

la pediatra in linea

Le domande più frequenti sulla salute del bambino

Sonno condiviso Come, quando e perché

Dormire nel lettino o nel lettone? Il co-sleeping divide la comunità scientifica, ma negli ultimi anni le posizioni contrarie si sono ammorbidite...

a cura di
Paola Rinaldi



In collaborazione con
Dott.ssa
Lucilla
Ricottini
Medico chirurgo,
specialista in
pediatria e
neonatologia,
esperta in
omeopatia e
omotossicologia

Dormire tutti insieme nel lettone non è sbagliato. Ad assolvere uno dei vizi più amati dai bambini sono alcuni studi emersi negli ultimi anni, tra cui una ricerca della Stony Brook University di New York, che descrive il cosiddetto co-sleeping (letteralmente, "dormire insieme") come un rituale benefico sia per il corretto sviluppo psicologico del bambino sia per creare un legame solido tra genitori e figli. Ma non era diseducativo? Non bisognava "mettere dei confini" già nei primi mesi? Pediatri e antropologi si sono interrogati a lungo sulla questione, fino ad ammorbidire le loro posizioni: per i piccolini, infatti, essere spediti in cameretta rappresenta il primo momento di rottura con mamma e papà. Non solo si ritrovano da soli nella stanza dei "mostri", che spesso fa paura, ma si sentono anche meno amati e coccolati.

FALSI PREGIUDIZI

Eppure, per lungo tempo, condividere lo stesso letto è stato demonizzato per mille ragioni. **C'è chi sosteneva che potesse creare bambini dipendenti, insicuri e incapaci di "auto-consolarsi", chi lo vedeva addirittura pericoloso per il rischio di soffocamento** dei piccoli a causa delle coperte o magari perché schiacciati da un adulto. "Fino ai tre anni, e soprattutto verso i diciotto mesi, molti bambini dormono con mamma e papà, talvolta per tutta la notte. Questa abitudine diminuisce spontaneamente nel corso del tempo, al punto che fra i cinque e i dieci anni quasi tutti riposano tranquillamente da soli", riferisce la dottoressa Lucilla Ricottini. **"La richiesta di contatto fisico è legata alla nostra natura di 'mammiferi', per**

La nostra esperta

Dott.ssa Lucilla Ricottini

"Godere di buona salute è ben diverso dal non avere malattie! Significa anche 'sentirsi bene'. Per il medico non è più sufficiente curare, ma diventa indispensabile prevenire, informare, promuovere comportamenti sani e orientati al benessere. La medicina dal volto umano è inevitabilmente una medicina integrata".
www.lucillaricottini.it

cui il corpo della mamma rassicura e modula l'attività del sistema neuroendocrino: ecco perché il sonno condiviso trova una validazione scientifica almeno fino ai due o tre anni di vita, quando il bambino è pronto per l'apertura verso il mondo esterno. Tra l'altro, in base alle statistiche, i piccini che dormono da soli in cameretta già nei primi mesi di vita vanno incontro più frequentemente alla sindrome della morte improvvisa, la temuta SIDS". Senza contare che i bambini più sereni e sicuri di sé sono proprio quelli che possono contare su una base sicura, ovvero su una mamma vicina, disponibile al contatto fisico e alla rassicurazione, pronta a nutrirli anche emotivamente nella fase più vulnerabile dell'esistenza.

TANTI BENEFICI

Di certo, dal punto di vista del bambino gli aspetti positivi del lettone sono tanti: **dormire a contatto con i genitori aiuta a regolare la temperatura corporea, a sincronizzare il respiro con quello della mamma e del papà, a piangere meno.** "Al contrario, dormire da soli espone più facilmente i lattanti a ipoglicemia, acidosi metabolica e un maggiore dispendio energetico, quest'ultimo dovuto al pianto, alla regolazione termica irregolare e all'assunzione discontinua del cibo", commenta la pediatra. "Basti pensare che il contatto pelle a pelle dopo la nascita facilita la sopravvivenza di bambini nati pretermine, anche senza ricorrere alle incubatrici: ciò dimostra quanto la vicinanza fisica possa essere importante e potente". Ma il **co-sleeping è vantaggioso anche per i genitori: innanzitutto, l'allattamento al seno ne risente positivamente, perché i ritmi della mamma e del bambino sono più coordinati;** anche i risvegli notturni sono meno frequenti e talvolta al piccolo basta notare la presenza dei genitori per riaddormentarsi da solo. E tutto questo, ovviamente, ha una ricaduta positiva sul sonno di tutta la famiglia. **"Se i figli sono più di uno, però, meglio evitare il co-sleeping fra bambini di età**



