

pratica **M** ente

ESERCIZI
PER CAMBIARE

Lorenza Isola
Giordana Ercolani

FAI LA NINNA, FAI LA NANNA...

Esercizi per aiutare
bambini e genitori a dormire bene
e crescere in armonia

FrancoAngeli

pratica **M**ente

ESERCIZI
PER CAMBIARE

FrancoAngeli

I lettori che desiderano informarsi sui libri e le riviste da noi pubblicati possono consultare il nostro sito Internet: www.francoangeli.it e iscriversi nella home page al servizio "Informatemi" per ricevere via email le segnalazioni delle novità.

pratica **M** ente

ESERCIZI
PER CAMBIARE

Lorenza Isola
Giordana Ercolani

FAI LA NINNA,
FAI LA NANNA...

Esercizi per aiutare
bambini e genitori a dormire bene
e crescere in armonia

FrancoAngeli

Isbn: 9788835156895

Grafica della copertina: Alessandro Petrini

Copyright © 2023 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy.

L'opera, comprese tutte le sue parti, è tutelata dalla legge sul diritto d'autore. L'Utente nel momento in cui effettua il download dell'opera accetta tutte le condizioni della licenza d'uso dell'opera previste e comunicate sul sito www.francoangeli.it.

INDICE

Introduzione	pag.	7
Come funziona il sonno e perché è così importante	»	9
Quando i ritmi del ciclo sonno-veglia assumono i caratteri di un disturbo	»	27
Disturbo da insonnia	»	28
Le parasonnie	»	32
Disturbo da incubi	»	34
Disturbi comportamentali del sonno ed enuresi	»	37
Dormire vicini: dove, come e perché. Vantaggi e svantaggi del co-sleeping	»	43

Prepararsi al sonno: buone abitudini per riposare bene	»	65
Conclusioni	»	85
Bibliografia	»	87
Sitografia	»	89

INTRODUZIONE

Questo nostro breve contributo ha lo scopo di informare i genitori a cavarsela al meglio se incontrano difficoltà nell'aiutare i propri figli a dormire tranquilli. Un sonno sereno è una garanzia di tranquillità per grandi e piccini e consente di recuperare le risorse necessarie ad affrontare giornate impegnative.

Nel primo capitolo descriviamo il funzionamento del sonno ed evidenziamo il suo ruolo nel facilitare lo svolgimento di processi necessari alla maturazione e allo sviluppo dei piccoli (come per esempio il consolidamento della memoria, la rielaborazione di quanto vissuto da svegli, la stimolazione della secrezione ormonale che favorisce la crescita e molto altro ancora). Un focus particolare viene dato al raggiungimento di autonomia nel sonno, che rappresenta il superamento di una tra le tante sfide evolutive che ogni individuo si trova ad affrontare. Imparare a dormire da soli significa sviluppare

la capacità di tollerare l'allontanamento del genitore. È indispensabile perciò costruire insieme al bambino/a previsioni su ciò che accadrà intorno a lui/lei, sia mentre si addormenta sia quando si sarà addormentato.

Nel secondo capitolo descriviamo le diverse criticità che possono manifestarsi nel ciclo sonno-veglia. Le problematiche inerenti al sonno nascono quando, durante il giorno, si presentano episodi che alterano l'equilibrio psicoemotivo del bambino.

Nel terzo capitolo presentiamo le soluzioni più o meno sbagliate che i genitori adottano per fronteggiare tali difficoltà. In particolare ci soffermiamo sul fenomeno del co-sleeping (cioè del dormire insieme).

In conclusione, poiché è necessario che i genitori imparino a conoscere, il prima possibile, le preferenze facilitanti l'addormentamento del loro bambino/a ed è altresì essenziale che si impegnino a creare un ambiente circostante stabile, sicuro e prevedibile, nel quarto, ed ultimo, capitolo suggeriamo alcune buone abitudini in grado di rendere più facile per il bambino lo sviluppo di una corretta autoregolazione.

