- Copyright - Il Pensiero Scientifico Editore downloaded by IP 18.226.165.118 Sat, 12 Oct 2024, 06:31:00

Vorrei che tutti leggessero,
non per diventare letterati o poeti,
ma perché nessuno sia più schiavo.
GIANNI RODARI

Ad ognuno il suo sonno

Questo manuale costituisce una valida guida per genitori, ma rappresenta anche un'importante risorsa per professionisti dell'età evolutiva.

L'autore, Gherardo Rapisardi, pediatra e neonatologo, racconta di aver sviluppato il suo interesse per il tema del sonno in corrispondenza delle difficoltà che si è ritrovato a gestire quando il suo primogenito ha compiuto 6 mesi. Secondo Rapisardi, allievo di Brazelton, non esistono metodi e linee guida adatti a tutti bambini, in quanto ciascuno ha le proprie caratteristiche, dunque vi è un'elevata componente soggettiva in ogni situazione. Questo libro invita a mettersi in discussione, provando diversi approcci e punti di vista per risolvere situazioni vissute come problematiche. Fin dalle prime pagine viene specificato come l'obiettivo sia quello di accrescere le conoscenze e la consapevolezza dei genitori fornendo loro indicazioni pratiche, al fine di rafforzare la relazione con i loro figli.

Questo libro vuole aiutare il lettore a comprendere in maniera adeguata quali siano le dinamiche relative al sonno dei bambini, al fine di poter agevolare loro sia la fase di addormentamento sia un adeguato riposo. Vuole essere uno spunto di riflessione che, a partire dal "pretesto" del sonno dei bambini, aiuta a migliorare la qualità della relazione con loro e rafforzare reciproche risorse e potenzialità.

GHERARDO RAPISARDI
Alla conquista del sonno
Uppa edizioni, Roma, 2022; 239 pp, 21,00 euro

Alla conquista del sonno si struttura in otto capitoli. I primi due capitoli passano in rassegna l'importanza del sonno, com'è fatto e come cambia con la crescita. Il terzo capitolo è un'utile guida di come si modifica il sonno nelle diverse fasi dello sviluppo psicomotorio da zero a tre anni. Nel quarto capitolo vengono affrontati temi di grande interesse, quali i luoghi e i modi per addormentamento e sonno. Il quinto, il sesto e il settimo capitolo sono poi dedicati ai disturbi del sonno e a come prevenirli e affrontarli. Infine l'ultimo capitolo offre una panoramica dei più comuni miti da sfatare, ad esempio: "i bambini dovrebbero dormire tutta la notte", oppure: "devi farlo piangere, così impara ad addormentarsi".

Trovo molto efficace l'idea di concludere ciascun capitolo con una sintesi dei punti chiave emersi, oltre che con una serie di risposte alle più comuni domande poste dai genitori inerenti il tema trattato nel capitolo stesso. Particolarmente notevole è la capacità dell'autore di fornire informazioni prettamente mediche e tecniche relative al sonno, tenendo al contempo in considerazione la componente più emotiva di tale processo. Importante, non per ultimo, sottolineare come tutte le informazioni fornite siano documentate con citazioni tratte da recente letteratura scientifica internazionale, oltre che con illustrazioni che ne rendono più piacevole la lettura.

Il merito indiscutibile di questo libro è quello di rispondere a una serie di comuni domande che molti genitori si pongono, ad esempio: "*Il mio bambino che cosa sogna? Quanto è importante avere delle routine, dei luoghi dedicati e degli orari per la nanna? Si fa bene a tenere i bimbi nel lettone con i genitori? Come vanno gestite insonnia e altri disturbi del sonno?*". Queste e tante altre questioni trovano risposte documentate e corredate da interessanti racconti che attraversano diverse culture, storie personali e persino racconti del mondo degli animali.

Giulia Segre
giulia.segre@marionegri.it