

Un'affermazione che fa riflettere e a tratti suona come una provocazione, un ragionamento sul quale spesso mi ritrovo a parlare nel confronto quotidiano con altre mamme online e non. Si rischia sempre di creare fazioni, e sinceramente non è quello che ho intenzione di fare scrivendo la recensione e le mie impressioni sul libro **"Di notte con tuo figlio"** di James J. McKenna. Ci si ritrova a difendere coi denti le proprie scelte, quando penso basterebbe confrontarsi e arricchirsi delle opinioni e delle esperienze altrui. Cerchiamo di non categorizzare, estremizzare, demonizzare posizioni e vissuti diversi dai nostri. Sul tema del sonno condiviso la scintilla si accende subito (un po' come accade per allattamento e svezzamento) e il confronto parte subito con toni accesi (cosa che spero non accada con questo post).
 Riguardo alla frase della Small qui sopra, un punto in particolare mi fa sorridere ed è anche la risposta che più frequentemente do' quando mi chiedono: "Perché dormi ANCORA con la tua bimba?", e il mio pensiero va a quanto sia bello nella fase di addormentamento avere al mio fianco la persona che amo (e non perché io a mia volta sia stata "abituata" così, ma per semplice e puro bisogno di compagnia della persona amata).

Parlavo di **cosleeping** (termine inglese usato per intendere il sonno condiviso) **qui** (<http://www.periodofertile.it/bambini/co-sleeping-il-mio-punto-di-vista-sul-sonno-condiviso>) e nei commenti le perplessità erano tante, soprattutto per quanto concerne la sicurezza di tale pratica.

Il libro spiega davvero nel dettaglio i pro, ma anche i contro. Perché dormire con il proprio figlio è sicuro se viene fatto prendendo certi accorgimenti ed analizzando a fondo le vite dei *caregivers*.



(<http://ad2.bal.dotandapar=31.145223-31.9926>)

(<http://www.periodofertile.it/wp-content/uploads/2014/09/foto-2.jpg>)

Fin da primo capitolo ho chiaro il pensiero di fondo del libro, che non è convincermi che il **sonno condiviso** è la soluzione migliore o l'unica possibile, ma una delle soluzioni che si possono prendere in considerazione e sulla quale è bene informarsi in maniera olistica, prendendo in considerazione la moltitudine di aspetti e sfaccettature di cui è formata.
 Come sottolinea l'autore per sonno condiviso non si intende SOLO la condivisione del letto (inteso come stesso materasso, per chiarire) ma anche la condivisione della medesima stanza (*room sharing*) e non tutte le forme di condivisione sono sicure MA nemmeno tutte sono pericolose.

È un libro che non ha paura di parlare di **SIDS** (Sindrome della morte improvvisa del lattante), mettendoci davanti all'esistenza e all'incidenza di questa terribile condizione.

Nel **capitolo 2** la riflessione si sposta sul **cambiamento culturale derivato dall'uso di latte artificiale e biberon, in sostituzione dell'allattamento al seno e del contatto** che ne deriva. Dal 1950 in poi era comune dare il biberon ai bimbi e metterli a dormire a pancia in giù in camerette separate e senza la supervisione uditiva e visiva dei genitori, a sostegno di una teoria



I CALCOLATORI DI PERIODO FERTILE

- CALCOLA IL PERIODO FERTILE** (/periodo-fertile-calcolo-ovulazione)
- QUANDO AVERE RAPPORTI** (/quando-avere-rapporti-gravidanza-incinta)
- CALCOLA LE SETTIMANE DI GRAVIDANZA** (/gravidanza/calcolo-delle-settimane-di-gravidanza)
- CALCOLA LA DATA DEL PARTO** (/articoli/la-data-del-parto-calcola-quando-dovrebbe-nascere-il-tuo-bambino)
- CALCOLA IL PESO FETALE** (/gravidanza/come-calcolare-il-peso-fetale)
- QUANTO DIVENTERÀ ALTO ?** (/articoli/calcola-quanto-grande-diventera-tuo-figlio-o-figlia)

- LE SETTIMANE DI GRAVIDANZA** (/calendario-gravidanza)
- I MESI DI GRAVIDANZA** (/i-nove-mesi-di-gravidanza-tutto-quello-che-ce-da-sapere)
- MAMME DEL...** (/saro-mamma-nel)
- ELENCO LISTE DI NASCITA** (/gravidanza/corredo-ospedale-per-mamma-e-neonato-le-liste-di-tutti-i-reparti-di-ostetricia-ditalia)

la mia recensione... (non sostenuta da evidenze evolutive) secondo la quale da questa pratica i bambini sarebbero diventati adulti sicuri e indipendenti senza problemi di sonno. Mc Kenna riflette sul fatto che questo non è stato una gran conquista.

