

Nei primi mesi di vita di un bambino, ad un certo punto molti genitori si chiedono se c'è qualcosa che potrebbero o dovrebbero fare per "aiutarlo" a dormire più a lungo, in modo più profondo e meglio, o per tutta la notte. Questo foglio informativo riassume l'evidenza basata sulle ricerche in corso circa i metodi per insegnare a dormire.

Per maggiori informazioni su questo e altri argomenti riguardanti il sonno infantile potete visitare i siti www.isisonline.org.uk e www.mami.org per la traduzione italiana

Molti genitori prendono in considerazione i sistemi di "allenamento al sonno per bambini piccoli" nella convinzione che il bambino dovrebbe essere "aiutato" a sviluppare abitudini di sonno indipendente. Libri sul sonno e commenti da parte di amici ben intenzionati, familiari e altre fonti possono portare i genitori (già messi alla prova dalla mancanza di sonno) a credere che se non riescono ad imporre un ritmo di sonno al loro bambino, lui o lei non sarà più in grado di dormire tutta la notte di sua iniziativa.



Til detto "vi scavate da soli la fossa", viene ancora spesso utilizzato in relazione ai genitori che coccolano, nutrono o cullano i loro figli per addormentarli. Come reazione, molti genitori cercano di mettere i loro bambini a dormire da soli, solo per scoprire che i bambini hanno altre idee e protestano – e forte! In molti casi, il risultato finale sono genitori che pensano di avere, loro e i loro figli, "problemi di sonno" quando in realtà, il sonno del loro (compresi i suoi risvegli notturni) è del tutto normale per la sua età e la sua fase di sviluppo.

Sono stati creati vari metodi per insegnare ai bambini a dormire da soli, a dormire per lunghi intervalli di tempo e a non "segnalare" (piangere) quando si svegliano, e molti di questi metodi sono stati esaminati dai ricercatori che si occupano di sonno infantile.

Ricerche

Le tecniche per insegnare a dormire ai bambini si dividono in due categorie: i metodi "preventivi" mirano a prevenire i problemi di sonno che possono insorgere, quelli "terapeutici" mirano ad affrontare i "problemi" esistenti. Entrambi i metodi si concentrano sull'aumentare la durata degli intervalli di sonno durante la notte, il che in realtà significa ridurre il periodo di disturbo che i genitori sperimentano durante le ore di sonno.

I metodi che sono stati valutati comprendono "il pianto controllato" o "il lasciar piangere", "l'estinzione graduale", "i risvegli programmati" e l'uso di routine o di orari per abituare il bambino a ritmi di sonno e di risveglio. La maggior parte degli studi pubblicati (oltre 80%) riportano risultati positivi, indipendentemente da quale metodo è stato preso in esame, con la maggior quantità di evidenze (in termini di numero e qualità degli studi) per il "pianto controllato" o il "lasciar piangere".

"Risultati positivi" significa che gli studi di ricerca hanno raggiunto uno o più degli obiettivi stabiliti. Nella maggior parte dei casi questo prevede un aumento della quantità del sonno delle madri e dei loro bambini, una diminuzione dei risvegli notturni dei bambini, o un effetto benefico su una varietà di altri risultati tra cui la depressione delle madri e il comportamento dei bambini durante la giornata. Alcuni studi hanno trovato che il miglioramento riscontrato nel sonno delle madri e dei neonati era significativo solo per una parte del gruppo studiato.



Limiti della ricerca

Sebbene le ricerche pubblicate presentino evidenze convincenti del fatto che i metodi di allenamento al sonno siano efficaci nell'alterare il sonno dei bambini piccoli (o dei loro genitori), ci sono alcuni importanti aspetti aggiuntivi su cui riflettere:

