

# VareseNews

## “Facciamo la nanna”: orientarsi tra metodi e pregiudizi

**Pubblicato:** Mercoledì 3 Aprile 2019



“Accanto a ogni culla ciondolano dal sonno due genitori appena nati”, scrive Rossella Milone nel suo ultimo racconto. Il sonno. Per la maggior parte delle famiglie con bambini piccoli e piccolissimi è un tasto dolentissimo.

A questo tema è dedicato il prossimo incontro dell'associazione [Mamme in cerchio](#) con la psicologa e psicoterapeuta **Laura Pavan** dello [Studio Vita Vera](#) intitolato **“Facciamo la nanna – fisiologia del sonno del bambino, dalla nascita ai primi anni di vita”**.

### LA FISIOLOGIA DEL SONNO

“I cicli del sonno del bambino, almeno sino ai 5 anni, sono molto diversi da quelli dell'adulto. Sono molto più brevi e, contrariamente a quanto accade ai grandi, c'è un risveglio nel passaggio da una fase rem all'altra”, spiega la Pavan. Certo, i bambini hanno bisogno di dormire di più degli adulti, anche 16 ore al giorno se piccolissimi, ma sono spalmate su tutte le 24 ore e non tutte e non solo concentrate nella notte.

### SFATARE I PREGIUDIZI

“Non è vero che bisogna abituare i bambini a dormire da soli sin da piccoli altrimenti non lo impareranno più – afferma la Pavan – Riguardo al sonno veniamo da una cultura di “distacco precoce”, basata sulla presunta competenza di autonomia nella gestione del sonno che in realtà i bambini non hanno”, spiega la Pavan citando a questo proposito [gli studi di Alessandra Bortolotti](#).

**Non è vero che il sonno si regolarizza dal sesto mese**, perché i cicli di sonno continuano ad essere molto brevi almeno sino ai 5 anni.

E poi se i bambini chiamano il genitore durante la notte non è per una cattiva abitudine, ma la conseguenza normale della fisiologia del loro sonno, che li porta a svegliarsi spesso “e delle dinamiche psicoemotive proprie di ciascun bambino, che vengono rielaborate nel sonno e, come accade anche di giorno, spesso richiedono il contatto con il genitore per essere affrontate e superate in sicurezza – afferma la psicoterapeuta – Numerosi studi dimostrano come il dormire a contatto con la mamma dia al bambino un grande senso di benessere, che naturalmente cerca”.

#### DIFFIDARE DEI MANUALI

Non ce n’è uno migliore: “Tutto quello che è metodo è creato da estranei basandosi su altri bambini, con dinamiche differenti – spiega la Pavan – cercare di riprodurre una situazione di fatto estranea crea stress, sia nel genitore che nel bambino, il che produce cortisolo, l’ormone dello stress che necessariamente peggiora la situazione”. Di più: “Seguire un metodo abbassa le capacità istintive della mamma, che sono invece delle competenze preziose cui fare riferimento”.

#### STRATEGIE EFFICACI

**Impostare una routine serale**, semplice, piacevole, rilassante che accompagni il bambino al momento della nanna.

**Niente giochi eccitanti o di lotta nell’ultima ora prima di andare a dormire.**

**Non aspettare che i bambini siano troppo stanchi** (e quindi più irritabili) per metterli a letto. I bambini devono abbandonarsi al sonno non caderci dentro (sconsigliato l’addormentamento davanti alla tv).

Non lasciarsi influenzare dai pregiudizi sul sonno del bambino. Non c’è un modo sbagliato, ciascuno deve trovare quello giusto per il proprio bimbo e per la propria famiglia, “conciliando il bisogno di riposo degli adulti e le necessità anche notturne dei figli”.

Di questi e altri temi relativi al Sonno dei bambini si parlerà venerdì 5 aprile, dalle ore 10 alle 12 a Mamme in cerchio, in via Volta 44 ad Azzate.

L’incontro con la psicologa è libero e gratuito.

Per maggiori informazioni 348 6646880.

di [bambini@varesenews.it](mailto:bambini@varesenews.it)