

Sogni d'oro
per bambini e mamme

Etsuko Shimizu

Sogni d'oro
per bambini e mamme

Traduzione di Linda Rosaschino

PIEMME

Pubblicato per



PIEMME

da Mondadori Libri S.p.A.

© 2019 Mondadori Libri S.p.A., Milano

A sweet night guide for babies and moms

Originally published in Japan as “AKACHAN NIMO MAMA NIMO
YASASHII ANMIN GUIDE” by KANKI PUBLISHING INC.

Italian translation rights arranged with KANKI PUBLISHING INC., through Gudovitz
& Company Literary Agency, New York, USA in cooperation with Japan UNI Agency

Inc., Tokyo and The Agency srl, Italy.

Copyright © 2011 by Etsuko Shimizu.

ISBN 978-88-566-6922-0

I Edizione aprile 2019

Anno 2019-2020-2021 - Edizione 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Finito di stampare presso  Grafica Veneta S.p.A.
Via Malcanton, 2 – Trebaseleghe (PD)

Prefazione

Tutto è cominciato con i pianti disperati
di mia figlia durante la notte

“È davvero possibile che mio figlio smetta di piangere di notte?” Sono certa che sia l’interrogativo che si pongono molti dei lettori che aprono questo libro.

Mi definisco “consulente del sonno per bimbi che si svegliano di notte”, ed è stata la mia lotta con le crisi di pianto notturno di mia figlia a farmi diventare un’assistente all’infanzia specializzata nell’addestramento al sonno.

Tutto è cominciato quando mia figlia aveva sei mesi. All’inizio si svegliava un po’ più spesso del solito, ma dopo una settimana i risvegli avevano cadenza oraria. A volte si svegliava in piena notte e piangeva per un tempo che sembrava interminabile; non c’era nulla che la consolasse. Mi avevano assicurato che nei bambini piccoli comportamenti del genere sono passeggeri, perciò sopportavo. Tuttavia le cose non accennavano a cambiare. Quando me ne resi conto erano già trascorsi sei mesi ed ero sull’orlo di un esaurimento nervoso. “Se non faccio qualcosa, la mia famiglia andrà in pezzi” mi dissi.

Lessi una gran quantità di libri e feci indagini online, alla

disperata ricerca di qualsiasi informazione che potesse aiutarmi, ma trovavo solo suggerimenti ovvi, del tipo: “Portate il vostro bambino a fare un giro in auto. Distraendosi smetterà di piangere”. D’altro canto, molti libri consigliavano: “Non fate dormire vostro figlio nel lettone. Deve abituarsi a dormire da solo”. Tuttavia, nonostante tutti i miei tentativi, non vedevo alcun miglioramento e avevo il morale a terra.

Poi mi dissi che, avendo lavorato in ambito sanitario come fisioterapista, avrei dovuto essere in grado di fare una ricerca adeguata. Così cominciai a leggere un sacco di articoli medici. E dopo numerosi tentativi ed errori, finalmente elaborai un metodo più adatto per affrontare il problema dei risvegli notturni. Lo sperimentai con mia figlia, e funzionò. Dopo avermi tormentata per sei mesi, in soli cinque giorni cominciò a dormire per tutta la notte: un vero miracolo!

Entusiasta, decisi di condividere quello che avevo imparato per risparmiare alle altre madri le mie sofferenze. Sostenni l’esame nazionale per diventare assistente all’infanzia, specializzandomi in risvegli notturni, e cominciai a offrire consulenze su come fare dormire i bambini piccoli. Scrisi anche un manuale, *Guida alla nanna per bimbi piccoli e mamme*, che pubblicai online.

Attualmente migliaia di persone hanno consultato il mio manuale e ho ricevuto ordini da ogni parte del mondo, il che mi ha fatto capire che tutte le madri sono afflitte dallo stesso problema. Molti lettori, inoltre, sono stati così gentili da inviarmi i loro commenti e proprio grazie ai riscontri entusiastici e

all'incoraggiamento delle altre mamme ho trovato il coraggio di pubblicare questo libro.

Ogni giorno parlo con madri logorate dalle levatacce e dalle notti insonni. Mi domandano: «Mio figlio smetterà mai di piangere? Imparerà a dormire?». La mia risposta è semplice: «Tutti i bambini possono imparare a dormire».

