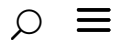




Tutto quello che devi sapere sul sonno



PER I BAMBINI

Neonato nel lettone, sì o no? Più che di una risposta univoca, un genitore ha bisogno di conoscere vantaggi e pericoli che la pratica rispettivamente assicura e nasconde. In modo da valutare autonomamente quando possa essere opportuno o meno.

Tappa obbligata durante la crescita del bambino è la scelta di padri e madri di far dormire il neonato con sé oppure no. Un tempo forse la scelta era istintiva, oggi invece, bombardati da

consigli e informazioni di chi crede e professa una sola verità, è molto più difficile decidere cosa sia meglio per il proprio figlio. È per questo motivo che il professor James J. McKenna – titolare della cattedra di Antropologia presso l'Università di Notre Dame dove è anche Direttore del Laboratorio del Sonno materno-infantile – ha voluto scrivere nel suo “Di notte con tuo figlio”, **per fornire *“una prospettiva equilibrata, esauriente e olistica sul sonno condiviso e sulla condivisione del letto, in particolare durante l’allattamento”***.

DI NOTTE CON TUO FIGLIO, DI JAMES J.MCKENNA

INNANZITUTTO CONOSCERE

Il professore, considerato un'autorità nel campo degli studi scientifici in materia, è autore di molte pubblicazioni accademiche su sonno infantile, allattamento materno, Sindrome della

morte improvvisa del lattante (SIDS) ed evoluzione del comportamento umano. Ha sempre studiato con attenzione le coppie madre-figlio che adottano il sonno separato e il sonno condiviso. **Con questo testo si propone di dare informazioni sulla sicurezza per tranquillizzare le famiglie che hanno scelto o stanno valutando di dormire insieme ai loro figli.**

AUTONOMIA E SVILUPPO

Per molti anni nella cultura occidentale è stato esaltato il valore dell'autosufficienza del bambino, nella convinzione che dovesse raggiungerla il più velocemente possibile. Ma i successivi studi hanno messo in evidenza quanto **l'abbraccio materno svolge una funzione fondamentale durante il sonno**, quando il cervello del neonato decide quante e quali cellule cerebrali conservare e quali eliminare, tra quelle responsabili dello sviluppo intellettuale, emotivo e psicologico.

PER "DI NOTTE CON TUO FIGLIO" DI JAMES J.MCKENNA IL CONTATTO DEVE ESSERE RIDOTTO

Mc Kenna sostiene che *"il contatto ridotto con il corpo della madre rischia di rendere l'impianto neurologico del bambino meno stabile ed efficiente, a scapito [...] delle competenze comunicative del bambino, dell'emotività, oltre della capacità di regolare e soddisfare con efficacia i propri bisogni"*. La questione sembrerebbe risolta, il sonno condiviso fa bene al piccolo. Ma proprio di recente, **l'Accademia Americana di Pediatria, che comunque raccomandava il co-sleeping (far dormire i neonati in prossimità della madre) si è schierata contro il bed-sharing (sonno di madre e bambino sulla stessa superficie).**

UNA SCELTA PERSONALE

Che fare quindi? Informarsi il più possibile! **Per poter poi prendere la decisione giusta dovrete basarvi sulle caratteristiche della vostra famiglia e di ciascuna casa, a partire dallo stile di vita dei singoli individui.** I pericoli vanno valutati a seconda di fattori di rischio

ben identificabili. Facciamo qualche esempio: no al bed-sharing ai genitori fumatori, a chi assume alcool o tranquillanti, agli obesi. A chi dorme in ambienti troppo caldi o con piumini pesanti. No se c'è il rischio che sul letto salgano animali o altri bambini, o che il neonato possa cadere dal letto o rimanervi incastrato. No anche a chi dorme con più cuscini, no ai peluche o su un letto ad acqua. Ma l'elenco non finisce qui... per scoprire il resto, basta sfogliare "Di notte con tuo figlio" di James J.McKenna.

Caterina Somma

DAL NOSTRO MAGAZINE



Tutto quello che devi sapere sul sonno

Testata registrata presso il Tribunale di Milano codice 70/2021

Proprietario: B&T Spa

C.F. e P. IVA IT 00903510402
R.E.A. n.178544
Cap. Soc. € 1.000.000,00 i.v.
Sede legale Forlì
Redazione: Edizioni 2.0
Via Trieste 11
20060 Liscate (MI)
Direttore Responsabile: Manuela Longo
Scrivi alla redazione: redazione@snoozing.it



Mondo Dorelan

redazione@snoozingmagazine.it



Contatta
Snoozing Magazine

**Tutte le novità che ti faranno sognare!
Iscriviti alla Newsletter di Snoozing Magazine**

Ho letto la Privacy Policy e acconsento al trattamento dei miei dati personali per la ricezione di newsletter, informazioni commerciali, promozionali e pubblicitarie da parte della Società B&T.
Leggi la **Privacy & Cookie Policy**

ISCRIVITI