

Giorgia Cozza

La nanna è facile!

Suggerimenti da seguire ed errori da evitare
per garantire un sonno sereno a tutta la famiglia

Illustrazioni di

Maria Francesca Agnelli

Il leone verde

Il bambino naturale
in tasca

4

Si ringrazia per la supervisione scientifica la dottoressa Alessandra Bortolotti, psicologa perinatale.

Questo libro è stato stampato su carta Fedrigoni nel pieno rispetto delle norme ambientali.

ISBN: 978-88-6580-063-8

© Copyright 2013

Edizioni Il leone verde

Via della Consolata 7, Torino

Tel/fax 011 52.11.790

leoneverde@leoneverde.it

www.leoneverde.it

www.bambinonaturale.it

Introduzione

I bambini svilupperanno un attaccamento tanto più sicuro quanto più la loro richiesta di conforto e di rassicurazione verrà soddisfatta dai genitori, sia di giorno, sia di notte.

Alessandra Bortolotti

Il sonno dei bambini. Ecco un argomento di grande interesse per tutti i genitori. Come gestire la nanna del bebè? Dove deve dormire il piccolo? E ancora, è normale che si svegli durante la notte? Sono tanti i dubbi legati alla gestione di questo aspetto della vita di famiglia.

La qualità del sonno del bambino e la qualità del sonno dei genitori ha importanti ricadute sul benessere psicofisico e sulla serenità di tutta la famiglia. Ecco perché è fondamentale cercare delle soluzioni che permettano a tutti – grandi e piccoli – di riposare il meglio possibile. E il primo passo per trovare la propria soluzione (ricordiamo che i bimbi sono tutti diversi e così le famiglie: non esistono ricette pronte, valide per tutti!) è quello di conoscere le caratteristiche del sonno nei primi mesi e

nei primi anni di vita. Questa conoscenza permette infatti di capire cosa aspettarsi dal bebè, quali comportamenti sono normali e come gestire la situazione.

Se i genitori sono consapevoli del fatto che il bambino ha bisogno di loro anche durante la notte, se nutrono aspettative realistiche (i neonati che dormono tutta la notte non sono la maggioranza, anzi...), e sanno fare orecchi da mercante quando serve (ovvero quando parenti, amici, conoscenti e sconosciuti elargiscono consigli non richiesti e/o critiche a proposito di dove, come e quanto dorme il bebè), il sonno può non essere affatto un problema.

In questa guida troverete informazioni scientifiche a proposito del “funzionamento” del sonno e tanti suggerimenti pratici per gestire la fase dell’addormentamento, i risvegli notturni e... la stanchezza di mamma e papà!

Perché accompagnare il proprio bimbo alla scoperta del piacere del riposo, aiutarlo a rilassarsi e abbandonarsi con fiducia all’abbraccio del sonno, si può. Senza imposizioni, pianti o forzature, ma semplicemente standogli accanto, essendoci per lui, di giorno e di notte.

Buona lettura e... buona notte!

Sonno del bebè: facciamo chiarezza

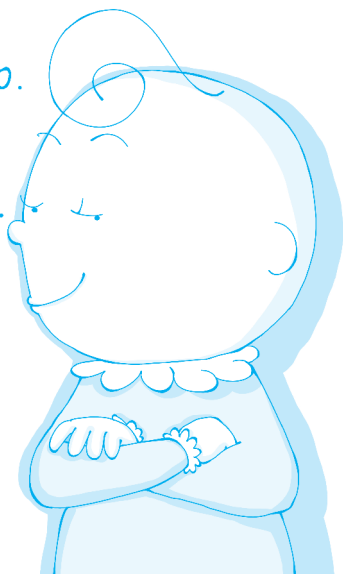


È bravo, dorme? Ecco la domanda di rito che viene rivolta alla maggior parte delle neomamme. E che, se ci pensiamo, non ha affatto senso.



Tutti i bimbi dormono. Tutti i bimbi sono bravi, anzi bravissimi. E (quasi) tutti i bimbi si svegliano durante la notte.

VISTO?
LO SAPEVO
CHE SONO BRAVO.
ANZI,
BRAVISSIMO!



Il bimbo appena nato non è fatto per dormire tutta la notte. Perché ha bisogno di nutrirsi, ma anche perché i suoi ritmi sonno-veglia sono diversi da quelli dell'adulto.

HO FAME!



Nei primi mesi di vita, il bebè dorme e dorme anche parecchio, di giorno e di notte, ma il suo sonno è intervallato da risvegli che possono essere più o meno frequenti.

QUESTO BAMBINO
NON DORME MAI!



Le fasi di sonno REM (dall'inglese Rapid Eye Movements, cioè rapidi movimenti oculari) che corrisponde al sonno più leggero, e le fasi di sonno non-REM, ovvero più profondo, non sono ancora ben definite e nei momenti di passaggio tra stadi di sonno diversi è più facile che il neonato si risvegli.



non - REM

si grazie!

Lungi dall'essere un'anomalia, i risvegli nei piccolissimi sono necessari per il corretto e fisiologico sviluppo del loro sistema nervoso.



Un breve risveglio alla fine di ogni ciclo di sonno è normale anche per gli adulti che però riprendono sonno immediatamente e al mattino non conservano memoria di questi risvegli.



INDICE

Introduzione	3
Sonno del bebè: facciamo chiarezza	5
I bisogni del bambino	18
La nanna, dove?	25
Le poppate notturne	32
Lettone sì o no?	39
Luoghi comuni e falsi miti	45
A ognuno la sua soluzione	52
Sopravvivere alla stanchezza	56
Sopravvivere ai commenti altrui	64
Per una nanna sicura	67
Gli alleati della buonanotte	74
Incubi e pavor notturno	90
I manuali e i metodi per fare la nanna	93
Bibliografia	101