

IL SONNO DEI BAMBINI DALLA NASCITA AI PRIMI ANNI DI VITA

E' opinione comune pensare che il sonno dei bambini sia simile a quello di noi adulti ma in realtà non c'è nulla di più sbagliato. Nei bambini infatti, il sonno è molto diverso: si tratta infatti di un fenomeno complesso che si evolve durante la crescita modificandosi notevolmente, sia nei tempi che nelle sue stesse caratteristiche. Nei primi mesi di vita un bambino passa circa il 70-80% del tempo dormendo: pensate che si calcolano circa 15-20 ore al giorno di sonno per i neonati contro le 5-6 ore di sonno degli anziani! Possiamo quindi dire che da piccoli si ha più bisogno di dormire e poi crescendo, tale bisogno si riduce e si modifica gradualmente: in generale, numerosi studi condotti in questo ambito, evidenziano che la quantità di sonno di cui una persona necessita si stabilisce intorno alle 8 ore, il tempo che normalmente viene consigliato ad un adulto, solo durante l'adolescenza. Naturalmente, come sempre accade quando si parla di bambini, è importante sottolineare che ciascuno è diverso dagli altri e soprattutto dopo i 6 mesi di vita ci possono esserci anche variazioni evidenti tra un bimbo e un altro. Il motivo per cui i bambini hanno una maggiore necessità di dormire dipende principalmente dalle funzioni che tale fenomeno esercita su di loro e più nello specifico sulla loro crescita.

La fisiologia

Da un punto di vista fisiologico infatti, il sonno nel bambino assolve a diverse funzioni: innanzitutto favorisce lo sviluppo cerebrale (soprattutto il sonno REM, cioè il sonno più leggero), consolida la memoria e gli apprendimenti che il piccolo ha avuto modo di concretizzare durante il giorno, stimola la secrezione dell'ormone della crescita importante durante le fasi di sviluppo, rafforza il sistema immunitario consentendo all'organismo di rallentare e allo stesso modo aiuta il cervello di "ripulirsi" dalle tossine non utili accumulate durante la fase di veglia. Possiamo quindi comprendere quanto sarebbe importante che il bambino venisse lasciato dormire per il tempo a lui necessario evitando il più possibile di svegliarlo così che possa imparare con il tempo a gestire i propri ritmi in modo autonomo: è tuttavia naturale che ci siano circostanze in cui è necessario che il bimbo venga svegliato, ad esempio quando è molto piccolo per mangiare, poiché è importante che anche i ritmi dei pasti, specie nei primi mesi non vengano sottovalutati, ma sarebbe altresì importante che quando questo venisse possibilmente fatto nelle fasi di sonno leggero del bambino dal momento che destare il piccolo in una fase di sonno pesante può essere fastidioso e può suscitare irritabilità e nervosismo.

Come evolve il sonno durante la notte

Il sonno non evolve solo nel corso della vita ma anche nel corso della stessa notte: i cicli di sonno hanno una durata di circa un'ora per i neonati mentre nei bambini più grandi e poi negli adulti la durata aumenta a circa 90'-120' e nell'arco della stessa notte i cicli si susseguono uno dopo l'altro: questo vuol dire che è sbagliato dire che in una notte ci sia un unico ciclo di sonno. Inoltre all'interno del singolo ciclo di sonno (e questo vale per i bambini ma anche per noi adulti) si susseguono diverse FASI che differiscono tra loro per la quantità di tempo di ciascuna di esse. Come abbiamo anticipato il ciclo del sonno di un bimbo ha una durata di circa 60 minuti equamente divisi tra sonno REM e sonno non-REM: alla nascita il sonno REM rappresenta circa il 50% del sonno del piccolo, intorno ai 2-3 anni diventa il 25% del totale per raggiungere poi come negli adulti circa il 20% intorno ai 6 anni. Vediamo quindi che nei bambini la percentuale di sonno REM è maggiore perché risulta essere funzionale allo sviluppo cerebrale! E' proprio l'alternarsi dei diversi cicli di sonno che porta i bimbi più piccoli ad avere dei micro-risvegli tra un ciclo e l'altro: i loro cicli di sonno, essendo più brevi, fanno quindi sì che si sveglino con più frequenza. Anche a noi adulti capita di svegliarci durante la notte e spesso o non ci accorgiamo neppure o semplicemente ci giriamo dall'altra parte per iniziare un nuovo ciclo di sonno. Ai bambini può capitare che facciano altrettanto ma molto più spesso non sono abituati a riaddormentarsi da soli e quindi richiamano l'adulto per essere supportati: tutto ciò è assolutamente NORMALE! Questo dipende dal fatto che i bambini di notte sono spaventati dalla

lontananza della figura di accudimento e questo è stato programmato in Natura per far sì che i cuccioli siano protetti dai predatori: ecco quindi che, anche per questo, quando si svegliano richiedono la presenza del genitore, fino a che nel tempo, imparano a gestirsi da soli.

