuta a diventare più competenti e sarà più facile, poi, essere anche più comprensivi. Lo abbiamo scoperto nell'allattamento al seno a richiesta. Quanto hanno sofferto i neonati allattati con schemi e orari prefissati. Ma facciamo un po' fatica ad adattare questa strategia di responsività anche alle altre necessità del bambino. Scopriamo, anche grazie a questo bel libro, quanto è bello conoscere il nostro cucciolo e rispondere alle sue necessità nell'alimentazione con i cibi "da grande", nel gioco, nella lettura ad alta voce, nella scoperta del mondo e anche in quel momento magico ma meraviglioso che è il sonno, che lo rende un angelo, e che ci fa commuovere quando, nel silenzio e nella penombra, lo osserviamo riposare.

Si dorme sempre meno e male (dati ufficiali Ocse, Istat); cambiano gli stili di vita, le abitudini, il mondo del lavoro, la scuola, i social...

L'ultima fatica letteraria del nostro illustre collega di Genova mette a tema proprio il riposo e il sonno.

Giancarlo Ottonello, pediatra di famiglia a Genova

Il riposo e il sonno dei figli e poi quello dei genitori, che tra di loro sono dipendenti più di quanto non si pensi. Tutti consideriamo il sonno una necessità, un bisogno fondamentale oggi gravemente minacciato, e bene ha fatto Alberto Ferrando a mettere in campo, con questo volume, tutti i possibili accorgimenti per affrontarlo come problema nei suoi mille aspetti.



Ma sono proprio questo suo geniale sforzo analitico e questa sua generosità scientifica e pedagogica che hanno fatto emergere alla mia percezione la necessità, per il bene di tutti gli attori coinvolti, di riconoscere nel sonno un frutto provvidenziale di Madre natura, dono stesso della vita che con il sonno si rinnova e si rigenera; e i genitori devono sapere che questo dono è per tutti coloro che sanno accoglierlo e apprezzarlo, e che se ci si ammala si può guarire, che se lo si perde si può ritrovarlo, più per via sapienziale che tecnica-comportamentale, sempre con la vicinanza del pediatra di famiglia, al quale mi sento di consigliare questo completo e prezioso aggiornamento.

Alfeo Bondioli, pediatra a Modena

Il sonno è uno tra i temi che destano maggiore interesse e preoccupazione nei genitori prima e dopo la nascita del proprio bambino.

Il libro della nanna affronta numerosi argomenti collegati al riposare bene e in modo sicuro tra i quali: il sonno nelle diverse età (*Quante ore dovrebbero dormire i bambini? Si può insegnare ai bambini ad addormentarsi da soli? Da che età?*), i risvegli notturni (*Ci devono preoccupare? Come affrontarli nelle diverse età?*) e le scelte educative che ne conseguono (*Dove, come, quando i bambini devono dormire?*). Si tratta di aspetti sui quali spesso le famiglie hanno bisogno di aiuto, perché possono mettere a dura prova i singoli genitori e la coppia, con ripercussioni rilevanti sui figli stessi.

Alberto Ferrando è un pediatra noto per la sua competenza, umanità e sensibilità educativa - qualità riconosciute dall'Associazione Nazionale dei Pedagogisti Italiani che nel 2018 lo ha nominato Socio Onorario - ed è autore di numerosissimi articoli su tematiche pediatriche e dei libri *Come crescere mio figlio* (2015), *Primo soccorso pediatrico* (2016) e *Come nutrire mio figlio* (2017). Ora, con lo stesso linguaggio chiaro e concreto degli altri suoi testi, raccoglie in questo volume le principali conoscenze su un tema così importante per la salute di tutta la famiglia e mette a disposizione la sua lunga esperienza professionale per aiutare i genitori a conoscere il proprio bambino (perché ogni bambino è diverso!) e a scegliere in modo consapevole il meglio per lui e per il benessere della famiglia.

Cinzia Leone, pedagoga a Genova



Il sonno è un bisogno fondamentale per tutti, bambini e adulti. Senza di esso le nostre “batterie” giungerebbero a esaurimento.

