



GRAZIOSO E SPIRITOSO MANUALE "DI SOPRAVVIVENZA"

## Quando non basta la ninna nanna

LINDA VARLESE

Una ninna nanna e il dolce dondolio tra le braccia della mamma. Il più comune, ma solo uno dei tantissimi rimedi o escamotage per addormentare un bambino. Sì, perché ogni cucciolo ha il proprio ritmo, i propri desideri e modi di

comunicarli unici. Per questo, molto spesso, seguire il consiglio di altre neomamme, o applicare il sistema risolutore suggerito da una

rivista, non basta. Il piccolo continua a piangere, a innervosirsi e a passare le notti in bianco. E i genitori con lui, cercando invano

di calmarlo e farlo scivolare finalmente nel sonno. Pur di non arrendersi, ci si **inventa di tutto**: canzoncine, camonilla, ciucci e pop-pate, profumi e giochi per farlo stancare; a volte stremati e preoccupati i genitori si rivolgono a pediatri e specialisti, pur di arrivare a conoscere la formula magica che regala sonni tranquilli al loro bambino.

Tuttavia, a volte, la soluzione è a **portata di mano**. La più naturale possibile. Risiede in quell'unico, inscindibile e **magico sodalizio** che si crea fra un genitore e suo figlio. Basta ascoltare. E imparare a capire.

"Ha figli? Beh, la gioia più grande, senza dub-



## 30 genitori e figli

il Salvagente/8-15 luglio 2010

### QUANDO NON BASTA LA NINNA NANNA

bio. Ma riesce a immaginare come ci si possa sentire quando il tuo bimbo non dorme e non ti fa dormire per oltre 2 anni e mezzo? È proprio da questa esperienza personale che **Martina Rinaldi** ha tratto l'ispirazione di fondo per scrivere il suo libro **101 modi per addormentare il proprio figlio**. Ovvero, "Manuale di sopravvivenza per genitori assennati". E per andare a fondo a una questione tutt'altro che banale.

### Rebus insonnia

L'insonnia dei bambini è un problema diffusissimo, colpisce circa il **25-30%** dei piccoli sotto i due anni di età. Questo ne fa anche un argomento molto dibattuto. "Si scrive e si dice di tutto", ci spiega l'autrice del libro. "Proprio per questo motivo, ho voluto dare una mano ai genitori confusi e preoccupati come me, senza pretendere di dare soluzioni miracolose, ma semplicemente riportando alcune testimonianze e il mio personale contributo di mamma assennata". Ne viene fuori un grazioso e spiritoso **manuale di sopravvivenza**, dove



Nella foto:  
Martina Rinaldi  
col suo bambino.

accanto ai rimedi per così dire "scientifici", come lasciar piangere il bambino senza consolarlo finché con il passare dei giorni il pianto si attenua, ne troviamo di più tradizionali, come fargli ascoltare brani di repertorio classico o tentare con la lettura di favole o meglio ancora contando le pecorelle. Si scopre tuttavia che ce ne sono anche di molto originali e moderni, come munirlo di cuffiette e iPod.

"Le ho provate tutte", ci dice la Rinaldi, "e quando stavo per mollare la presa, ho cominciato a **osservarlo** con attenzione: i suoi ritmi, il suo respiro, quando era più tranquillo e quando invece si agitava. Grazie a questo ho capito, e ho cercato con questo libro di tra-

smettere il messaggio a tutte le mamme": nessun codice segreto, né pozioni e formule universali. Semplicemente "non esiste un metodo univoco, come non esiste la mamma perfetta. Un bambino ha bisogno di essere accudito e capito nei suoi bisogni".

### Capire il linguaggio

Bisogna innanzitutto imparare a **conoscere** il bambino nella sua individualità, suggerisce il libro: solo così si riescono a superare le difficoltà del suo sonno, interpretando se ha bisogno solo di un dolce canto o se al contrario è più efficace il metodo dell'indifferenza al pianto. "Capire cosa è più giusto per lui per permettergli di essere più sicuro, di fidarsi, funziona sempre", conclude l'autrice. "Credo che il nucleo mamma-bambino sia il più importante, perché è un rapporto che si basa sull'**istinto**: ognuno ha il suo, che non deve essere condizionato dalla società o dal sentito dire".

Solo ascoltando e scoprendo il **carattere** dei propri figli ci si assicura qualche ora di sonno in più. E "ci si guadagna anche in **emozioni**". Parola di mamma.