Lo scopo di questo nostro lavoro è dunque quello di sottolineare quanto una buona qualità del sonno sia fondamentale per la salute mentale di bambini e ragazzi e quindi quanto sia indispensabile informare ed aiutare gli adulti a promuoverla.

COME FUNZIONA IL SONNO E PERCHÉ È COSÌ IMPORTANTE

Il sonno rappresenta un aspetto centrale nella costruzione di una buona qualità di vita. Tale processo psicofisiologico si sviluppa dalle prime fasi della crescita e ha un suo specifico funzionamento già nei mesi di gestazione. Procede con fasi piuttosto brevi di alternanza tra movimento e quiete e prosegue con veri e propri cicli sonno-veglia, ripetuti regolarmente ogni 24 ore.

Dormire è fondamentale perché, come affermato dalle teorie ristorative del sonno, consente di recuperare le risorse necessarie al corpo e alla mente per apprendere e memorizzare. Inoltre, favorisce anche i processi creativi, una migliore capacità di regolazione delle emozioni e una più efficace risposta del sistema immunitario.

Nel corso dei primi mesi di vita, il sonno si distribuisce nelle ore diurne e notturne ed è organizzato principalmente in base alla fre-

quenza con cui il bambino viene alimentato. Nella specie umana, e più in generale in tutti i mammiferi, il sonno è costituito da due fasi: sonno attivo (REM) e sonno tranquillo (non-REM). I tempi con cui queste fasi si alternano varia nel corso della vita di un individuo in base alla fase di sviluppo e all'età. Ad esempio, durante il sonno REM il cervello del neonato è molto attivo, mentre il corpo è relativamente immobile; durante la fase non-REM, il sonno è più profondo e il corpo si rilassa. I neonati trascorrono la maggior parte del loro tempo nel sonno attivo (REM). Con lo sviluppo, invece, i bambini presentano un modello di sonno più simile a quello degli adulti, con una riduzione del sonno REM e un aumento del sonno non-REM, durante il quale il corpo si rigenera e migliora l'apprendimento di nuove informazioni.

Perché l'organizzazione regolare del sonno in queste fasi è così importante per una buona crescita? Cosa succede nel dettaglio quando si dorme?

All'inizio degli anni '50, gli studiosi Aserinsky e Kleitman scoprirono che esistevano due diversi tipi di sonno. La tecnologia utilizzata per esplorarli aveva dimostrato che si differenziavano tra loro perché l'attività del cervello era differente e con questa anche altre funzioni dell'organismo. Venne infatti identificato un tipo di sonno in cui si presentano contemporaneamente movimenti rapidi degli occhi (Rapid Eye Movements, da qui "sonno REM"), mancanza del tono muscolare e attività cerebrale "attiva" simile a quella che si ha mentre si è svegli. Nell'altro tipo di sonno, invece, non sono presenti i

movimenti oculari (per questo definito “non-REM”), mentre è presente il tono muscolare e le onde cerebrali sono molto più lente. Il sonno non-REM è suddiviso in quattro stadi che si differenziano proprio per una variazione dell’andamento di queste onde (Salzarulo, 2004). La ricerca sul sonno ha inoltre scoperto che tali fasi generali appaiono in sequenza, più volte, nel corso della notte. A questo punto ci domandiamo in quale categoria collocare i sogni che, se molto spaventosi (accompagnati da difficoltà di respirazione, battito cardiaco accelerato e paura), riescono frequentemente a svegliare l’individuo e interrompere il ciclo del sonno.

Sempre secondo questi studi, i sogni possono presentarsi sia in fase REM sia in fase non-REM ma solitamente si ricordano meglio quelli avuti durante la prima fase. Il nostro cervello, infatti, è in grado di consolidare e richiamare meglio il ricordo del sogno nel corso delle fasi in cui è presente una maggiore attività cerebrale (Salzarulo, 2004).



Quando la mente si addormenta,
si risveglia la nostra vera essenza, intima e senza filtri.

Emanuela Breda

Vediamo allora nella tabella di seguito le principali differenze tra il sonno REM e non-REM.

