

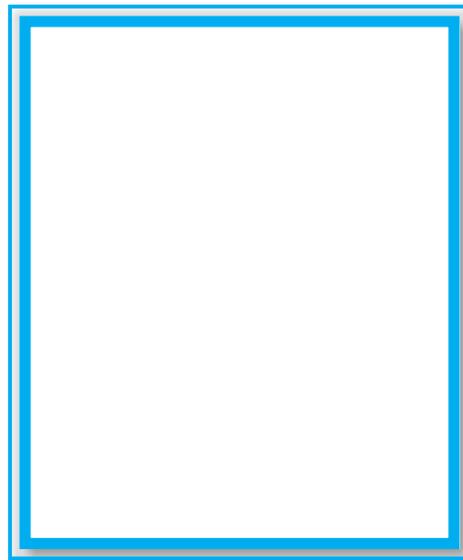
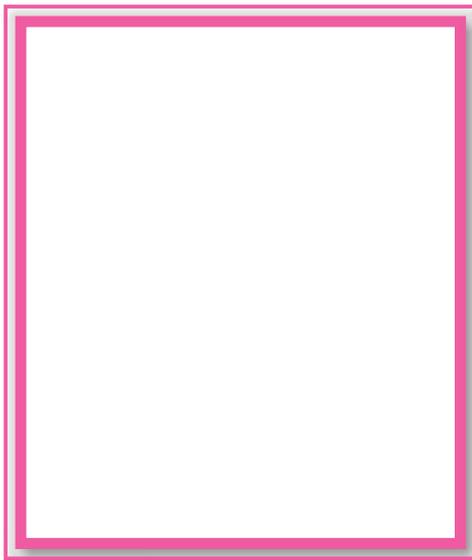
# APPENA NATA, APPENA NATO!

A CURA DI:

**Michele Fiore**, pediatra di famiglia, Genova (coordinatore)

**Lorenzo Cresta**, pediatra di famiglia, Genova; **Dora Di Mauro**, Clinica Pediatrica, Dipartimento di Medicina e Chirurgia, Università degli Studi di Parma; **Francesco Di Mauro**, Scuola di specializzazione in Pediatria, Dipartimento della Donna, del Bambino e di Chirurgia Generale e Specialistica, Università degli Studi della Campania "Luigi Vanvitelli"; **Valentina Lanzara**, Clinica di Neuropsichiatria Infantile, Dipartimento di Salute Mentale e Fisica e Medicina Preventiva, Seconda Università degli Studi di Napoli; **Mena Palma**, pediatra di famiglia, Battipaglia (SA); **Immacolata Scotese**, pediatra di famiglia, Eboli (SA); **Giovanna Tezza**, Dipartimento di scienze chirurgiche odontostomatologiche materno-infantili, sezione Pediatria, Azienda Ospedaliera Universitaria Integrata Ospedale della Donna e del Bambino, Verona; **Leo Venturelli**, pediatra di famiglia, Garante dell'Infanzia e dell'Adolescenza, Bergamo; **Maria Carmen Verga**, pediatra di famiglia, Vietri sul Mare (SA).





*Incolla qui sopra la mia foto*

*Mi chiamo*

*Sono nato il*

*Peso kg*

*Sono lungo cm*

*La mia testolina misura cm*

*Appunti della mamma*

## CASA, DOLCE CASA

### Finalmente a casa!

Non c'è dubbio, tornare a casa con un neonato è un'emozione dalle tinte forti. I genitori hanno la vita tra le mani: un figlio, una travolgente responsabilità.

È un impegno appassionante che può all'inizio spaventare. Ma non fatevi prendere, però, dal panico, né dalla paura di non essere in grado. L'importante è ricordarsi che siete in tre ad affrontare questa avventura inebriante e, si sa, l'unione fa la forza. Non pretendete da voi stessi di sapere già fare tutto e di essere subito dei genitori sempre all'altezza della situazione. A volte capita anche di non esserlo, è normale.

È tutto nuovo, tutto da scoprire e da imparare anche per voi, non solo per il bambino. Se avete timori, dubbi e poche risposte, non esitate a chiedere a chi ha già esperienza, né sorprendetevi se, soprattutto le mamme, sentirete nelle prime settimane il bisogno di un sostegno esterno.

Alcune neo mamme si appoggiano infatti, specialmente nel primo periodo, alla propria madre. Altre invece affrontano tutto da sole per dimostrare a se stesse le proprie capacità fin da subito. **Non esiste una regola assoluta, ogni genitore segue il**

**proprio istinto, il buon senso e la propria personalità.** E scopre ogni giorno quali nuove capacità sono nate in lui insieme al figlio.

Ad ogni modo, la cosa certa e bellissima è che ognuno mette le proprie risorse a disposizione della nuova famiglia. Anche il bambino a modo suo lo fa: infatti, mentre voi siete intenti a comprendere le sue esigenze, lui è concentrato ad apprendere e capire le vostre richieste. Insieme a vostro figlio percorrere un cammino intenso. **Il neonato che adesso non sa e non conosce praticamente nulla di sé, di voi, del mondo e che deve imparare una montagna di cose, crescerà e diventerà un bambino.** Voi al suo fianco imparerete ogni giorno a essere i suoi genitori.

## **È nato un bambino**

La nascita di un figlio è sicuramente la “rivoluzione” più importante per una coppia. Il parto e la nascita sono un evento unico ricco di emozione e gioia, ma il vero inizio della nuova vita è il rientro a casa, che può comportare qualche problema pratico e psicologico.