Nei **capitoli 3 e 4** si analizza **il sonno condiviso nel resto del mondo** e nel mondo animale.

Capitolo 5: il sonno condiviso fa bene al bambino. Spiccano termini come sicurezza emotiva, risposta immediata ai bisogni, contatto pelle a pelle. Nel contatto pelle a pelle il bambino regolarizza il respiro, utilizza l'energia in modo più efficiente, cresce più rapidamente e i fattori di stress sono ridotti.

Lo psicologo inglese Donald Winnicott si riferiva alla profonda dipendenza del neonato dagli altri per la propria sopravvivenza quando affermava: "Non esiste il bambino in sé, ma soltanto il bambino e qualcun altro". Nel valutare i bisogni dei neonati o nel cercare di spiegare quello che essi sono o non sono in grado di fare, nulla ha senso se non in relazione con il corpo della madre.

Nel sesto e nel settimo capitolo viene sottolineata **l'importanza del sonno condiviso per i bambini allattati al seno e per i bambini nutriti con il biberon**, e non vengono prese le posizioni sulle scelte che una madre compie in merito all'allattamento ma vengono esposti i lati positivi del condividere la stessa stanza per essere maggiormente reattivi ai bisogni dei bambini a prescindere dal seno o dal biberon.

Nella condivisione del sonno fanno (finalmente :P) la loro parte anche i papà che, se lo desiderano, instaurano un intenso legame sociale con i figli che altrimenti verrebbe rimandato alla fine dell'allattamento.

Perché si dice che sia pericoloso? È il tema del 9° capitolo. Per chi ha dei dubbi tra le righe di questo capitolo troverà molti chiarimenti.

Nella seconda parte del libro viene di nuovo affrontato **il tema della sicurezza**. L'autore ci aiuta a capire come preparare l'ambiente ad accogliere un sonno condiviso senza alcun rischio. Le accortezze da prendere nell'arredo e nella disposizione del letto. Una parte è dedicata al "No al sonno condiviso se...", le cose da fare e quelle da non fare.

Nella terza e ultima parte le domande frequenti (e ci sono davvero tutte!) e i consigli generali sul sonno condiviso.

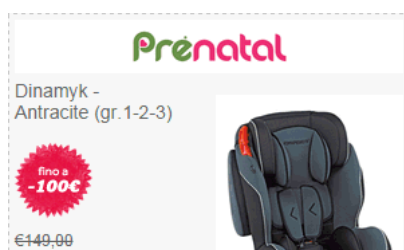
Tra gli scopi del libro troviamo sicuramente quello di fornire le giuste informazioni (su sicurezza e luoghi deputati al sonno) secondo quanto dimostrato dalle **ricerche scientifiche**. Le ricerche scientifiche fanno compagnia lungo la lettura di tutte le pagine del libro, ogni affermazione è supportata oltre che dal buon senso (che a volte non basta), dall'amore, dall'affetto e dal rispetto, anche da dati e studi che hanno fatto sì di poter affermare con certezza certi assunti.

A tale proposito **William Sears** ([http://en.wikipedia.org/wiki/William_Sears_\(physician\)](http://en.wikipedia.org/wiki/William_Sears_(physician))) afferma:

"Crescere un figlio è affare troppo importante per essere lasciato alle sole opinioni"

È un libro che consiglio non solo a chi è "in linea" con il pensiero di McKenna, ma anche e soprattutto a chi è dubbioso o semplicemente si pone degli interrogativi rispetto a questo gesto così tanto discusso e per tanti discutibile.

Francesca Calori (<http://www.periodofertile.it/chi-sono/francesca-calori>)



(<http://ad.zanox.com/ppc/>)

CORRISPONDENZA MESI E SETTIMANE DI GRAVIDANZA

(<http://www.periodofertile.it/articoli/corrispondenza-mesi-e-settimane-di-gravidanza>)



(<http://www.periodofertile.it/allattamento-al-seno-e-allattamento-artificiale>)

ULTIME NOTIZIE

Forum Ultimi post Tags



(<http://www.periodofertile.it/forums/topic/positivooo>)
Positivooooo
 (<http://www.periodofertile.it/forums/topic/positivooo>)
 Set 29, 2014



