

# Le soluzioni per far dormire il tuo bambino

E' uno dei principali problemi di molte mamme. Le soluzioni però non mancano. Ecco cosa fare.

**P**ersonalmente crediamo che i bambini piccoli abbiano i loro tempi e non bisogna pretendere che dormano per forza di cose da soli o ignorarli se piangono. Sono cuccioli d'uomo, ricordatelo sempre. Non pensare che a 5 mesi non piangano e dormano tutta la notte fino al mattino dopo. Hanno bisogno d'amore e d'affetto. Dagli questo e raggiungerai facilmente tutti i traguardi.

Se però hai problemi con le poppate notturne, con le crisi di pianto quando lasci la stanza, col fatto che si alza appena lo metti a letto, o si sveglia troppo presto o gli si sono scombuscolati gli orari o chissà cosa'altro, leggi i consigli degli esperti e mediali secondo la tua esperienza e quello che credi sia meglio per il tuo bambino.

## PROBLEMA SONNO 1: Troppe poppate notturne

### Il problema:

"Il mio bambino di 6 mesi si sveglia in continuazione la notte perché ha fame."

### La risposta dell'esperto:

Gina Ford, esperta neonatale, infermiera in maternità e autrice de *The New Contented Little Baby Book*, dice:

"Se un bambino non mangia a sufficienza durante il giorno, si sveglierà di notte perché ha fame, quindi è molto importante stabilire una buona routine di alimentazione durante il giorno"

"Un bambino con più di 6 mesi che si sveglia tre volte a notte per mangiare di solito mangia poco e spesso, quindi la prima cosa da fare è stabilire un tempo più lungo fra una poppata e l'altra. Se la notte ha ancora fame, per prima cosa eliminerai una poppata giornaliera, per evitare che urla tutta la notte."

"Se ha mangiato alle 5 del mattino, per esempio, potresti considerarla come la sua colazione, poi quando si risveglia passa direttamente ai solidi. Aumentando i solidi durante il giorno si dovrebbe automaticamente ridurre il bisogno di latte la notte."

"Quando ti sembra che la quantità di cibi solidi sia buona, puoi cercare di eliminare la prima poppata notturna, chiedendo al papà di provare a farlo star buono. Ma quando si sveglia la seconda volta, è importante dargli tutto il latte che vuole."

"Quando sei arrivata a due poppate a notte, continua a incoraggiarlo ad assumere più solidi durante il giorno. E una volta aumentati di nuovo i solidi, puoi provare a eliminare ancora la prima poppata notturna."

"Ma riduci la quantità di latte per poppata solo quando hai raggiunto un'unica poppata notturna e il bambino dorme ininterrottamente fino alle 7. Inoltre, riducilo molto gradualmente, con 2-3 minuti in meno ogni 2-3 giorni o con 15 grammi in meno nel biberon."

"Una volta raggiunto il corretto equilibrio fra latte e solidi, dovrebbe smettere da solo l'ultima poppata notturna."



## PROBLEMA SONNO 2: Piange quando esci dalla stanza

### Il problema:

"Il mio bambino non mi lascia andare via la sera."

### La risposta dell'esperto:

Penelope Leach, autrice di *Your Baby and Child*, consiglia:

"Il segreto è fare le cose gradualmente. Inizia da ciò che fai di solito (abbraccio, cullata) e mettilo giù quando è molto, molto appisolato, non quando già dorme."

"Nel giro di un paio di notti, mettilo giù sempre più sveglio, e allontanati gradualmente. Ciò può significare stare vicino alla culla, anche carezzargli la mano per qualche notte, e sedersi vicino ma senza toccarlo, e poi piano piano sempre più lontano."

"Dopo una o due settimane probabilmente si addormenterà mentre tu leggi il giornale o un libro sulla porta, e poi con te addirittura fuori dalla stanza. Questo metodo richiede un po' di tempo, ma è sicuramente meglio per entrambi che non lasciarlo piangere."



## PROBLEMA SONNO 3: Non vuole stare a letto

### Il problema:

"Il mio piccolo di 10 mesi continua ad alzarsi quando lo metto a letto!"