Cambiano le priorità, l'organizzazione del tempo libero, i progetti per il futuro. Quell'esserino minuscolo e indifeso in pochi giorni trasforma la vita dei grandi. È un cambiamento senza dubbio positivo, che può unire ulteriormente la coppia coinvolgendo entrambi nella stessa “avventura”, ma è inevitabile qualche timore e anche qualche momento di scoraggiamento. È comune provare una sensazione di precarietà, come se non ci si sentisse ancora sicuri del nuovo ruolo: quello di essere dei buoni genitori.



**È fondamentale non mettere mai in secondo piano la coppia. È un'ottima abitudine quella di parlarsi, confrontarsi e scambiarsi le proprie sensazioni di felicità o di inadeguatezza.**

Ritagliatevi ogni momento, libero dalle esigenze del bimbo e della vita quotidiana, per preservare quella sfera vitale in cui la coppia ha il proprio ambito di confronto e supporto reciproco.

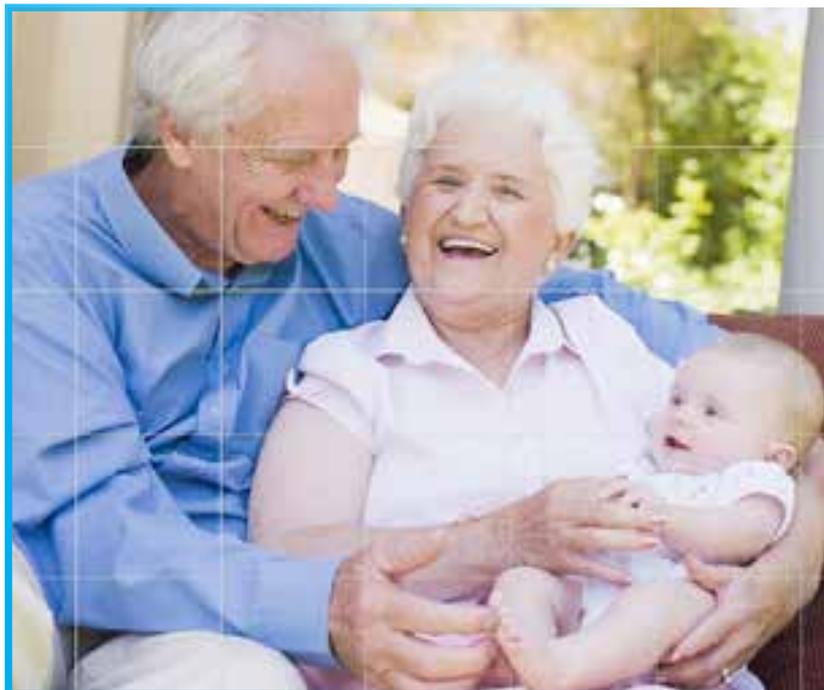
È dall'intesa tra mamma e papà che nasce la prima sensazione di benessere del bambino, anche se lui certo non è ancora in grado di dirvelo!

Questi primi mesi, come un piccolo terremoto, sconvolgono il vostro paesaggio abituale. Ma presto tutto sarà meglio di prima. Perché ora condividete la ricchezza più grande che una coppia possa avere: un figlio da amare e da crescere insieme.

## Sono nati dei nonni

I nonni prima di essere tali sono stati anch'essi genitori. A suo tempo, però, oltre a prendersi cura dei figli, dovevano pensare al lavoro, alla famiglia, alle varie incombenze. I figli dovevano perciò accettare, in alcuni momenti della giornata, di passare momentaneamente in secondo piano. Ora, come nonni, o sono in pensione o hanno qualche pressione in meno nel quotidiano, quindi possono dedicare ai nipoti tutto il tempo necessario.

I nonni sono fondamentali nel periodo post-partum, specie quelli materni, con cui la puerpera ha più confidenza.



Con la loro esperienza possono aiutare ad affrontare i primi problemi banali con più tranquillità, o possono far fronte a vere e proprie necessità dei genitori, quali la ripresa del lavoro: l'Italia è infatti il Paese dove il 33% dei nonni si prende cura quotidianamente dei nipoti.

Non sempre, però, i nonni sono aggiornati sulle nuove raccomandazioni in tema di puericultura, alimentazione infantile e sicurezza per cui è necessario, se il bambino è affidato alle loro cure, renderli partecipi dei consigli del pediatra ed, eventualmente, incoraggiare anche una comunicazione diretta per qualunque dubbio.

**A parte l'aiuto che danno ai genitori, non bisogna dimenticare che i nonni sono un riferimento affettivo fondamentale per il bambino, perché comunicano affetto, comprendono le sue necessità, trasmettono esperienza.**

## È nato un papà

Per affrontare con maggiore consapevolezza e serenità il cambiamento in atto, è consigliabile che i nuovi papà partecipino fin dall'inizio alla cura e alla crescita del piccolo. **La nascita per i papà rappresenta il momento per cominciare a impostare la nuova relazione, continuando a dedicare attenzioni ed energie alla mamma e alla coppia.**

- Condividete con la vostra compagna le prime esperienze con il piccolo: incoraggiatela ad allattare al seno, sostenendola emotivamente e praticamente.
- Quando l'allattamento al seno non è possibile, partecipate alla preparazione del biberon e godetevi la gioia di poter nutrire anche in prima persona il vostro bambino.
- Date una mano concretamente nella gestione della casa e nella cura del bambino.
- Consideratevi sempre una coppia oltre che genitori e continuate a vedere nella mamma "la compagna di prima", dimostrandoglielo.
- Continuate, nei limiti del possibile, a coltivare da soli e insieme gli hobby e le abitudini di prima, comprese le uscite con gli amici.
- Non infastiditevi se tra mamma e bambino c'è un rapporto speciale. È naturale che accada. Il neonato nel primo anno di vita ha bisogno (e voglia) di stare molto con la mamma e per lei il piccolo è il centro di ogni interesse. Questo rapporto simbiotico si trasforma nel corso dei mesi e non toglie nulla alla ricchezza affettiva della paternità.