Quando nasce un bambino, alcuni genitori non hanno bisogno di ricevere consigli sul sonno, perché il loro bambino dorme senza difficoltà. Ma non sempre è così. A volte, siccome i ritmi del sonno del lattante non sono ancora maturi e richiedono tempo per svilupparsi, è normale che il piccolo abbia un sonno irregolare, almeno nei primi mesi di vita. In questi casi i genitori hanno necessità di consigli e di risposte da parte del personale sanitario, a partire dall'ostetrica e dal pediatra.

Ho scritto questo libro perché, nel corso della mia attività professionale, ho visto tanti genitori stanchi e demoralizzati dalla troppa mancanza di sonno e dalla frustrazione di non capire e di non riuscire a soddisfare il loro bambino. Genitori che hanno tentato di tutto per far addormentare il piccolo, non sempre riuscendoci, con conseguente avvillimento e, talora, alterazione del rapporto di coppia.

Se un bambino non dorme, spesso l'equilibrio della famiglia ne risente molto e, a volte, i genitori, per cercare di rimediare, mettono in atto meccanismi che peggiorano ulteriormente la situazione.

Molti genitori arrivano a chiedere aiuto al pediatra quando ormai la mancanza di sonno del loro bambino li ha portati allo “stremo delle forze” e quindi il problema si è ormai strutturato. Sono convinto che tanti problemi possono essere affrontati preventivamente se si impara a conoscere il proprio figlio e a rapportarsi con lui, ben sapendo che le regole le dettano mamma e papà; chi meglio di loro conosce il bene per il proprio bambino?

Non sempre, però, i genitori conoscono la fisiologia del sonno dei bambini, quindi spesso cercano di “incastrare” il bambino dentro la loro vita piena di impegni, ottenendo però, con il tempo, bambini sempre più affaticati e che riposano sempre meno, sia di giorno sia di notte.

Spesso, le mamme e i papà in attesa hanno aspettative sul bebè e, se non trovano riscontro nella realtà quotidiana, come potrebbe accadere per il sonno, vanno in crisi. Molte coppie sono convinte di poter dormire da subito tutta la notte, o almeno varie ore di seguito mentre, invece, è frequente



e normale che il bebè, almeno nelle prime settimane o mesi, si svegli frequentemente per mangiare e faccia intervalli di sonno di poche ore.

Può succedere che, in alcuni casi, i risvegli del piccolo mettano a dura prova i genitori, che all'inizio di questa esperienza sono confusi e assaliti da dubbi, angosce, perplessità, domande su come fare per non sbagliare.

Importante è saper riconoscere il temperamento e le necessità del bambino.

In che modo? Esiste una scuola o si trovano le risposte nei libri o in Internet? Alcuni consigli aiutano, ma bisogna, soprattutto, affidarsi più all'istinto che a letture, social network ecc.

Come? Prendendo il bambino in braccio e conoscendosi: ora dopo ora e giorno dopo giorno si arriverà a capire, a partire dai primi momenti, i bisogni del piccolo e a distinguere i diversi tipi di pianto che possono avere varie cause, quali dolore, fastidio, noia, fame, stanchezza, rabbia, e si sarà in grado di gestire ogni singola situazione.

Esiste un'ampia variabilità delle modalità del sonno da bambino a bambino: alcuni bambini, da subito, dormono varie ore di seguito e arrivano a fare sonni di 6, 8 o più ore già nei primi mesi di vita (i cosiddetti "bambini ghiro"); altri si svegliano ogni poche ore ("bambini sentinella").

Sicuramente chi ha un "bambino ghiro" non deve fare nulla, ma chi ha un "bambino sentinella" ha bisogno, prima di tutto, di informazioni chiare sulle modalità del sonno.

Certamente sarebbe utile avere la possibilità di utilizzare un vademecum o un metodo da seguire alla lettera, ma questo non è possibile perché ogni bambino è diverso dall'altro, ha il proprio temperamento e, anche per il sonno, le proprie modalità, quindi è necessario sperimentare possibili soluzioni apportando ogni volta, se necessario, piccoli correttivi.

Non ci si illuda di trovare un metodo standard per far dormire il bambino, anzi bisogna diffidare dei metodi e di coloro che propongono schemi miracolosi. Tra il metodo di lasciarlo piangere finché si stanca, o prenderlo da subito nel lettone, ogni approccio al sonno deve essere calibrato e individualizzato per ogni singolo bambino e ogni singola famiglia.