Tabella 1. Principali differenze tra sonno REM e non-REM (tratto e adattato da Marchesi, Nardi, 2006)

Attività	Sonno REM	Sonno non-REM
onde cerebrali	veloci e frequenti	lente e crescenti
movimenti oculari	molto presenti, veloci e irregolari	poco presenti e lenti
tono muscolare	tono muscolare poco presente/assente	attività moderata
movimenti del corpo	alcune contrazioni dei muscoli delle mani, dei piedi, della bocca	aggiustamenti della posizione in cui si dorme ed espressioni facciali
ritmo del cuore	notevoli aumenti del battito cardiaco	ritmo regolare con frequenza ridotta
ritmo del respiro	respiri frequenti e profondi alternati a momenti di apnea	ritmo regolare con frequenza ridotta
pressione del sangue	aumentata	ridotta
regolazione della temperatura del corpo	frequenti variazioni di temperatura	meno sensibile al caldo e al freddo

Come confermato da numerosi dati scientifici riguardanti le ore trascorse a dormire (più o meno profondamente), si osserva che durante il sonno hanno luogo quei processi fondamentali e necessari alla maturazione e allo sviluppo dei piccoli. Avviene, ad esempio, il consolidamento della memoria, la rielaborazione di quanto vissuto da svegli, la stimolazione della secrezione di ormoni che favoriscono la crescita, il rafforzamento dei sistemi di apprendimento, le competenze di problem solving e molto altro. Già dai 2 mesi di vita del bambino, le ore notturne sono il periodo in cui il sonno si consolida maggiormente (Davis *et al.*, 2004) mediante una complessa interazione tra fattori biologici, interpersonali/sociali e ambientali. E gli stessi processi che conducono al consolidamento del sonno influenzano e vengono influenzati da variabili quali la specifica fase di sviluppo del bambino, il suo contesto culturale, sociale e familiare che può adattarsi in modo funzionale a ritmi e bisogni del piccolo sia quando riposa sia di quando è sveglio (El-Sheikh, Sadeh, 2015).

In linea generale, il ciclo del sonno di un neonato si aggira sui 60 minuti: i risvegli sono frequenti, così come è maggiore il numero di ore necessarie al suo fabbisogno. Nel dettaglio, la National Sleep Foundation le ha quantificate in 12-16 ore giornaliere (tra i 4 e i 12 mesi di età), frammentate in periodi variabili da 1 a 4/5 ore, sempre considerando le differenze individuali e il mantenimento di un comportamento più o meno stabile e prevedibile dei genitori. Generalmente, la durata maggiore di sonno notturno (raggiunta prima dei 6 mesi di vita) si aggira intorno alle 5-6 ore. Infatti, il piccolo, avendo abban-

donato i ritmi materni su cui si era sintonizzato durante i 9 mesi di gravidanza, perde il ritmo acquisito sulle 24 ore e intraprende un percorso di ri-sintonizzazione autonomo. Intorno ai 3/4 mesi è in grado, infatti, di sincronizzare il proprio ritmo sonno-veglia con quello esterno. È così che l'alternarsi della luce e del buio (processo attivatore della melatonina), il ritmo regolare dell'alimentazione e il coinvolgimento nelle interazioni sociali costituiscono i fattori di primaria importanza per la predisposizione del bambino a stabilizzarsi su un ritmo sempre più regolato dal naturale ritmo circadiano. Trascorsi i primi 4 mesi, può essere utile valutare il luogo e i comportamenti che i bambini associano al sonno.

Non esistono bambini così piccoli in grado di dormire tutta la notte, ma possono comunque diventare capaci di riaddormentarsi senza coinvolgere l'adulto. L'obiettivo da stabilire quando si accompagna un bambino verso la maturazione dei processi fisiologici ed emotivi riguardanti il sonno è quello di raggiungere un livello di tranquillità tale da ridurre il più possibile i risvegli notturni e, se presenti, facilitarne il fronteggiamento attraverso un naturale ri-addormentamento. Per questa ragione, è importante riconoscere il bisogno dei bambini di addormentarsi quando assonnati (Rapisardi, 2022), ma anche di aiutarli a stabilizzare i propri sistemi di regolazione quando faticano a farlo autonomamente. Questo non riguarda solo i neonati: è fondamentale che ogni bambino o ragazzo riesca ad organizzare i propri "ritmi circadiani". È necessario raggiungere regolarità nelle abitudini e nei tempi dedicati al sonno, solo così

facendo costruiscono e mantengono cicli sonno-veglia stabili e funzionali a una buona qualità del riposo notturno (nelle pagine a seguire analizzeremo più nel dettaglio quando esposto).

