come un angelo

Il bambino fatica ad addormentarsi? Si sveglia in continuazione? La mamma è ormai sull'orlo di una crisi di nervi (mentre il papà misteriosamente dorme come un sasso)? Niente panico. L'esperta riporta la quiete in famiglia

di PATRICIA SCHMEIDLER

Notti insonni. Urla disperate di piccoli diavoli che non vogliono dormire. Mamme e papà esausti, disposti a tutto pur di placarli. Quello tra neonati e sonno è un rapporto complicato, fonte di ansie per tutti. Un recente studio ha dimostrato che nei primi 2 anni di vita di un bambino, i genitori perdono in media 6 mesi di sonno. Che fare?

Vanessa Ramirez, 35 anni, londinese di origine colombiana, si è resa conto che riusciva a far addormentare facilmente sua figlia. Così ha avuto l'idea: trasmettere la sua tecnica ad altri genitori, trasformandola in un vero lavoro (lulla-time.com). Di notte, a domicilio, in una sola seduta, insegnando trucchi infallibili.

È normale che un neonato abbia problemi di sonno, che si svegli con troppa frequenza?

«Il segreto è metterlo nelle giuste condizioni per addormentarsi. Ci vogliono fermezza e costanza: per correggere le cattive abitudini dei bambini bisogna innanzitutto intervenire sulle nostre. Per esempio, un bebè non piange senza motivo, ma perché abituato a dormire tra le braccia della madre: la crisi scatta se viene privato di una sensazione così piacevole».

Facile a dirsi, ma in pratica?

«Fondamentale instaurare un rituale (l'ideale è bagnetto e ninna nanna) e rispettarlo. Dare segnali precisi che il piccolo assocerà al dormire. Mai addormentarlo in braccio ma metterlo nella culla da sveglio. E, se piange, fissare un limite di tempo (per esempio, 2 minuti) prima di precipitarsi nella sua stanza per confortarlo. È importante restare coerenti con la linea scelta, senza cedere al ricatto affettivo del pianto. Presto il piccolo capirà che il genitore c'è, anche se in un'altra stanza. E questo lo rassicurerà, aiutandolo a dormire serenamente».

Mangiare e dormire: azioni spesso correlate quando si tratta di bimbi piccoli...

«Per un neonato, l'atto di succhiare è fortemente associato al sonno. Ma bisogna assolutamente separare il mangiare dal dormire, perché poi sarà difficile disabituarlo. È importante svegliarsi per bene, sedersi e allattarlo assicurandosi che non si addormenti. Rimetterlo nella culla solo quando è sazio, altrimenti rischia di riaprire gli occhi affamato, prima del tempo».

Esauste, frustrate, al limite di una crisi di nervi. Come sopravvivere a una notte in bianco ?

«Partiamo dalla fine. Consiglio: scegliersi un'ora per iniziare la giornata. E non cedere alla tentazione di dargli da mangiare prima del previsto. Anche perché sotto i 3 mesi un bebè può tranquillamente dormire per 5-6 ore di fila. Se invece si sveglia nel mezzo della notte, magari un'ora e mezza dopo la poppata, probabile che cerchi la madre solo per riaddormentarsi perciò ricominciare con la solita trafila. Lasciarlo stare per 2 minuti, calmarlo, aiutarlo a riprendere sonno».

"Lavati i denti e fila a letto". Quando il bambino è un po' più grande, spesso i genitori dettano gli orari in base ai propri ritmi.

«Niente storie: un bimbo ha bisogno di molte ore di sonno, perciò a nanna presto. Anche qui valgono ritmi e routine. Dopo cena, niente tv o attività fisiche: si chiacchiera, si legge una storia, tutto si attenua perché ci si prepara a dormire».

Un classico: di notte arriva nel letto della mamma. Che fare?

«Parola chiave: non cedere. Anche perché accettarlo vuol dire offrirgli un ulteriore motivo per svegliarsi. Consiglio: mettere un grande orologio nella sua stanza indicandogli l'ora giusta per alzarsi dal letto, magari ricompensandolo se non sgarra. Educare un bambino significa aiutarlo a sviluppare le sue capacità nel diventare più indipendente e autonomo. Chiedersi se chi è felice di dormire con il proprio figlio, non provi in fondo il desiderio di tenerlo sempre piccolo».

E i papà in tutto questo?

«A casa nostra funziona così: è lui che mette a letto le bimbe. Anche perché, non avendole viste per tutto il giorno, è più creativo e paziente di me. L'importante è farlo sentire partecipe. C'è anche da dire che, qualunque cosa succeda, misteriosamente i padri dormono come sassi».

Vanessa Ramirez dà consigli anche online (lulla-time.com).

Le regole di Vanessa

1. Non allattare a letto: rischia di prendere sonno pure la madre.
2. A nanna senza ciuccio: aumenta la probabilità che il bambino si svegli perché lo sente cadere e perciò piange.
3. Niente biberon di notte dopo i 3 mesi: troppi liquidi. Il piccolo tenderà a svegliarsi perché è bagnato.
4. Insegnargli la differenza tra notte e giorno: luci soffuse e pochi stimoli la sera, più luminoso il giorno ma addormentarlo sempre al buio. Aprire le tende quando si sveglia.
5. Meglio il sacco di coperte e lenzuola: cadono, rischiando di svegliarlo. Niente cuscino.
6. Regolare le nanne: nelle prime due settimane un bebè mangia e dorme come gli pare. Dopo, può tranquillamente arrivare alle 5-6 ore di fila. A 4 mesi, dorme per tutta la notte. Allora l'importante è regolare gli orari: sonno, risvegli e pasti.