A sostegno di questa tesi il pediatra Sergio Nordio ha dichiarato: *«Di ideologie e di regole inutili ne sono state prodotte tante per l'educazione e l'allevamento del bambino, e bisogna sapersene liberare. I genitori non possono pretendere di essere perfetti, non devono sentirsi colpevoli per gli errori umani che commettono con i figli. Ciò che i figli si attendono non è molto, anzi è poco, essenzialmente è genuinità nell'interazione. Se ricevono genuinità i figli sanno accettare molto, e sono indulgenti».*



I genitori vanno guidati a trovare la soluzione ottimale che aiuti il proprio bambino, e loro stessi, a maturare abitudini sane nei confronti del sonno sviluppando un atteggiamento che consideri il riposo un momento essenziale e gradevole in cui non c'è nulla di cui aver paura.

Ancora oggi le varie teorie di apprendimento del sonno, che troverete descritte nel libro, sono molto dibattute e oggetto di discussioni a livello accademico e scientifico.

Non dimentichiamo che il tema del sonno, come l'alimentazione e il gioco, investe il tema dell'educazione e della "genitorialità". Sono attività che vanno condivise tra i coniugi, coinvolgendo anche i nonni, se presenti e partecipi, per una sana educazione e corretti stili di vita.

I fattori fondamentali sono la tranquillità, la sicurezza e la fiducia che i genitori devono avere in se stessi e nelle proprie modalità educative.


Questo libro ha lo scopo di fornire conoscenze sul sonno dei bambini: quanto deve dormire un bambino, in che modo e nel luogo più adatto, quali accorgimenti adottare per una nanna sicura, i vari metodi del sonno, consigli e suggerimenti in base alle abitudini dei genitori e al temperamento del bambino.

In alcuni capitoli sono presentati i risultati di un sondaggio fatto in Rete sul sonno a cui hanno risposto i genitori di quasi duemila bambini.

A questo punto non resta che dire: buona lettura e non scoraggiatevi subito se il vostro bambino non dorme abbastanza. Ci vuole un po' di tempo e tanta pazienza e il sonno arriverà.

Non esistono soluzioni miracolose valide per tutti.

Vostro figlio è unico, ed è unico il rapporto che ha con voi genitori.

 *Nota dell'Autore*

Le informazioni contenute in questo libro hanno lo scopo di aiutare i genitori ad approfondire le proprie conoscenze sul sonno dei bambini, ma non si sostituiscono ai consigli del pediatra curante, a cui mamma e papà devono sempre fare riferimento. Nel testo, per semplificazione, parlando di bambino mi riferirò sia ai bambini sia alle bambine.





**Informazioni
utili per genitori
consapevoli**

La famiglia cambia: i ruoli di mamma, papà e nonni



«I genitori devono essere affidabili, non perfetti.
I figli devono essere felici, non farci felici.»

Madre Teresa di Calcutta

«La medicina cura spesso,
guarisce qualche volta,
allevia il dolore e consola sempre.»

Anonimo

Il ruolo della mamma

Con la nascita del bambino la coppia attraversa dei momenti emozionanti ma anche impegnativi e faticosi. Quando si torna a casa dall'ospedale gli impegni da affrontare sono tanti e i "ritmi" aumentano per entrambi i genitori, che si trovano a cimentarsi in una nuova impresa: quella di essere mamma e papà. Infatti, sin dall'inizio le giornate sono frenetiche e cadenzate sul bambino e sulle sue necessità primarie e la neomamma, "bombardata" da tanti consigli sull'alimentazione e sul sonno del piccolo, potrebbe sentirsi ogni giorno più stanca e confusa e attraversare momenti di tristezza e malinconia, piangere più facilmente e sentirsi preoccupata per il cambiamento della sua vita.

In questa fase così delicata è fondamentale che la mamma non venga lasciata sola, psicologicamente o affettivamente, in quanto gli stati d'animo negativi, se dovessero persistere, potrebbero sfociare in una vera e propria depressione post-partum, che si manifesta dal terzo mese al primo anno dopo il parto (si veda il capitolo *Il sonno e la depressione post-partum*).



