

Elisabetta Garbarini

@EliGarbarini

Fa bene dormire insieme al proprio figlio, nello stesso letto o nella stessa stanza? E se poi non se ne va più? Forse è meglio che dorma da solo sin da piccolo? Sono solo alcune delle domande che molti genitori si pongono, non solo quando nasce un bambino, ma anche quando è un po' più grande. Il massimo esperto mondiale in materia, James J. McKenna, professore di antropologia, direttore del Mother-Baby Behavioral Sleep Laboratory all'Università di Notre Dame e padre di 8 figli, è assolutamente favorevole alla condivisione del lettone: «I dati scientifici ci dicono che gli esseri umani, da un punto di vista neurologico, nascono prematuri rispetto agli altri mammiferi. Tradotto nella pratica, significa che hanno bisogno del contatto con il corpo materno che va ben oltre la gestazione per una buona crescita del proprio sistema fisiologico».

DIFFERENZE • D'altro canto, sul versante opposto troviamo studi che sostengono, dati alla mano, che dormire nel letto con mamma e papà può aumentare anche di cinque volte il rischio di Sids, la sindrome della morte in culla. «La sicurezza è fondamentale – spiega a *Mi-Tomorrow* Alessandra Bortolotti, psicologa perinatale e scrittrice –, ma occorre chiarezza tra la sindrome della morte in culla (che non ha una causa precisa) e la Suid, dove il bambino muore per una causa conosciuta, ad esempio perché si è incastrato nel letto». Come si può scegliere, allora? «La soluzione migliore è che tutti dormano il meglio possibile. È la qualità del sonno



Dormire con mamma e papà è un argomento che divide molte coppie, *Mi-Tomorrow* ha raccolto pareri e dati per scegliere in totale sicurezza

che conta, non solo del bambino ma di tutta la famiglia, al di là dei pregiudizi culturali».

RASSICURAZIONE • «In Italia – prosegue Bortolotti – la norma culturale è basata sul distacco e sulla separazione, mentre quella biologica ci dice che i bambini acquistano sicurezza e autonomia attraverso il contatto. Di fatto, se ci pensa, non abbiamo nemmeno una terminologia adatta per definire le diverse modalità di condivisione e ci adeguiamo a quelle inglesi». Di parere analogo è an-

che Giorgia Cozza, giornalista e scrittrice di oltre trenta libri in materia di bambini, genitori e dintorni: «Nella nostra cultura c'è una serie di pregiudizi sul sonno condiviso, ancora malvisto, mentre nell'80% delle culture del mondo è la norma». Cosa intimorisce di più i genitori in questa scelta? «Il timore di fare qualcosa di sbagliato, spesso condizionati da parenti, amici. Ma la scelta è davvero solo personale». E quando sono i bambini più grandi a cercare il lettone, «forse hanno solo bisogno di rassicurazione».

i GLOSSARIO

Cosleeping: sonno condiviso

Bed-sharing: condivisione del letto

Room-sharing: condivisione della stanza

i NORME DA SEGUIRE

Room-sharing

- Lettino accanto al letto
- Temperatura tra i 18° e i 20°C
- Non fumare, locale sempre ben aerato
- Bambino in posizione supina, mai troppo coperto
- Superficie del letto sufficientemente rigida, per evitare che si incastri

Bed-sharing

- No con genitori obesi, fumatori, consumatori di sostanze stupefacenti, alcool o psicofarmaci che alterano i ritmi naturali del sonno
- Superficie del letto sufficientemente rigida
- Bambino in posizione supina, mai troppo coperto
- Neonato: se viene allattato al seno, assumi la posizione a C, con il braccio sopra la testa per evitare che cada a pancia in giù