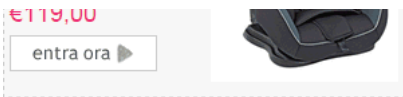
(<http://www.periodofertile.it/forums/topic/dubbio-esistenziale>)
Dubbio esistenziale
 (<http://www.periodofertile.it/forums/topic/dubbio-esistenziale>)
 Set 28, 2014



(<http://www.periodofertile.it/forums/topic/chat-fuori-uso-nn-mi-abbandonate>)
Chat fuori uso...nn mi abbandonate!
 (<http://www.periodofertile.it/forums/topic/chat-fuori-uso-nn-mi-abbandonate>)
 Set 28, 2014



(<http://www.periodofertile.it/forums/topic/ovulazione-dubbi>)
Ovulazione... dubbi !!!
 (<http://www.periodofertile.it/forums/topic/ovulazione-dubbi>)
 Set 28, 2014



19815146C322874470T)

Ti potrebbe interessare



(<http://www.periodofertile.it/bambini/dormire-con-il-bimbo-appena-nato->

risponde-lostetrica)

Dormire con il bimbo appena nato: risponde l'ostetrica
(<http://www.periodofertile.it/bambini/dormire-con-il-bimbo-appena-nato-risponde-lostetrica>)

Salve, scrivo perchè il mio bambino ha 20 giorni e dorme solo con me nel letto mentre mangia, ciucciando...



(<http://www.periodofertile.it/bambini/dorme-la-notte-il-sonno-del-mio-bambino>)

Dorme la notte? Il sonno del mio bambino (<http://www.periodofertile.it/bambini/dorme-la-notte-il-sonno-del-mio-bambino>)

Un Neonato respira piano. Comincia in modo graduale. Il cordone smette di pulsare e il suo primo respiro...



(<http://www.periodofertile.it/bambini/il-neonato-di-due-mesi>)

Il neonato di due mesi

(<http://www.periodofertile.it/bambini/il-neonato-di-due-mesi>)

A due mesi il bambino potrebbe dormire un po' meno del mese precedente perché inizia ad essere più...

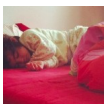


([http://www.periodofertile.it/bambini/mamme-che-vogliono-smettere-di-allattare-](http://www.periodofertile.it/bambini/mamme-che-vogliono-smettere-di-allattare-al-seno)

al-seno)

Per le mamme che vogliono smettere di allattare al seno
(<http://www.periodofertile.it/bambini/mamme-che-vogliono-smettere-di-allattare-al-seno>)

Arrivano molte richieste su questo tema e anche se ogni situazione è a se e come ogni rapporto madre-bambino-tetta...



([http://www.periodofertile.it/bambini/co-sleeping-il-mio-punto-di-vista-sul-sonno-](http://www.periodofertile.it/bambini/co-sleeping-il-mio-punto-di-vista-sul-sonno-condiviso)

condiviso)

Co sleeping. Il mio punto di vista sul sonno condiviso.
(<http://www.periodofertile.it/bambini/co-sleeping-il-mio-punto-di-vista-sul-sonno-condiviso>)

Dici co sleeping e il mondo marmesco si spacca in 2. Quelle che con naturalezza preparano il side-bed...



(<http://www.periodofertile.it/forums/topic/9po-e-poche-speranze>)

9po e poche speranze

(<http://www.periodofertile.it/forums/topic/9po-e-poche-speranze>)

Set 28, 2014



(/crucimamma)



(/app)



(<http://www.maguardaunpo.it/tag/tagli-di-capelli>)



www.vogliosmetteredifumare.com
(<http://www.periodofertile.it/fertilita/vuoi-smettere-di-fumare-ecco-una-soluzione-garantita>)



(<http://www.ristrutturareunacasa.it>)

FECONDAZIONE ETEROLOGA: LA SITUAZIONE IN ITALIA DOPO L'ABOLIZIONE DEL DIVIETO DA PARTE DELLA CORTE COSTITUZIONALE (HTTP://WWW.PERIODOFERTILE.IT/FERTILITA/FECONDAZIONE-ASSISTITA/FECONDAZIONE-ETEROLOGA-LA-SITUAZIONE-IN-ITALIA-DOPO-L'ABOLIZIONE-DEL-DIVIETO-DA-PARTE-DELLA-CORTE-COSTITUZIONALE) PERCHÉ HO SCELTO LA FORMAZIONE "SCUOLA DEL PORTARE®" (HTTP://WWW.PERIODOFERTILE.IT/BAMBINI/12-MESI/PERCHE-HO-SCELTO-LA-FORMAZIONE-SCUOLA-DEL-PORTARE®)

Scrivi un commento

Il tuo nome

Il tuo indirizzo email

