

Quante ore di sonno sono sufficienti?

Per quanto possa sbagliare, consiglio un riposo più lungo della media piuttosto che più breve

Abituare giudiziosamente il bambino

Quanto deve dormire un bambino? Quando iniziai la mia carriera professionale ritenevo che la risposta fosse semplice e definitiva. Molti testi di pediatria e manuali di guida per i genitori danno una specie di tabella indicativa. Una, per esempio, dice che in media i bambini piccoli hanno bisogno di dormire dalle sedici alle venti ore; e probabilmente le dormono, nei primissimi mesi di vita; dalle quattordici alle sedici ore a un anno; quattordici ore a due anni; dodici ore a sei anni; undici a nove anni; dieci ore a dodici anni (a letto alle nove se la sveglia è alle sette).

Man mano che la mia esperienza si è approfondita, ho trovato che è molto difficile dare una risposta definitiva. Il sonno è influenzato da fattori innumerevoli e insorgono infinite variazioni di durata nei bambini di pochissime settimane.

Qualcuno potrebbe obiettare che questo fatto dimostra soltanto che ogni individuo, in relazione alla sua natura, richiede meno ore di sonno di un altro. Ma io non sono del tutto sicuro che una differenza congenita nel primo o nel secondo mese di vita abbia la parte più importante. Questa è l'età degli improvvisi dolori viscerali, del pianto che chiamo «di irritazione» (l'irritazione per i lunghi vezzeggiamenti, specialmente la sera) e dei malumori intermittenti. E' l'età in cui alcuni neonati stanno svegli tutto il giorno e altri metà della notte senza dar segno di una particolare insofferenza. Ma nella maggior parte di questi casi l'anormalità del sonno non dura definitivamente. Se questi bambini vengono giudiziosamente abituati, cominceranno verso il terzo mese a dormire per una media di ore sufficienti. Vi sono poi anche bambini che pur non soffrendo di particolare irritabilità o per abitudini strane, dormono molto meno della media normale e continuano in questo modo durante tutta l'infanzia. Vi può essere quindi un che di congenito nel sonno che differisce da un individuo a un altro, ma questo non significa necessariamente che il bambino che dorme meno ha meno bisogno di sonno; vuol dire piuttosto che egli è di natura più sveglio, più teso, e questa tensione gli impedisce di dor-

mirare un numero di ore sufficienti; il suo organismo finisce per adattarsi a questo sistema ed egli trae il maggior vantaggio possibile dalle ore di riposo. Forse sto cavillando su questo argomento, ma lo faccio di proposito perché vi sono alcune madri che non danno importanza al problema delle ore di sonno e affermano semplicemente che i loro bambini appartengono al tipo che non ha bisogno di dormire molto e lasciano che le cose seguano il loro corso. Può darsi invece che questi bambini, guidati intelligentemente, riescano a dormire di più traendone beneficio. Senza dubbio bambino e adulti, dopo qualche tempo, possono abituarsi a dormire di più o di meno del loro solito. Durante i primi giorni sbadigliano, poi a poco a poco si adattano al nuovo orario. Capita anche agli adulti durante un periodo di vacanza (senza i bambini naturalmente) di dormire qualche ora più del consueto.

Terapia del riposo

Alcuni anni fa mi ha fatto molta impressione l'esempio estremo, cioè come ragazzi già grandicelli possano essere abituati a dormire lunghe ore di più. Fu in un convalescenziario per bambini che avevano avuto febbri reumatiche seguite da disturbi cardiaci. A quei tempi non vi erano i miracolosi farmaci che oggi-giorno possono stroncare in breve tempo la manifestazione febbrile. In quell'ospedale si applicava rigorosamente la terapia del riposo e la disciplina era severissima: anche i ragazzi di diciotto anni erano costretti ad andare a letto molto presto (quando vi era ancora luce) e inoltre dopo colazione dovevano fare due ore di siesta, durante le quali era proibito parlare, leggere o distrarsi in altro modo. Mi stupii di vedere come anche gli adolescenti, dopo poche settimane di permanenza, potessero dormire nel pomeriggio e andare a letto prestissimo la sera, come i bambini di due o tre anni. Quantunque sia provato che i bambini possono abituarsi senza alcun danno a dormire meno della media necessaria, questa abitudine ha dei limiti. Per esempio, insorgono quei particolari problemi circa il dormire nel primo anno di vita quando il bambino impara a protestare

perché lo si mette a letto alla sera (invece di andare a letto alle sette pretende di stare sveglio fino alle undici o a mezzanotte) e quando incomincia a svegliarsi due o tre volte durante la notte e per tre o quattro ore non vuole stare solo. Molte mamme dicono che questi bambini non vogliono neppure dormire nel pomeriggio e per tutto il giorno sono stanchi e nervosi. (La soluzione di questo problema, dopo due o tre notti, è di mettere a letto il bambino a un'ora ragionevole e di non occuparsi più di lui anche se durante la notte si sveglia). Gli insegnanti, a volte, si trovano di fronte a un bambino che per mesi continua a sbadigliare durante le ore di scuola, poi, alla fine, vengono a sapere che egli va a letto tardissimo per la disorganizzata trascuratezza dei genitori. Conosciamo diversi stati di tensione emotiva che interferiscono con il sonno. In un capitolo seguente, tratterò l'ansia della separazione e il problema dell'ora di mandare a letto i bambini di due anni.