### La risposta dell'esperto:

Mandy Gurney, dalla Millpond Sleep Clinic di Londra dice:



"Di solito succede verso la fine del primo anno di vita, quando il bambino aumenta la sua mobilità. Il problema è quando non riesce a rimettersi sdraiato e deve aspettare qualcuno che lo aiuti. Una volta sistemato, è probabile che torni ad alzarsi di nuovo, perché vuole esercitare la sua nuova abilità."

"Durante il giorno, insegnali a riabbassarsi, sempre in forma di gioco. Fino a che non ha imparato, dovrai tornare e metterlo a sedere o a sdraiare, ma cerca di ridurre al minimo l'interazione perché troppe attenzioni potrebbero indurlo a ripetere il comportamento."

"Quando vedi che può riabbassarsi da solo in sicurezza, trattalo come se fosse sdraiato, con una rapida occhiata, e lascialo pure da solo se sta bene."

"Se piange, aspetta qualche istante prima di tornare da lui, poi dagli la buonanotte ed esci. Ben presto si metterà a dormire. Ritorna più tardi, quando sei sicura che dorma profondamente, e copriilo."

## PROBLEMA SONNO 4: Sveglia troppo presto

### Il problema:

"Il mio piccolo di 5 mesi improvvisamente si sveglia prestissimo – aiuto!"

### La risposta dell'esperto:

Linda Russell, consulente genitoriale e fondatrice del Parent Coaching Studio a Edimburgo, dice:

"Se ha iniziato a svegliarsi prima, è perché dorme troppo durante il giorno e così ha meno bisogno di dormire la notte."

"O forse hai eliminato la poppata dei sogni – quella intorno alle 22.30 – troppo presto? Forse non è ancora pronto per 12 ore di fila senza cibo."

"Mangia a sufficienza durante il giorno? Se ha più di 6 mesi e non hai iniziato lo svezzamento, forse non ha sufficiente energia per resistere 12 ore."

"O forse la sua cameretta è troppo fredda? Le case di solito sono più fredde verso le 4 di mattina, forse potrebbe essere utile un termosifone portatile che si accenda automaticamente quando la temperatura scende sotto il 16 gradi."



## PROBLEMA SONNO 5: Routine spezzata

### Il problema:

"Ho appena ripreso il lavoro, e la routine del mio piccolo di 7 mesi si spezza quando rientro tardi."

### La risposta dell'esperto:

Chireal Shallow, psicologa infantile e fondatrice della clinica per aiutare naturale sonno dei bambini consiglia:

"Le routine sono una sequenza di eventi fra cui quelli principali (il bagnetto, mettersi il pigiama) e quelli minori (abbassare la luce, parlare piano). Non è necessario che avvengano sempre nello stesso ambiente e alla stessa ora, ma è fondamentale che però seguano sempre la stessa sequenza."

"Se la tua routine è davvero sballata, puoi ridurre il tutto a un'istantanea, con solo un evento principale e un paio di eventi minori, ma comunque creando una specie di routine che lo tranquillizzi."

"Se andate in vacanza, porta delle cose che lui associ a un ambiente sicuro – un giocattolo preferito da guardare e tenere in mano, la sua copertina da annusare. Poi, se i nuovi elementi vengono aggiunti un po' alla volta, dovrebbe comunque tranquillizzarsi."



## PROBLEMA SONNO 6: Fatica a mettersi buono

### Il problema:

"Il mio piccolo di 8 mesi improvvisamente non si calma. Era sempre bravo. Che cosa succede?"

### La risposta dell'esperto:

Georgie Bateman, dell'Organizzazione per la cura dell'infanzia Night-Nannies dice:

"Prova a fare un passo indietro, cercando la causa del problema, dei piccoli cambiamenti nell'ambiente, come ad esempio la stanza troppo calda in inverno, o il ritorno a una routine di sonno normale dopo un'influenza o la dentizione."

"Se ancora non sta buono, prova a seguire questo programma per 5 notti: sdraialo sulla schiena nella culla e fagli incrociare le mani sul petto. Usa l'altra tua mano per unire le caviglie, sfregando la pianta dei piedi – si tratta di punti della riflessologia. Quando è calmo, lascialgli le mani, sfregandogli le braccia e le mani. Lentamente, smetti di carezzargli i piedi. Dagli la buona notte e esci dalla stanza."

"Se poi si alza di nuovo, ricomincia ciò che hai fatto. Il tuo obiettivo è che resti sveglio, ma sufficientemente calmo per rimanere da solo."