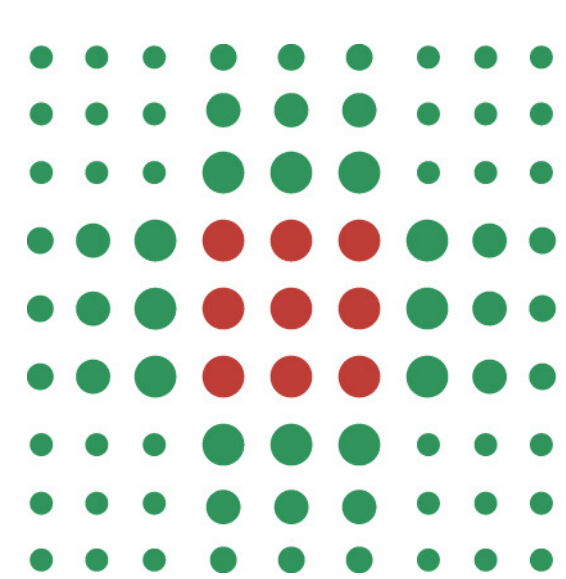




Il sonno

Messaggi chiave

1

Il sonno del neonato e nei primi anni di vita del piccolo bambino è diverso da quello dell'adulto

2

In gravidanza si parla di sonno indeterminato perché le transizioni fra stati sono molto rapide. Il sonno indeterminato prevale anche nella vita neonatale e si caratterizza per frequenti cambi di stato fra sonno quieto, sonno attivo, sonnolenza, veglia quieta, veglia attiva, pianto

3

Il sonno REM (leggero, attivo) è più frequente nel bambino piccolo e il sonno quieto (NON REM) è di breve durata

4

È importante informare correttamente i genitori, già durante il corso di accompagnamento alla nascita, delle caratteristiche del sonno del bambino piccolo e della variabilità individuale: questo eviterà di creare false aspettative e di interpretare come patologico un quadro, invece, normale

5

La difficoltà ad addormentarsi e i risvegli frequenti non sono sempre e soltanto segno di fame, ma spesso bisogno di contatto e vicinanza

6

Diversi modelli culturali, che si modificano nel tempo e nei luoghi geografici, affrontano il sonno del bambino piccolo in maniera differente: cure prossimali si associano a minore pianto prolungato nei pur fisiologici risvegli notturni e a minore impatto nella continuità del sonno, anche degli adulti

7

Altri utili interventi per favorire il sonno del bambino piccolo sono il rispetto delle fasi di luce naturale (non oscurare la stanza nei sonnellini diurni), la proposta di una routine con attività rilassanti prima dell'addormentamento serale (come la lettura condivisa, il canto, il cullare, fare il bagnetto, tenere il bambino vicino al genitore)

8

Non è vero che il lattante alimentato con formula dorma più a lungo e in modo più continuo rispetto al lattante nutrito al seno, né di giorno né di notte

9

Interventi per l'estinzione del pianto notturno basati su modelli comportamentali (come lasciare piangere per periodi crescenti) non sono basati su studi scientifici, gli effetti avversi non sono ben definiti e non possono essere esclusi. Per questi motivi, gli interventi di estinzione del pianto notturno sono stati criticati da diversi ricercatori: non rispondono ai bisogni dei bambini e possono aumentare l'ansia dei genitori