## UN SUGGERIMENTO PER LE NUOVE MAMME:

il coinvolgimento del papà da parte della mamma è fondamentale per vivere davvero insieme questa esperienza unica: se vi sembra che il vostro compagno rimanga appartato e partecipi in maniera marginale a ciò che è accaduto e accade in queste prime ore e primi giorni, probabilmente è dovuto al fatto che si sente un po' escluso.

Voi mamme avete avuto il bambino in grembo per nove mesi, lo avete partorito, ora gli date il latte, siete considerate

la persona più importante per accudirlo. **Rendete perciò il papà partecipe di tutto ciò che accade e coinvolgetelo** fin dalle prime ore dandogli il bambino in braccio, chiedendogli aiuto, facendogli sentire quanto è importante sia per la mamma, sia per il bambino. Il nuovo papà si rivelerà un validissimo sostegno e la fiducia che gli dimostrate aumenterà l'affiatamento della coppia e il legame tra lui e il bambino.

### Mamme si diventa

L'arrivo del primo figlio è un evento davvero incredibile e sconvolgente nel mondo dei genitori e, in particolare, in quello della mamma. **Tutto è ignoto e molto spesso la nascita del bambino sembra privare la donna di quello che, fino a quel momento, costruiva il suo senso di identità. Per riuscire a svilupparne uno nuovo, è quindi necessario un po' di tempo.** Se prima della gravidanza ci si sente consapevoli di sé, grazie alle proprie competenze professionali e al posto che si occupa nella società, con l'arrivo di un figlio ci si viene a trovare nella condizione di chi sa molto poco e deve imparare a piccoli passi che cosa voglia dire essere madre.

Le prime settimane e i primi mesi sono come un viaggio esplorativo, faticoso ed eccitante. A poco a poco, il bambino e la mamma imparano a conoscersi e a capirsi sempre meglio. **Mamme perciò si diventa giorno dopo giorno.** È normale quindi che all'inizio, soprattutto se alla prima esperienza, vi sentiate maldestre e insicure.

Certo **crescere un bambino richiede tecnica, preparazione e organizzazione, ma soprattutto richiede buon senso e amore.** Tutto diventerà più semplice se avrete fiducia in voi stesse e nella vostra capacità di capire il bambino.





Nessuno meglio di voi, infatti, può riconoscere e soddisfare i suoi bisogni, neppure il più "capace" degli esperti o il più preparato dei parenti, perché siete voi la sua mamma.

### **La sensazione di sentirsi svuotate Maternity Blues... ovvero, se vi sentite un po' giù dopo il parto**

Prima del parto, soprattutto nelle ultime settimane, siete al centro dell'attenzione. Il compagno, i suoceri, i parenti, gli amici, i vicini, tutti si interessano alla vostra salute e al tempo che manca alla nascita.

Poi il parto arriva ed è un'esperienza diversa per ognuna. In alcuni casi si risolve senza problemi, con un travaglio breve. In altri, il travaglio lungo e difficile può causare ansia: il ginecologo o l'ostetrica di fiducia finiscono il turno e vanno via, non si sa quando il bimbo nascerà e ci si sente sole.

Al momento di partorire poi può esserci la necessità di un piccolo intervento chirurgico: l'episiotomia, un taglio più o meno grande che necessita di punti, che spesso continuano a far male per giorni.

Altre volte è necessario il parto cesareo, senza che fosse programmato. L'esperienza della nascita, soprattutto se è il primo figlio, genera nella donna un notevole stress che, in alcuni casi, permane nell'ansia di sapere se il neonato è sano o ha dei problemi anche banali, come per esempio "ha tutte le dita?". E ancora: "mi verrà il latte?".

Due-tre giorni dopo il parto, se tutto è andato bene, mamma e figlio arrivano a casa. Ma niente tranquillità. La casa è piena di gente. C'è un continuo via vai. E il bambino? Dorme? Piange? Vuole il latte? Ha fatto la cacca? Va lavato? Va medicato il cordone ombelicale?

Bisogna guardarlo mentre dorme per vedere cosa fa...respira? Molte madri poi si rendono improvvisamente conto che, quando il bambino era ancora nella pancia, c'erano molti meno problemi e vivono quasi come un senso di perdita il fatto che ciò che prima era dentro di loro, ora è fuori.

Con la nascita del figlio la donna abbandona il proprio modo di vivere per avviarne uno nuovo. Il senso di responsabilità, specialmente nel caso del primo bambino, può essere schiacciante. E la mamma può sentirsi sperduta, piccola, inadeguata, con un gran bisogno di essere sostenuta, anche perché le fonti di stress dopo il parto sono numerose.



