



Come dormono i bambini umani

**Come è cambiata la cultura europea del sonno nel corso del tempo?
Dall'età della pietra al Medioevo fino ai giorni nostri, viene esaminato il
comportamento notturno di genitori e figli. E cosa si può dire del sonno nel futuro?
DI SIBYLLE LÜPOLD**

La casa media di una famiglia europea moderna ha questo aspetto: soggiorno-sala da pranzo con cucina aperta, bagno e due o tre camere da letto separate per ogni membro della famiglia. Non di rado, anche i coniugi dormono ognuno in una stanza, progettata secondo le esigenze individuali. Nelle camere dei bambini, numerosi peluche sui letti.

A un esame più attento, spesso si scopre che, sebbene questi posti letto siano utilizzati durante il giorno per giocare ma sono spesso vuoti di notte, poiché i bambini più piccoli si godono il calore e la sicurezza del letto dei genitori su orsacchiotti di peluche.

Tuttavia, la regola di base è che l'individualismo della società occidentale di oggi non si è fermato alla camera da letto.

Il sonno all'età della pietra

È stato completamente diverso per la maggior parte dell'esistenza dell'Homo Sapiens, cioè negli ultimi 200.000 anni. Durante più del 95% della storia umana, i nostri antenati hanno vissuto come cacciatori-raccoglitori, dormendo all'aperto o in grotte che offrivano una certa protezione contro il freddo e gli animali selvatici. Per scaldarsi a vicenda e per dare una sensazione di sicurezza, i nomadi, che si muovevano in gruppo, dormivano molto vicini.

I neonati e i bambini piccoli erano a diretto contatto fisico con le loro madri, in modo da poter essere allattati facilmente di notte e non dovevano gridare per attirare l'attenzione. Un bambino dell'età della pietra aveva un enorme bisogno di protezione e solo allora aveva una piccola possibilità di sopravvivenza, se veniva costantemente portato in braccio per un lungo periodo di tempo e veniva costantemente allattato al seno per diversi anni. Anche dopo lo svezzamento, i bambini non dormivano da soli, perché questo non avrebbe offerto alcun vantaggio - al contrario.

Oltre alla ricerca nel campo della biologia evolutiva, gli approfondimenti sulle culture dei cacciatori-raccoglitori che esistono ancora oggi danno un'idea di come devono aver vissuto i gruppi di persone dell'età della pietra. Interessante in questo senso sono, tra gli altri, gli indigeni che vivono in Papua Nuova Guinea, in quanto sono tra i popoli più antichi del mondo. L'etologo umano Wulf Schiefenhövel, che ha svolto ricerche in questo Paese per decenni, è del parere che la pratica del bedding-in (il sonno del neonato a diretto contatto fisico con la madre) utilizzata dagli Eipo e dagli altri abitanti della Nuova Guinea favorisca il legame madre-bambino ed è un fattore essenziale per la prevenzione della depressione post-natale.



Le prime civiltà avanzate

Con l'insediamento degli esseri umani circa 10.000-5.000 anni fa (a seconda delle regioni prima o dopo) lo stile di vita umano è cambiato in modo drastico.

Per la prima volta, vivere in casa offriva la possibilità di poter collocare un bambino nella protezione di quattro mura. L'allevamento e l'agricoltura hanno migliorato l'approvvigionamento alimentare e favorito lo svezzamento anticipato. La prima civiltà umana avanzata, quella dei Sumeri, è stata anche il luogo di nascita delle balie. Nelle famiglie benestanti, i bambini non venivano più allattati al seno e curati solo dalle madri. Le ninnenanne sumeriche testimoniano che anche allora alcuni bambini piangevano eccessivamente e dormivano male.

Lo psicoanalista e zoologo svizzero Franz Renggli parla della "paura di perdere il contatto fisico", che colpisce ogni neonato sano non appena - come suggerisce il nome - non è più in contatto fisico con la madre o con un'altra persona di fiducia. L'unico modo in cui un neonato può essersi sicuro e protetto dall'inizio è quando è portato in braccio - se lo si mette giù e lo si lascia da solo per un periodo di tempo lungo, prova una grande paura e comincia a piangere. Nelle culture primitive, dove i bambini vengono portati in braccio continuamente per settimane o mesi, i bambini piangono molto meno spesso e si addormentano più rilassati.

