



CENTRO NAZIONALE
PREVENZIONE DELLE MALATTIE
E PROMOZIONE DELLA SALUTE



Ordine della Professione Ostetrica
di Roma e Provincia - OPORP

Workshop

Promozione della salute e allattamento nei primi 1000 giorni

Nuovi materiali a sostegno della rete di formazione

7 – 8 Novembre 2024

Aula Rossi – Istituto Superiore di Sanità, Roma



IL SONNO INFANTILE

Gherardo Rapisardi

formatore approccio Touchpoints Brazelton

7 – 8 Novembre 2024

Aula Rossi – Istituto Superiore di Sanità, Roma



Workshop

*Promozione della salute e allattamento nei primi 1000 giorni
Nuovi materiali a sostegno della rete di formazione*

Dichiarazione di conflitto d'interessi

Interessi delle aziende private del settore della salute, rilevanti per i contenuti della presentazione

Gherardo Rapisardi

1 – Azionista o portatrice/portatore di interessi, componente o dipendente di aziende private del settore della salute Si/NO

2 – Consulente o componente di un panel scientifico di aziende private del settore della salute Si/NO

3 – Relatrice/Relatore pagato o autrice/autore o editor di articoli o documenti per aziende private del settore della salute Si/NO

4 – Pagamento di spese di viaggio, alloggio o iscrizione a convegni, conferenze o eventi da parte di aziende private del settore della salute Si/NO

5 – Coinvolgimento in studi di aziende private del settore della salute Si/NO

6 – Attività che rientrano nell'ambito del Codice Internazionale per la commercializzazione dei sostituti del latte materno e successive risoluzioni AMS, o afferenti alla commercializzazione di prodotti di aziende private del settore della salute, alcol o tabacco Si/NO

FUNZIONI DEL SONNO

- **Risparmio energetico:** metabolismo ridotto fino al 10%
- **Ripristino e riparazione** di funzioni biologiche che si esauriscono durante una giornata di veglia
- **Depurazione da sostanze tossiche:** sistema glinfatico (Nedergaard, 2012)
- **Plasticità cerebrale:** riorganizzazione neuronale e sviluppo struttura e funzioni
- **Rafforzamento delle capacità cognitive**
- **Rallentamento dell'invecchiamento dei telomeri:** sostanze che proteggono i cromosomi riducendone le modificazioni
- **Produzione di ormoni e sostanze** che aiutano lo sviluppo di tutti gli organi; il più famoso è l'ormone della crescita

DISTURBO NEL SONNO

- Condizione interna o esterna che interferisce con il riposo del bambino e/o che disturba significativamente le altre persone
- Nella nostra cultura un è presente:
 - fino al 30% dei bambini 0-5 anni
 - dal 15 al 28% dei bambini in età scolare
 - in misura variabile nell'adolescente
- La sua persistenza può portare:
 - **nel bambino:** difficoltà nella regolazione emotiva e comportamentale, con irritabilità ed iperattività, scarsa concentrazione, difficoltà nell'apprendimento e nel rendimento scolastico quando è più grande
 - **nei genitori:** riduzione media del sonno di circa 1h, sonnolenza diurna, ridotta concentrazione, disturbi dell'umore
 - **nella famiglia:** tensioni, difficoltà relazionali

IL SONNO NEL BAMBINO

- Lo sviluppo del sonno fa parte dello **sviluppo psicomotorio e della regolazione**, aspetti prevalenti di tipo relazionale
- Differenze per stili di accudimento, aspetti culturali e sociali:
 - allevamento 'a contatto' vs 'separato'
 - addormentarsi e dormire insieme vs separati
- Netta differenza rispetto al sonno dell'adulto
- Aspettative dei genitori (e di molti operatori sanitari!) spesso irrealistiche
- Notevoli pressioni da parte dell'ambiente esterno ('consiglieri non richiesti')

SVILUPPO DEL SONNO NEL BAMBINO

- **Architettura e distribuzione nella giornata:**
 - da stati comportamentali di sonno profondo e sonno leggero a sonno non-REM (con i 3 stadi da circa i 6 mesi) e REM
 - da sonno polifasico a monofasico
 - meccanismo omeostatico e circadiano (interazioni sociali e luce / buio)
- **Sviluppo psicomotorio**
 - fattori costituzionali: bambino, genitori e relazione
 - cambiamento dei vissuti e bisogni del bambino

Sonno e Sviluppo Psicomotorio

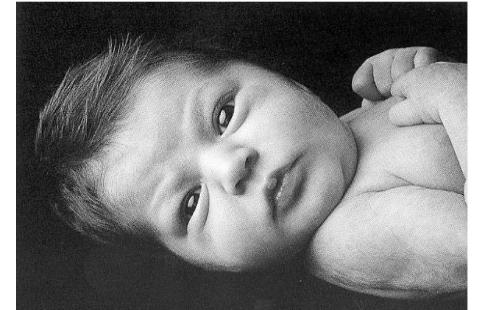
- **0 – 4 mesi**
- **4 – 12 mesi**
- **12 – 24 mesi**

Sonno e Sviluppo Psicomotorio

- 0 – 4 mesi
- 4 – 12 mesi
- 12 – 24 mesi

Sonno e Sviluppo Psicomotorio

FASE 0-4 MESI



- **SVILUPPO della REGOLAZIONE COMPORTAMENTALE**
 - ✓ *capacità di mantenere uno stato equilibrato, relativamente stabile di organizzazione ed integrazione dei vari sottosistemi (“omeostasi”)*
- **SINCRONIZZAZIONE AI RITMI DI 24 ORE**
 - ✓ *meccanismo appreso, dato dalle competenze del bambino e l'aiuto che viene a lui dato : abitudini sociali, luce-buio*
 - ✓ *a 4 mesi: segno di acquisizione di questa ritmicità è la prevedibilità di una “giornata tipica”*