Purtroppo non è sempre vero. Il tasso di successo è del 70% circa. Vi aspettavate che fosse più alto? A dire la verità, quando ho scoperto che quello che aveva funzionato con mia figlia in molti altri casi non aveva dato risultati sono rimasta un po' delusa. Sono arrivata perfino a chiedermi se avrei dovuto smettere di offrire consulenze. Tuttavia, in tanti mi hanno espresso il loro apprezzamento, che il metodo funzionasse o meno. Dicevano di sentirsi più rilassati nell'affrontare le proprie responsabilità di genitori, per ragioni che non avevo previsto. Le mamme si sentivano più ottimiste e ricominciavano a sorridere. Ero così felice che più di una volta mi sono commossa davanti al computer ed ero sempre più convinta che le informazioni che stavo diffondendo andassero incontro ai bisogni di moltissimi genitori.

La tolleranza non è sufficiente!

La ragione per cui i bimbi piccoli piangono di notte è sconosciuta. Il ritornello è sempre lo stesso: “Crescendo la smetteranno”, e ai genitori non resta che sopportare.

Se domandate a un pediatra o a un'infermiera, probabilmente vi risponderanno di avere pazienza perché vostro figlio sta attraversando una fase. Altre madri che sono sopravvissute a questo calvario vi diranno: "Anche per noi è stato faticoso, ma tenete duro. Prima o poi la situazione migliorerà". Ecco perché tanti genitori danno per scontato che stare svegli tutta la notte con un bimbo che piange sia un sacrificio inevitabile.

Pensateci un attimo: la tolleranza non risolve nulla. Tollerando non fate che accumulare stress. Lo stress vi renderà tristi e avviliti e vi toglierà la voglia di sorridere. Non riuscire a sorridere vi prosciugherà emotivamente. Ben presto vostro figlio avvertirà l'ansia e la sofferenza della sua mamma; farà ancora più fatica a dormire e di conseguenza diventerà più irritabile e scontento. Quindi ricordate: non siate troppo severe con voi stesse, o finirete in un circolo vizioso.

Che cosa fare allora per cambiare le abitudini notturne del vostro bambino? È semplice: dovete agire o, in altre parole, tentare approcci diversi. Se agirete, otterrete un risultato concreto in base al quale potrete stabilire il passo successivo.

Ci sono mamme che vengono da me dicendo: «Mio figlio piange tutta la notte, sembra una situazione senza via d'uscita. Possiamo sperare comunque in un miglioramento?». Oppure: «Mia figlia adora venire allattata ed è l'unico modo per farla addormentare. Dubito che ci siano altri sistemi». La mia risposta è sempre la stessa: «Non puoi saperlo finché non provi». I bambini piccoli sono molto adattabili; personalmente ne ho visti tanti

imparare a dormire senza venire allattati al seno, con grande sorpresa delle loro mamme. È vero che cambiare le abitudini è più semplice in determinate fasce d'età, tuttavia non si può mai dire prima di aver fatto almeno un tentativo.

I bambini vogliono vedere la loro mamma sorridere

Può capitare che alcune di voi siano così esauste e frustrate da non riuscire nemmeno più a provare affetto per il proprio bambino. Peggio ancora, alcune di voi potrebbero addirittura domandarsi per quale motivo hanno messo al mondo un figlio.

Nella fase peggiore dell'insonnia di mia figlia ero tormentata da pensieri simili e mi sentivo malissimo. Ma dopo aver visto e consigliato tante madri con bimbi piccoli, posso dire con assoluta certezza che tutti i bambini vogliono bene alla propria mamma. Se piangono di notte non è certo per farle un dispetto, ma perché hanno qualcosa da dirle. E così piangono, piangono con tutta la forza che hanno.

Un bimbo desidera un forte legame affettivo con la sua mamma e ama vederla felice. Dunque che cosa deve fare la mamma per continuare a sorridere? Questa è la domanda che vorrei che ognuna di voi si ponesse quando decide come “agire”. Per ogni circostanza esiste una soluzione: dovete solo cercarla.

Certo, non è sempre facile. Senza un piano attuabile e la volontà di metterlo in pratica, cambiare le proprie abitudini

quotidiane può essere problematico anche per un adulto. Tuttavia il semplice fatto di cominciare qualcosa di nuovo a volte può portare a significativi cambiamenti in meglio. Inoltre, non mi stancherò mai di ripeterlo: non cercate di cavarvela da sole, chiedete aiuto. Le porte si apriranno e vi verranno nuove idee.