### **Lo stress fisico**

*La fatica del parto lascia il segno e quindi è normale avvertire per alcuni giorni un senso di debolezza e di mancanza di energie. Le fluttuazioni ormonali – fra le quali quelle che stanno “mettendo in moto” la produzione di latte – concorrono ad accentuare questa situazione.*

### **Lo stress emotivo**

*Avere un figlio è un’esperienza incredibilmente coinvolgente e profonda. Per mesi avete aspettato questo momento, con il desiderio di conoscere finalmente il vostro bambino e anche con la paura che non tutto andasse per il verso giusto. Come capita ogni volta che si raggiungono importanti obiettivi, tutto a un tratto la tensione nervosa cade e lascia il posto a una certa malinconia, nonostante la soddisfazione di “avercela fatta”. Complici di questo insieme di emozioni travolgenti, anche gli ormoni giocano un ruolo importante: quelli della gravidanza regrediscono lasciando il posto a quelli che sostengono la montata latte.*

## **STRESS E ANSIE**





**Tutti questi cambiamenti fisici ed emotivi, assieme alle limitazioni fisiche che potrete sperimentare dopo la gravidanza (ad esempio la presenza di punti per l'episiotomia o per il taglio cesareo, oppure la semplice stanchezza fisica), l'ansia legata all'aumento delle responsabilità e lo stravolgimento delle vostre abitudini precedenti possono portare a un periodo temporaneo di tristezza che...è normale!** Questo periodo noto anche come *maternity blues* interessa quasi tutte le mamme nei primi giorni dopo il parto e i sintomi possono durare fino a 3 settimane.

Che cosa potrete provare? Sbalzi d'umore, facile tendenza al pianto, tristezza, mancanza di concentrazione e sensazione di dipendenza da altri. Per superare questo periodo di tristezza un primo passo fondamentale è quello di affrontarlo preparate e consapevoli ("se la conosci la eviti"): sapere fa sì che anche l'importanza del sostegno del papà sia evidente.

Di solito, infatti, non servono farmaci, ma presenza e supporto, consapevolezza e un po' di tempo per tirare il fiato e ricominciare con un nuovo ritmo: il bimbo appena nato, anche se richiede molte attenzioni, con tutto l'amore e le soddisfazioni che dà rappresenta un forte stimolo a superare le difficoltà.

Se vi accorgete che il periodo di malinconia e tristezza, tipico delle prime settimane, non tende a scomparire e, al contrario, si protrae e si accentua fino a causarvi ansia, insonnia, stato di malessere, incapacità di concentrazione, pianto o apatia, senso di depressione e perdita di interesse per il bambino, parlatene con il pediatra o con il vostro medico curante e non esitate a farvi aiutare.

### **Le ansie per il bambino**

Durante la gravidanza tutto era più semplice: il piccolo si nutriveva attraverso voi, dormiva quando dormivate voi, faceva parte della vostra esistenza in modo naturale. Ora invece, vi ritrovate fra le braccia un esserino delicato, totalmente dipendente, con una serie di bisogni e di aspettative che non siete sicure di riuscire a interpretare. È normale sentirsi spaventate dal nuovo impegno e chiedersi "Sarò una buona madre?". **Ebbene, la notizia è che voi siete la migliore madre che possa avere il**

**vostro bambino!** Datevi del tempo per conoscervi l'un l'altro e vedrete che, superati i primi momenti, poi tutto vi sembrerà più facile!

### **Se la coppia è in crisi**

*Diventare genitori rappresenta una delle gioie più grandi per una coppia, ma, allo stesso tempo, anche uno dei momenti più rivoluzionari e talora traumatici, che può mettere alla prova anche relazioni lunghe e consolidate.*

*La conflittualità e l'ansia creano un vissuto doloroso che, soprattutto nelle età più precoci della vita, può essere il presupposto di disturbi psicologici e comportamentali.*

*Sarebbe pertanto auspicabile, per il benessere della coppia e, di conseguenza, del bambino, affrontare la genitorialità in maniera matura e consapevole.*

*Essere genitore vuol dire assumersi la responsabilità non solo di mettere al mondo, ma soprattutto di preparare alla vita degli "esseri sociali", potenzialmente in grado di costruire in maniera libera e fruttuosa il proprio futuro e, di riflesso, quello della società tutta di cui faranno parte. **Per approfondimenti vedi anche al capitolo 4 "divorzio o separazione dei genitori".***



## SIAMO IN TANTI

Doversi occupare di due bambini è molto diverso dall'averne a che fare con uno solo e può diventare più complicato se il primo bambino è ancora piccolo o se avete avuto due gemelli. Le difficoltà non sono solo di tipo pratico, ma anche psicologico.

Sapersi dividere, essere "imparziali" e fare le cose giuste per entrambi non è così immediato. Dar da mangiare, cambiare il pannolino, consolare, mettere a letto... per tutto questo, nel caso del secondo figlio, si ha già l'esperienza acquisita con il primo; ma come il primo ha trasformato la vita della coppia, **ogni nuovo arrivo richiede alla famiglia una ristrutturazione profonda.**

Un altro figlio, infatti, non significa semplicemente un bambino in più, ma l'intera struttura familiare che si modifica e deve ritrovare un nuovo assetto ed equilibrio. La ricerca di una nuova stabilità non comporta soltanto la riorganizzazione della vita quotidiana, ma anche delle relazioni tra i componenti del nucleo familiare.

**È vostro compito come genitori creare le basi per un rapporto tra fratelli affettuoso, vivace e stimolante.** Una delle scommesse più difficili infatti è il riuscire ad aiutare i propri figli a diventare persone solide e, allo stesso tempo, fratelli solidali.

Per qualche consiglio su come gestire gli inevitabili litigi che insorgeranno vedi al capitolo 4 "litigi tra fratelli".