Lungo i diversi stadi dell'infanzia, il sonno può essere turbato da stati ansiosi della giornata: timore degli incubi, senso di colpa per recondite mancanze, rivalità eccessive. Queste sensazioni hanno cause superficiali o profonde, e quando persistono è necessario l'aiuto dello specialista di psichiatria infantile o la guida di un'assistente sociale.

L'influenza delle abitudini

Ritengo che il fattore più importante nei riguardi delle ore di sonno per un bambino, sia il modo con cui i genitori stessi sono stati allevati. I genitori, molto sovente, tendono ad applicare ai loro figli gli identici sistemi che sono stati usati con loro (pochi, per un senso di ribellione, seguono l'estremo opposto).

Io sono stato allevato in una città dell'Est, da genitori coscienziosissimi che, a loro volta, erano stati abituati ad andare a letto molto presto e che osservavano scrupolosamente tutte le norme ritenute salutari nell'infanzia. All'età di otto o nove anni, io e le mie sorelle cenavamo con cereali, frutta e cioccolata calda alla tavola dei bambini alle cinque e mezzo del pomeriggio, poi rimanevamo in casa e andavamo a letto quando i nostri genitori incominciavano a pranzare. Ricordo ancora il mormorio indistinto della voce di mio padre e il tono più acuto di quella di mia madre che giungevano fino al secondo piano. Ambedue non solo erano convinti che i bambini avevano bisogno di dormire molto per crescere bene, ma ritenevano che anche i genitori avevano il diritto di cenare in pace a lume di candela. Soltanto a dodici anni ottenevamo il privilegio di sedere a tavola con i genitori.

Quando iniziai la mia pratica pediatrica a New York, venti anni più tardi, credevo ancora (siccome avevo sempre vi-

sto fare così) che tutti i bambini allevati coscienziosamente cenassero con succo di frutta e cereali alle cinque e mezzo del pomeriggio e andassero a letto alle sette. Infatti molti genitori, per mio consiglio, ritennero il metodo molto salutare. Quindici anni più tardi mi trasferii in un altro Stato dove i genitori avevano idee diverse circa l'ora del pasto della sera e quella di mandare a letto i bambini. I più piccoli si coricavano più presto dei grandi, ma le variazioni di orario erano sorprendenti. Alcuni in età prescolastica andavano a letto alle sette, ma moltissimi stavano alzati fino alle otto o alle nove e altri, pochi, fino alle dieci e anche più tardi. In principio mi meravigliai moltissimo e mi attendevo di vedere anche i ritardatari moderati con occhiaie peste e visi pallidi per la stanchezza, insonnoliti e sbadiglianti. Invece quelli che non andavano a letto troppo tardi avevano un aspetto discretamente sano.

Ragionevole severità

Quelle madri che credono all'importanza di dormire molto hanno più fastidi delle altre per mandare a letto i loro bambini. Siamo portati a pensare di dovere mandare a dormire i bambini semplicemente perché ne hanno bisogno. Ma dietro questa semplicistica evidenza si nascondono i più differenti stati d'animo. Uno dei fastidi è che alla sera madre e bambino sono stanchi. Se poi il bambino ha tiranneggiato la madre durante la giornata, probabilmente la poveretta ha accumulato una tale carica di impazienza che sfogherà apertamente al momento di mandarlo a letto. Ecco il tono: «Finalmente avrò il sacrosanto diritto di non vederti più fra i piedi. Ne ho abbastanza dei tuoi capricci». Questo atteggiamento, se usato metodicamente, può indurre un bambino, che andrebbe a letto volentieri, a ribellarsi dopo qualche settimana. Oppure c'è la madre cronicamente nervosa, ma il complesso di colpa per non sapersi dominare la priva di autorità, e cede se il bambino si ribella. «Su spicciati, dovresti essere già a letto da mezz'ora», gli dice stizzosamente. Il bambino, che è diventato un furbacchione perché avverte la debolezza materna, ribatte immediatamente: «Sabato scorso mi hai permesso di stare alzato fino alle nove». Oppure: «Non mi hai ancora letto la storia». Oppure: «Voglio aspettare che torni papà». La madre intanto si chiede tormentandosi se è stata sgarbata o ingiusta. Anche se decide di essere irremovibile o di venire a un compromesso, si dimostra esitante, incoraggiando il bambino a ritentare alla prossima occasione. Quando questo genere di discussioni è durato per mesi, ogni sera, facilmente il momento di andare a letto viene rimandato di un'ora.

Naturalmente questo non significa che una madre possa sempre dominare la

situazione e un'altra invece non ottenga mai il risultato voluto. Tutti noi abbiamo alti e bassi che dipendono dai nostri rapporti con il bambino o da particolari situazioni della nostra vita. Gli errori casuali non rovinano il nostro metodo di disciplina. Tuttavia ci vuole una ragionevole severità, moderata da una effettiva gentilezza, per appianare lo spinoso compito.

