

FATE LA NANNA

E. ESTEVILL, S. DE BÉJAR. Firenze: La Mandragora srl, 1999

Nel numero scorso, rispondendo senza esser capace di dare una risposta concreta a un pediatra di famiglia, il nostro Direttore prometteva che avrebbe acquistato in libreria un libro, un libro molto piccolo, intitolato *Fate la nanna*. Un titolo, e anche un libro, che ci vuole un certo coraggio per recensire, e tuttavia è quanto di meglio abbiamo saputo trovare. Sorprende fino a un certo punto. Ciascuno di noi può avere una esperienza diretta (aiutata e guidata dalle letture, dalle sperimentazioni controllate) sulla cura dell'emicrania, o del vomito ciclico, o della febbre, o della polmonite, o della tonsillite, o della diarrea non specifica, o del dolore addominale ricorrente. Ma sui disturbi del sonno è molto difficile farsi un'esperienza diretta che non sia basata sull'occasionale.

Dei disturbi del sonno, chi scrive, di solito, affronta il problema su base epidemiologica, o su base teorico-neuropsicologica, oppure teorico-psicanalitica, oppure riscrive quello che altri hanno già scritto. Allora ci è sembrato che solo una "clinica del sonno" che abbia una esperienza vera possa dare dei consigli attendibili, e abbiamo utilizzato quel tanto di non-formalismo che caratterizza, magari negativamente, la Rivista, per infilare tra i Digest questo libro scritto per genitori, a quattro mani, da una giornalista e da un clinico del sonno, il dottor Eduard Estevill, Direttore de l'Unidad de Alteraciones del Soeno dell'Istituto Dexeus di Barcellona, una clinica attraverso i cui consigli sono passati quasi 1000 bambini, con un successo vicino al 100% (96%).

Non abbiamo strumenti per farne un commento critico; ma ci sembra che le cose che dice siano sensate, e ci sembra di non aver nessun motivo per pensare che gli Autori mentano. Chi vuole leggerlo lo legga (costa 10.000 lire, la sintesi che segue non sarà certo sufficiente) e, se se ne convince, lo adoperi per la "guida anticipatoria", e dica ai genitori dei bambini che non dormono che se lo comperino e che lo leggano: male non farà.

La raccomandazione fondamentale del libro è quella di non partire con il piede sbagliato. Il sonno è un fenomeno naturale; tutti dormono, tutti hanno bisogno del sonno, tutti, quando dormono, sono felici di dormire, e quando han dormito sono felici di aver dormito: non si deve insegnare a dormire, come non si deve insegnare a mangiare.

Prendere sonno è il frutto del bioritmo circadiano guidato dal nucleo supraottico dell'ipotalamo, in parte condizionato dall'alternanza luce-oscurità. Questa ciclicità induce un'abitudine che diventa anche "sociale", a partire dalla fine del primo trimestre (nelle prime settimane o nei primissimi mesi di vita il bioritmo circadiano non è ancora stato acquisito, e il bambino dorme ogni 3-4 ore, senza schemi fissi, per un totale di 14-16 ore). Quando il bioritmo si sarà progressivamente assestato, questa abitudine naturale potrà essere rinforzata da altri condizionamenti, come la sicurezza, la tranquillità, la disponibilità dei genitori, la ripetitività dei loro gesti nelle fasi di avvicinamento al sonno, la presenza di oggetti esterni (la culla, l'orsacchiotto, il succhiotto). Si tratta di scegliere le abitudini da associare al sonno. Quando queste abitudini sono essere cullato, essere allattato, essere consolato, essere in compagnia, essere tenuto per la manina, sarà difficile prendere sonno senza questi stimoli condizionanti. Molto peggio: quando il bambino si sveglia senza

avere attorno a sé questi elementi associati al sonno potrà fare fatica a riaddormentarsi. E poiché i brevi risvegli notturni, «che interrompono il sonno senza interromperlo», sono la regola (in genere non durano più di 30", si ripetono fisiologicamente 5-8 volte per notte, anche nell'adulto che ne rimane inconsapevole), accadrà che, se si introduce nella routine del sonno la presenza del genitore, questa diventerà condizionante anche al momento dei risvegli.

Allora, la prima cosa sarà insegnare al bambino ad addormentarsi da solo, nella sua culla (anche se nella stanza dei genitori). Come? Prima di tutto non facendogli compagnia all'addormentamento, e non cercando di indurre l'addormentamento in maniera attiva; poi costruendo delle associazioni impersonali con abitudini collocate cronologicamente in maniera strategica a intervalli definiti dal sonno, che in qualche modo lo preparino: il bagnetto, la cena, la luce smorzata, magari l'orsacchiotto o il succhiotto (un succhiotto facilmente ritrovabile all'oscuro, o più succhiotti), distinguendo lo spontaneo pisolino diurno fuori ritmo (che non avrà bisogno, in genere, di queste preparazioni e che sarà spontaneo, nemmeno facilitato dallo smorzamento della luce) dall'addormentamento notturno, dettato dal complesso sistema veglia-sonno ritmato dal nucleo supraottico e condizionato dal locus coeruleus, dalla sostanza reticolare ascendente, dai nuclei del rafe, dalla epifisi e dalla melatonina.

Riassumendo: mai aiutare il bambino ad addormentarsi, mai prendere parte attiva ai suoi tentativi di addormentarsi. Deve imparare da solo, e se ha meno di 6 mesi, gli si può insegnare a farlo. Se appena appena trova le cose (il lettino, la copertina, il peluche, il succhiotto) come stavano al momento in cui si è addormentato, si riterrà soddisfatto. Durante i suoi periodici e naturalissimi risvegli troverà tutto come sempre e tornerà a dormire senza problemi.

La cura dei disturbi del sonno non è diversa dalla prevenzione: bisogna (e si può) riprendere tutto dal principio; togliere le abitudini sbagliate, introdurre le abitudini virtuose; tutto molto semplice; forse troppo semplice.

Ma il problema non è mai chiuso del tutto: il lattante che dormiva con facilità può diventare il divezzo che non vuole addormentarsi, o che se ne viene ogni notte (d'abitudine, appunto) nel letto dei genitori. Allora, per tutte le età c'è qualche trucco, che consente di superare le difficoltà con fermezza e senza crudeltà: dalla scelta della fiaba serale (ripetitiva, non eccitante) alla limitazione dei pisolini diurni, alla risposta parziale ai suoi richiami, quando avrà la sua stanzetta (venire a trovarlo per un minuto, quando chiama, per fargli sentire che non è solo, ma poi andarsene, e ritornare con pazienza, ma per breve tempo, alle sue chiamate, senza cedere alla scalata delle sue richieste).

Facile da dire, difficile da fare. Ma il libro contiene, nelle sue cento pagine, molti esempi, molte domande e molte risposte.

L'esercizio di counselling verso i genitori nei riguardi del sonno è sicuramente un esercizio difficile, ma può essere produttivo e gratificante. La grande maggioranza dei disturbi del sonno del bambino deriva, dicono gli Autori, da cattive abitudini; si tratta di aiutare i genitori a riconoscerle e a correggerle. Ancora una volta, facile dirlo, difficile farlo. Ma farlo vuol dire far crescere dentro di noi una sicurezza da trasmettere ai genitori, che a loro volta la trasmetteranno al figlio.

Se non dorme, dormirà; ciascuno ha bisogno della sua dose di sonno, e, volente o nolente, riceverà questa sua dose; basta non insistere troppo, come per il mangiare.