

“Volete farlo smettere? Allora lasciatelo piangere”

“Ecco i 101 segreti di medici e mamme per addormentare il bimbo ribelle”

il caso

ELENA LISA
TORINO

Quando ero piccolo i miei genitori mi volevano talmente bene che mi misero nella culla un orsacchiotto. (Vivo)» dice placido Woody Allen che (forse) ironizza. Ma fino a un certo punto.

Dopo notti passate insonni a cullare bambini che non fanno che strillare, non è escluso che qualche genitore abbia avuto la tentazione del peluche in carne ed ossa. Specie le mamme che, per senso di responsabilità, fanno l'alba cantano ninna-nanne. Da oggi, per loro, c'è un libro «101 modi per addormentare il tuo bambino». Sottotitolo esaustivo: «Manuale di sopravvivenza per genitori assonnati» scritto da Martina Rinaldi - che vive e lavora a Roma e si definisce «mamma single di un ex bambino insonne, che ora ha tre anni e dorme come un ghiro» - e destinato a donne che si scervellano alla ricerca di soluzioni e poi, magari, incontrano la vicina di casa che le umilia: «Seguo un metodo incredibile. Il mio bambino dorme otto ore filate, una pacchia...».

Come quello che promette Eduard Estivill, pediatra spagnolo, con una clinica per i disturbi del sonno a Barcellona che ha scritto l'arcinoto libriccino «Fate la nanna» e in cui sostiene che, a costo di essere rigidi, «il bimbo che piange nella notte non va consolato». Un metodo che molte mamme italiane, iscritte ai forum nei siti Internet -

www.pianetamamma.it, mammacheblog.com, mamenellarete.it, ilmondodeigemelli.it, per citarne alcuni - raccontano di aver provato: «Scandalizzatevi, ma funziona». E che altre, invece, denuncerebbero alle autorità solo a nominarlo: «Quel metodo è una pazzia, firmiamo una petizione per togliere il libro dal commercio».

Resta il fatto che l'«insonnia» infantile è uno dei problemi più seri per gli adulti: un incubo vero e proprio per quelli che lavorano. Non stupisce perciò che le liste del «consiglio ideale» per il buon sonno sia inesauribile: dalla severità del già citato Estivill alla rivincita del lettone di William Sears - pediatra americano che sostiene che dormire insieme faccia bene - dal metodo della dottoressa Hogg, che propone un sistema basato sul ciclo cibo-gioco-sonno, al più recente «manuale di sopravvivenza».

Partendo dall'ambiente scelto per la nanna, sono tantissimi gli elementi che possono influire sui risvegli notturni: ad esempi, la temperatura della stanza. «Non so più che fare - dice Marina sul blog delle madri stanche - mio figlio piange, scalcia, suda e si scopre. Così io sono preoccupata che possa ammalarsi, che possa prendere un colpo d'aria. Appena si addormenta lo copro. Cammino più leggera di una mosca, ma lui mi sente e ricomincia a strillare. Cosa devo fare, non posso certo abbassare il riscaldamento». E invece, probabilmente, sì. Per molte mamme il caldo non è

mai abbastanza anche se la temperatura è quella giusta: cioè attorno ai 18 gradi d'inverno e poco sopra i 23 d'estate.

«Mia figlia non si addormenta se non ha il ciuccio - scrive David, padre disperato che si è intrufolato nel blog per madri distrutte - io vorrei riempire il lettino di succhiotti così se lei si sveglia ne può afferrare uno, ma mia moglie non la pensa così, crede che le modifichi il palato». L'idea, in questo caso è di assecondare il bambino. A creare danni a livello odontoiatrico è il dito in bocca, non il succhiotto specie se è quello della misura giusta. Altri, piuttosto, sono gli errori da evitare secondo il manuale.

Come far vedere i cartoni poco prima di dormire: «Mio figlio ha solo nove mesi - scrive Miriam, giovane mamma - non credo capisca granché, eppure li vuole assolutamente guardare quegli stupidi pupazzetti. Smette di piangere solo se lo piazzi davanti allo schermo. Spengo, lo porto a letto e lui ricomincia a frignare». neanche a dirlo, i responsabili dei risvegli sono proprio loro, gli stupidi pupazzetti: che «eccitano» e non facilitano il sonno.

«La questione l'abbiamo risolta così - dice Stefano sul blog per genitori - mia moglie si occupa del bambino di notte e io faccio la spesa e cucino di giorno. Lei prima si lamentava solo del sonno, da qualche settimana pure della gastrite...».