**STESSA STANZA,
MA STESSO
LETTO NO!**

Il co-sleeping può essere attuato anche semplicemente dormendo nella stessa stanza, ma non nello stesso letto. Per esempio, si può sistemare un lettino in modo che la mamma possa semplicemente allungare una mano e accarezzare il bimbo. Le cosiddette cure prossimali, che favoriscono il contatto fisico tra madre e figlio, sono essenziali per una crescita sana e serena.

diversa, che non hanno ancora sviluppato il pieno controllo dei propri movimenti e possono colpire il più piccolo: in questo caso, per rendere sicura la condivisione degli spazi, meglio optare per un lettino laterale aggiuntivo in cui ospitare il figlio più piccolo oppure il più grande, soprattutto se è ancora sotto i tre anni di vita, in modo da non farlo sentire escluso".

SITUAZIONI "A RISCHIO"

Ovviamente, le regole possono cambiare.

"Ci sono situazioni, infatti, dove il sonno condiviso va evitato, ad esempio in caso di madri fumatrici, dedite alle droghe, sottoposte a farmaci pesantemente sedativi, obese e con disturbi del sonno. In questi casi è opportuno che il piccolo non condivida mai il letto, ma che dorma in una culla affiancata. Altrettanto pericoloso è dormire insieme su divani, poltrone o materassi ad acqua".

E se invece uno dei genitori lavora su turni, deve alzarsi presto la notte oppure cambia spesso orari, questo può disturbare il bambino e rendere scomodamente il sonno condiviso? "I turni dalle 24 alle 6 del mattino rappresentano sempre un disagio, soprattutto quando c'è un bambino da accudire. Alle mamme lo si vieta nel primo anno di vita del figlio, lasciandolo poi alla scelta individuale nel periodo successivo fino ai tre anni. Se invece è il papà a fare i turni, l'opportunità del sonno congiunto dipende molto dalla sua abilità nel muoversi silenziosamente".

Eccezioni a parte, le regole per dormire correttamente con i bambini sono:

- **non posizionare il piccolo in mezzo,** ma sempre sul lato di uno dei due genitori (meglio quello della mamma in caso di allattamento);

- **utilizzare una sponda di sicurezza** per evitare che il bambino possa cadere dal letto. Ancora più sicure sono le apposite estensioni che le aziende hanno messo in commercio negli ultimi anni: si tratta di culle agganciabili lateralmente al materasso, che regalano al piccolo uno spazio extra ma esclusivo, sempre a stretta vicinanza con i genitori;

- **non indossare braccialetti, collane, orecchini o altri accessori** che potrebbero ferire il bambino. Allo stesso modo, durante la notte, evitare profumi, lacche per capelli e prodotti cosmetici che alterano l'odore personale, usato dal bambino per riconoscere chi lo accudisce;

- **non dormire nel letto con bambini nati prematuri e quindi sottopeso:** sembra infatti che, in questi casi, il co-sleeping sia correlato alla sindrome della morte improvvisa;

- **non "proteggere" il bambino con cuscini, coperte o peluche,** messi intorno a lui, per evitare una possibile asfissia.

QUANDO DIRE "BASTA"

Tenendo conto, quindi, che il desiderio di dormire con mamma e papà non è un "capriccio" dei bambini quanto la richiesta di soddisfare un bisogno di contatto e vicinanza, è comunque giusto mettere dei paletti. **"A parte alcuni momenti di regressione, possibili in fasi critiche come traslochi, separazioni volontarie o forzate dei genitori, morte di una persona cara o anche di un cucciolo, il bambino si separerà spontaneamente dai genitori"**, assicura la pediatra. "In generale, comunque, dopo i cinque o sei anni di vita, e ancora di più dopo i dieci anni, è opportuno non incentivare il co-sleeping, anche se talvolta può essere la madre stessa a rallentare la separazione dal figlio per un proprio bisogno psicologico".