

# Salute mentale materna e sonno del bambino: possibili associazioni in un campione non clinico

Giulia Pecora<sup>1</sup>, Melania Paoletti<sup>2</sup>, Valentina Focaroli<sup>1</sup>, Ilaria Bombaci<sup>2</sup>, Barbara Caravale<sup>2</sup>, Serena Gastaldi<sup>1</sup>, Flavia Chiarotti<sup>3</sup>, Anna M. Borghi<sup>2,1</sup>, Laura Barca<sup>1</sup>, Francesca Bellagamba<sup>2</sup>, Elsa Addressi<sup>1</sup>

<sup>1</sup> ISTC-CNR, <sup>2</sup> Sapienza Università di Roma, <sup>3</sup> Istituto Superiore di Sanità

**Tipologia di servizio/i:** Ricerca

**Professioni coinvolte:** ricercatori in psicologia dello sviluppo, etologia, nutrizione infantile, biostatistica

**Destinatari:** accademici, pediatri, genitori, pubblico interessato

## Obiettivi

La ricerca scientifica mostra come la salute mentale materna e la qualità del sonno del bambino nelle prime fasi dello sviluppo siano tra loro strettamente collegate. In particolare, quando la madre riporta un sonno maggiormente frammentato e uno stato di salute mentale più vulnerabile, il bambino sembra mostrare a sua volta maggiori problematiche relative al sonno, con frequenti risvegli notturni e periodi di sonno più brevi. Inoltre, parte della letteratura sembra indicare che alcune pratiche adottate dalle madri e culturalmente caratterizzate, come l'uso del ciuccio durante la notte, il far dormire il bambino nel letto dei genitori (*co-sleeping*) e l'allattamento al seno, possano avere delle influenze su questa relazione.

## Descrizione e metodi

Nel presente studio, che si inserisce all'interno del Progetto Spoon (Svezzamento e sviluPpO cOgNitivo), abbiamo indagato la relazione tra salute mentale materna e sonno del bambino in un campione non clinico di 92 diadi, raccogliendo i dati nel periodo più prossimo al compimento del quarto mese di vita. Le informazioni sulla salute mentale materna sono state raccolte somministrando alle madri la *Symptom Checklist-90 - Revised* (SCL-90-R; Derogatis, 2004), mentre il sonno del bambino è stato esaminato attraverso la versione italiana del *Brief Infant Sleep Questionnaire* (BISQ; Sadeh, 2004). Alle madri è stato anche chiesto in che misura percepiscano il sonno del proprio bambino come problematico su una scala *Likert* a 3 passi ("non lo considero per niente un problema" – "lo considero un problema lieve" - "lo considero un problema grave"). Infine, sono state raccolte informazioni su alcune pratiche potenzialmente rilevanti, quali allattamento al seno, uso del ciuccio e *co-sleeping*.

## Risultati e conclusioni

Dall'osservazione dei dati raccolti emerge che l'88% delle madri coinvolte nello studio ha riferito di non considerare affatto problematico il sonno del proprio bambino, e che il restante 12% lo ritiene un problema lieve. Nessuna delle madri coinvolte considera dunque particolarmente problematico il sonno del proprio bambino.

Le analisi dei dati mostrano che un livello di salute mentale materna maggiormente vulnerabile è associato in modo marginalmente significativo al tempo trascorso sveglio dal bambino durante la notte (regressione lineare: coeff= 0,04, p= 0,059, N=72). Quindi, i bambini tendono a dormire per meno tempo di notte quando la salute mentale della madre mostra

maggiori criticità.

Dalle analisi della regressione emerge anche un'associazione negativa tra il tempo che il bambino trascorre sveglio durante la notte e l'uso del ciuccio/dito in bocca (uso del ciuccio, regressione lineare: coeff= -0,11, p= 0,014, N=72; dito in bocca, regressione lineare: coeff= -0,93, p= 0,046, N=72). Quando viene usata una di queste pratiche, il tempo in cui il bambino resta sveglio si riduce.

Inoltre, un risultato interessante emerge quando vengono considerate le modalità di allattamento ed il posizionamento del bambino durante la notte. Si registra un maggior numero di risvegli notturni (i) per i bambini che vengono allattati esclusivamente al seno, rispetto ai bambini allattati con metodo misto (regressione lineare: coeff= -0,96, p= 0,004, N=74); e (ii) quando viene usata la pratica del *co-sleeping* (regressione lineare: coeff= 1,29, p= 0,001, N=74). È da notare che l'85% di chi fa *co-sleeping* è allattato esclusivamente al seno, contro il 65,3% di chi non utilizza questa pratica.

Non si evidenziano risultati significativi per nessuna delle altre covariate considerate nello studio (genere, livello di istruzione materna, reddito familiare).

I risultati emersi da questo studio sono in linea con la letteratura, che mostra come alcune pratiche culturalmente rilevanti adottate dalle madri, come ad esempio l'allattamento, l'uso del ciuccio e il *co-sleeping* possano avere delle influenze sul sonno dei bambini. Ulteriori indagini verranno condotte sulla relazione tra lo stato di salute mentale materna e la qualità del sonno del bambino in fasi successive dello sviluppo.

## Contatti

Referente: Dott.ssa Giulia Pecora

Email: giulia.pecora@istc.cnr.it