

LA NOTTE E' DEL PAPA'

di Lorena Peotta ed Emanuele Tinto

Quando nasce un figlio, si scopre quanto sia indispensabile per un normale funzionamento del nostro fisico e della nostra psiche, dormire bene.

In breve tempo si capisce quanto siamo legati alle nostre ore di sonno, ai nostri ritmi dormi-veglia, al nostro letto, alle nostre abitudini.

In poco tempo diventiamo esperti delle diverse teorie del “dormire bene”, delle fasi del sonno, di cosa favorisce o inibisce un buon riposo notturno, dalla posizione del letto ai materiali usati per il materasso, le coperte, le lenzuola e tutte le tisane naturali che favoriscono il sonno, e chi più ne ha più ne metta.

Ma tutto questo a nostro figlio sembra non interessare, se deve stare sveglio, se deve svegliarsi dieci volte a notte, lo fa e basta.

Ci sono diverse teorie su come far dormire un neonato e diversi rimedi naturali che si possono prendere o far prendere a lui per facilitare questo processo naturale, che tanto naturale poi non sembra esserlo per nostro figlio.

In tutto questo esiste un rimedio ai più sconosciuto: il papà!

Quando il bambino dorme, lascia il mondo fuori di sé, si lascia andare e “chiude le porte” con l'esterno, e cosa accade poi? Si fida e chiude gli occhi.

In questo momento entrano in gioco le paure, le tensioni e le emozioni, che durante il giorno ha vissuto ma non elaborato e possono esserci sogni, che agitano.

Ecco che il papà con la sola presenza infonde sicurezza. E per tali motivi deve occuparsi lui del figlio durante la notte. Vediamo come.

Prima di tutto se dorme in camera matrimoniale, basta mettere la culla nel lato vicino al papà così quando il neonato si sveglia, il papà allunga la mano e dice “Buono, buono, arrivo...”

E possono accadere due cose.

Una, può accadere che entrambi si riaddormentino. Questo semplice gesto è molto importante, perché risponde al bisogno del figlio sia con la voce che toccandolo, ma non lo prende subito in braccio e lo lascia aspettare, cosa che la madre non farebbe mai!!

Se non è fame, il bambino impara ad aspettare e trova sollievo da solo, magari succhiando il dito, cambiando un po' la posizione o facendo un po' di aria, insomma si riaddormenta.

Questo è un primo esempio di pensiero autonomo in quanto il neonato impara a soddisfare un suo bisogno da solo, è un progresso! Grazie a papà!

L'altra, invece se il neonato ha veramente fame, dopo dieci secondi riparte a piangere aumentando il volume e non ce n'è per nessuno! In questo caso il papà lo prende e lo passa alla mamma, che nel frattempo era sveglia e aspettava, si perché le mamme “sentono” prima che il bambino si svegli, non si sa come.

La mamma lo allatta e lo ripassa al papà, riaddormentato e risvegliato, che gli fa fare il ruttino per pochi minuti e poi lo mette giù a dormire. Se invece il piccolo è pieno di cacca, lo cambia con le luci soffuse e in silenzio per fargli capire che è notte e che tutti dormono.

Il fatto che sia lui a cambiarlo e a metterlo nel lettino ha due importantissimi vantaggi.

Il primo è un'assicurazione per l'adolescenza, in quanto il papà accoglie il primo prodotto del suo corpo, la cacca e la pipì, quando il figlio sarà adolescente si sentirà libero di raccontare al padre la sua prima polluzione o la sua prima mestruazione. Questo significa che fin da subito si possono creare le basi per una comunicazione profonda ed intima che durerà per tutta la vita e nell'adolescenza sarà utile per facilitare la comprensione di solito difficile. È sempre meglio avere un figlio adolescente che ti dice le cose in faccia e discuterne anche animatamente, piuttosto di uno che sembra ubbidire, ma poi fuori di casa è un'altra persona.

Secondo vantaggio è che se è il papà a mettere giù il bambino nel lettino, quest'ultimo impara ad addormentarsi da solo e con maggiore sicurezza per i motivi che ho detto prima.

Invece se è la mamma che lo mette giù, lui vuole un altro "goccio" di latte, perché in braccio della mamma l'odore più forte e penetrante è quello del suo latte e per un olfatto così sviluppato come quello di un neonato, è un richiamo irresistibile. Ecco che la mamma per il quieto vivere, lo addormenta al seno, che male non fa, ma può nascere un'abitudine che alla lunga può stancare. Inoltre nei risvegli notturni, che sono diversi nel neonato, egli si accorge che non c'è più il seno con il quale si era addormentato e quindi lo richiede a gran voce!!

Come è intuibile, in tutto questo ne trae vantaggio anche la mamma, la quale si sta riprendendo da una gravidanza di nove mesi e da un'esperienza particolare come il parto, che è richiesto tutte le sue energie. Inoltre la mamma si occupa del figlio tutto il giorno e con tutta sé stessa, basti pensare che l'allattamento è un "lavoro" per il suo corpo.

Si capisce che avere qualche ora in cui può delegare a suo marito la cura del figlio dà un sollievo veramente enorme. Inoltre condividere la fatica e l'impegno, che richiede un neonato, rende molto più vicini i coniugi, che capiscono entrambi cosa significa avere un figlio anche di notte.

Nei corsi di preparazione alla gravidanza, quando si parla di questo argomento accade che spesso le mamme che ti guardano stupite e che obiettano "Ma mio marito lavora, come faccio a svegliarlo se non sente il figlio piangere?". La risposta che si sentono dare è "E voi pensate che avere un neonato ventiquattro ore tutti i giorni per mesi, non sia un lavoro? No, avete ragione, è molto peggio".

Quando poi si incontrano di nuovo nei corsi post parto quelle stesse mamme, ci confermano che un neonato è molto più impegnativo di qualsiasi lavoro, perché richiede la tua attenzione e presenza fisica tutto il giorno e la notte senza pause. Inoltre affermano che i papà sono contenti di partecipare alla poppata notturna, anche se vanno al lavoro un po' assonnati, dicono che sono felici perché al lavoro si riposano!

La mamma si sente sostenuta, capita e amata dal marito e la coppia si rinforza.

Il papà scopre la sua funzione di sostegno alla madre e di guida per il figlio.

Inoltre scopre che a spese di ore di sonno perse, guadagna in rispetto e dialogo con il proprio figlio per tutto il resto della vita. E si crea un cemento che tiene unta la coppia!

In tutto ciò il figlio è felice: finalmente la mamma di giorno e il papà di notte, cosa vuoi di più?