

Nove mesi di sogni

Mentre dorme non vede immagini nitide, ma vive esperienze ricchissime di emozioni e sensazioni. Così rafforza la memoria e le capacità di apprendimento

di Maria Angela Masino

È UN ARGOMENTO AFFASCINANTE: CHE cosa sogna il bimbo nella pancia della mamma? Secondo alcuni costruisce silhouette non ben definite. Altri si chiedono se vede e sente qualcosa con un contenuto emotivo forte: un'immagine, un rumore in grado di trasmettere tristezza o felicità. Per saperne di più abbiamo intervistato Gino Soldera, psicologo-psicoterapeuta, responsabile del Servizio per l'Età Evolutiva di Conegliano e presidente dell'ANPEP (Associazione Nazionale di Psicologia ed Educazione Prenatale).

Le fasi del sonno nella pancia della mamma variano da trimestre a trimestre?

In un certo senso sì. Ecco in quale modo.

★ **Le fasi REM (Rapid Eyes Movements, rapidi movimenti degli occhi che segnalano l'inizio dell'attività onirica), ini-**

ziano dalla ventiduesima settimana di gestazione. In questa fase il feto sogna, ma gli occhi chiusi, sotto le palpebre si osservano movimenti frequenti; la respirazione è irregolare.

★ **L'altra fase principale, nota come sonno profondo, (non-REM), compare alcuni mesi più tardi.**

Qual è la particolarità della fase non-REM?

Sono profonde, ma brevi attività motorie, assenza di sogni.

★ **Alla trentesima settimana, quasi tutto il sonno è REM.** Dalla trentatreesima-ventatreesima settimana, poco più della metà è REM, mentre alla quarantesima soltanto il 50% del sonno è non-REM.

Questa tendenza rimane nel corso della vita?

Sì, fino ad arrivare alla terza età, quando il tempo speso sognando è rappresentato solo dal 10% del sonno.

Per il feto è in qualche modo importante sognare?

Sì, perché sognando il bimbo cresce.
* **Il sonno REM avrebbe proprio il compito di favorire la maturazione del cervello, in particolare l'organizzazione delle sinapsi, punti di contatto fra le cellule nervose cerebrali.** Varie ricerche dimostrerebbero che l'attività REM svolge un ruolo chiave per il consolidamento della memoria, dell'apprendimento e nello sviluppo delle capacità di adattamento.

Cosa fa il bambino mentre la mamma dorme?

C'è una correlazione tra i movimenti del corpo del feto alla trentacinquesima settimana di gestazione e le fasi di sonno REM della madre.

* **Il piccolo si muove con intensità nei momenti precedenti l'inizio del sonno REM materno, ma subito dopo si tranquillizza.** È probabile che giochino un ruolo importante gli ormoni placentari, che possono giustificare l'aumento del sonno REM nella donna durante la gravidanza e facilitare attraverso il sonno attivo lo stesso sviluppo fetale.

I sogni del feto come sono?

È molto probabile che il piccolo non veda immagini nitide come avviene nei sogni degli adulti.

* **Tuttavia, il feto vive esperienze ricchissime dal punto di vista delle sensazioni e delle emozioni.**

Forse sogna profumi, odori, sapori?

Il bambino nel pancione è esposto a tanti stimoli olfattivi provenienti dal cibo e dall'ambiente; gli odori della mamma diventano i suoi.

* **Recettori tattili estremamente sensibili sono presenti fin dalla undicesima settimana** sull'epidermide del viso, sul palmo delle mani e sulla pianta del piede; mentre a partire dalla quindicesima sul resto del corpo.

* **I recettori olfattivi sono attivi dall'ottava settimana.**

Da leggere per saperne di più

«Le emozioni della vita prenatale», di Gino Soldera, Edizioni Macro
Perché se alla nona settimana di gestazione tocchiamo la pianta del piede del bambino, lui contrae le dita o le drizza allungandole a ventaglio? Perché nello stesso tempo ritrae la gamba per evitare che

il piede gli venga di nuovo toccato? Perché, perché... durante la vita prenatale, il suo sistema nervoso è così allertato, attento? Domande e risposte si susseguono in un libro che è una raccolta interessante di studi, esperienze, idee rivoluzionarie sulla vita nel pancione.



Quando la mamma sogna il piccolo si tranquillizza e si muove molto meno

* **I recettori gustativi raggiungono una presenza abbastanza definita nella parte anteriore della lingua verso la tredicesima settimana di gestazione.**

* **Quel che è certo è che il feto è molto goloso di sostanze zuccherine.** Durante l'ecografia si può osservare, iniettando nel liquido amniotico zuccheri, che il nascituro fa movimenti di piacere; in presenza di sostanze amare fa smorfie di disgusto nel tentativo di chiudere la bocca.

Verso la settima settimana comincia a formarsi il nervo ottico: il feto può forse iniziare a sognare la luce?

Se proviamo ad appoggiare una fonte luminosa intensa sul ventre materno, il feto reagisce con contrazioni delle pupille, cerca di distogliere gli occhi dalla luce e gira la testa dall'altra parte. Non si sa di preciso, ma anche queste esperienze potrebbero essere oggetto di rielaborazione. Ed essere "riviste" durante il sonno.

Le sue notti sono rallegrate dai suoni?