FASE 0-4 MESI

- **da 2-3 sett.:** maggiore attività serale (tra le 17 e le 22), talvolta con agitazione e pianti inconsolabili (picco a 6 e fino a 14 sett.)
- **6-9 sett.:** maggiore capacità di controllo del movimento nello spazio - aumento dei periodi di sonno notturno (secrezione melatonina in modo significativo)
- **tra 3-4 mesi:** sincronizzazione dei ritmi endogeni con i ritmi dell'ambiente esterno



Sonno e Sviluppo Psicomotorio

FASE 0-4 MESI

GENITORI (caregiver)

- sostengono la regolazione dello stato del neonato (*co-regolazione*), leggendo i segnali comunicativi e seguendo i suoi comportamenti (*sensibilità e responsività materna*)
- permettono al neonato di proporsi e sentirsi parte attiva nel processo di soddisfazione dei propri bisogni (ricerca, tentativi, insuccessi e successi) e dare un significato al proprio comportamento
 - aiuto allo sviluppo della fiducia reciproca e del senso di autoefficacia



Sonno e Sviluppo Psicomotorio

FASE 0-4 MESI

- Promuovere l'osservazione del comportamento del neonato e la sua comprensione
- Promuovere la regolazione comportamentale (autoefficacia del genitore)
- Uso di facilitazioni per promuovere la organizzazione, la stabilità e i passaggi tra gli stati comportamentali – Connessione emotiva



dott. Gherardo Rapisardi

Sonno e Sviluppo Psicomotorio

- 0 – 4 mesi
- 4 – 12 mesi
- 12 – 24 mesi

Sonno e Sviluppo Psicomotorio

FASE 4-12 MESI

- **4 mesi:** molti iniziano a chiamare la notte
- **6-7 mesi:** aumento della necessità di svegliarsi nelle stessa situazione in cui si sono addormentati → importanza delle ‘associazioni’ con l’addormentamento per favorire lo sviluppo nel bambino della sua prevedibilità, gestione e controllo, assieme alla regolazione del sonno
- Il comportamento notturno procede di pari passi con quello psicomotorio diurno (separazione / autonomia, regressioni fisiologiche, ‘touchpoints’ etc.)

Tutti si svegliano in media 2-3 volte la notte. Una differenza fondamentale è tra chi chiama e chi no, per essere rassicurato / aiutato a riaddormentarsi.

Sonno e Sviluppo Psicomotorio

FASE 4-12 MESI

Routine

- Momento riconoscibile e ripetuto in modo simile – Via via più guidato dal bambino. Flessibilità!
- Consente al bambino: Anticipazione → Previsione → Controllo ed autogestione
- Importante per sostenere e favorire lo sviluppo della sicurezza ed autonomia del bambino

Regola

- Insegnamento che aiuta il bambino a dare senso al suo comportamento, a crescere maturando autostima e autoregolazione

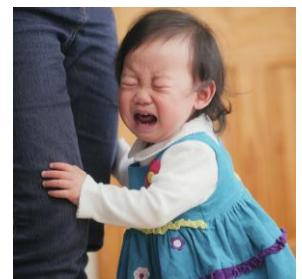
Sonno e Sviluppo Psicomotorio

- 0 – 4 mesi
- 4 – 12 mesi
- **12 – 24 mesi**

Sonno e Sviluppo Psicomotorio

FASE 12-24 MESI

- Scopre e sperimenta (causa –effetto, in oggetti e relazioni)
- Ansia per l'estraneo e per la separazione sono al massimo
- Ambivalenza - Emozioni intense e difficili da regolare
- Capacità di rappresentare o simbolizzare l'esperienza (linguaggio e far finta)
- Può voler fortemente due cose differenti allo stesso momento
- Maggiore consapevolezza del Sé, proprie idee e deve agire su di esse. Necessità di interiorizzare standard, regole e valori delle persone intorno a lui
- Sono capace di fare IO, come i grandi!



Sonno e Sviluppo Psicomotorio

FASE 12-24 MESI

- Promuovere la partecipazione attiva del bambino alla fase di preparazione dell’addormentamento (lavarsi, cambiare il pannolino etc) – Limiti chiari
- Preparazione più ricca (filastrocche, librini via via più ‘da grandi’)
- «Far finta» di mettere a letto un peluche
- Aiutare il bambino a fare piccole scelte e di sentirsi come i grandi («Di questi 2 pigiami io stanotte scelgo di mettermi questo e tu?»)
- NO agli schermi (educazione digitale)

Fattori che promuovono lo sviluppo psicomotorio e della autoregolazione, autostima e futura autonomia

- rispetto dell'iniziativa individuale e delle esperienze
- adulto allevante che: *osserva, ascolta, interpreta, dà tempo di proporsi, esplorare, scoprire, poter sperimentare la frustrazione, lo stress, l'attesa, e quindi il desiderio, la soddisfazione e il piacere del raggiungimento dell'obiettivo (sfamarsi, consolarsi, dormire, sentirsi accolto in braccia e mani sicure e calde...)*
- controproposta coerente e costante, via via prevedibile, che 'sostiene, contiene, guida e promuove'

I bambini con difficoltà di regolazione hanno maggior bisogno di aiuto e guida



GRAZIE PER L'ATTENZIONE !