



66. SONNO

Il sonno è fondamentale fin dai primi giorni di vita ed è importante per lo sviluppo dei bambini. Persino prima di nascere il feto presenta ritmi alternati, dapprima di movimento e quiete (tra i 40 e i 60 minuti) e in seguito di vero e proprio sonno-veglia. Alla nascita il tempo trascorso dormendo è circa il 70% della giornata, mediamente tra le 16 e le 18 ore. Non esiste una differenziazione tra giorno e notte, piuttosto a regolare questi ritmi sono i bisogni del bambino. Inizialmente è presente una differenziazione tra sonno attivo e sonno rilassato con cicli frequenti di 50-60 minuti, che man mano si va organizzando in sonno REM (*Rapid Eye Movement*, caratterizzato da movimenti oculari rapidi) e sonno leggero con cicli sempre più simili a quelli dell'adulto, di 90 minuti. Intorno al secondo mese di vita aumentano gradualmente le ore di sonno notturno, anche se a 4 mesi, quando aumenta la comprensione del

distacco da chi lo accudisce, possono nuovamente ripresentarsi risvegli notturni. A 6 mesi, quando la percezione di persone e ambienti estranei aumenta, questo aspetto può essere ancora più esasperato. In questa fase, è fondamentale garantire il benessere relazionale ed emotivo del bambino.

L'allattamento e il contatto del corpo con la mamma favoriscono il rilassamento e quindi l'addormentamento del bambino. Dormire insieme al bambino in fase di allattamento, e con le adeguate misure di sicurezza, permette alla mamma di riposare maggiormente e di gestire i risvegli del bambino, mentre in caso di neonati non allattati al seno la condivisione del letto non viene consigliata, favorendo invece l'utilizzo di un lettino separato.

Il sonno influisce sulla crescita dei bambini nei primi anni di vita, favorendo lo sviluppo cerebrale (soprattutto nella fase REM), consolidando la memoria e rafforzando il sistema immunitario. In



LO SAI MAMMA? Sonno

particolare; i primi mille giorni di vita sono una finestra sullo sviluppo futuro del bambino in cui eredità genetiche, esposizione ambientali e relazioni sociali contribuiscono a definirne le caratteristiche. È quindi importante promuovere buone abitudini del sonno e individuare aspetti problematici in modo da agire per tempo.

Disturbi o difficoltà percepite del sonno possono essere:

- difficoltà di addormentamento alla sera;
- difficoltà a dormire da soli;
- frequenti risvegli notturni.

Alcune buone pratiche da osservare per favorire ritmi del sonno ottimali sono:

- far dormire i neonati in stanza coi genitori, ma nel proprio lettino su un materasso non eccessivamente soffice, senza coperte o giocattoli e in posizione supina (tali accorgimenti riducono possibili rischi di soffocamento);
- dal terzo mese di vita i bambini sincronizzano i loro ritmi sonno-veglia con luce e buio dell'ambiente che li circonda. Non lasciarli

dormire in stanze buie ma esposti alla luce ambientale può aiutarli ad adattarsi, grazie alla produzione naturale di melatonina. È inoltre utile non coprire troppo i bambini e assicurarsi che non abbiano fame;

- seguire ritmi regolari durante le giornate di attività e sonnellini (uno in mattinata e un altro nel primo pomeriggio fino a 15-18 mesi);
- creare routine per l'addormentamento può aiutare a creare una situazione di confort e fiducia che faciliti il sonno. Creare ordine dal punto di vista emotivo (non lasciare piangere il bambino, non sgridarlo, non farlo sentire in colpa), ambientale (stanze con caratteristiche adeguate) e temporale (procedure ripetute per addormentarsi) porta benessere;
- molte difficoltà possono essere riscontrate in concomitanza a eventi quali il rientro al lavoro della mamma, l'inserimento al nido oppure altri eventi ambientali inattesi che possono provocare tensioni; in questi momenti è importante ricordarsi che i bambini potrebbero avere bisogno di più vicinanza e affetto.

I bambini sognano?

Noi adulti sogniamo regolarmente quando siamo nella fase REM del sonno e abbiamo almeno cinque episodi di sogno, ognuno della durata di 15-20 minuti (anche se non ci ricordiamo!).

Anche i bambini hanno fasi sonno REM, e il loro cervello presenta un'attività abbastanza simile a quella degli adulti, ma i loro muscoli non sono paralizzati: al contrario, possono contrarsi rapidamente, provocando agitazione, apertura e chiusura delle mani, movimenti delle gambe.

I bambini, quindi, probabilmente sognano. Ma cosa si può sognare quando ancora non esistono esperienze, ricordi, desideri, aspettative? A questa domanda gli studiosi del cervello non possono ancora rispondere e probabilmente non potranno mai farlo, tanto che alcuni pensano che non si possa parlare di sogni. Tuttavia, è noto che ancor prima della nascita si percepiscono i suoni, le intonazioni della voce materna, il ritmo musicale, le sensazioni tattili, olfattive e gustative. I sogni potrebbero quindi prendere la forma di queste sensazioni e diventare man mano più complessi a seconda delle esperienze che i bambini fanno.

A partire dai 2 anni, il 3% circa dei bambini può avere delle crisi di "terrore notturno" che non coincidono con la fase REM, ma con quella di sonno profondo.

Tra i 5 e i 7 anni, i sogni e la loro descrizione diventano più lunghi e di durata simile a quella degli adulti.

Fonte: J Pediatr Nurs. 2019;47:100-105. doi:10.1016/j.pedn.2019.05.001;
Sleep Med. 2019;63:5-8. doi:10.1016/j.sleep.2019.05.003