## Per la prima volta fratelli

L'arrivo di un fratellino non dovrà mai essere una sorpresa. L'ideale è preparare per tempo il primo figlio ad accogliere colui che inevitabilmente considererà un intruso.

Se durante gli ultimi mesi di gravidanza sarete riusciti a fargli sentire che niente, neanche l'arrivo di un altro bambino, potrà diminuire l'affetto per lui, vostro figlio dovrebbe riuscire a non vivere la permanenza della mamma in ospedale come un abbandono. Proprio in questo frangente il ruolo del papà sarà determinante.

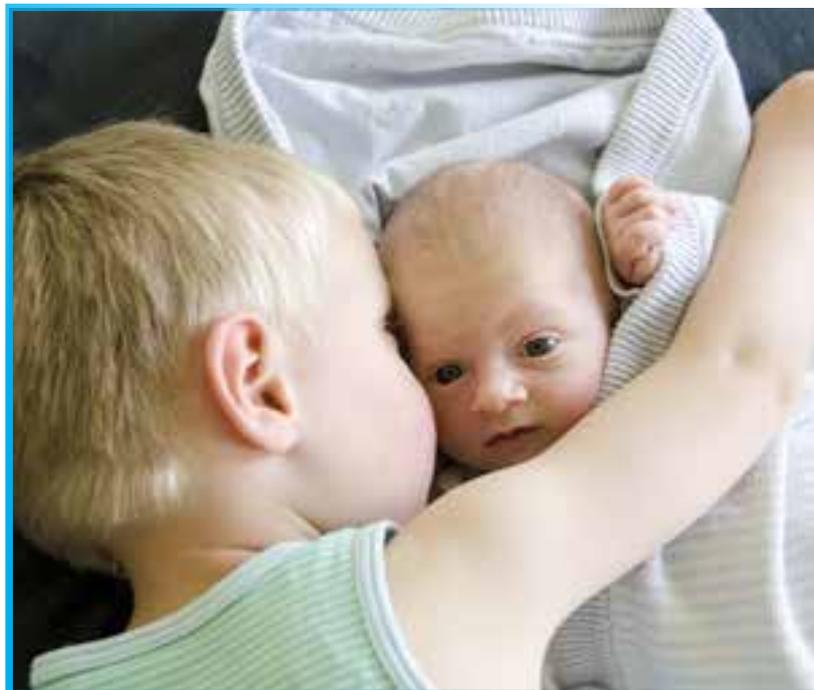
**Trascorrere il tempo insieme e fare cose "da grandi" sarà un modo per rassicurare il bambino e fargli sentire che è speciale.** È fondamentale coinvolgerlo nel "prendersi cura" della mamma, per esempio facendogli preparare un bel disegno da regalarle, e consolarlo quando ne sente la mancanza.

È importante inoltre che, recandosi insieme in ospedale, il papà lo prepari al primo incontro con il fratellino, spiegandogli che il fratellino potrà essere nell'incubatrice, una scatola che lo protegge e lo riscalda e che probabilmente troverà la mamma con degli strani tubicini infilati nel braccio, ma non fanno male.

### C'è posto per due

Spesso la nascita del secondo figlio modifica i sentimenti dei genitori verso il primo. Sarebbe strano se non accadesse. A volte si ha la sensazione di non amarlo a sufficienza o di amarlo meno di prima. Alcuni genitori dicono di sentirsi molto protettivi verso il nuovo nato e temono di trascurare il figlio più grande. **Datevi tempo!**

Non pretendete di adattarvi subito alla famiglia più numerosa e ad amare più di un bambino. E non aspettatevelo neppure dal primo figlio. Anche lui, indipendentemente dall'età, deve abituarsi alla nuova situazione e sta proprio a voi genitori sostenerlo e aiutarlo con tutto l'amore e la pazienza possibili.





Non aspettatevi che il primo figlio sia subito contento del fratellino e che provi le vostre stesse emozioni. È bello se il piacere è condiviso, ma è meglio non contarci.

**Perciò quando mamma e neonato tornano a casa è importante che il fratello più grande sia coinvolto nelle attenzioni dedicate al più piccolo.** Chiamatelo vicino quando allattate, parlategli molto, raccontategli di quando facevate quelle stesse cose per lui, di come era da piccolo e di cosa faceva. Cercate di incoraggiare anche la confidenza con il nuovo nato. Non proibitegli di toccarlo (è il modo migliore per invogliarlo a farlo appena girate gli occhi), ma consentitegli carezze e bacini quando siete insieme. Non sempre i bambini più grandi trovano i neonati amabili ma spesso li trovano interessanti. Voi potreste incoraggiarli: c'è molto che potete dire e spiegare sui neonati e ai bambini piace ascoltarvi mentre raccontate fatti ed avvenimenti. Mostrategli vecchie foto e vecchi giocattoli e fate in modo che giocare con il più piccolo diventi divertente, senza però pretendere troppo.

### **Che cosa aspettarsi, come comportarsi**

Nonostante le più grandi attenzioni aspettatevi un po' di gelosia e risentimento, perché è un atteggiamento del tutto normale. Il bambino più grande diventerà più esigente e dipendente dalla madre. I nonni potrebbero essere d'aiuto dedicandogli un po' di tempo. Per non sentirsi costantemente trascinata in direzioni diverse è importante che la mamma riesca a dedicare del tempo separatamente a ciascun bambino: a tale scopo è utile ricorrere alla collaborazione del papà, dei nonni o degli amici.