Testimonianza di una mamma

«Le mamme non andrebbero abbandonate dopo il parto perché è proprio lì che hanno più bisogno e, soprattutto quando le cose non vanno e non si dorme, le difficoltà diventano insormontabili e molto gravose. In questa situazione è inevitabile che i neonati ne risentano.»

Anche il non dormire, oppure la convivenza in ambienti familiari impegnativi o ricevere da più parti consigli dietetici e sul sonno (e non solo) discordanti possono aggravare la situazione.

Se il bimbo non dorme, poi, è un vero tormento per la coppia che, inizialmente, affronta il problema convinta che il disagio sarà momentaneo e passerà velocemente. Ma poi i giorni passano senza alcun miglioramento e i neogenitori cominciano ad andare in crisi di sonno e tutto diventa più complicato e difficile. A questo sconforto, che colpisce entrambi i genitori, si aggiungono, come aggravante, suggerimenti di tutti i generi da parte di amici e familiari, spesso assolutamente inutili perché la maggior parte delle persone non possiede le giuste informazioni sulla fisiologia del sonno dei neonati e dei bambini; talvolta si sommano anche considerazioni che tendono a colpevolizzare la mamma o a insinuare il dubbio che il suo latte non sia sufficiente, oppure si dispensano consigli del tipo “dai un bel biberon di latte” o, se il bimbo è allattato al seno, “cambia il latte perché è scarso” o, al contrario, se dorme troppo ipotizzare cali glicemici e problemi di salute perché “non è normale che dorma così tanto!”

Purtroppo, soprattutto nei primi mesi di vita tanti genitori patiscono la mancanza di sonno causata dai frequenti risvegli del bambino e tale mancanza rischia di influire significativamente sulla mamma e sul rapporto di coppia (si vedano i risultati del sondaggio online più avanti).

Il ruolo del papà

Lo sviluppo delle competenze del bambino dipende molto dall'ambiente che lo circonda e dalle relazioni tra il piccolo e le figure adulte di riferimento, che nei primi anni sono soprattutto i genitori e i nonni. Attraverso queste interazioni affettive il bambino assimila e fa proprio un modello di comportamento e di relazione.

In questi ultimi anni i ruoli del papà e della mamma sono cambiati e i papà hanno iniziato a svolgere compiti che un tempo erano esclusivamente materni o, comunque, svolti da figure femminili.



Ai papà talvolta viene prestata poca attenzione in quanto tutte le energie sono concentrate sulla mamma e sul neonato e alcuni papà possono presentare segni di stress e di depressione (si veda il capitolo *Il sonno e la depressione post-partum*).

Il papà ha un ruolo fondamentale nella crescita e nell'educazione del bambino e merita quindi di essere sostenuto in questo compito. Rendere il papà partecipe di tutto ciò che accade chiedendogli aiuto, facendogli sentire quanto è importante, è basilare sia per la mamma, sia per il bambino. È necessario che partecipi attivamente alla crescita del figlio godendo del contatto fisico, mentale e affettivo, non solo nei momenti di relax ma anche nello svolgimento dei compiti quotidiani: fare il bagnetto al bambino, cambiargli il pannolino, coccolarlo, alimentarlo, cullarlo, giocarci. Deve avere un ruolo attivo, dall'alimentazione (dallo svezzamento, se il bambino si alimenta al seno) al sonno.



Il “nuovo” papà si rivelerà un validissimo sostegno e la fiducia che gli dimostrate aumenterà l'affiatamento della coppia e il legame tra lui e il bambino.

Il valore della coppia è, infatti, fondamentale per l'educazione dei figli. Non coinvolgere il papà o addirittura (capita!) estrometterlo relegandolo al ruolo di papà “all'antica” è un errore che rischia di danneggiare la famiglia. In particolare, quando si fa addormentare il bambino nel lettone spesso capita che la mamma faccia coppia con il bambino ed estrometta piano piano il compagno dal letto (sono molti i padri che vanno a dormire nella cameretta del figlio). Queste situazioni che spesso sono sottaciute, col tempo fanno male a tutti, compreso il bambino e futuro adolescente.

Il rapporto di coppia

Da tempo le cure al lattante non sono più un “privilegio” esclusivo, come nel passato, delle madri, ma coinvolgono sempre più i papà in tanti compiti quotidiani. Questo coinvolgimento è molto importante che avvenga, in quanto i papà si sentono utili e possono condividere con la mamma i cambiamenti ed essere parte attiva nella crescita del figlio.