La maturazione dell'orecchio medio è presente in forma parziale alla ottava settimana e poi prosegue e si conclude con la ventiquattresima.

* **Il feto alla venticinquesima settimana reagisce agli stimoli sonori esterni, anche se attenuati dalla protezione materna.** È sensibile ai rumori, ma è particolarmente attratto dai suoni materni, ritmici: ci riferiamo al ritmo del respiro, al battito del cuore.
* **Particolarmente interessante è la sensibilità nei confronti della voce della mamma.** Esperienze di psicolinguistica svolte a Parigi hanno dimostrato che alla prima poppata dopo la nascita, l'ascolto della

voce materna contrapposto alla voce di un'altra donna comporta una differenza nella velocità di suzione molto significativa: il bambino, quando sente la voce della mamma, succhia con più intensità e soddisfazione.

Il piccolo sogna: ma esiste uno strumento scientifico che lo rivela?

A darci questo tipo di informazione è l'ecografia, che segnala i cambiamenti dello stato comportamentale attraverso i movimenti degli occhi e del corpo e il ritmo respiratorio.

Altri segnali dei sogni?

Sono le espressioni del viso, colte sempre con l'ecografia.

*** Quando dorme nel pancione il bimbo mostra espressioni di perplessità, sdegno e paura, muove il corpo,** le braccia, le gambe proprio come avviene normalmente durante un brutto sogno. Gli osservatori notano anche sorrisi ed espressioni di compiacimento; alcuni hanno notato risate che fanno pensare a sogni piacevoli. Sembra quindi che smorfie ed espressioni del viso ci permettano anche di ipotizzare il tipo di sogno che sta facendo il bambino.

Il sonno più o meno tranquillo del bimbo dipende dalle emozioni che prova la mamma?

Alcuni studiosi sostengono di sì. Tutto ciò che la madre mangia, beve, respira, sente, passa attraverso il sangue e poi alla placenta e viene poi comunicato al bambino. Ma anche le emozioni della futura mamma passano in un certo senso al suo bambino. Quando lei è serena, rilassata e tranquilla, per esempio, gli ormoni prodotti dall'organismo legati al relax (le endorfine) portano i loro effetti positivi anche al feto.

Nella pancia della mamma si prepara quello che sarà il sonno futuro del piccolo?

Una ricerca svizzera segnala che le ore di sonno del bambino vengono stabilite mesi prima nell'utero della madre.



L'immaginazione del bambino è già fervida a meno di metà gestazione

Sono stati scelti due gruppi di donne incinte, abituate a dormire in orari diversi. Dopo il parto si sono studiati gli orari dei loro figli e, come previsto, si è visto che tutte le donne mattiniere avevano avuto figli che si svegliavano presto; mentre tutte le donne notturne avevano avuto figli che si addormentavano tardi.

È possibile quindi regolare il sonno del bimbo già in fase prenatale?

Per accompagnare il passaggio dalla veglia al sonno e dal sonno attivo al sonno passivo, in sintonia con i ritmi della vita esterna come quello giorno-notte, della attività-riposo e della veglia-sonno, può essere utile, prima di andare a letto, mettere vicino al pancione un cullion o un registratore con una musica rilassante, per emulazione in diretta.

Nella pancia della mamma si sa già se il bimbo sarà un dormiglione oppure no?

Chi ha esperienza ecografica sa che ci sono bimbi che si muovono e altri che si muovono molto meno.

*** Ogni nascita ha già tutte le caratteristiche di un individuo con la sua personalità.** Alcuni hanno una grande curiosità per la parete uterina o per il loro corpo, si toccano o si mettono il dito in bocca. Altri invece non sono grandi esploratori, si chiudono in se stessi, non mettono il dito in bocca, hanno una attività motoria molto ridotta. Di solito, bambini che hanno avuto poca attività prima ne hanno anche dopo, bambini esploratori durante la vita fetale sono anche inquieti ed esploratori anche dopo la nascita. Si ipotizza anche che quei bambini che prima della nascita manifestano un sonno agitato e inquieto, anche dopo la nascita mantengono questo tipo di sonno. Così come quei bambini che prima della nascita presentano un sonno tranquillo e rilassato, avranno presumibilmente un sonno simile anche dopo.

Per saperne di più

Da nord a sud, gli indirizzi delle sedi Anpep (Associazione Nazionale di Psicologia ed Educazione Prenatale) in tutta Italia

- * Treviso:** Ketty Niero, vicolo dei mille 4, 31030 Cison di Valmarino (TV), tel. 0438.977946
- * Lecce:** Pia Citti, via Otranto 51, 73024 Maglie (LE), tel. 0836.423988
- * Verona:** Tiziana Recchia, via Mantovana 52, 37137 Verona, tel. 045.8622260
- * S. Marino:** Umberta Bolognesi, via Scialoja, 47893 Borgo Maggiore, tel. 0549.991357
- * Milano:** c/o LE MAREE, via Palma 16, 20146, tel/fax 02.4044247
- * Padova:** Valeria Lionello, via Valdobbiadene, zona Mandria, tel. 049.684187
- * Roma:** Silvana Pera, c.so Trieste 175, 00198, tel. 06.86203709
- * Napoli:** Paola Bovo, salita S. Filippo 1/c, 80122, tel. 081.660284



Gino Soldera, psicologo e presidente dell'Anpep Italia