

— GUIDA GRATUITA • SONNO 0-3 ANNI



Dietro ogni risveglio c'è una ragione

Le fasi del sonno da 0 a 3 anni — una guida per
iniziare ad orientarti.

Andrea Li Bassi

Pedagogista e Consulente del sonno

ANDREALIBASSI.IT



Ogni notte difficile è l'effetto visibile di una causa ancora da scoprire

Sono Andrea Li Bassi, pedagoga e consulente del sonno.

Per anni ho lavorato a stretto contatto con le famiglie, entrando nelle loro case per sostenerle nella quotidianità. Mi sono poi laureata in Scienze dell'Educazione e ho maturato esperienza in contesti diversi, come una comunità di alloggio per minori e diversi asili nido.

Quando è nato mio nipote, mi sono avvicinata al tema del sonno: ho seguito una formazione specifica come consulente del sonno, e da lì ho scelto di dedicarmi al supporto alla genitorialità a 360 gradi, fino alla laurea magistrale in Scienze Pedagogiche.

Non propongo soluzioni uguali per tutti: ogni famiglia ha il proprio equilibrio, e il mio lavoro è aiutarti a trovarlo, nel tuo contesto.

Una mappa, non un manuale

Se hai perso il conto delle notti in cui ti sei chiesta/o se il sonno di tuo figlio fosse "nella norma", questa guida è per te.

Non troverai una tabella di orari o un programma da seguire: troverai una mappa delle fasi che il sonno attraversa nei primi tre anni di vita, per iniziare a leggere i segnali di tuo figlio invece di rincorrere uno standard che, in realtà, non esiste — ogni bambino ha i suoi tempi.

- | | | |
|---|-----------------|---------|
| 1 | Da 0 a 4 mesi | pag. 4 |
| 2 | Da 4 a 8 mesi | pag. 7 |
| 3 | Da 8 a 18 mesi | pag. 9 |
| 4 | Da 18 a 36 mesi | pag. 12 |
| 5 | E adesso? | pag. 15 |

Tocca una voce per andare direttamente al capitolo.

Il sonno che si sta ancora scrivendo

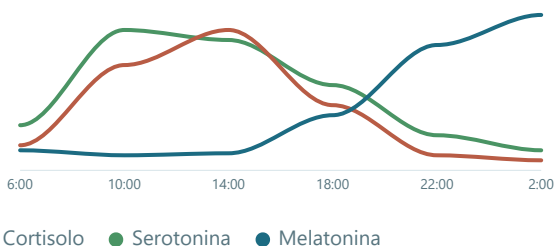
Quando nasce, il tuo bambino/a non distingue ancora il giorno dalla notte. Il ritmo circadiano — l'orologio interno che regola i cicli di sonno e veglia, "dicendoci" quando dormire e quando svegliarci — è qualcosa che il corpo deve ancora costruire.

In un sistema maturo, a regolare questo equilibrio sono soprattutto gli ormoni, i quali interagiscono con l'ambiente adattandosi alle esigenze del corpo.

L'evoluzione ha lasciato in noi importanti segni dal passato, quando vivevamo in natura, senza case e tecnologia avanzata. Le stagioni stabilivano i nostri orari attraverso la luce del sole, responsabile di svegliarci e di segnalarci anche la fine della giornata, e oggi funzioniamo ancora allo stesso modo. Come? La luce attiva la **serotonina** — conosciuta anche come "l'ormone della felicità". Questa sostanza non solo ha il compito di toglierci dal sonno (e di metterci il buon umore!) ma contribuisce in maniera sostanziale alla produzione di un altro ormone fondamentale: la **melatonina**, ovvero la sostanza che ci permette di addormentarci. In questa complessa architettura fatta di ingranaggi a incastro, c'è un terzo protagonista: il **cortisolo** — conosciuta anche come "l'ormone dello stress", essenziale per mettere in moto i muscoli e cominciare la giornata. La sua funzione principale è quella di renderci vigili ed

energetici, per questo si attiva la mattina dopo la serotonina e termina la sua produzione con il calar del sole, "lasciando spazio" all'attivazione della melatonina. È un equilibrio delicato: finché il cortisolo resta alto, la melatonina non riesce a entrare in circolo perché le due sostanze lavorano in direzioni opposte.

ESEMPIO DELL'ANDAMENTO ORMONALE TIPICO (NON UNIVERSALE) IN 24 ORE



Il tuo bambino/a, però, non produce ancora da solo/a la melatonina: inizia a farlo solo a partire dal terzo mese di vita. Fino ad allora non ha gli strumenti per marcare da sé il confine tra giorno e notte — ed è per questo che, nelle prime settimane, sonno e veglia si distribuiscono quasi a caso lungo le 24 ore.