Può anche succedere che la nascita del bebè crei problemi all'interno della coppia perché un bambino assorbe molto tempo della mamma e può capitare che il papà, messo un po' in secondo piano, avverta un senso di abbandono per non essere più al centro dell'interesse della compagna/moglie che non è più solo “sua” (ovviamente è un modo di dire: nessuno appartiene a un altro).

Non solo: è fisiologico che la donna abbia una riduzione (se non assenza all'inizio) di desiderio sessuale (a volte può capitare il contrario: il papà vede la donna come mamma e ha inibizioni sessuali). Il tema dell'intimità coniugale e della ripresa dei rapporti sessuali dopo il parto è molto delicato e complesso a seguito delle trasformazioni ormonali e psicologiche che la neomamma attraversa dopo il parto e delle incombenze dovute all'accudimento, in particolare se allatta a richiesta ed è in continuo contatto con il bambino. In questi casi la ripresa della libido può essere a volte molto lenta.

Se queste cose si conoscono, se si sa che è un periodo “normale” della vita di coppia, entrambi possono evitare di preoccuparsi, di sentirsi trascurati o di sentirsi inadeguati. Una nuova famiglia è nata: i cambiamenti richiedono tempo e fatica e mamma e papà dovranno cercare nuovi equilibri di coppia. Quindi è fondamentale sapere che con l'arrivo di un bimbo avverrà un cambiamento importante, che è necessario coinvolgere il padre/marito/compagno nella vita del bambino e dedicare uno spazio della giornata alla coppia.



Inoltre, fin dai primi giorni e mesi del bimbo, è fondamentale avere o acquisire corretti stili di vita per il riposo e alimentari, con una dieta sana ed equilibrata, perché il bambino adeguerà il suo comportamento ai modelli che vede tutti i giorni: vi guarderà, ascolterà e cercherà di fare quello che fate voi.



Cosa fare

Ecco alcune misure che la coppia dovrebbe adottare dopo la nascita di un bimbo.

- Non dare nulla per scontato, le abitudini possono soffocare la coppia.
- Fare in modo di trascorrere un po' di tempo insieme, anche poche ore sono sufficienti per rinsaldare un buon legame di coppia.
- Farsi regali a sorpresa.
- Essere gentili e rispettosi l'uno dell'altro.
- Non criticare l'operato dell'altro: il mestiere di genitore si impara piano piano con l'esperienza.
- Ascoltare il/la vostro/a partner: non sempre si ha la soluzione del problema, ma quello che è necessario è un orecchio disponibile, una spalla su cui piangere o un abbraccio per non sentirsi soli.
- Chiedere scusa quando vi arrabbiate.
- Chiedere aiuto quando ne sentite bisogno: può capitare che gli altri non comprendano i vostri stati d'animo.

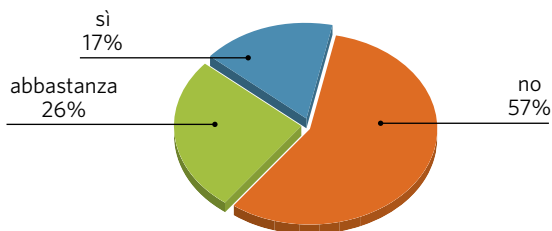
Testimonianza di una mamma

«La mia bimba, nonostante dorma spesso con me, è molto autonoma e sicura di sé. Il matrimonio non ne ha risentito perché comunque non esiste solo la notte per stare insieme al proprio marito. Basta sapere dosare le attenzioni su tutti senza escludere nessuno.»



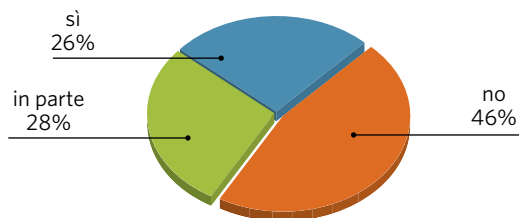
Che cosa rivela il sondaggio

- In base al sondaggio effettuato online, alla domanda «**I disturbi del sonno del bambino hanno inciso sul rapporto di coppia?**» i genitori di 1797 bambini hanno risposto così:



Per il 43% dei genitori i disturbi del sonno del figlio hanno inciso sul rapporto di coppia: per il 17% in maniera determinante, mentre per il 26% i disturbi del sonno hanno avuto abbastanza “peso” nel rapporto. Il 57% dei genitori ha risposto che non lo hanno influenzato.

