

# Non dorme mai...che fare?



I disturbi dell' addormentamento sono uno dei problemi più frequentemente posti al pediatra dai genitori di pazienti sotto i due anni di età . La maggior parte delle volte, escluse eventuali patologie, i farmaci non sono utili per risolvere i disturbi dell'addormentamento in quanto sono sufficienti coccole e rassicurazioni al bambino. Nei casi particolarmente complessi occorre suggerire una strategia che renda il fenomeno accettabile, anticipandone la sua naturale risoluzione.

Le strategie possibili sono varie: quella proposta dal Dr Oliviero Bruni, del Dipartimento di Scienze Neurologiche e Psichiatriche dell'età

Evolutiva dell'università degli studi di Roma "La Sapienza" può essere un valido spunto di riflessione.

Ecco lo schema proposto:

1. Creare un rituale all' addormentamento (es.salutare tutti i giochi, raccontare una favola,cantare la ninna-nanna, ecc.) perché il bambino associ una condizione piacevole all'inizio del sonno.
2. Il bambino va messo nel letto solo con pochi oggetti familiari che possono tranquillizzarlo durante i risvegli notturni.
3. Stare con il bambino fino a che questo è tranquillo; dite una frase che dovrà essere sempre la stessa, ad esempio: "Mamma ti vuole bene, ma da adesso tu imparerai a dormire da solo insieme ai tuoi peluche e ai tuoi giocattoli".
4. Quindi lasciare la stanza, spiegando al bambino dove si va e perché (es. la mamma va in cucina a bere un po' d'acqua e torna subito).
5. Se incomincia a piangere, lasciarlo piangere per un breve periodo (30") prima di intervenire.
6. Andare a rassicurare il bambino lasciandolo nel suo letto e rimanere nella sua stanza fino a che si tranquillizza, ma interagire il meno possibile con lui.
7. Lasciare di nuovo la stanza, spiegando ancora al bambino dove si va e perché (es. la mamma va in bagno e torna subito). Questa volta l'intervallo dovrà essere un pochino più lungo (1'-2').
8. Se incomincia di nuovo a piangere ritornare in stanza, rassicurare il bambino lasciandolo nel suo letto e rimanere nella sua stanza fino a che si tranquillizza, ma interagire il meno possibile con lui.
9. Uscire dalla stanza con un'altra scusa e aspettare più a lungo (2-5') prima di intervenire nuovamente e quindi allungare progressivamente il tempo di attesa prima di intervenire.
10. La prima sera si può decidere di aspettare fino a 3 minuti e poi lo si fa addormentare così come si era abituato (ad es. cullandolo in braccio) avendo cura di rimetterlo poi nel lettino prima che sia completamente addormentato.
11. La sera successiva si ripetono le stesse cose aspettando fino a 5 minuti e così via.
12. Lo stesso comportamento va tenuto per i risvegli notturni seguendo lo schema riportato nella tabella sottostante.

Tempi di attesa durante i risvegli notturni prima di intervenire (in minuti)				
Giorno	1° risveglio	2° risveglio	3° risveglio	Risvegli successivi
1	1	3	5	5
2	5	7	9	11
3	7	9	11	13
4	10	12	15	20
5	12	15	20	25
6	15	20	25	30
7	20	40	45	45