C'è poi un secondo elemento, distinto dal primo: la durata dei cicli di sonno. Un ciclo adulto dura in media 90 minuti; quello di un neonato/a è circa la metà.

Ecco perché non deve stupire se, a due mesi, il tuo bambino/a si sveglia ogni 50 minuti circa: è semplicemente la durata naturale del suo ciclo di sonno in questa fase, non un segnale che qualcosa non va.

Questo non è un momento da "sistemare" — è il punto di partenza da cui il sonno del bambino/a comincia a strutturarsi. Come si evolve da qui è specifico per ogni bambino/a e va letto nel contesto della vostra quotidianità.

Quando sembra un passo indietro (e invece non lo è)

Il sonno, a qualunque età, è fatto di fasi che si alternano: la fase REM — il sonno attivo, con movimenti oculari rapidi e un cervello molto attivo — e la fase non-REM, il sonno più profondo e tranquillo. Fin dalla nascita il bambino/a attraversa entrambe le fasi, anche se nei primi mesi lo fa in modo ancora poco organizzato.

Intorno ai 4 mesi, però, qualcosa cambia: è da qui che comincia a costruirsi un'architettura del sonno, anche se impiegherà ancora qualche anno per raggiungere quella definitiva, tipica dell'età adulta.

Proprio perché il sonno sta cambiando struttura, in questo passaggio i risvegli spesso aumentano invece di diminuire — per questo si parla di "regressione", anche se in realtà si tratta di una maturazione (dovremmo, quindi, parlare di "progressione").

I cicli del sonno, essendo dimezzati, influiscono nella difficile transizione tra loro, creando di fatto il doppio delle occasioni per svegliarsi. Perché? Ogni passaggio tra una fase e l'altra, infatti, è segnato da quelli che io chiamo "check sicurezza": dei micro-risvegli che facciamo tutti — anche noi adulti — per verificare, anche solo per un istante, che intorno a noi vada tutto bene. Ce li portiamo dietro da migliaia di anni

di evoluzione, da quando dovevamo proteggerci dai predatori.

Nei bambini molto piccoli, però, questi micro-risvegli si dilungano e diventano dei veri e propri risvegli, perché il bambino/a non è ancora in grado di collegare fisiologicamente una fase del sonno con l'altra, ma non solo: è qui che l'elemento emotivo si fa centrale. La difficoltà, infatti, è dovuta anche a diversi fattori che rassicurano o mettono in allarme il bambino/a.

Una situazione poco stabile, non prevedibile, un clima teso, dei grandi cambiamenti nell'ambiente o nelle giornate influiscono sulla qualità dei risvegli.

Questi risvegli, quindi, li abbiamo tutte le notti anche noi adulti, ma quasi non ce ne accorgiamo: abbiamo un'architettura del sonno ormai sviluppata, ci sentiamo al sicuro, abbiamo un vissuto che ci rende consapevoli di dove siamo, e fluttuazioni ormonali più stabili. Un bambino/a piccolo non ha ancora nessuno di questi strumenti — e quanto più si sente sicuro/a nel contesto in cui dorme, tanto più riesce a riabbandonarsi al sonno, faticando meno a collegare una fase con l'altra.

Anche qui, i tempi e l'intensità di questo passaggio cambiano da bambino a bambino: quello che conta è leggerlo nel contesto specifico di tuo figlio/a.

Il sonno si consolida, un nuovo tipo di consapevolezza

In questa fase il sonno notturno inizia a consolidarsi, ma emerge un'altra protagonista: l'ansia da separazione.

In questa fascia di età, il bambino/a compie un passo cognitivo importante: inizia man mano a capire che le persone e le cose continuano a esistere anche quando escono dal suo campo visivo. Fino a poco prima, quando non vedeva più qualcuno, per lui/lei era quasi come se quella persona smettesse di esistere: "non vedo, quindi non c'è". Questo lo/la proteggeva, in un certo senso, da un tipo di paura che semplicemente non poteva ancora provare.

Ora che questa consapevolezza — la cosiddetta permanenza dell'oggetto — si sta gradualmente formando, succede l'esatto opposto: sa che tu esisti ancora, da qualche parte, semplicemente non qui con lui/lei in questo momento. Ed è proprio questa nuova capacità a renderlo/a vulnerabile: ora è in grado di percepire l'assenza come tale, di riconoscerla, e per questo può provare ansia di fronte ad essa. Non ha ancora, però, gli strumenti per capire quando — o se — tornerai.

Ora sai perché, quando ti sposti semplicemente di stanza, il bambino/a piange con disperazione: sa che esisti ancora — solo non lì con lui/lei — ma non ha modo di sapere se e quando tornerai. Non sono "capricci", non è manipolazione: è il segno che il suo mondo interiore si sta arricchendo, anche con nuove paure.