- Alla domanda «**I disturbi del sonno del bambino hanno creato problemi al/i genitore/i senza incidere sul rapporto di coppia?**» i genitori di 1793 bambini hanno risposto così:



Da non sottovalutare i dati riguardanti il disagio espresso dai genitori sul sonno dei figli. Il 26% ha risposto che il problema c'è stato, il 28% ha riferito che in parte ci sono stati problemi legati al sonno, mentre il 46% lo ha escluso.



Il ruolo dei nonni

I “nuovi” nonni non rappresentano più (o quasi più) lo stereotipo di una volta di “vecchietto/a” sempre disponibile che non vede l’ora di accudire i nipotini. La figura del nonno non è più quella tradizionale di “patriarca”, depositario di cultura e saggezza, legato al “vecchio” mondo contadino. Oggi, i nonni sono spesso ancora in piena attività lavorativa, hanno i loro hobby; in altri casi hanno problemi legati all’età e/o alla salute e hanno bisogno di aiuto loro stessi.

Per alcuni diventare nonno è fonte di energie e soddisfazioni, ma in altri può far nascere difficoltà. Il ruolo che i nonni oggi devono assumere non corrisponde all’immagine della tradizione e questo può creare notevoli difficoltà di adattamento alla realtà attuale («Ai miei tempi non si faceva così»).



Quando ci sono e sono disponibili, i nonni rappresentano il legame della catena della storia familiare e devono essere accettati dalla coppia perché possono offrire un valido contributo al ménage familiare, a certe condizioni che è utile precisare (su queste i genitori devono essere concordi sin dall'inizio) per evitare inutili incomprensioni e contrasti familiari.



Va detto che l'educazione dei bambini, quindi anche il sonno e l'alimentazione, non spetta ai nonni in prima persona, ma compete ai genitori.

Qualora i nonni dovessero tentare di correggere sui nipoti certi input educativi o riprendere i propri figli davanti ai nipoti, toglierebbero autorevolezza ai loro figli, indebolendo la loro autorità. I nonni hanno un ruolo di complemento e se i ruoli all'interno della famiglia sono mantenuti, sono proprio i bambini a trarne il beneficio maggiore. Quanti conflitti nascono se si invertono i ruoli o se vengono assunti atteggiamenti paternalistici da parte dei nonni o di rifiuto da parte dei genitori?!

I "nonni ideali" devono rispettare le scelte dei genitori. Devono aiutare i figli con un supporto "silenzioso" (osservare senza reagire), senza critica o atteggiamenti di giudizio o fornendo consigli non richiesti. Infatti, se i nonni si occupano del bambino ogni giorno, devono seguire le istruzioni dei genitori, in quanto insegnamenti diversi o contraddittori possono essere negativi per il bambino. È fondamentale instaurare un dialogo con la coppia, basato sul rispetto reciproco.

I genitori a volte si preoccupano che i nonni possano "viziare" il bambino con tutte le loro attenzioni e regali frequenti. In proposito penso che questo sia quasi sempre un timore esagerato.

I bambini sanno distinguere molto bene i loro rapporti con i diversi componenti della famiglia: sono pienamente consapevoli del fatto che la nonna può essere permissiva e che con lei possono strappare concessioni impossibili con i genitori. Ogni rapporto fra persone è diverso dagli altri e quello del bambino con i nonni non deve essere la copia esatta del suo rapporto con il papà e la mamma. Molti conflitti all'interno della coppia avvengono a volte per troppo "amore": certi nonni vogliono sostituirsi ai genitori o pretendono di essere gli unici depositari dell'educazione e, così facendo, rischiano di favorire (se non causare) crisi di coppia che danneggeranno tutti. I nonni, come i genitori, devono avere informazioni chiare e il suggerimento è di porre quesiti al pediatra, soprattutto in materia di salute, poiché **le conoscenze mediche variano nel tempo in base a studi che dimostrano la inutilità o dannosità di alcuni interventi.**



«I figli non hanno il dovere di riempire la vita ai genitori e proprio per questo è importante che il padre e la madre si impegnino a nutrire sia il rapporto di coppia “coniugale”, sia la propria esistenza individuale come uomo e donna diventando per il figlio dei modelli capaci di testimoniare il senso di una vita appagante. Questo proprio per non dare al figlio l’oneroso compito di dover fare da collante all’unità familiare o di essere il sostegno del proprio genitore.»

