

LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

Bimbi che non dormono: un problema comune

divisionebusiness · Thursday, December 21st, 2023

I disturbi del sonno nei bambini sono molto diffusi; **le cause sono strettamente correlate all'esperienza quotidiana del bimbo**, ma anche alla sua età. Se nei neonati il sonno segue cicli ben dissimili da quelli a cui sono abituati i suoi genitori, per i bambini con età superiore all'anno è abbastanza normale che i periodi di sonno e di veglia si assestino su ritmi più routinari, adattandosi alle esigenze della vita quotidiana. È importante capire che **non sempre le poche ore di sonno notturno di un bambino sono dovute effettivamente alla presenza di un qualche tipo di problema**.

Confrontarsi con gli altri genitori

Chi diventa genitore per la prima volta si può **trovare in una situazione di disperazione**, nella quale pensa di sbagliare qualcosa, di non essere all'altezza della situazione. In passato questo tipo di ansia esisteva ma poteva essere alleviata dal semplice confronto con altri genitori, che purtroppo oggi non sempre avviene. Le motivazioni sono varie, correlate ai cambiamenti che si sono verificati nella nostra società e anche alla tentazione che molti hanno di chiudersi in se stessi, come persona o come famiglia. Il semplice scambiare con gli altri le proprie esperienze aiuta a vivere le ansie da neo genitore in modo più tranquillo, perché si comprende che le problematiche sono solitamente condivise, i bambini offrono a tutti i genitori sfide molto simili. Siti come [Genitore Informato](#) aiutano ad avere quel confronto che in passato chiunque poteva avere di persona, con parenti o amici nella medesima situazione. Inoltre, questi portali offrono anche corsi e guide, adatti sia a chi si trova ad affrontare la genitorialità per la prima volta sia a chi invece di figli ne ha più di uno.

Il sonno dei lattanti

Un bambino appena nato solitamente **presenta un ciclo del sonno per nulla correlato allo scorrere delle ore del giorno**. Sono le poppate a dettare le sue necessità, cosa che può ovviamente cozzare con le esigenze dei genitori, abituati a dormire di notte anche 6-8 ore di fila. Questa situazione ha una durata breve nel tempo, si protrae solitamente solo per alcune settimane. Alcuni bambini continuano a richiedere poppate ogni 4-6 ore per vari mesi, mentre altri già verso i 2-4 mesi si adattano al sonno notturno, necessario per i neo genitori. **Sono però i genitori a dover avviare questa transizione**, cercando di posticipare l'ultima poppata serale, cercando poi di far durare il sonno notturno più a lungo, fino ad arrivare al mattino. Con lo sviluppo delle abilità nel neonato, che comincia a vedere persone e oggetti e ad interagire con essi, è probabile che tale transizione si verifichi autonomamente in quanto, il silenzio, il buio e l'assenza di stimoli nelle ore notturne favorisce il sonno.

I bimbi più grandi

Con il passare dei mesi i bambini **trascorrono molte ore vicino ai genitori**, soprattutto nei primi 3 anni di vita. Per fare in modo che un bambino apprezzi il sonno nella propria cameretta è necessario che cresca in lui un senso di sicurezza e di benessere, anche quando i genitori non sono presenti nella stanza da letto. Non è un evento che si verifica dall'oggi al domani, improvvisamente, ma anche qui si tratta di una **situazione in divenire che va avviata e seguita dai genitori**. Il primo passo è di solito dormire con il bimbo nella sua cameretta, o attendere che si addormenti restando presenti nella stanza per un certo periodo di tempo. Molti casi di mancanza di sonno notturno sono infatti correlati all'ansia da separazione dal genitore.

This entry was posted on Thursday, December 21st, 2023 at 6:00 am and is filed under [Altre news](#). You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a response, or [trackback](#) from your own site.