**Il più grande ha bisogno di rassicurazione e tranquillità:** per questo è necessario, nei limiti del possibile, non sconvolgere troppo la sua routine e mantenere la maggior parte delle sue abitudini, come andare al parco giochi o a trovare gli amici o anche sentirsi leggere la storia della buona notte.

Sicuramente non è semplice, specie nelle prime settimane, ma ne vale la pena per tutti. Il momento del pasto può diventare spesso critico perché il più grande può facilmente sentirsi escluso ed essere geloso.

Potete aiutarlo trovando qualcosa che lo occupi oppure intrattenendolo con una storia o chiacchierando. Se il primo figlio è ancora piccolo, possono verificarsi regressioni nel comporta-

mento: potrà chiedere nuovamente il biberon, bagnare le mutandine e desiderare di stare in braccio.

Anche se è difficile, mantenete la calma!

Evitate di dare importanza a queste richieste, che potrebbero essere semplicemente ricattatorie, e continuate a coinvolgerlo nelle attenzioni per il più piccolo lodandolo e incoraggiandolo nel suo ruolo protettivo di fratellino maggiore.

### **Organizzarsi è la parola d'ordine.**

*Dividetevi i compiti, sia i lavori di casa, sia la cura dei bambini facendo in modo, ma verrà spontaneo, di alternare i piccoli tra voi in modo che imparino a conoscere entrambi. Per diminuire un po' lo stress delle prime settimane è meglio pianificare le attività in modo attento cercando di far coincidere i tempi in cui ci si prende cura dei bambini: questo permetterà di avere dei preziosi momenti di respiro.*

## **E SE SONO GEMELLI?**

### **Le cure quotidiane**

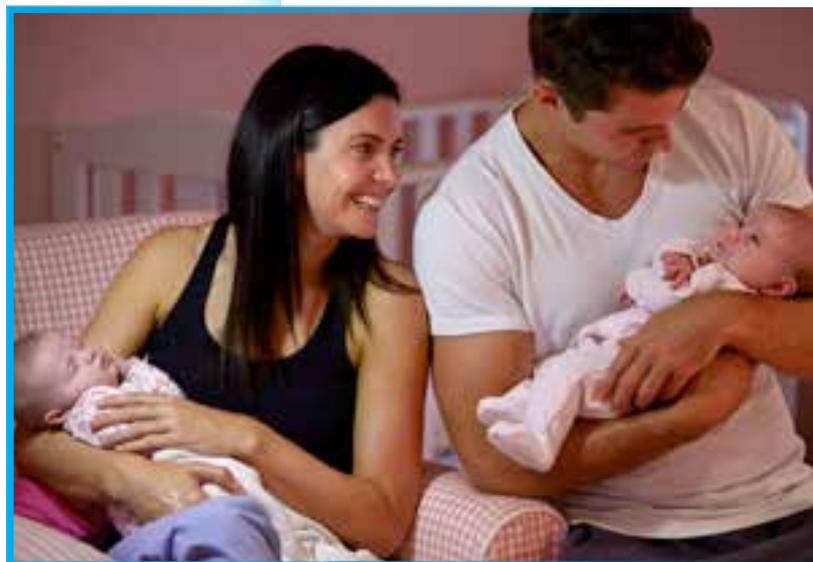
*Cercate di sincronizzare la loro vita in modo da svegliare i bambini alla stessa ora, allattarli insieme, fare il bagnetto in contemporanea. Può sembrare una doppia fatica ma se c'è qualcuno che vi dà una mano troverete che è un gran risparmio di tempo.*

### **L'allattamento**

*Nutrire i gemelli al seno richiede notevoli energie: allattateli insieme porgendo un seno a ciascuno e alternando la loro posizione a ogni poppata.*

*Nella maggior parte dei casi l'allattamento al seno avviene con successo anche quando i piccoli sono due.*

*Qualora vi sembri di non avere latte a sufficienza per entrambi, dopo aver verificato con il vostro pediatra che ciò corrisponde a realtà, e ascoltando anche le sue indicazioni, potreste ricorrere al sistema misto: dare a un bimbo il biberon e all'altro il seno, cambiando "turno" a ogni pasto.*





### **Il pianto**

*Non sempre piangeranno all'unisono ma quando accade può scatenarsi il panico. In questi frangenti, dovrete accettare di non poter affrontare simultaneamente il loro pianto.*

*Questo non significa ignorarne le richieste ma soltanto dedicare a ciascuno la sua razione di coccole e attenzioni. Confidate, comunque, nel fatto che ben presto i piccoli cominceranno a intrattenersi l'un l'altro, lasciandovi il tempo di tirare il fiato.*

## **UNA NUOVA VITA**

Il ritorno a casa è un momento particolarmente delicato: oltre alla stanchezza dovuta allo stress del parto e dell'allattamento, dovrete considerare che anche l'impegno di "sintonizzarsi" sui bisogni del bambino potrebbe costare molta fatica.

Nascere implica un cambiamento drastico per tutti. Per il neonato, che dopo nove mesi ha abbandonato l'accogliente grembo materno, e per voi genitori che affrontate una nuova vita.

Questo mutamento comporta la necessità di un periodo di tempo per ritrovare equilibrio e stabilità nella nuova esistenza.