La separazione precoce tra madre e figlio, che è stata sempre più praticata fin dall'inizio delle prime civiltà avanzate, ha avuto enormi effetti sullo sviluppo emotivo e si nota ancora oggi.

Sonno in epoca medievale

I membri della famiglia o del clan continuavano a condividere un soggiorno in cui dormivano, cucinavano, mangiavano e lavoravano allo stesso tempo.

Questa era la regola fino al tardo Medioevo. Condividere il letto con la servitù e gli estranei e una libertà sessuale oggi inimmaginabile non è stato strano per nessuno, a quanto pare. Le cattive condizioni igieniche e l'aria soffocante di questi salotti erano tutt'altro che benefiche per la salute.

In sostituzione del contatto fisico di cui sopra, importante per calmare il bambino, i neonati erano avvolti in un telo stretto. A causa dell'avvolgimento, che viene utilizzato non solo in Europa ma anche in molte altre culture, i bambini piangevano meno, dormivano meglio e in genere erano più tranquilli. Nonostante l'inevitabile successo di questo metodo, un interrogativo critico dal punto di vista odierno è appropriato. I bambini sono stati semplicemente immobilizzati nell'avvolgimento senza soddisfare le loro esigenze di contatto e attenzione.

Già nel XIV secolo la culla, che attraverso il suo rilassante movimento avanti e indietro offriva un ulteriore modo alternativo per calmare il bambino e farlo addormentare, divenne parte integrante del mobilio di famiglia.

A causa del pericolo che il bambino venisse schiacciato di notte, che doveva accadere di frequente in quei giorni, i sacerdoti avvertivano le madri di non far dormire i loro figli con loro.

La "relegazione" nella culla è stato un ulteriore passo avanti nella separazione tra madre e figlio nella tradizione europea.

Strettamente legato a questo era un calo dell'allattamento al seno, perché se il bambino fosse giaciuto nella culla di notte, non avrebbe potuto più essere portato al seno con la stessa facilità di quando era sdraiato nel letto accanto alla madre.



Possibili cause di mortalità infantile

Ma come sono avvenute queste frequenti morti di bambini che dormivano con i loro genitori? Naturalmente, alcuni bambini saranno in realtà soffocati o morti di morte infantile improvvisa nelle stanze poco ventilate e negli spazi ristretti dei letti condivisi. Tuttavia, è probabile che alcuni bambini siano stati deliberatamente schiacciati. Le ragioni esistenziali erano responsabili del comportamento delle madri di allora, che è incomprendibile dal punto di vista odierno. Poiché l'allattamento al seno spesso non funzionava bene in quel periodo a causa della precoce separazione della madre dal bambino o della mancanza di conoscenze ed esperienze di cui sopra. Un bambino poteva anche essere allattato con latte di animali o da una balia, affinché l'allattamento fosse spesso interrotto precocemente o non con la stessa frequenza di prima.

All'epoca, però, solo i bambini allattati al seno avevano ancora buone possibilità di sopravvivere. Tuttavia, se l'allattamento al seno viene ridotto, ciò influisce sulla situazione ormonale della madre, con conseguente ripresa dell'ovulazione e riduzione della produzione di latte.

La disponibilità di concepire può essere soppressa in modo ragionevolmente affidabile solo con un allattamento al seno molto frequente (soprattutto notturno) per un periodo di tempo più lungo. Dal momento che le madri nel Medioevo, di conseguenza, sono tornate rapidamente incinte, le famiglie erano molto numerose. Tuttavia, è stato spesso molto difficile garantire l'alimentazione di tutti i figli, tanto che molti genitori hanno dato via i loro figli nella disperazione o si sono presi cura di loro così male che non sono sopravvissuti. Nel corso della storia dell'umanità, l'infanticidio è stato una forma provata di controllo delle nascite (in questo caso successivo). Le madri hanno sempre dovuto valutare se valesse la pena di investire in un bambino. Spesso erano costretti a decidere per un bambino e contro l'altro. Il motivo non è la mancanza di amore materno, ma piuttosto la mancanza di sostegno è dimostrato dalla sociobiologa americana Sarah Blaffer Hrdy nel suo libro "Madre Natura", che vale la pena di leggere.