In modo naturale, nel corso della crescita, i suddetti fattori aggiunti ad altri, come l'inserimento nel mondo della scuola e l'intensificarsi della vita sociale, conducono all'assunzione di ritmi differenti. Con essi cambia anche il fabbisogno soprattutto in termini di quantità di ore dedicate al sonno (tabella 2).

Tabella 2. Ore di sonno nel ciclo di vita (da Hirshkowitz, 2015)



ore di sonno	0-3 mesi	4-11 mesi	1-2 anni	3-5 anni	6-13 anni	14-17 anni	18-25 anni	26-64 anni	65+ anni
	18-19	16-18	15-16	14	12	11	10-11	10	9
ideali	14-17	12-15	11-14	10-13	9-11	8-10	7-9	7-9	7-8
	11-13	10-11	9-10	8-9	7-8	7	6	6	5-6

Pertanto, tra la nascita e l'età adulta ogni individuo attraversa diverse fasi: dopo il primo anno di vita e fino ai 2 anni sono necessarie tra le 11 e le 14 ore di sonno (sonnellini compresi); tra i 3 e i 5 anni la

quantità cala a 10-13 ore, includendo anche in questo caso il riposo diurno. Con il passaggio a scuola, tali ritmi e necessità si modificano. La maggior parte dei bambini non dorme più durante il giorno e la quantità di tempo consigliato da dedicare al sonno, tra i 6 e i 12 anni, si aggira tra le 9 e le 12 ore. Con l'arrivo dell'adolescenza (13-18 anni) si può arrivare a una lieve riduzione (Hirshkowitz, 2015).

Raccomandazioni sulla quantità del sonno



Perché è importante prestare attenzioni a queste raccomandazioni

Dormire regolarmente il numero di ore consigliato è associato ad una salute migliore: miglioramento dell'attenzione, del comportamento, dell'apprendimento, della memoria, della regolazione emotiva, della qualità della vita e della salute mentale e fisica.

Il sonno insufficiente aumenta anche il rischio di incidenti, infortuni, ipertensione, obesità, diabete e depressione. Il sonno insufficiente negli adolescenti è associato ad un aumentato rischio di autolesionismo, pensieri suicidi e tentativi di suicidio.

I genitori che temono che il loro bambino dorma troppo o troppo poco dovrebbero consultare il proprio medico per valutare un possibile disturbo del sonno.

N.B. Sarà comunque importante tenere presente che una variabilità individuale del bisogno di sonno è naturale poiché influenzata da fattori genetici, comportamentali, medici, ambientali e relazionali.

Fonte: Paruthi *et al.*, 2016

Tuttavia, oltre alla quantità è importante prestare attenzione alla qualità del sonno da favorire, più o meno direttamente, con corrette abitudini anche diurne.

Consigli per aiutare i propri figli a dormire



Una buona qualità del sonno consente di favorire una buona qualità della vita diurna. Adulti e bambini si trovano ad affrontare tante sfide; farlo con un livello di energie adeguato può determinare una ricaduta positiva sia sugli esiti delle prestazioni che sul piacere che si sperimenta nel fronteggiarle. Ecco alcuni consigli su come fare.

Valuta il livello di stanchezza e rispondi alle sue richieste

- ✓ I bambini, soprattutto quando molto piccoli, danno segnali di stanchezza attraverso il linguaggio del corpo: mettono in atto movimenti irregolari di gambe, braccia e capo, si lamentano, si strofinano il volto.
- ✓ Di solito è più facile aiutare i bambini (anche i più grandi) ad addormentarsi quando non sono eccessivamente stanchi. Si rischia che diventino troppo nervosi e faticino maggiormente a rilassarsi.