Il momento del riposo, di giorno o di notte, è per definizione un momento di distacco: si chiudono gli occhi, si smette di vedere chi ci sta accanto, e per un bambino/a che sta ancora imparando a fidarsi di ciò che non vede, addormentarsi può diventare più difficile. Quella fiducia si costruisce nel tempo, un distacco e un ritorno alla volta, con modalità di rassicurazione fisica e verbale. Il tempo, a questa età, non ha una forma: "tra un minuto" e "tra un'ora" sono concetti privi di significato (usa frasi come "vado a prendere l'acqua e torno").

Non si tratta di eliminare l'ansia da separazione — è una tappa evolutiva sana, non un problema — ma di aiutare il bambino/a a costruire quella fiducia di cui parlavamo, un'esperienza alla volta.

Attività come il cucù, o nascondere un oggetto sotto un panno e farlo ritrovare, non sono solo intrattenimento: aiutano lui/lei a comprendere che "le cose e le persone tornano". Farsi sentire da un'altra stanza, rispondere con parole rassicuranti

prima ancora di rientrare, insegna gradualmente che la connessione non si interrompe solo perché gli occhi non vedono più.

Anche qui non esiste un'unica lettura valida per tutti: il modo in cui questa fase si manifesta dipende dal bambino/a e dal contesto in cui la vive.

Non è (solo) una questione di sonno

A questa età il sonno, dal punto di vista biologico, è ormai più maturo. Quello che cambia è altro: lo sviluppo motorio e quello del linguaggio danno al bambino/a strumenti nuovi per affermare la propria volontà e iniziare a voler decidere per sé — anche nei momenti delicati della giornata, come quello di andare a dormire. Fino a poco tempo prima, il bambino/a non aveva i mezzi per opporsi in modo così esplicito: non sapeva alzarsi da solo, non sapeva dire "no", non sapeva chiedere "ancora un po'". Ora sa fare tutto questo, e lo sperimenta — spesso proprio nei momenti in cui gli/le viene chiesto di lasciar andare qualcosa: il gioco, la presenza del genitore, la veglia stessa.

Il bambino/a che al momento di coricarsi piange, protesta, chiede ancora un abbraccio o si rialza dal letto non ci sta raccontando (solo) qualcosa sul sonno: ci racconta quanto, a questa età, la componente emotiva e relazionale sia diventata sempre più protagonista.

Sta testando i confini, certo, ma sta anche comunicando un bisogno reale: quello di sentirsi ancora visto/a e accompagnato/a, anche mentre acquisisce sempre più autonomia. Sono due spinte che convivono — il desiderio di fare da sé e il

bisogno di rassicurazione — e non è sempre facile, né per lui/lei né per chi lo/la accompagna, tenerle insieme.

È qui che il ruolo del genitore inizia a cambiare pelle: non si tratta più (solo) di creare le condizioni fisiologiche giuste per addormentarsi, ma di reggere anche il piano emotivo e relazionale che si apre in questa fase. Fissare un confine chiaro e coerente ("è il momento di dormire") mantenendo allo stesso tempo un tono empatico ("capisco che vorresti restare ancora un po' con me") non è una contraddizione: è proprio questa combinazione a dare al bambino/a un senso di sicurezza, anche quando protesta.

Un bambino/a che si rialza più volte dal letto in una famiglia può segnalare il bisogno di maggiore prevedibilità, ad esempio; in un'altra, può essere semplicemente l'espressione di un temperamento più esplorativo e resistente al cambio di attività. Non esiste una lettura universale, ma osservare cosa succede intorno a quel pianto aiuta a capire di cosa quel bambino/a, in quel momento, ha davvero bisogno.

Avvisare qualche minuto prima invece di interrompere bruscamente un'attività riduce la sensazione di essere "strappati" da qualcosa e agevola la gestione della frustrazione. Cambiare idea di fronte alla protesta, invece, insegna che

insistere funziona. Alzare la voce insegna che il distacco è motivo di allarme.

La combinazione di coerenza e calma è ciò che, nel tempo, riduce le resistenze.

Anche in questo caso, la stessa scena può avere significati diversi da famiglia a famiglia: va letta nel contesto di chi la vive.

— E ADESSO?

Questa guida ti ha aiutato a svelare alcuni perché

Insieme possiamo capire il come specifico per la tua famiglia. Raccontami della tua situazione.

PARLIAMONE

Scrivimi per parlare della vostra situazione.

CALENDARIO

Prenota la tua prima chiamata conoscitiva

INSTAGRAM

DM a @andrealibassi_pedagogista

EMAIL

info.consulenzelibassi@gmail.com

Ogni famiglia ha il proprio equilibrio. Troviamolo insieme.