# babywearing

**L'arte del portare in fascia: entra con noi in questo fantastico mondo di coccole e benessere**

# IL SONNO E L'ESIGENZA DI CONTATTO del bambino

## Cosa devono sapere i neogenitori?


GioiaBaby

A cura di **Zuhal Kaykac Messora**, Consulente del Portare e fondatrice di **Gioia Baby** (www.gioiababy.com)

in collaborazione con **Laura Carta**, esperta nella Fisiologia del sonno del bambino 0/3 anni

Ecco, finalmente il vostro piccolo è nato! Siete tornati a casa e potete iniziare la vostra nuova vita tutti insieme, **giornate piene di coccole e baci e notti piene di... risvegli!** Che fare? Il sonno del bambino è un argomento che andrebbe introdotto alle coppie fin dalla gravidanza affinché non ci si creino delle false aspettative o, semplicemente, per normalizzare i risvegli notturni dei neonati. **Si tratta di una tematica che tocca nel profondo i genitori,** in quanto la privazione di sonno è una delle cause di maggior sofferenza nei primi mesi di vita e può portare anche a tensioni nella coppia.

La società non aiuta, anzi mira a diffondere lo stereotipo del "bravo bambino" solo quando mangia e dorme, come se fosse un essere statico; il bebè invece ha delle forti richieste di contatto e presenza e prendersene cura è molto faticoso.

### LA PAROLA A LAURA CARTA

Abbiamo chiesto a **Laura Carta**, consulente ed esperta del babywearing, nonché **esperta nella Fisiologia del sonno del bambino 0/3 anni** di parlarci del sonno del bambino e di come "gestirlo" correttamente.

### Il sonno dei bambini è diverso da quello degli adulti?

Assolutamente sì: innanzitutto è bene sapere che il sonno è ciclico, non lineare; pertanto il bebè entra ed esce dai cicli di sonno con minore o maggiore frequenza in base all'età e alla sua fase di crescita nei vari momenti della giornata.

Esiste il sonno leggero (o REM), caratterizzato da una respirazione superficiale e irregolare, dove si possono notare movimenti o smorfie.

In questo stato il bebè è più vulnerabile agli stimoli e potrebbe svegliarsi con più facilità.

Esiste poi il sonno profondo (non REM), caratterizzato da una respirazione profonda e regolare; la posizione è immobile oppure con movimenti a scatto.

Difficilmente un bambino si sveglia quando è in questo stato, se non prima di tornare alla fase REM.

Esiste poi uno stato "Indeterminato" dove il bambino passa dal sonno al risveglio, come se fosse in dormiveglia; in questa situazione il bebè può apparire "disorganizzato" perchè si sta sforzando di raggiungere un equilibrio che lo porti a svegliarsi o addormentarsi definitivamente.

Per capire per quale motivo il sonno del bambino è diverso da quello di un adulto basti pensare che il sonno in fase REM occupa una parte molto elevata ed è molto importante in quanto avremo uno scambio elevato di ossigeno e nutrimento al cervello. Il sonno REM si stabilizzerà attorno ai 3-4 anni di vita e rimarrà costante per tutta la vita.

### Laura cosa consigli ai neogenitori?

Lavorando di prevenzione, ovvero offrendo ai neogenitori gli strumenti per capire come affrontare i risvegli notturni, il sonno di tutta la famiglia può

### Le nostre esperte

**Zuhal Kaykac Messora**

"Consulente del Portare®, ho dato vita a Gioia Baby, e-commerce dedicato al babywearing in cui trovare fasce e marsupi portabebè dei più noti brand mondiali. Ho mescolato la passione per l'arte del portare con il lavoro, apprezzando le bellezze del babywearing giorno dopo giorno. Sono la fondatrice del Salone del Babywearing e del Bambino, un evento fieristico che, ogni anno, riunisce genitori e professionisti del settore materno-infantile in un unico appuntamento imperdibile presso la Fiera Millenaria di Gonzaga, in provincia di Mantova".

**Laura Carta**

"Lavoro a fianco delle donne in gravidanza e nel post parto, promuovendo il benessere e la relazione tra mamma e bebè. Credo in uno stile di maternage rispettoso nei confronti dei bisogni del bambino. Sono esperta nella Fisiologia del sonno del bambino 0/3 anni e nel mio lavoro non utilizzo metodi preconfezionati: sono i genitori a trovare le strategie per dormire meglio assieme ai loro bambini. Per relazionarmi con i genitori che incontro nel percorso utilizzo il modello Touchpoints®, efficace nella promozione dello sviluppo dalla gravidanza all'adolescenza che si caratterizza per la profonda collaborazione con i genitori, la valorizzazione dei loro punti di forza e il coinvolgimento empatico".