Cambiamento sociale

Mentre i bambini non hanno avuto grande importanza fino al Medioevo e la loro morte non è stata una grande perdita per il grande pubblico (o il lutto non era permesso), l'infanzia e la famiglia sono diventati il centro dell'interesse sociale circa 200 anni fa.

Le idee educative e religiose hanno portato a un atteggiamento completamente nuovo nei confronti dei bambini, la cui educazione è stata definita per la prima volta. I bambini dovevano essere educati con "amorevole severità" per essere persone ragionevoli e dignitose e protetti da comportamenti immorali. Così il letto a più posti è stato abolito e il letto matrimoniale è stato dichiarato luogo di intimità non più accessibile al pubblico. I genitori erano ormai imbarazzati a mostrarsi nudi davanti ai loro figli; la sessualità perdeva la sua naturalezza e la sua libertà. Ora, al più tardi, tutte le famiglie "progressiste" mettono i loro bambini in una culla. I più ricchi avevano già camere separate per i bambini, che dovevano essere grandi, luminose e pulite. Il letto a baldacchino che fino ad allora era stato riservato ai ricchi (il suo scopo era quello di tenere lontani i parassiti dalla persona che dormiva) ora si trovava in stanze più semplici.



A causa dell'industrializzazione del XVIII e XIX secolo, la famiglia allargata scomparve sempre più e fece posto alla famiglia nucleare (padre, madre, figli). L'assistenza all'infanzia e la casa ora è rimasta interamente nelle mani delle madri. La mancanza di sostegno da parte degli altri membri della famiglia e il conseguente sovraccarico di lavoro delle madri hanno comprensibilmente incoraggiato una nuova tendenza educativa: il bambino doveva diventare indipendente il più presto possibile.

L'educazione igienico precoce e la tolleranza del pianto del bambino erano metodi molto diffusi. Fin dall'inizio, un coerente indurimento del bambino è stato quello di formare un adulto adattato e obbediente.

Mentre le percosse per punizione non dovevano più essere usate, le percosse per "amore" erano un metodo accettato. Nelle classi lavoratrici, le madri hanno dovuto presto lavorare nelle fabbriche, lasciando molti bambini a badare a se stessi. I neonati venivano spesso sedati con alcol e droghe in assenza della madre.

Alla fine del XIX secolo, l'invenzione di un latte artificiale per lattanti che poteva essere utilizzato per la prima volta ha causato una piccola rivoluzione. Il marketing sempre più ampio ha portato un'ultima diminuzione dell'allattamento al seno.

Lo svezzamento precoce ha naturalmente influenzato anche la cura notturna di un bambino. Preparare una bottiglia di latte artificiale per bambini una o più volte a notte in una cucina fredda, mentre il bambino aveva già svegliato tutta la famiglia con il suo forte pianto nel frattempo, era un grande peso. A questo proposito, è comprensibile che l'obiettivo del sonno indisturbato precoce - l'epitome di una genitorialità di successo - fosse quello di dormire presto tutta la notte. Un bambino "buono" doveva dormire da solo nella sua culla. Secondo i pedagogisti e i medici, la prima cosa di cui avevano bisogno era la pace, la pulizia e un ritmo costante per potersi sviluppare bene. D'ora in poi, i bambini piccoli venivano regolarmente abbandonati a sé stessi non solo di notte ma anche di giorno. La risultante "educazione al pianto" è stata adottata senza critiche dalla maggioranza della popolazione. Urlare è salute per i polmoni, era un'ipotesi diffusa.

