

# Nanna serena

E' normale che un neonato dorma più di 16 ore al giorno (da 14 a 20 ore) e che il sonno sia distribuito uniformemente di giorno e di notte. Dopo i primi 4 mesi il lattante si comincia ad adattare ai ritmi esterni e generalmente fa un pisolino al mattino e due pisolini nel pomeriggio, mantenendo circa 10 ore di sonno notturno, che inizia a strutturarsi nelle sue fasi più scandite. Dopo l'ottavo mese aumentano i risvegli notturni con la ricerca del contatto materno.

Spesso la nanna, fin dai primi mesi, può essere disturbata da pianti non sempre facilmente decifrabili. Il pianto di un neonato è il suo unico modo di comunicare e può significare tante cose: disagio fisico per pannolino sporco, o bagnato, per il caldo, per la troppa luce, per i troppi rumori, fame, coliche gassose, reflusso gastro-esofageo, raffreddore, mal d'orecchio, assunzione di sostanze eccitanti o irritanti attraverso il latte materno.

Nella prima infanzia prevalgono i risvegli notturni e nella seconda infanzia le difficoltà all'addormentamento. Le poppate notturne, necessarie solo nei primi 4 mesi, dovrebbero essere offerte senza interagire troppo (senza parlare, giocare, accendere le luci). La mamma che allatta può bere grandi quantità di tisane a base di finocchio, melissa, camomilla e tiglio, mentre è meglio che riduca il consumo di caffè, tè, Coca Cola, alcool e cioccolata.

L'ultima poppata della giornata, dopo il bagnetto, può essere seguita dal conforto del contatto materno, da ninne nanne dolci (più rilassanti dei carillon artificiali) e dal cullare ritmico. Ma è giusto che il piccolo impari quanto prima ad addormentarsi da solo, nel suo lettino, quando si sia rilassato a sufficienza fra le braccia di mamma. Il bebè deve percepire di non essere più in braccio quando si addormenta. E percepirà gradevolmente di non svegliarsi in un posto differente da quello dove si è addormentato!

L'attaccamento al seno può essere consolatorio e rassicurante anche quando non c'è reale fame o sete. Non deve però diventare un'abitudine l'utilizzo del seno come un succhiotto.

Quando il piccolo presenta numerosi risvegli notturni, prima di accorrere attendete 30 secondi, un minuto, poi progressivamente 3 o 5 minuti, se necessario rispondendo dall'altra stanza. Il bimbo deve sviluppare le sue facoltà di autoconsolazione e di addormentamento. E spesso il riaddormentamento è più facile da solo. Se è necessario entrate nella sua stanza, tranquillizzatelo, senza offrirgli da bere né prenderlo in braccio. Questo è l'atteggiamento migliore (se il bimbo è in buona salute), per fargli prendere fiducia in sé stesso.

Ecco qui di seguito consigli per una nanna serena a tutte le età.

## AL RISVEGLIO

- Una volta svegli ci si alza. Lentamente, con la giusta calma per ritornare gradualmente alla realtà. Esponendosi gradualmente alla luce, che preferibilmente deve essere quella naturale.
- Gli "stiracchiamenti" e gli stropicciamenti muscolari sono un'abitudine molto utile per sciogliere e riscaldare i muscoli.
- Sbadigliare, se viene spontaneo, favorisce l'ossigenazione.
- Fare una doccia (per gli adulti), può avere un'azione rigenerante.
- L'adeguata colazione (che NESSUNO deve saltare) dovrebbe fornire un quarto delle calorie giornaliere.

## DI GIORNO

- Praticare una corretta e regolare attività fisica, ma non nelle ultime ore della giornata.
- Eliminare il consumo di sostanze stimolanti (caffè, tè, Coca Cola) dal pomeriggio in poi
- Evitare i sonnellini troppo lunghi di pomeriggio
- Limitare per quanto possibile le situazioni troppo stressanti

## LA SERA

- Evitare pasti troppo pesanti o troppo leggeri
- Evitare le attività molto dinamiche, i giochi e gli sport troppo intensi
- Evitare la televisione accesa prima di andare a dormire

- Non bere troppi liquidi prima di coricarsi
- Cercare di assecondare il proprio orologio interno, andando a dormire e svegliandosi ad orari press'a poco regolari
- Fare il bagnetto al bimbo possibilmente alla sera, sfruttandone l'azione rilassante.

## A LETTO

- A letto non si guarda la televisione e non si mangia.
- Il lettone dei genitori serve per giocare, poi a nanna si fa nel proprio lettino.
- Un rituale prima dell'addormentamento (filastrocche, letture, racconti, preghiera, canzoncine...) spesso aiuta a rilassarsi.

## AMBIENTE

- La camera da letto deve essere confortevole, tranquilla e rilassante. Nei primi mesi di vita è adatta una piccola luce diffusa.
- Il letto dev'essere mantenuto in buone condizioni, visto che ci si passa più di un terzo della vita!
- Luci, odori e rumori devono essere ridotti al minimo
- Aerare ed umidificare la stanza da letto è molto importante, soprattutto per i bambini. Un buon ricambio d'aria permette che l'umidità sia intorno al 50%.
- Il bambino non dev'essere eccessivamente coperto e dev'essere lontano da fonti di calore.
- La temperatura ideale per la notte non dovrebbe superare i 18-20°C