**È importante darsi tempo e non pretendere di mantenere gli standard di vita precedenti, perché un bambino appena nato richiede e concentra su di sé una quantità considerevole di attenzioni e di energie.**

### **Aiuto... è tutto nuovo!**

Le novità a cui si va incontro una volta genitori non si riferiscono soltanto alla sfera emotiva e alla rivoluzione della propria vita. Infatti, ci si deve confrontare con aspetti sconosciuti molto pratici e concreti.

### **Il pianto**

La prima cosa che mette in agitazione tutti i genitori è il pianto del loro bambino perché viene quasi sempre collegato a un malessere da interpretare per poi risolverlo. È facile riconoscere il pianto da fame quando sono passate due-tre ore dall'ultima poppata, ma non è sempre facile capire quando, attraverso il pianto, il piccolo vuole comunicare altri bisogni (sete, sonno,

caldo o freddo per esempio) oppure manifestare le proprie sensazioni (dolore, piacere, paura, noia). L'esperienza, ma soprattutto l'istinto, vi aiuteranno con il tempo a decifrare i diversi tipi di pianto e a capire ciò che vostro figlio desidera.

Ma intanto il bambino piange, che cosa fare?

- **Mantenete la calma** e non fatevi prendere dall'agitazione.
- **Cercate di consolarlo** parlandogli dolcemente, coccolatelo e rassicuratelo con la vostra presenza.
- Provate a **cambiargli posizione**.
- Provate ad **avvolgerlo in una coperta** o in un lenzuolino (ma senza fargli avere troppo caldo!): a volte tornare alla posizione fetale - soprattutto nei primi mesi di vita - lo potrebbe aiutare a calmarsi.
- Se piange potreste provare a **utilizzare una fascia portabebè**: lo farà stare accanto a voi e i vostri movimenti lo calmeranno.
- Cercate di capire se ha caldo o freddo: se è sudato o se ha mani e piedi freddi.
- **Controllate se qualcosa lo infastidisce** (pannolino sporco, vestiti stretti, naso chiuso).
- Massaggiategli il pancino in senso orario per favorire l'eliminazione dell'aria.
- Se allattate al seno, verificate di **non avere assunto bevande o alimenti** che possono averlo eccitato.
- Se siete troppo stanche **fatevi aiutare** dal papà, da un'amica o dai nonni: il neonato sente anche la vostra stanchezza e il nervosismo.

Se vi rendete conto che qualcosa non va, che il pianto lascia supporre un dolore perché è disperato, persistente e inconsolabile, provoca pallore o arrossamento del viso e sudorazione, non esitate a contattare il pediatra.

## Le coliche

Nei primi 3 mesi di vita molti lattanti (dal 5 al 25% secondo le statistiche) presentano crisi di pianto improvvise e persistenti per ore, che si ripetono quasi regolarmente ogni sera.

**Il bambino è sofferente, tiene le gambe flesse e i pugni chiusi.**

Si tratta delle cosiddette coliche gassose, le cui cause non sono ancora state definite con certezza. Potrebbero dipendere da un rallentato transito intestinale con accumulo di aria che provoca



gonfiore e tensione, da un'alterazione della flora batterica intestinale che causa fermentazione, da un'aumentata sensibilità del piccolo agli stimoli esterni (rumori, luci, affollamento) oppure, anche se raramente, da una vera e propria malattia. Soprattutto se siete alla prima esperienza è sempre bene confrontarsi con il pediatra che, visitandolo, potrà escludere altre cause di pianto. Se vi conferma che si tratta proprio di coliche, dovete avere pazienza. **Le coliche gassose sono prive di conseguenze per il bambino e tendono a risolversi spontaneamente entro il terzo-quarto mese.** Sapere che non siete voi responsabili del pianto e che non potete fare molto per impedirlo può renderlo più semplice da sopportare.

Ci sono dei rimedi che tradizionalmente si mettono in atto per provare a tranquillizzare il vostro bambino.

- **Favorire il contenimento:** abbracciate il vostro bambino tenendolo in braccio oppure avvolgetelo in un lenzuolino (senza fargli avere troppo caldo!) in modo da ricreare un ambiente che lo faccia sentire protetto, come quando si trovava nell'utero.
- **Contatto pelle a pelle:** ne avrete sentito già parlare in molte occasioni. Eppure a volte funziona! Il contatto con la vostra pelle aiuta a regolare il respiro del bambino, la sua frequenza cardiaca e anche la glicemia. Insomma ha un effetto rilassante. L'importante però è che lo siate anche voi!
- **I massaggi:** tenete in braccio il vostro bambino a pancia in giù cullandolo dolcemente e con l'altra mano provate a fargli dei massaggi sulla pancia. Altrimenti potete tenerlo sempre a pancia in giù con le ginocchia flesse dandogli dei lievi colpetti sulla schiena.
- **Un giretto in macchina:** lo avrete già sentito da qualche amica, potrebbe essere una strategia anche questa.

**Purtroppo, per tutti questi rimedi, non è stata dimostrata una sicura efficacia, sono solo dei tentativi e ogni bambino è un individuo diverso dagli altri: provate a cercare un vostro rituale.**

Un bambino con coliche è estremamente stressante. Ci saranno momenti in cui vi sentirete così stanche e frustrate da pensare di non riuscire ad andare avanti.

Non vergognatevi a chiedere aiuto a qualcuno. Nessuno può sopportare da solo un bambino che piange costantemente. Il suo pianto deve essere condiviso con almeno un'altra persona.