L'educazione del sonno sotto il nazionalismo

Sotto il nazionalismo, l'allevamento dei bambini era usato come uno strumento efficiente per creare il popolo "ideale". Sebbene l'allattamento al seno sia stato propagato in modo aggressivo, l'obiettivo non era quello di soddisfare le esigenze del neonato di vicinanza e di cure amorevoli, ma di assicurare l'allevamento di una razza ariana sana e forte. A parte l'allattamento al seno (i medici nazisti erano consapevoli dei suoi benefici per la salute), ogni contatto con gli occhi e il tatto era ridotto al minimo, per non parlare dell'amore e della tenerezza. La prima priorità era una regolare routine quotidiana e un comportamento coerente. I genitori devono rimanere fermi di fronte agli "stati d'animo" del bambino e astenersi da qualsiasi forma di contatto interpersonale, anche di notte, ovviamente. Il risultato desiderato di tale cura è fin troppo chiaro: un popolo pieno di ingranaggi adattati e facilmente guidabili nella grande ruota del fascismo. La dottoressa tedesca Johanna Haarer ha lavorato duramente per applicare questi metodi educativi disumani e ha pubblicato un'opera standard, "La madre tedesca e il suo primo figlio". Questo libro si troverà presto in tutte le case tedesche. È quindi di grande importanza, poiché l'ultima edizione, questa volta sotto il titolo un po' più innocuo, "La madre e il suo primo



figlio", è stata pubblicata ancora nel 1987, con un totale di oltre un milione di copie vendute.

Non bisogna sottovalutare l'influenza dei metodi educativi fascisti sulle generazioni del dopoguerra.

Il dopoguerra

Mentre intorno al 1900 la maggior parte dei bambini nasceva ancora in casa, nel dopoguerra le nascite si spostarono quasi interamente negli ospedali.

L'importanza del legame madre-bambino, che era già stata studiata e riconosciuta dagli esperti all'inizio del XX secolo, ha perso completamente la sua importanza; sono state invece osservate norme igieniche esagerate, che hanno portato a stressanti separazioni tra madre e figlio subito dopo la nascita.

Le madri che allattano al seno potevano avere con sé il loro bambino solo per un breve periodo di tempo ogni quattro ore, e di notte entrambi venivano separati continuamente. Mamme i cui figli sono alimentati con latte artificiale per bambini spesso non vedevano i bambini per diversi giorni e lasciavano l'ospedale dopo una settimana o più con un bambino completamente strano e disturbato. Questo ha reso difficile costruire un legame e uno sviluppo del sonno rilassato fin dall'inizio.

A casa, l'educazione dei bambini era ancora segnata dalla paura di viziarli con troppe attenzioni. Soprattutto di notte, l'aspettativa che lui o lei sarebbe stato in grado di calmarsi da solo, fu grande.

Fu solo negli anni Cinquanta che iniziò lentamente un cambiamento di mentalità, originario degli Stati Uniti. L'importanza dell'allattamento al seno e della cura sensibile del bambino sono diventate sempre più importanti - grazie, tra l'altro, ai primi frutti della ricerca sull'attaccamento. Gli effetti della separazione precoce di madre e figlio e la mancanza di contatto fisico sono state oggetto di ricerche scientifiche; da allora, la società europea ha gradualmente sperimentato un ritorno alla genitorialità orientata all'attaccamento.

Come dormiranno i bambini umani in futuro?

Il comportamento del bambino nel sonno è una delle maggiori preoccupazioni dei genitori occidentali di oggi. In generale, anche i neonati di pochi mesi sono tenuti a addormentarsi da soli e per tutta la notte. In mancanza di questa, spesso si presume erroneamente che si tratti di una patologia, senza tener conto del fatto che lo sviluppo del sonno infantile è un processo di maturazione biologica ed emotiva che richiede ben tre anni. Fortunatamente, sempre più genitori sono disposti a fornire un'assistenza sensibile al loro bambino di notte e non vogliono lasciarlo piangere in nessun caso.