Sleep Regression

Ci sono alcuni momenti nella vita del bambino in cui l'incidenza dei risvegli tra un ciclo di sonno e l'altro può aumentare: si parla di sleep regression.

Alcuni di questi momenti possono essere:

- Aumento dell'autonomia (gattonare, camminare) e scatti di crescita
- Ansia da separazione (18-24 mesi)
- Primi dentini
- Inserimento al nido o all'asilo
- Arrivo di fratellini o sorelline
- Ripresa lavorativa della mamma
- Tensioni famigliari
- Cambiamento di routine famigliari

Disturbi del sonno

Parlando invece di quelli che vengono comunemente definiti "disturbi del sonno" si fa riferimento a condizioni che generalmente si verificano in bimbi dai 2 anni in avanti. In particolare quelli che vengono maggiormente riportati dai genitori sono i Pavor Nocturnus (terrori notturni) che compaiono dopo i 2 anni e possono manifestarsi fino a circa 6 anni e i più comuni Incubi. I primi si presentano nelle prime ore del sonno e durano generalmente da 1 a 15 minuti: il bimbo appare agitato, spaventato, può parlare in modo confuso, piangere e tutto ciò può essere accompagnato da tachicardia, sudorazione, dilatazione delle pupille, aumento del tono muscolare. Gli incubi invece si associano notoriamente a sogni dal contenuto pauroso o angosciante e si presentano nelle ultime ore della notte in corrispondenza del sonno REM: mentre del terrore notturno difficilmente viene ricordato il contenuto ed è privo di immagini mentali, l'incubo viene più facilmente richiamato alla memoria forse proprio perché si presenta in una fase del sonno differente.

I consigli per i genitori

E' importante dire che sono stati molti gli studiosi che hanno "idealizzato" modelli e studi relativi alle differenti modalità di gestione e messa a letto dei propri bimbi ma vediamo che cosa si può fare, da un punto di vista pratico, per rendere il momento della nanna più facile per i genitori:

- Accettiamo che nei primi mesi di vita i nostri bimbi ci possono svegliare: come abbiamo detto non si tratta di un capriccio o di un'errata modalità del genitore nel gestire il proprio figlio. Il sonno del bambino richiede tempo per autoregolarsi!
- Creiamo un rituale serale che accompagni il bambino al momento della nanna: far sì che il piccolo abbia una routine, un insieme di attività che si ripetono quotidianamente prima di andare a dormire, fa sì che si prepari, rendendolo maggiormente consapevole di ciò che accadrà a breve (leggere una favola, cantare una ninna nanna..)

- Non aspettiamo che il bambino sia esausto per metterlo a letto: un bambino molto stanco è più irritabile e nervoso e questo rende il momento dell'addormentamento più difficile sia per lui che per mamma e papà. Allo stesso tempo consideriamo che sarebbe quindi preferibile evitare giochi troppo turbolenti o eccitanti nelle due ore che precedono la messa a letto.
- Mettiamo a nanna il bambino dove passerà la notte: spesso capita che i bimbi vengano fatti addormentare sul divano, nel lettone ecc.. per poi essere spostati nel loro lettino. Tutto ciò è molto confondente per il piccolo che svegliandosi di notte in un luogo diverso da quello in cui si è addormentato potrà sentirsi spaventato e spaesato, e tutto ciò renderà più difficile il riaddormentamento.
- Stiamo attenti alla quotidianità del bambino e passiamo con lui del tempo: il suo sonno, le sue difficoltà e i problemi che si possono riscontrare, danno molte informazioni su come vive il bambino ed è importante che il genitore impari ad osservarlo nella quotidianità così da poter valutare eventuali corrispondenze. Inoltre, come abbiamo detto, ci sono momenti della sua crescita che richiedono un'attenzione in più: consideriamo infine che più il bimbo passerà del tempo con mamma e papà durante il giorno, più sarà appagato sotto questo punto di vista e meno soffrirà il "distacco" dovuto all'addormentamento.

Bibliografia:

- Brezelton T., Sparrow J. D. (2003) il tuo bambino e..il sonno
- Letardi S. (2016) Il mio bambino non mi dorme
- Rossi V. (2016) Il rito della nanna
- Vaghi F. (2001) Il sonno dei bambini