

# DIARIO DI UNA NEOMAMMA

di Luigia Coletta

## Fai la ninna...

Il regalo più bello che possa farti un neonato, dopo i sorrisi, è dormire. Per vari motivi: perché vegliare quel batuffolo di carne è inequivocabile e fa dimenticare ogni problema; perché hai finalmente l'occasione di recuperare le forze o di impegnarle in qualcosa d'altro; perché sai che il piccolo sta bene (mia nonna dice che dormire, per un bambino, è come mangiare due volte).

Pensando a quanto Irene sia stata diligente su questo aspetto, intuisco di non essere la persona più adatta a parlarne; basta dire che dal

compimento del terzo mese ha traslocato nella sua stanzetta e non so quante volte mi sono trovata a controllare il suo respiro dopo varie ore di sonno. Una bimba modello, nonostante anche lei abbia incappato all'inizio in colichette e attacchi di fame notturni. In quei casi, senza conoscere altri metodi tipo Estevill, Hogg, "cosleeping" (Internet trabocca!), ho iniziato a praticare la "danza sussultoria", tenendola a pancia in giù sul mio avambraccio e piegandomi con le ginocchia in modo da provocare minivuoti d'aria che la distraessero dal pianto.



Nel mio caso è stata una ginnastica che ha funzionato (un po' meno per le ginocchia...). Quello che mi ha aiutato col senno di poi è stato comprendere i suoi ritmi di sonno-veglia anche durante il giorno e cercare di riproporli e ricordarli anche a lei quando sembrava non volerne saperne. Conosco alcuni bimbi che

riescono a dormire ovunque, che non hanno bisogno di silenzio o particolari attenzioni, ma per Irene non è stato così, non abbiamo avuto la fortuna di riuscire a farla dormire durante una festa o in un ristorante, ma questo è l'unico aspetto negativo rispetto alla serenità che dà saperla nel suo lettino per una notte intera! ■