(Silvia Polin, Centro Berne)

C'è il tempo dello stare insieme e quello del lasciar andare. Condivido con voi la poesia *I vostri figli* di Kahlil Gibran tratta dalla sua raccolta di scritti *Il Profeta*:

... e una donna che aveva al seno un bambino disse: parlati dei figli. Ed egli rispose:

*I vostri figli non sono figli vostri:
sono i figli e le figlie della forza stessa della Vita.
Nascono per mezzo di voi, ma non da voi.
Dimorano con voi e tuttavia non vi appartengono.
Potete dar loro il vostro amore,
ma non le vostre idee,
perché essi hanno le loro idee.
Potete dare una casa al loro corpo,
ma non alla loro anima,
perché la loro anima abita la casa dell'avvenire
che voi non potete visitare
nemmeno nei vostri sogni.
Potete sforzarvi di tenere il loro passo,
ma non pretendere di renderli simili a voi,
perché la vita non torna indietro
né può fermarsi a ieri.
Voi siete l'arco dal quale, come frecce vive,*



*i vostri figli sono lanciati in avanti.
L'Arciere mira al bersaglio
sul sentiero dell'infinito
e vi tiene tesi con tutto il suo vigore
affinché le sue frecce
possano andare veloci e lontane.
Lasciatevi tendere con gioia
nelle mani dell'Arciere,
poiché Egli ama in egual misura
e le frecce che volano
e l'arco che rimane saldo.*

Kahlil Gibran



Domande

Sono contento di essere diventato papà, ma la mia compagna vive solo per il bambino e noi due ci siamo persi di vista e come coppia non esistiamo più. Che cosa posso fare?

Il consiglio è cercare di recuperare uno spazio riservato alla coppia, non dimenticando che la nascita di un figlio, come tutti gli eventi belli della vita, comporta comunque una buona dose di sacrifici, soprattutto nei primi tempi. Occorre dimostrare tenerezza verso la propria compagna e il bambino. Importante è comunicare quanto si tiene a lei e al piccolo. A volte basta poco per ricominciare.

Il bambino può dormire a casa dei nonni?

I nonni danno molta sicurezza ai nipoti e sono sempre un punto di riferimento importante. È bello che i nipoti dormano spesso a casa dei nonni, dove possono approfittare di quei piccoli “vizi” banditi in casa propria. Spesso tra nonni e nipoti si crea un clima di complicità che per tutta la vita lascerà un segno indelebile. Tuttavia, è importante che i nonni che ospitano il bambino non diano consigli contrastanti con quelli dei genitori, perché il bambino non deve ricevere indicazioni contraddittorie.





Riferimenti utili

- Bollea G., *Le madri non sbagliano mai*, Feltrinelli 1997
- Chess S., Thomas A., *Conosci tuo figlio. Un'autorevole guida per i genitori di oggi*, Giunti 2002
- Costanzi C. (a cura di), *Nonni e nipoti nel XXI secolo. Una relazione da reinventare*, Erickson 2015
- Ferrando A., *Come crescere mio figlio*, Edizioni LSWR 2015, <https://ferrandoalberto.blogspot.com/search?q=la+mamma+ha+sempre+ragione>
- Honegger Fresco G., *Facciamo la nanna*, Il Leone Verde 2015
- Mariani U., Schiralli R., *Nostro figlio*, Oscar Mondadori 2014
- Polin S., Centro Berne, *Analisi Transazionale Relazionale, Figli: dalla simbiosi alla separazione. Il ruolo del padre e della madre*, <http://www.berne.it/figli-dalla-simbiosi-alla-separazione-ruolo-del-padre-della-madre/>
- Un Pediatra per amico - UPPA, *Come si è evoluto il ruolo del padre*, www.uppa.it/educazione/pedagogia/evoluzione-del-ruolo-del-padre/