«Perché la severità in certi casi serve»

8 domande a
Giuseppe Ferrari
Pediatra



Poveri genitori, «cornuti e mazziati»: non solo passano le notti svegli con bambini che piangono e pesano sulle braccia, ma sarebbero pure loro, a volerselo. La pensa così Giuseppe Ferrari, primario di Neonatologia e Pediatria all'Ospedale Mauriziano di Torino, e professore in Clinica Pediatrica dell'Università di Torino: «I bambini strillano perché nelle notti si intromettono soprattutto loro, le mamme».

Che cosa vuol dire?

«Che entrano a controllare al primo rumoretto e se vedono il bimbo con gli occhi aperti lo prendono, lo cullano, non si danno pace»

Non se la danno perché i bambini strillano...

«Sbagliato: i bimbi imparano a strillare. Lo fanno perché vogliono che la mamma offra loro lo stesso rituale della sera prima, e della sera prima ancora. Vogliono tutto il repertorio: ninna nanna, sorrisetti, coccole, latte caldo».

Sbagliato farlo?

«No, se si tratta del preambolo della messa a letto. Sì, se questo accade durante la notte».

Quindi, meglio non incominciare?

«Già. I bambini come gli adulti hanno fasi di sonno profondo e leggero. Per loro il ciclo leggero corrisponde al risveglio. E di risvegli nella notte ne han-

no almeno cinque».

Come devono comportarsi, perciò i genitori?

«Non devono preoccuparsi. Se stiamo parlando di bimbi non patologici, la questione è assolutamente normale. Il punto è un altro».

Quale?

«Come fanno mamme e papà a sapere che i bambini sono svegli?»

Come fanno?

«Lo sanno perché dormono nello stesso letto oppure perché corrono appena sentono quelli che noi chiamiamo "rumori del benessere": stircchiamenti, risolinini, tentativi di comunicare».

Mai sentito di genitori che raccontano di altri «rumorini» tipo urla e strilli?

«Quando sono molto piccoli può succedere. Il metodo giusto è quello del pediatra spagnolo, Estivill. Il bimbo, senza coccole smette di piangere in pochi minuti. Se il danno è già stato fatto, cioè se l'abitudine al risveglio e al pianto è ben consolidato, allora la penso diversamente. Non si può non intervenire se tuo figlio strilla a squarciagola nella notte. Specie se si vive in un condominio». [E. LIS]

LE DISTRAZIONI

Dal cibo alle coperte molti genitori trascurano piccoli dettagli decisivi

IL FENOMENO

Si moltiplicano manuali, blog e gruppi d'aiuto per coppie sull'orlo di una crisi di nervi

Capriccio o malattia

Nel pianto del bambino si nascondono le ansie delle mamme



Consigli preziosi

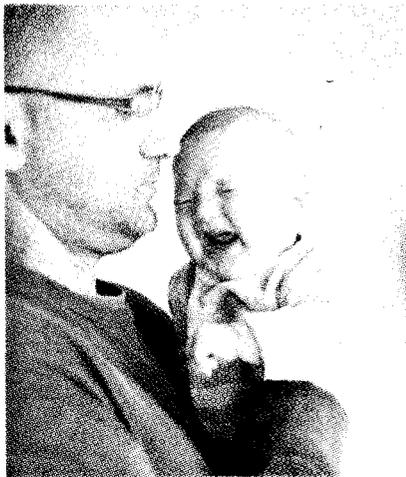


→ I dubbi più frequenti

1 Tra le ipotesi di pianto che affliggono le mamme ci sono fame, pannolino da cambiare e coliche

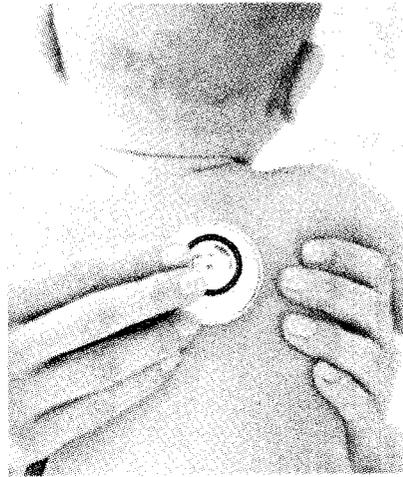
→ Gli errori da non commettere

2 Meglio non stimolare il bimbo a riaddormentarsi con giochi e peluche: sono fonti di eccitazione



→ La collaborazione dei papà

3 Tenere compagnia alla mamma vale quanto la capacità di fare riaddormentare il figlio



→ Il ricorso al pediatra

4 Il pianto disperato non è sintomo di malattia grave. Piuttosto lo è il lamento.