

La prima volta che siamo nati



Stefania Manetti

Pediatra di famiglia, Piano di Sorrento (Napoli)

Un tempo si pensava che il bambino alla nascita fosse una persona priva di conoscenze, competenze e senza le capacità di interagire con il mondo.

Oggi sappiamo che già nel pancione il feto risponde alla voce della sua mamma e ha un suo comportamento. Alla nascita i neonati non sono tutti uguali, ognuno ha un suo modo di entrare in relazione con la sua mamma e il suo papà.

Nessun genitore ha un manuale per affrontare questa enorme novità: una piccola donna o uomo che non parlano, ma ai cui bisogni bisogna rispondere interpretando i gesti e i movimenti, i ritmi, cioè il sonno e lo stare svegli, il momento di dormire e quello di mangiare e così via.

E la neonata?

Una volta fuori dal pancione, entra in un nuovo mondo dove improvvisamente viene a mancare il calore, il ritmo del battito del cuore materno, il suono e il movimento fluido che scandiva il suo tempo.

Capire il comportamento della tua bambina è utile per fare conoscenza e per capire come interagire insieme. Solo così può nascere una relazione basata sulla fiducia. Una neonata ha diversi comportamenti che possiamo definire "stati", che scandiscono la sua giornata: due stati di sonno, uno di transizione e tre di veglia; riconoscerli è utile per capirsi meglio.

Ci sono due stati di sonno, uno di sonno leggero e uno di sonno profondo. Se la tua bambina si trova in uno stato di sonno profondo, non avrà in quel momento grande voglia di poppare. I neonati si nutrono meglio quando sono svegli o quando si trovano in uno stato di sonno leggero.

Come si distingue il sonno leggero da quello profondo?

Una neonata con uno stato di sonno leggero dorme ma con piccoli movimenti del corpo e degli occhi, e il suo respiro non è regolare; nel sonno profondo ci sono pochissimi movimenti del corpo e il respiro è regolare.

Cosa è lo stato di transizione?

Lo stato di transizione o sonnolenza è un momento di passaggio dal sonno alla veglia, gli occhi si chiudono e si riaprono.

E gli stati di veglia?

Ci sono tre stati di veglia:

- la **veglia tranquilla** si osserva quando la tua bambina ha gli occhi aperti e fa piccoli movimenti del corpo. Questo stato di veglia tranquilla è il momento migliore per interagire e per favorire il suo apprendimento: è il momento di ascoltare un po' di musica, parlare, cantare e divertirsi insieme.

È questo lo stato adatto per ascoltare la voce di mamma e papà, per essere allattata, per seguire un oggetto o ancora meglio, fissare il tuo volto, o ascoltare la tua voce.

Ci sono dei modi per aiutare la tua bambina a entrare in uno stato di veglia tranquilla:

- prenderla in braccio;
- metterla in posizione verticale e parlare variando il tono della voce;
- mostrare il tuo volto. I neonati sono molto attratti dai volti, in particolare da quello di mamma e papà; possono mettere bene a fuoco un volto a una distanza di circa 18-20 cm;
- cantare;

- la **veglia agitata** si osserva quando gli occhi sono aperti e ci sono movimenti frequenti con il corpo.

Questo stato spesso può precedere il pianto, a volte può bastare il semplice gesto di succhiarsi la manina per riuscire a consolarsi, altre volte può essere sufficiente parlare ricercando il suo sguardo, oppure prenderla in braccio, cullarla o cantare dolcemente.

I bambini piccoli non riescono a consolarsi da soli, hanno bisogno dell'aiuto di mamma o papà per calmarsi.

In questo periodo di conoscenza reciproca le mamme e i papà arrivano a capire i comportamenti dei propri bambini e di conseguenza riescono a mettere in atto tutte le loro competenze per aiutarli a consolarsi. Ci sono neonati più irritabili di altri che rispondono in maniera molto veloce agli stimoli, per esempio possono piangere o diventare irritabili in un ambiente rumoroso. In questi casi occorre ridurre i rumori di sottofondo e tutte le fonti di stimolazioni eccessive per prevenire questi comportamenti.

Come genitore imparerai presto, osservando la tua bambina, a capire questi segnali, perché sei tu l'esperto del tuo bambino.

A cosa servono questi diversi comportamenti?

Non solo i neonati, ma anche i bambini e gli adulti hanno momenti di eccitazione di intensità diverse: facciamo l'esempio positivo della eccitazione che ci prende in un momento di gioia, o la bassa eccitazione e la calma che cerchiamo per riuscire a dormire. I neonati con il loro comportamento esprimono il loro stato, ad esempio quiete, voglia di comunicare, sonno, agitazione. Una bambina di 2-3 mesi è molto socievole, le mamme e i papà lo sanno bene, sorride, vocalizza come se parlasse, guarda negli occhi; pensiamo a una mamma che gioca con la sua bambina: è un vero e proprio spettacolo di luci, suoni e movimento. È un momento meraviglioso durante il quale, come genitore, imparerai a regolare il livello di stimolazione per mantenere la tua bambina in uno stato di veglia attiva piacevole e tollerabile.

- Il **terzo stato di veglia è il pianto**.

Una bambina che piange può riuscire a consolarsi da sola solo dopo aver fatto esperienza di consolazione insieme a te. Potrà riuscire a farlo da sola succhiando la manina, oppure prestando attenzione al tuo volto o cambiando posizione. Tuttavia, se la bambina continua a piangere ed è sola, potrebbe avere bisogno del tuo aiuto per consolarsi.

In questi casi puoi provare a:

- farle vedere il tuo volto;
- parlare con voce tenera e regolare;
- poggiare la tua mano sul suo pancino;
- tenere le sue braccia raccolte e a contatto con il suo corpo;
- cullarla;
- offrirle il seno;
- cantare una ninnananna.

Non scuotere mai la tua bambina nel tentativo di calmarla. È molto pericoloso per il suo cervello che può subire danni anche gravi.