Le esigenze professionali della società occidentale hanno messo molte persone sotto pressione. I genitori che vengono tenuti svegli di notte dal loro bambino per mesi e che quindi sono doppiamente sfidati e sovraccaricati ne soffrono particolarmente. La necessità di ricreazione notturna è fin troppo comprensibile e un sonno precoce del bambino sembra essere la soluzione.

Da un sonno di buona qualità, gli europei moderni immaginano di addormentarsi rapidamente e di dormire ininterrottamente fino al mattino dopo. Tuttavia, la gente ha iniziato a dormire tutta la notte solo circa 200 anni fa. Gli allora scomodi posti letto e le stanze poco riscaldate non invitavano a rimanere fuori fino a tardi. E



poiché la camera da letto era condivisa con molti altri, la loro tosse, il russare e l'agitarsi portavano a frequenti risvegli. Così la gente spesso si dava il cambio di notte e faceva un pisolino durante il giorno.

Nonostante i letti più confortevoli, il clima piacevole della stanza e l'assenza di pericoli notturni, i problemi di sonno sono oggi più comuni che mai. In Svizzera, circa un terzo degli adulti (non contando i genitori) ha problemi ad addormentarsi o a dormire tutta la notte. Il nostro stile di vita moderno con un'esposizione insufficiente alla luce del sole, ma un uso estensivo della luce artificiale in stanze senza finestre o durante le attività notturne, ha un effetto molto sfavorevole sulla qualità del sonno. I bagni di luce serale riducono il rilascio di melatonina, che rende difficile addormentarsi. Soprattutto le fonti di luce ad alto contenuto di luce blu, come i computer, smartphone ecc. disturbano i ritmi naturali e circadiani dell'organismo umano.

La mancanza di qualità del sonno è quindi solo in parte legata alla cura temporanea di un neonato o di un bambino. I genitori farebbero bene a creare pause di relax nella loro stressante vita quotidiana, senza trascurare il loro bambino (di notte).

Infatti, nonostante le condizioni di vita profondamente cambiate, i neonati sono ancora bambini geneticamente parlando dell'età della pietra con esigenze molto originali di calore, contatto fisico e attenzione amorevole.

Sibylle Lüpold

nata nel 1975, madre di tre figli, consulente per l'allattamento IBCLC e autrice freelance. Libri:

“Voglio dormire con voi” (Urania Verlag 2007, rivisto nuova edizione 2014),

“L'allattamento al seno senza Compulsione” (rüffer&rub Verlag 2013)

“I bambini hanno bisogno di noi anche di notte” (opuscolo propria casa editrice 2010).

www.kindernächte.ch

www.1001nanna.it

Indicazione delle fonti:

Sarah B. Hrdy: Mutter Natur. Berlin Verlag, 2010

Wulf Schiefenhövel: »Bedding-in« als Prophylaxe gegen Baby-Blues? In Karl Heinz Brisch und Theodor Hellbrügge: Die Anfänge der Eltern-Kind-Bindung. Klett-Cotta, 2007

Franz Renggli: Angst und Geborgenheit. Rororo, 1985

Franz Renggli: Der Ursprung der Angst. Walter Verlag, 2001

Tine Thevenin: Das Familienbett. Fischer Verlag, 1985

Ralph Frenken: Gefesselte Kinder. Wissenschaftlicher Verlag Dr. M. P. Bachmann, 2010

William Sears: Schlafen und Wachen. La Leche Liga Schweiz, 2005

Christian Staas: Im Schatten der Schlote. Geo Epoche, 30/2008

Sibylle Lüpold: Stillen ohne Zwang. rüffer&rub, 2013

Sigrid Chamberlain: Adolf Hitler, die deutsche Mutter und ihr erstes Kind. Psychosozial-Verlag, 2003

Sibylle Lüpold: Ich will bei euch schlafen! Urania, 2007

Stefan Klein: Träume. S. Fischer, 2014

Ursula Eichenberger und Andrea Haefely: Schlaf, wo bleibst du? Beobachter, 25/2009

Peter Spork: Wake up! Hanser, 2014