Presta attenzione a cosa aiuta i bambini a prendere sonno

- ✓ Movimenti, rumori, musica e abitudini ripetitive sono tranquillizzanti per un bambino: lo aiutano a calmarsi.
- ✓ Dormire sempre nello stesso letto e nella stessa stanza aiuta il bambino a farlo sentirlo in un posto familiare e sicuro. Questo gli permetterà di gestire con maggiore serenità anche la separazione dal genitore e il mantenimento del sonno in autonomia.

Inizia a preparare il momento del sonno quando il bambino è ancora sveglio

- ✓ Evitare sonnellini diurni troppo frequenti e protratti nel tempo: possono avere una ricaduta negativa sui livelli di stanchezza.
- ✓ Presta attenzione all'alimentazione soprattutto nella seconda parte della giornata, mangiare troppo o assumere bevande cariche di zuccheri o altre sostanze energizzanti influisce sulla possibilità di raggiungere il livello di rilassamento psico-fisico necessario all'addormentamento.
- ✓ Stabilisci (se il bambino è abbastanza grande concordalo insieme a lui) delle abitudini regolari che lo preparino al sonno. È preferibile che la sera non si svolgano attività troppo attivanti ma piuttosto passatempi che aiutino il sopraggiungere del sonno; sono di aiuto letture con tematiche neutre e rilassanti, massaggi, il contatto fisico ecc.

Dati recenti (Bacaro *et al.*, 2021) dimostrano che una grande quantità di bambini e adolescenti italiani riporta difficoltà sia nell'addormentamento sia nel mantenimento del sonno, spesso associate a cattive abitudini. In età infantile, sembra che il 64,6% dei bambini fino a 3 anni dorma regolarmente nel letto dei genitori (fenomeno chiamato "co-sleeping"; v. capitolo 3) e che spesso si addormentino con loro davanti la TV. Con la crescita, risulta che molti di questi bambini rimangano ancora a dormire nel letto matrimoniale. Sempre secondo questi dati, anche in adolescenza sono presenti cattive abitudini che influenzano negativamente la qualità del sonno. È stato osservato che, mediamente, nel fine settimana l'orario di addormentamento viene ritardato di circa 1 ora rispetto ai giorni feriali e che circa il 79,5% degli adolescenti utilizzi dispositivi digitali durante le ore notturne (che dovrebbero essere dedicate al sonno).

In età adulta, ritardare l'addormentamento non sempre provoca effetti negativi, sebbene sia necessario non esagerare poiché altrimenti potrebbe diventare un fattore di rischio per la qualità del sonno. Con l'avanzare dell'età, infatti, ogni individuo può regolarsi su un fabbisogno individuale ottimale di sonno (dormitori brevi e lunghi) e sul proprio "cronotipo" specifico, biologicamente determinato. Quest'ultimo può essere descritto come una inclinazione individuale dei ritmi sonno-veglia. Soggetti che presentano un cronotipo mattutino ("allodole") si svegliano presto la mattina, sono più attivi nella prima parte della giornata e vanno a letto presto mentre gli altri ("gufi") preferiscono restare svegli fino a tardi e sono più attivi nella seconda parte della giornata. Ad ogni modo, i dati scientifici evidenziano questi ultimi sembrano andare incontro più facilmente a varie patologie croniche, come malattie cardiovascolari, oncologiche e mentali, tra cui la depressione (Beelke *et al.*, 2003).

Alla luce di tutto questo, anche se le predisposizioni biologiche e temperamentali di alcuni bambini e ragazzi possano sembrare più in linea con il profilo della tipologia "gufo", è comunque necessario intervenire per favorire una riorganizzazione del ritmo sonno-veglia che garantisca loro le ore di sonno adeguate previste per l'età sia in quantità sia in qualità. Anche perché la deprivazione di sonno può rappresentare un fattore di rischio per disturbi neurologici, psichici, percettivi, emotivi e somatici (Marchesi, Nardi, 2006), come illustrato nel dettaglio di seguito.