

Bambini che non dormono, Nopron ed Adhd

Ho partecipato venerdì scorso ad un seminario tenuto a S. Ilario D'Enza riguardante la cosiddetta "sindrome da deficit d'attenzione e iperattività" o ADHD. Tra i vari interventi dei presenti in sala, tutti molto preoccupati di questa nuova forma di etichettatura, uno mi ha particolarmente colpito. Durante l'intervento ho preso alcune note di quanto detto ed ho deciso di scrivere un breve riassunto dello stesso. Durante il seminario è intervenuta una "nurse" di un asilo nido, parlando dell'abuso che molti genitori fanno del farmaco Nopron, una specie di tranquillante per bambini molto usato ultimamente. Anche qui abbiamo un cosiddetto "tranquillante per bambini" considerato sicuro, ma che invece a detta delle persone del settore crea solo effetti allarmanti sui bambini.

L'educatrice diceva infatti che tutti i bambini tra i 3 e i 15 mesi, se educati al sonno in modo corretto, non hanno mai problemi a dormire; è una caratteristica di tutti i bambini quella di addormentarsi in modo naturale, senza bisogno d'altro, a patto che i genitori abbiano la pazienza di abituarli a farlo.

Qui abbiamo purtroppo il punto dolente. Oggi i neo-genitori, stressati dalla frenesia della vita moderna, non sempre hanno la pazienza di abituare i loro bambini a dormire nel loro letto da soli e pensano che i bambini si debbano abituare senza il loro intervento.

Molti genitori poi, non hanno alcuna idea di come si debba agire per abituare i loro figli a dormire in modo naturale; questa è una abilità che avevano le nostre nonne e che oggi è quasi perduta. La voglia che il bambino dorma subito per potersi rilassare è tale che ormai oggi molti genitori si rivolgono al pediatra il quale prescrive il cosiddetto "tranquillante", tra cui uno dei più usati è il Nopron.

Questo tranquillante però ha degli effetti collaterali allarmanti, continua l'educatrice. Il Nopron infatti non fa effetto subito, anzi all'inizio i bambini non dormono di notte. In compenso poi dormono di giorno, si addormentano dappertutto, quando si svegliano hanno dei tremori. Alla fine diventano dei bambini apatici e dormono molto più di quello che dovrebbero. Acquistano cioè una "condizione di sonno disturbato" del tutto anomala.

Ma la cosa più sconcertante è che, a causa dell'uso di questo tranquillante da parte di genitori poco pazienti, questi bambini rischiano in futuro essere poi scambiati per "bambini con deficit d'attenzione" con tutto ciò che ne consegue, e tutto questo solo per non aver voluto aver un po' di pazienza.

"E' importante capire che i bambini non si abituanano da soli al sonno - continua l'educatrice - se non vengono abituati dai genitori, questi bambini mantengono questa situazione di sonno disturbato per molto tempo, fino alla età scolare avanzata. Sono poi bambini con scarsa resa a scuola, sempre poco attenti, dato che le ore di sonno perse incidono molto sulla resa"

Abituare un bambino al corretto sonno notturno è facile e alla portata di tutti, basta avere pazienza per un mesetto e abituare dolcemente il bambino al giusto ritmo.

Importante è che entrambi i genitori debbano essere d'accordo a non cedere di fronte al bambino che piange.

Se il bambino non vuole addormentarsi a letto, non bisogna prenderlo in spalla od addormentarlo da qualche altra parte.

Se il bambino poi si risveglia occorre lasciarlo piangere o al limite si può tranquillizzarlo, ma non bisogna toglierlo dal suo letto.

Il bambino di 3-15 mesi ha dei microrisvegli durante la notte; se il bambino si risveglia in un posto diverso da quello in cui si è addormentato potrebbe spaventarsi.

Per abituare il bambino ad addormentarsi da solo occorre poi fare una specie di rito, qualcosa che sia sempre la stessa, alla stessa ora, in modo che questo inizi da subito a conciliare il sonno al bambino.

Per educare un bambino al sonno occorre 1 mese di pazienza e sonno perso da parte dei genitori, che però è un grande regalo che si fa al bambino per sempre.

postato da Einstein

fonte: www.nopsych.it