### Testimonianze dal libro

#### Nicole e il phon

"Il rumore bianco, simile a un continuo

fruscio o soffio, è considerato distensivo, secondo la definizione di Wikipedia. Nicole aveva dei violentissimi episodi di coliche serali. Per questo piangeva spesso e, neanche a dirlo, non dormiva. Un giorno per incanto il suo pianto ininterrotto smette non appena sua madre accende il phon. Da quel momento in poi, una volta capito l'automatismo, accendere il phon o l'aspirapolvere è diventato un must per la mamma, che riesce solo così a tenerla buona. Così dopo averla calmata, è più facile massaggiarla e consolarla in attesa che il momento passi. Grazie al cosiddetto rumore bianco, la piccola si rilassa e riesce a non peggiorare i suoi dolori con l'irrigidimento muscolare e l'alta pressione che accompagnano il pianto disperato".



#### Arianna e il metodo Ferber

"Arianna non ha mai avuto problemi seri di insonnia, ma i

suoi genitori hanno comunque sempre usato il metodo Ferber per farla addormentare: quando si svegliava, veniva lasciata piangere, con la porta della stanza chiusa, la luce spenta. Se il pianto non cessava, i genitori erano autorizzati a intervenire affacciandosi nella stanza, senza prendere in braccio Arianna, a intervalli via via sempre più lunghi. Il metodo con la piccola ha funzionato, e senza alcun trauma perché Arianna è una bambina dolcissima, che parla come un treno, non ha problemi di relazione, è sorridente e buona".

#### Matilde e i capelli

"Matilde è una bambina di cinque

anni, che non ha mai avuto problemi di sonno. Anzi, sin da neonata ha sempre dormito una quantità di ore quasi imbarazzante. Nonostante un abuso del dito indice che teneva sempre in bocca, Matilde ha sempre avuto bisogno di un contatto stretto con la madre: per rilassarsi, oltre che per addormentarsi, voleva annodare, intrecciare, tirare e attorcigliare i suoi capelli. Di giorno, di notte, dopo un capriccio, dopo una delusione, dopo ogni fase di sonno. Alla fine la mamma si è arresa. Lo strumento attraverso il quale la figlia riusciva a calmarsi erano i capelli della mamma. (...) Non solo si è arresa, ma forse ha cominciato per simbiosi tutta materna ad amare quel gesto, che improvvisamente non era più una tortura".

#### Claudio e le cuffiette

"Claudio, insomne doc, ha amato

sin da piccolo le moto e la vita spericolata all'aria aperta. Non ha mai condotto una vita regolare, ed è uno dei pochi bambini a essere stato sottoposto a un trattamento farmaceutico contro l'insonnia. I farmaci non sono serviti, così come non sono serviti i vari metodi 'forti'. (...) Il suo rapporto con il sonno è stato rivoluzionato e illuminato a 14 mesi da un pomeriggio al lago. Il papà era con lui su un'amaca quando, per gioco, gli ha messo una cuffietta del suo iPod nelle orecchie. Dopo una iniziale diffidenza, il piccolo ha dato segno di voler continuare l'esperienza e si è abbandonato a un lungo sonno. Sono passati ormai due anni e ogni sera Claudio si mette le sue cuffiette (l'iPod bloccato su un volume bassissimo, naturalmente) e si addormenta tranquillo con qualsiasi tipo di musica".



## Perché un bambino si sveglia?

**Le coliche.** Se il bambino piange disperato e rannicchia le ginocchia al petto è molto probabile che sia infastidito dalle coliche, spauracchio della prima infanzia. Difficile trovare un antidoto efficace, ma il consiglio è di non fargli ingurgitare aria e di consolarlo il più possibile, massaggiandogli il pancino. Se

il piccolo è allattato al seno può essere utile che la mamma beva tisane al finocchio.

**I dentini.** Nei primi mesi di vita, lo spuntare dei dentini è uno dei dolori più acuti che un bambino possa provare. Se è irritabile, non dorme e ha una salivazione aumentata e un leggero gonfiore alla gengiva, è segno che il dentino sta nascendo. Un modo per alleviare i disturbi da dentizione è quello di passare un mignolo sulle gengive. Molto utili anche i giochini in gomma da mordere che si comprano in farmacia.

**L'otite.** Il bimbo piange e porta la mano all'orecchio e se lo si tocca dietro ai lobi strilla. Non si calma se gli si offre il biberon e rifiuta il seno. Potrebbe essere affetto da otite, un'infezione di cui soffrono molto spesso i pic-

coli, che può portare alla lacerazione del timpano. L'unica soluzione è portare il bimbo dal pediatra, che saprà consigliare la cura più giusta.

**Fame e sete.** Molto spesso i bambini si svegliano nel cuore della notte perché hanno fame o sete. Il consiglio è quello di saziarli. Per capire se vogliono dell'acqua, basta bagnare loro un po' le labbra quando si svegliano e accontentarli in caso di risposta positiva. Se hanno fame, un po' di latte o una poppata al seno sarà sufficiente per farli riaddormentare beati.