Care lettrici, vorrei che non vi limitaste a leggere la mia guida. Mi piacerebbe che seguiste almeno qualcuno dei miei suggerimenti. Ho cercato di esaminare alcuni aspetti teorici e di dare spiegazioni semplici relative alla medicina del sonno e alla psicologia che possano interessare le madri. Spero sinceramente che questo libro vi aiuti a conoscere meglio il sonno dei vostri bimbi, che possiate liberarvi dallo stress ed essere più felici nel vostro ruolo di mamme.

Come usare questo libro

Ecco la “mappa del sito” del libro per le mamme indaffarate. Potete leggerlo tutto, dall’inizio alla fine, oppure saltare alle parti che vi interessano. I riassunti dei capitoli vi aiuteranno a trovare quello che state cercando.

Capitolo 1

Perché andare a letto presto e alzarsi presto è importante? Come mai mio figlio si sveglia spesso di notte? Analizziamo insieme le cause dell’insonnia nei bambini piccoli.

Capitolo 2

Un semplice metodo in tre mosse, basato su elementi importanti dello sviluppo del sonno nel bambino, è essenziale per risolvere l’insonnia dei vostri piccoli. Stabilire buone abitudini aiuta a instaurare un legame solido fra mamma e bambino.

Capitolo 3

Parliamo del ciclo del sonno dei vostri bambini, con tabelle orarie relative alla nanna a seconda dell’età. Potete controllare il

ciclo giornaliero di vostro figlio e vedere come cambiano le sue abitudini. Alcuni spunti per modificare gli orari in modo che si adattino alle necessità del vostro piccolo e della vostra famiglia.

Capitolo 4

Ad alcuni bambini i rituali della buonanotte possono causare risvegli notturni e pianti, ma come esserne certi? In questo capitolo vi spiego quali sono innocui e quali invece vanno modificati. Mamme in attesa, leggete!

Capitolo 5

Che rapporto c'è fra allattamento al seno e sonno del bambino? Una lettura indispensabile per le mamme che si chiedono se allattare al seno o con il biberon.

Capitolo 6

Qui c'è tutto quello che voglio condividere con voi, quello che ho imparato dalle mie esperienze e durante le mie sessioni di “addestramento al sonno”. Mettetevi comode, rilassatevi e leggetelo. È il mio messaggio a tutti i genitori.

Se siete una mamma stanca e bisognosa di dormire, perché non iniziate dal capitolo 2? Provate il mio metodo in tre mosse; potete sempre leggere gli altri capitoli quando la situazione sarà migliorata e avrete più tempo. E adesso cominciamo!

Perché i bambini piccoli piangono la notte?

Le cause dei risvegli notturni

Quando vostro figlio piange di notte, probabilmente vi ponete molti interrogativi. Il suo letto è troppo caldo o troppo freddo? Il bambino si è agitato eccessivamente durante il giorno? Sta mettendo i denti? Tendiamo a dare per scontato che nostro figlio pianga perché c'è qualcosa che non va nell'ambiente che lo circonda. Tuttavia, le ricerche nel campo della medicina del sonno hanno rivelato che i disturbi notturni hanno a che fare con i nostri sistemi biologici fondamentali. Nel caso dei bambini molto piccoli, la causa dei risvegli sta nel loro sviluppo psicologico e nella "struttura" del loro sonno.

Mantenere la temperatura perfetta ogni notte non impedirà al bambino di svegliarsi. Per fortuna la scienza ci offre uno spunto per migliorare le sue abitudini. Da quello che ho imparato sono due le cause principali dell'interruzione del sonno nei bambini piccoli: una è l'orologio biologico e l'altra ha a che fare con gli orari della nanna.

Vediamole insieme nel dettaglio.

L'orologio biologico

Tutti noi abbiamo un orologio interno che regola il sonno e controlla la temperatura corporea. Come fa dunque l'orologio biologico a causare l'interruzione del sonno nei bambini?