- Pochissimi studi hanno indagato circa l'impatto a lungo termine sul sonno dei bambini dei metodi di allenamento al sonno. Negli ultimi 10 anni soltanto tre studi hanno preso in considerazione i risultati dopo 6 mesi (sebbene il più lungo periodo di follow up fosse di 6 anni); nessuno ha riportato alcuna differenza riguardo al sonno o altri risultati fra i lattanti che avevano ricevuto, o non ricevuto, allenamento al sonno.
- La varietà delle modalità con cui sono stati eseguiti gli studi (ad es. la maggior parte degli studi mischiavano più di una tecnica) mostra che sappiamo molto poco del modo in cui ogni singolo metodo agisce su qualsiasi particolare gruppo di lattanti. Per alcuni genitori, il semplice fatto di far parte di un progetto di ricerca ha influenzato le modalità di comportamento, o ciò che pensavano, in relazione al sonno dei loro figli piccoli. Alcuni hanno rilevato che "stavano provando più sul serio" (ad applicare il metodo) e quindi questo funzionava meglio di quanto sarebbe avvenuto se loro non avessero partecipato alla ricerca.
- La maggior parte dei metodi di addestramento al sonno più "popolari" – cioè quelli maggiormente utilizzati dai genitori – non sono stati oggettivamente testati. Questi metodi sono basati sulle opinioni dei loro singoli inventori e le loro conseguenze per i lattanti o bambini piccole le loro famiglie sono del tutto sconosciute. Idee inappropriate su come i bambini "dovrebbero" dormire possono indurre i genitori a vedere "problemi del sonno" dove in realtà non ci sono.
- Infine, sappiamo che la stragrande maggioranza degli articoli che riguardano test su metodi di addestramento al sonno producono risultati "positivi". E questo solleva la questione se studi che producono risultati negativi vengano resi pubblici o meno. Quanti studi hanno esaminato metodi per insegnare a dormire che non funzionano? Non abbiamo modo di saperlo, ma quando ci sono solo un piccolo numero di studi pubblicati, questo potrebbe riflettere alcuni bias (pregiudizi) nel modo in cui gli studi vengono proposti o selezionati per la pubblicazione.

Nel complesso, ci sono prove che i metodi di addestramento al sonno possano modificare il comportamento relativo al sonno infantile a breve termine (o almeno, inducono i neonati a piangere meno, così che i genitori presumano che "dormano meglio"). Ciò che è meno chiaro è come questo accade e quali altre conseguenze tale forzatura potrebbe avere.

Cose da considerare

La maggior parte degli studi indicano che i metodi per allenare a dormire possono alterare il comportamento dei lattanti. Tuttavia non ci sono prove che questi "miglioramenti" durino a lungo, e l'allenamento al sonno può essere stressante per i genitori. Veramente poche ricerche hanno preso in esame gli effetti dell'allenamento al sonno sui lattanti, a parte l'effetto sul sonno (o sul pianto).

- Molti metodi di addestramento al sonno "efficaci" si sono concentrati sulla gestione del pianto dei bambini, piuttosto che del sonno in sé. Tali metodi richiedono che sia i genitori che i loro lattanti rompano il collegamento fra pianto e risposta parentale corrispondente. Ciò significa rompere un collegamento che si è evoluto per garantire la sopravvivenza dei bambini. Gli effetti di tutto ciò sono sconosciuti. Un recente lavoro sembra indicare che l'addestramento al sonno può interrompere la relazione fisiologica madre-bambino, questo a sua volta può nuocere allo sviluppo fisico, sociale, emotivo e comportamentale dei bambini. Al contrario, una recente ricerca ha affermato che queste "tecniche comportamentali" non provocano benefici o danni a lungo termine ai bambini, alle loro madri o al rapporto genitore-figlio. Tuttavia il campione partecipante alla ricerca era molto selezionato ed è lecito chiedersi se questa conclusione debba essere considerata applicabile in modo esteso.
- Incoraggiare i neonati a dormire più a lungo o più profondamente di quanto sia normale per il loro stadio di sviluppo potrebbe metterli a rischio di aumento della SIDS. Dormire da soli prima dei 6 mesi di età è noto per aumentare il rischio di SIDS, rispetto a dormire con la presenza dei genitori.
- Dormire di più di notte (o non chiamare/piangere ai risvegli notturni) riduce le opportunità per l'allattamento. Alcuni metodi per insegnare a dormire sottolineano che l'alimentazione e il sonno dovrebbero essere separati. In realtà le poppate notturne sono importanti per l'avvio e il mantenimento dell'allattamento, in quanto hanno un effetto maggiore sugli ormoni necessari per sostenere la produzione di latte materno.