

Scritto da Adriana Cantisani  
Venerdì 12 Marzo 2010 10:05

---



Buongiorno mi presento, mi chiamo Gina e da 6 mesi sono diventata mamma. Alessandro è un bel bimbotto, molto tranquillo, simpatico e solare... L'unico piccolo problema è che il mio cucciolo ha invertito il giorno con la notte, per cui di giorno dorme pesantemente, mentre di notte il suo sonno è molto leggero e si sveglia ogni ora, non piangendo, ma facendo dei colpi di tosse tipo nevosa e si riaddormenta se gli do il seno... verso le 4 poi per lui è giorno pieno tant'è che comincia a chiacchierare e ad attirare l'attenzione.

Si addormenta anche da solo nel lettino, messo in camera nostra, ma anche se ho cercato di tenerlo sveglio il più possibile di giorno, non sono riuscita ad ottenere altro che un bimbo stanco morto e innervosito.... non sappiamo più cosa fare. Alcuni amici ci avevano consigliato il libro 'fate la nanna', ma non riesco proprio a sentire Alessandro piangere disperato. Per favore qualcuno ci aiuti, anche la nostra stanchezza ci sta rendendo nervosi e il nostro matrimonio ne sta risentendo molto. Un caro abbraccio. Gina



**Cara Gina,**

**prima di tutto devi sentire che stai facendo la cosa giusta, senza sensi di colpa o indecisioni: quando cerca la tua attenzione durante la notte, basta ignorarlo, evitando il contatto visivo, in modo da non dargli il pretesto di cominciare a “chiacchierare” di notte. Sempre per quanto riguarda la nanna, purtroppo a volte il pianto è l'unica: fatti coraggio che non durerà che un paio di giorni: non sentirti in colpa, non crescerà**

**pensando che non lo ami, perché gli dimostri tutto il tuo amore durante il giorno. Il suo pianto è di rabbia ed è del tutto normale, perché non si sa esprimere a parole!**

**E' vero che provare a tenerlo sveglio è solo controproducente, come hai già appurato, finisci solo per innervosirlo, bisogna però rispettare gli orari del giorno (che includono anche i suoi pisolini). E' molto importante svuotare bene ogni seno durante le poppate, evitando tante micro-poppate: questo per assicurarsi che il bambino riceva quello che negli Stati Uniti si chiama hindmilk, vale a dire il latte posteriore, che viene dopo il primo latte che esce (latte anteriore) e che lo sazia di più. Se invece non allatti al seno, ti consiglio di parlare con il tuo pediatra di fiducia: potresti chiedere se è il caso di addensare un po' il latte della sera con crema di riso, in modo che lo possa saziare un po' di più e permettergli di dormire più a lungo. Oppure sentire per del biscottino granulare da mettere nel biberon. Potrebbe essere arrivato il momento di iniziare lo svezzamento!**

**Ricordati comunque di tenere sempre degli spazi per te e per la vostra coppia: è importante mantenere dei momenti di intimità, per la propria serenità e per affrontare il compito di genitore in sintonia.**

**Non mollare!**

**Un abbraccio,**

**adri**

**Approfondimenti:** Per leggere tutte le risposte della nostra tata e scriverle vai sul nostro [Forum](#)