

IL SONNO



Durante il sonno avviene la crescita del cervello nel bambino grazie al rilascio di alcuni ormoni ed è nel sonno che si consolidano le informazioni apprese durante il giorno

DEI NEONATI

Chi ha un bambino piccolo in casa sa bene cosa voglia dire dipendere dal suo bisogno di mangiare spesso che, a sua volta, regola il sonno del bebè. Quando sono così piccoli infatti, i bambini non riconoscono le fasi del giorno e della notte che per noi adulti influiscono sulle fasi di sonno e veglia. Il loro bisogno di mangiare ogni 3-4 ore fa sì che anche durante la notte si sveglino spesso, anche se la frequenza sembrerebbe dipendere anche da un fattore genetico. Ma come funziona il sonno del bambino? Innanzitutto il sonno è costituito da cicli che si ripetono con una certa regolarità e la cui lunghezza e struttura cambiano con l'età. Nel neonato un ciclo è costituito da una prima parte di sonno attivo o sonno REM (corrisponde al periodo di sonno in cui si sogna, il nostro cervello è attivo ma il nostro corpo è praticamente immobile) e da una seconda parte di sonno calmo o sonno Non-REM. Durante il son-

no attivo, se si osserva il bambino dormire, questo presenterà movimenti degli occhi, piccoli movimenti del viso ed espressioni che sono i segni di un'attività cerebrale legata all'apprendimento delle emozioni. Di contro, durante il sonno calmo il bambino si muove poco, compresi i movimenti oculari e il viso è poco espressivo. Si possono però rilevare movimenti di suzione. Inoltre, talvolta, durante il sonno, il bambino può vocalizzare, tanto che al genitore può sembrare sveglio.

Durante il sonno avviene la crescita del cervello nel bambino grazie al rilascio di alcuni ormoni ed è nel sonno che si consolidano le informazioni apprese durante il giorno. Il fatto che i bambini piccoli abbiano bisogno di dormire tanto, è dato proprio dal fatto che in questa fase della vita essi apprendono di continuo e si ha un livello intenso di crescita. Già da questa età si potrà prevedere se da grande sarà un "dormiglione" oppure no. In media i neonati dormono 16-18 ore al giorno (distribuite in modo uniforme durante le 24 ore) ma esistono grandi differenze individuali: alcuni dormono 20 ore, per altri 14 ore sono sufficienti, alcuni riescono a dormire tutta la notte senza svegliarsi, altri si svegliano ogni ora.

Valutando il percorso di cambiamento del sonno nella crescita del bambino, è possibile vedere come

le variazioni più sostanziali si abbiano fino ai 6 mesi di età, mentre i cambiamenti che avvengono dopo sono minimi. Tra il primo e il sesto mese di vita infatti compare una periodicità giorno-notte e il periodo di veglia si distribuisce principalmente tra il tardo pomeriggio e la sera. Tra i 4 e i 6 mesi di età il bambino può anche cominciare a dormire sei ore consecutive durante la notte, riesce a stare più sveglio durante il giorno ed infatti comincia ad essere influenzato dalle due fasi della giornata. A questa età le ore di sonno giornaliere si aggirano intorno alle 12-14 e sono appunto concentrate principalmente durante la notte. Mano a mano che il bimbo cresce le ore di sonno quotidiane diminuiscono e lo stesso avviene per i sonnellini pomeridiani. Allo stesso tempo però prende più coscienza del mondo che lo circonda e degli stimoli che riceve, motivo per cui molti bambini, fino a 2-3 anni, si svegliano almeno una volta durante la notte e spesso a causa di sogni o incubi. Crescendo ancora, tra i 5 e i 12 anni si ha il sonno "migliore": è più stabile, dura 8-9,5 ore ed è concentrato tutto durante la notte, spariscono infatti i sonnellini diurni. In questa fase è anche più veloce addormentarsi e durante il giorno si è più vigili e attenti. Infine, durante l'adolescenza il sonno giornaliero è di 8-9 ore ed è influenzato dalle abitudini sociali quindi si riduce la durata del sonno di un paio d'ore con accumulo di stanchezza diurna associato anche alle modificazioni ormonali; non è raro che in questa fase della crescita si ritorni al sonnellino pomeridiano.

E COME CAMBIA CON LA CRESCITA