**È bagnato.** I piccoli si svegliano anche quando il loro pannolino è da cambiare. Si può cambiarli prima della nanna, ma spesso non basta. Il segreto è prevenire, cercando di capire prima che si sveglino se il pannolino è sporco. Quindi cercare di cambiarli senza svegliarli: non parlando, lasciando la luce spenta e muovendosi felpinamente nel rivestirli.

**Ha il naso chiuso.** Vostro figlio è raffreddato? Quasi certo che si sveglierà per la difficoltà nella respirazione. Ottimi i lavaggi nasali con fiale monouso di soluzione fisiologica prima di andare a dormire o lavaggi del nasino con una siringa senza ago. Utili anche le gocce di olii balsamici essenziali, come l'eucalipto e la menta: ne bastano tre gocce sul cuscino o su un fazzoletto da mettere accanto al viso del piccolo.

## INTERVISTA AL PEDIATRA VINCENZO CALIA

# "Ma lui non dorme come facciamo noi"

*IRISVEGLI FANNO PARTE DI UN SUO MECCANISMO DI DIFESA DAL SENSO DI ABBANDONO.*

**"L'**insonnia dei bambini non esiste!". A sentire **Vincenzo Calia**, pediatra di famiglia e direttore del bimestrale "Un pediatra per amico", c'è da rimanere allibiti. E c'è da giurare che a esserlo di più sarà soprattutto la nutrita schiera di genitori che combattono quotidianamente con i pianti dei figli, cercando di inventare gli stratagemmi più impensati per vederli riposare placidamente. Abbiamo tentato di andare più a fondo alla questione. Il dottor Calia ci ha innanzitutto chiarito questo primo punto, spiegando che "fino agli 8 mesi di vita, il sonno dei bambini è fisiologico perché interrotto dai pasti. Dopodiché, da quel momento fino intorno ai tre anni, si stabilizza. Ma non dobbiamo pensare a un sonno ininterrotto e regolare come quello degli adulti".

Avverte Calia: "Il genitore che dice che suo figlio non si sveglia mai si illude. Tutti i bambini si svegliano durante la notte, alcuni semplicemente non lo 'dicono'".

**Ci spieghi meglio...**

Il bambino ha tre periodi di sonno: uno notturno e

due diurni. Quello notturno, a sua volta, è sempre interrotto da tre risvegli. Questo meccanismo esiste in tutti i bambini ed è dimostrato che è una sorta di difesa innata che, da sempre, il genere umano adotta nei primi anni di vita per accertarsi che sia presente l'adulto e riaddormentarsi sicuro.

**Quindi non bisognerebbe preoccuparsi del sonno interrotto dei bambini. Ma che si fa quando cominciano a piangere?**

La risposta sta nello stile educativo che i genitori decidono di adottare per il riaddormentamento. Esiste il sistema prossimale tipico della cultura giapponese e di quella delle popolazioni mediterranee che consiste nel prendersi cura del bambino, standogli vicino e soprattutto accogliendolo nel proprio letto. C'è poi quello distale, molto usato nel Nord Europa e nell'America del Nord: il bambino viene fin da subito fatto dormire in un'altra stanza rispetto a quella dei genitori e non ci si cura più di tanto dei suoi lamenti notturni, certi che prima o poi cesseranno.

**È meglio l'uno o l'altro?**

Il punto è proprio questo: non c'è un metodo da scegliere, dipende dall'educazione e dal condizionamen-



to culturale. Dipende altresì dalla scelta coerente del genitore: un bambino dopo le prime volte che si sveglia piangendo e non viene consolato, si abitua a girarsi dall'altra parte e a riaddormentarsi. Ma il genitore particolarmente ansioso non ce la fa a staccarsi da suo figlio e finisce per essere sempre in guardia e accanto al lettino già ai primi cenni di risveglio. In quel caso deve trovare un modo alternativo per riaddormentarlo.

**Ecco che subentrano, allora, camomille, ninne nanne, canzoncine e tutto il resto del repertorio...**

Ovviamente. A volte, in casi particolarmente difficili, il medico può suggerire anche il ricorso ad altre soluzioni. Oltre ai rimedi omeopatici e fitoterapici, che a mio avviso non sono molto efficaci, spesso il pediatra raccomanda melatonina, un ormone che favorisce il sonno, oppure persino un farmaco che provoca una leggera sonnolenza.

**Nessun pericolo?**

Assolutamente no, se usati con cautela naturalmente, non più di una o due volte la settimana, quando non tanto il bambino, ma il genitore, iperstressato o assonnato, ha bisogno di dormire e recuperare le forze.

**Tornando al metodo prossimale o distale: entrambi efficaci, possono influire sul carattere della persona che sarà?**

Le rispondo così: i giapponesi per tradizione e cultura dormono tutti in un unico letto, nella stessa stanza, con il massimo della vicinanza. Eppure è il paese in cui fra gli adulti si sviluppa il più alto grado di autonomia. Non si baciano neanche fra genitori e figli! Più chiaro di così.