

Ricerca inglese: le neo-madri, durante il primo anno e mezzo, dormono meno delle generazioni precedenti

3 ore e mezza

**IL SONNO DELLE MAMME**

Tre ore e mezza per notte durante i primi 4 mesi. E fino ai 18 mesi di vita del bimbo, circa 5 ore

7 ore

**L'ESEMPIO DELLE NONNE**

Dormivano il doppio del tempo, fino a 7 ore o più a notte, durante il primo anno e mezzo

3 coppie su 4

**LA TECNOLOGIA**

Tre quarti delle coppie hanno un sistema di allarme walkie-talkie. Il 12 per cento un video monitor

la differenza

**DUE GENERAZIONI**

Una volta le madri lo lasciavano piangere e riaddormentare da solo. Quelle di oggi corrono da lui



# Il bimbo piange, la mamma corre ogni notte tre ore e mezza di sonno

DAL NOSTRO CORRISPONDENTE  
**ENRICO FRANCESCHINI**

LONDRA — Gli antropologi lo definiscono "il rumore più acuto, molesto e sconvolgente che si possa udire". È il pianto del neonato: un'arma letale, talvolta, come dimostra il fatto che i servizi segreti americani lo abbiano usato alla stregua di tortura psicologica, sparandolo a tutto volume nelle orecchie dei detenuti a Guantanamo. Ma anche altre orecchie sono estremamente sensibili a questo suono, senza bisogno di spiarlo ad alto volume: le mamme. Per la precisione le mamme d'oggi, da questo punto di vista ben diverse dalle mamme di ieri. Uno studio condotto in Gran Bretagna rivela che le mamme odierne sopravvivono a una media di tre ore e mezza di sonno a notte durante i primi quattro mesi di vita del bambino. E non è che le cose in seguito migliorino molto: le ore di sonno rimangono mediamente cin-

que fino al diciottesimo mese di vita. Commissionata dalla rivista *Mother&baby* e anticipata ieri dal "Times", la ricerca sottolinea che le madri delle generazioni precedenti dormivano all'incirca il doppio; e che oltre metà di quelle madri di una volta, ora nel ruolo di nonne, consigliano alle proprie figlie di dormire di più. Ma vengono raramente ascoltate.

Il dilemma verte per l'appunto su

quel "suono molesto": il pianto del neonato. Cosa deve fare una mamma, quando il bambino si sveglia nel cuore della notte? Alzarsi e andarlo a cullare ed eventualmente allattare, oppure lasciare che continui a piangere finché non si addormenterà da solo? Diverse scuole di pensiero, in pediatria, offrono logiche e soluzioni differenti. Di certo c'è che le madri di una volta, le "grannies" ossia le nonne di oggi, come le chia-

ma il "Times", preferivano lasciare che i bambini piangessero, abituandoli a riaddormentarsi da soli e dunque godendo loro stesse di un po' di riposo notturno; mentre molte mamme odierne non resistono e si alzano una, due, tre, più volte per notte, riducendosi a degli zombie durante il giorno.

Spesso, per di più, non c'è bisogno del pianto per svegliare la mamma del Duemila, basta un sospiro, un colpo di tosse. Tre quarti delle coppie hanno dei walkie-talkie collegati alla cameretta dei bambini, un quinto sensori che danno l'allarme se il respiro rallenta o è irregolare, il 12 per cento un video per vedere, oltre che sentire, il neonato di notte. Una coppia su dieci usa perfino una musica per ricreare nel neonato la sensazione di essere nel grembo materno: ma nemmeno quella assicura una notte tranquilla. Qualcuno che dorme tranquillo, in tutto questo trambusto, però c'è: i padri. Il 55 per cento dei quali non si alza mai da letto per far riaddormentare il figlio e un altro 23 per cento apre a malapena un occhio. La crisi di tanti matrimoni comincia da lì.

il parere

## "Il piccolo deve riaddormentarsi da solo"



Pasquale Di Pietro

QUESTI i consigli di Pasquale Di Pietro, Presidente della Società Italiana di Pediatria. «Le mamme italiane sono più fortunate: chi non dorme è un'eccezione. Fino al terzo mese la mamma deve controllare che il bambino non abbia coliche. Dal quarto mese in poi la madre, instaurando un rapporto sempre più stretto col figlio, sarà in grado di capire le sue esigenze. A volte il piccolo si sveglia, piange e si riaddormenta (ideale la posizione di schiena). La cameretta dev'essere silenziosa, perché il bimbo raccoglie le ansie del contesto. Attenzione al rispetto degli orari, per la cena e per la nanna».

(francesca guinand)