L'ora della sveglia

Discutendo il problema delle ore di sonno sufficienti per il bambino e delle ore di riposo necessarie alla madre, non dobbiamo perdere di vista l'ora della sveglia. Ritengo che in questo influiscano molto le abitudini che si sono date in principio. In alcune famiglie uno dei genitori deve almeno alzarsi alle sei perché i bambini sono completamente svegli e pretendono che si badi a loro. In altre case invece tutti dormono ancora alle otto quando suona la sveglia. Perché questa differenza? In alcuni casi può essere un'insonnia manifestatasi nel bambino fin dalla primissima infanzia, oppure l'insonnia di uno dei bambini che disturba tutti gli altri. Ma ho il sospetto che sovente il modo con cui è stato allevato il bambino abbia importanza preponderante. Nei primissimi mesi di vita, il neonato si sveglia verso le cinque o le sei del mattino, d'inverno o d'estate, con la camera al buio o rischiarata. Dopo quattro o sei mesi, molti hanno la tendenza di svegliarsi più tardi. Ma se la madre è un soggetto scrupoloso, abituata a dormire con un occhio aperto e a precipitarsi dal letto al primo balbettio o al primo rumore che viene dalla camera del bambino, quasi sempre arriva prima che egli sia completamente sveglio. In questo modo il bambino si abituerà a svegliarsi presto, pretendendo di essere immediatamente coccolato. Ma se, al mattino presto, la mamma non si fa viva e sta a vedere se il piccolo si riaddormenta o se rimane tranquillo e sveglio a giocare con le sue manine o con un pupazzo, alla fine sarà soddisfatta dei progressi del figlio.

Se si abitua il primo nato a dormire al mattino fino a un'ora ragionevole, si adatterà facilmente lo stesso sistema con quelli che verranno dopo, anche se in seguito i bambini dovranno dividere la stessa camera.

Dato che discutiamo il tema dell'educazione a determinate abitudini, vale la pena di dire che i bambini piccoli possono dormire benissimo adattandosi ai rumori dei lavori casalinghi e della vita familiare (telefono, televisione, voce degli altri bambini, risate degli amici e degli ospiti alla sera), senza che ci sia bisogno di chiudere la porta della loro camera. Nel caso contrario, se i familiari camminano in punta di piedi e parlano

a voce bassa vicino alla camera del piccolo, egli si sveglierà al minimo rumore, anche se fatto inavvertitamente.

Conclusioni

Ho forse confuso le idee, invece di chiarirle, trattando la questione delle ore di sonno necessarie?

Ritengo di avere almeno spiegato chiaramente che la risposta al problema non è una sola. Le ore di sonno che dorme un bambino, oppure le ore che a lui sembrano necessarie, sono influenzate da fattori costituzionali differenti (che però non sono stati provati in modo definitivo), da speciali disturbi del sonno caratteristici dei primi mesi di vita, dalle convinzioni dei genitori, dal tatto e dalla severità con cui essi sanno mandare a letto il bambino, dai turbamenti emotivi che lo possono tenere sveglio.

Quantunque io ritenga che i fattori costituzionali debbano essere presi in considerazione dai genitori, penso anche che non si debba lasciare decidere dal bambino l'ora di andare a letto. Preferisco sbagliare consigliando ore di sonno in più della media necessaria, piuttosto che in meno. Questa mia opinione credo dipenda dal modo con il quale sono stato allevato, dal fatto che i medici sono conservatori e dalla mia convinzione personale che i bambini allevati da genitori scrupolosi sono in media più sani degli altri. Quando un bambino ha superato i primi tre mesi di vita, io, come padre, suggerirei quel genere di abitudini che ho menzionato all'inizio di questo capitolo (incluso il sonnellino pomeridiano fino a quattro o cinque anni). Se mio figlio dormisse di meno, discuterei la cosa con il mio medico, anche se ritenessi il fatto di poca importanza oppure dovuto a un errore nel modo di allevare il bambino.

Non voglio certo proporre a una madre di rendere infelice se stessa e il suo bambino insistendo ad adottare un metodo arbitrario che non si addice al piccolo, per indurlo forzatamente a dormire, metodo che gli farebbe più male che bene.

Desidero soltanto farvi notare che in molti casi in cui il sonno non è sufficiente, insorgono stati ansiosi nel bambino (che, presi in tempo, possono essere superati) e i genitori si perdono in un vicolo cieco. Proprio nella prima infanzia l'aiuto dei genitori può modificare e indirizzare l'orario del sonno, perché le abitudini prese a questa età hanno tendenza a radicarsi.

Benjamin Spock

Benjamin Spock, famoso pediatra statunitense, è autore di importanti opere sull'educazione dei bambini, dei fanciulli e degli adolescenti. In particolare ricordiamo «Il bambino come si cura e come si alleva», «Problemi dei genitori», «Il Dott. Spock parla con le madri» e «Come nutrire il bambino», editi in lingua italiana da Longanesi, Milano. Alcune sue opere sono state tradotte in ventiquattro lingue.