



Stammi vicino, mamma

GUIDA ☉ - 4 MESI

team
IN ROS 

FEDERICA BALLARIN
Consulente del sonno

Disclaimer

È importante ricordare che i consigli contenuti in questo PDF sono di carattere generico e non intendono sostituirsi al parere professionale del vostro medico curante. L'utilizzo di qualsiasi informazione qui riportata è a discrezione del lettore. Per ogni problema specifico si raccomanda di consultare uno specialista.

Indice

INTRODUZIONE	04
FISIOLOGIA DEL SONNO	06
I cicli di sonno	07
Il ritmo circadiano	10
La melatonina	13
DIPENDENZA E AUTONOMIA	15
Un passo indietro nell'evoluzione	16
La teoria dell'attaccamento	19
FABBISOGNO DI SONNO GIORNALIERO	22
Dormire bene è importante	23
Quanto bisogna dormire?	25
Le finestre di veglia	28
I segnali del sonno	31
COSA PUÒ DISTURBARE IL SONNO NEI PRIMI MESI	34
Le coliche e il reflusso gastroesofageo	35
Scatti di crescita	37
L'ora delle streghe	39
Alcuni accorgimenti per calmare il pianto di un neonato	41
ALTRI FATTORI CHE POSSONO INFLUENZARE IL SONNO DEI NOSTRI BAMBINI	43
I Cronotipi	44
Il temperamento	46
Le abitudini	49
La nostra componente emotiva	54
La regressione del quarto mese	56
COME AIUTARE IL NOSTRO CUCCILO A DORMIRE MEGLIO	58
Igiene del sonno	59
Rumore bianco e musica	62
Lo Swaddle	64
AMBIENTE DEL SONNO	66
Dove devono dormire i nostri bambini	67
Nanna sicura - linee guida	69
FALSI MITI	73
LE DOMANDE PIÙ FREQUENTI	77



Introduzione

INTRODUZIONE

Questa guida è stata scritta per fornirvi **tutte le informazioni necessarie**, sia dal punto di vista tecnico che dal punto di vista scientifico, allo scopo di **rendervi consapevoli** su come “funzionano” i nostri bimbi e, soprattutto, su **come “funziona” il loro sonno** dal punto di vista fisiologico.

Ma il mio obiettivo, a dire il vero, non è soltanto questo.

Io vorrei, innanzitutto, rassicurarvi se nonostante tutte le cose che avete da fare ogni giorno, vi sentite pure in colpa perché avete paura di sbagliare qualcosa, il vostro bimbo è **talmente piccolo** che, ad oggi, non potete aver sbagliato nulla.

O se vi stessero sopraggiungendo dubbi sul fatto che non sia normale che il vostro bimbo si addormenti solo al seno o solo dopo essere stato cullato, o ancora se pensate non sia normale che per farlo dormire di giorno, più di venti minuti, esiga il vostro contatto, bene, io sono qui per dirvi che è **tutto assolutamente normale**.

E mentre la scrivo vorrei anche riuscire a confortarvi e dirvi che questa frustrazione l'ho **vissuta anche io** quando dopo due, tre mesi da quando erano arrivati i miei gemellini non avevo vissuto una sera, dico una, che avesse la parvenza di una qualunque sera, anche la più banale, che mi fossi immaginata mentre ero in dolce attesa, mentre mi accarezzavo il pancione, perché sono qui anche per riportarvi alla realtà e dirvi che la sera, in generale ma soprattutto nei primi mesi, è il momento della giornata che sarà il più difficile da gestire.

Insomma, sono qui per farvi sentire **meno sole** o comunque per dirvi che **non siete più sole**.



Fisiologia del sonno

I CICLI DI SONNO

È ancora tanto diffusa quanto errata l'idea che il sonno dei neonati sia molto simile al nostro, di noi adulti, ma non è così.

Innanzitutto, i **neonati dormono molto di più degli adulti** poiché il sonno influisce sulla loro crescita, in particolare:

- favorendo lo sviluppo cerebrale,
- consolidando la memoria,
- stimolando la secrezione dell'ormone della crescita,
- rafforzando il sistema immunitario,
- consentendo all'organismo di rallentare e al cervello di "ripulirsi" dalle tossine accumulate durante la veglia.

Il sonno è un fenomeno complesso, che **si evolve e modifica** durante le nostre vite. Il sonno, a dire il vero, si evolve anche nell'arco della giornata e si suddivide in cicli.

I **cicli di sonno** sono una sequenza di fasi che si verificano durante il sonno. Ogni ciclo dura solitamente dai 90 ai 120 minuti per gli adulti e tra i **40 e i 50 minuti** per i bambini. I cicli si ripetono più volte durante la notte. Ogni ciclo è composto da diverse fasi: sonno leggero, sonno profondo e sonno REM.



Andiamo a vedere nel dettaglio ciascuna fase.

- 1. Sonno leggero:** è la fase iniziale del sonno, il corpo si rilassa e l'attività cerebrale rallenta. È molto facile svegliarsi in questa fase anche al minimo rumore;
- 2. Sonno profondo (detta anche fase di N-REM):** è la fase immediatamente successiva. È qui che il nostro corpo si riposa per davvero. La pressione sanguigna e la frequenza cardiaca diminuiscono, avviene la secrezione dell'ormone della crescita. In questa fase è più difficile svegliarsi, e se accade, ci si sentirà confusi e disorientati;