Se il loro orologio biologico funziona a dovere, la maggior parte degli adulti si alza al mattino e va a dormire la sera sempre alla stessa ora. Tuttavia il ritmo circadiano completa il suo ciclo ogni 24,5 ore. Questo significa che se vivessimo seguendo l'orologio biologico resteremmo indietro di circa mezz'ora ogni giorno, e con l'accumularsi del ritardo finiremmo per invertire completamente giorno e notte. Per fortuna il nostro orologio interno è dotato di un sistema di *resettaggio* in grado di adattare il nostro ciclo a quello delle 24 ore. In altre parole, è programmato per far partire un nuovo ciclo appena siamo esposti alla luce del mattino.

Le cose, però, non funzionano allo stesso modo nei bambini: un neonato non distingue il giorno dalla notte, quindi dorme e si sveglia ogni poche ore. Questo accade perché il suo orologio biologico non è ancora maturo; nello specifico entra in funzione quando il bambino ha circa un mese, ma ci vuole un po' di "pratica" perché si assesti sul ciclo delle 24 ore. I bambini che si adattano facilmente cominciano a distinguere la notte dal giorno a circa quattro mesi di vita. Se tutto va bene, a sei mesi sono in grado di sviluppare un ciclo del sonno costante. Per allenare l'orologio biologico dei bambini piccoli è meglio fare in modo

che durante il giorno l'ambiente in cui si trovano sia luminoso e allegro, mentre la sera sia buio e tranquillo. Se trascorrono ogni giorno in un ambiente di questo genere, il loro ritmo interno si armonizzerà con il ciclo giorno/notte.

Quando i bambini hanno difficoltà a dormire, come prima cosa dobbiamo capire come funziona il loro orologio biologico. A volte, di notte, i bambini si svegliano piangendo anche se hanno un orologio interno che funziona correttamente. Mi riferirò a loro chiamandoli “di vecchio stampo”. Gli altri, quelli “di stampo moderno”, hanno un orologio biologico confuso e malfunzionante.

In passato le nostre case erano illuminate dalla luce naturale durante il giorno e diventavano buie al tramonto. Allora non era complicato adattarsi al ciclo giorno/notte. Se un bambino piccolo si svegliava ripetutamente di notte in genere era perché la madre lo lasciava dormire troppo a lungo mentre al mattino si dedicava alle faccende domestiche: il piccolo seguiva il proprio ritmo circadiano senza resettarlo secondo l'orologio di 24 ore. A poco a poco il ciclo del sonno restava indietro finché giorno e notte si invertivano, ed ecco che il bambino si svegliava di notte piangendo. Spesso la situazione migliorava con la crescita, via via che la sua vita diventava più “sociale”: faceva colazione con la famiglia o andava alla scuola materna. Nel frattempo il suo orologio biologico era entrato in funzione appieno e il bambino smetteva di svegliarsi di notte. Per semplicità ho definito questi

bambini “di vecchio stampo”, ma molti piccoli al giorno d’oggi rientrano in questa categoria.

Per quanto riguarda i bambini “di stampo moderno”, invece, i problemi del sonno non sono causati dal progressivo ritardo del ritmo circadiano rispetto al ciclo giorno/notte. Quelli che rientrano in questa categoria in genere hanno il sonno leggero anche durante i sonnellini diurni e per correggere i loro problemi occorre un bel po’ di tempo. Alcuni ne soffrono fino all’età di tre anni, e nei casi più gravi si può arrivare all’insonnia vera e propria. Questi bambini hanno l’orologio interno completamente sfasato.

L’orologio biologico è molto sensibile alla luce. Il suo corretto funzionamento dipende dalla luminosità del giorno e dall’oscurità della notte. Tuttavia, dal momento che la vita moderna ci consente di tenere le stanze bene illuminate anche di sera, le nostre abitudini sono cambiate. In un ambiente di questo genere, inevitabilmente i bambini restano alzati fino a tardi ed è molto difficile per il loro orologio biologico distinguere il giorno dalla notte. In assenza di un ritmo circadiano sano e di un adeguato ciclo del sonno e ormonale, si creerà una gran confusione nel corpo e nella mente del bambino. Se questo accade, il piccolo sarà spesso irritabile, anche durante il giorno, e i genitori faticeranno a gestirlo. Questo non significa che il bambino sia irritabile per natura: avere un orologio biologico confuso è come soffrire costantemente di jet lag. Come ci si può aspettare che sia di buon umore?