Avete bisogno di qualcuno che vi dia il cambio, almeno di tanto in tanto, per darvi un po' di riposo e la possibilità di "liberarvi" per qualche ora dalla cura del piccolo. Dedicate un po' di attenzione anche a voi stesse: fate un lungo bagno caldo, uscite per una passeggiata, per fare shopping, per andare dal parrucchiere e assicuratevi pasti completi e nutrienti per riprendere le energie. Se siete sole: assicuratevi che il bambino stia bene, mettetelo nella culla, allontanatevi e fate qualcosa per calmarvi (una tisana calda, sfogliare una rivista). Stabilite un tempo limite (5-10 minuti) quindi ritornate da lui.

Per altre informazioni, vedi capitolo 2 nei consigli pratici.

## La cacca

Il bambino deve essere cambiato tutte le volte che si scarica o quando il pannolino è molto bagnato. I pannolini più utilizzati sono quelli a mutandina monouso. È un'operazione che vi vedrà impegnate più volte al giorno (anche 10-12 volte le prime settimane!), approfittatene per cantargli una canzoncina mentre lui sgambetta libero, accarezzatelo ma soprattutto parlategli: così facendo questa routine giornaliera diventerà un momento piacevole di gioco e di relazione.

## Come deve essere

Le feci del vostro bambino nei primissimi giorni di vita sono consistenti e di colore nero verdastro (chiamate meconio). Se allattato al seno diventano poi gialle o giallastre, o ricoperte da una patina verde se rimangono nel pannolino a lungo, di consistenza molle, con odore acido. Se allattato artificialmente le feci sono più compatte, di colore giallo chiaro tendente al grigiastro o anche al marrone-verde. Se dall'allattamento al seno si passa al biberon, le feci diventano più scure e pastose. Con il passare dei giorni le feci del vostro bambino probabilmente varieranno. Ma **se notate un marcato cambiamento nella consistenza** (molto liquide o al contrario particolarmente dure), **un colore insolito** (feci molto chiare o color caffè) o **se vi è presenza di sangue, avvisate il pediatra.**

## Frequenza

Il numero delle evacuazioni è estremamente soggettivo e variabile: ci sono bambini che si scaricano dopo ogni poppata, altri a intervalli di 2-3 giorni, specie se allattati al seno. Entrambe le





situazioni sono del tutto normali. Spesso i bambini si “innervosiscono” al momento della scarica e piangono. Il vostro bambino non è stitico se le sue feci sono soffici, anche se non ha evacuato per alcuni giorni.

## Caldo o freddo?

I bambini hanno sempre meno freddo di quanto pensino le mamme. I neonati in particolare non hanno ancora la capacità di usare bene il “termostato naturale” che abbiamo nel cervello e che consente al corpo di mantenere una temperatura costante intorno ai 37° C. Perciò è **molto più probabile che abbiano caldo e non freddo**. Il surriscaldamento è riconosciuto come fattore di rischio per la cosiddetta sindrome della morte in culla (SIDS).

I bambini risentono anche delle brusche variazioni di temperatura: devono quindi essere adeguatamente protetti nel passaggio da un ambiente molto riscaldato a un altro con diversi gradi di differenza (ad esempio in estate da un supermercato con aria condizionata all'esterno, o viceversa in inverno).

Quando si accende il riscaldamento, l'ambiente diventa molto secco: **utile l'uso di umidificatori**. Controllate però che l'umidità non superi il 60-65% perché in questo caso si favorisce la crescita di muffe e acari, piccoli animaletti che si annidano nei tappeti, tende, peluches, materassi, cuscini, che predispongono a manifestazioni allergiche. Evitate l'uso di essenze profumate nell'umidificatore, di deodoranti per ambienti e di insetticidi perché possono risultare irritanti o tossici per il piccolo.

## Il succhietto

È un oggetto di cui mamme e bambini difficilmente riuscirebbero a fare a meno: per le prime è un valido aiuto nei momenti di pianto inconsolabile, per i secondi è un conforto straordinario. Succhiare è infatti un istinto fisiologico nel lattante e il succhietto è un modo di rispondere a quest'innata esigenza. Ovviamente non deve essere un sostituto delle vostre coccole e delle vostre attenzioni, ma dopo averlo allattato, cambiato, coccolato, cullato...potrete concedergli anche il succhietto. L'utilizzo del succhietto in alcuni bambini dona una sensazione di benessere anche dopo il pasto, ma viene soprattutto impiegato per confortare il bambino, come aiuto a prendere sonno e persino per arrecare sollievo in caso di episodi spiacevoli, stressanti o doloro-



si: il succhietto ha infatti un effetto calmante sul bambino, tanto che **in America i pediatri lo raccomandano**, negli ospedali, per ridurre il dolore nei neonati e nei lattanti che necessitano di interventi poco invasivi. Nei nati prematuri inoltre, il succhietto si è dimostrato utile per ridurre il tempo di ricovero in ospedale. Il succhietto è anche stato recentemente incluso tra gli **strumenti utili per creare un ambiente di sonno sicuro** e ha dimostrato di essere in grado di ridurre il rischio di SIDS, la temuta “morte in culla” o “morte bianca”, la morte improvvisa e inspiegabile di un lattante sotto l’anno di vita.

È ormai dimostrato che il succhietto non interferisce con l’allattamento al seno, se la madre è molto motivata ad allattare, ma sappiamo anche che, subito dopo la nascita del proprio bambino, molte madri possono trovarsi in difficoltà. Per non interferire con l’attaccamento del bambino al seno sarebbe quindi consigliabile non offrire subito il succhietto, ma aspettare che la madre si senta più sicura e che l’allattamento proceda senza problemi.

Sebbene in molti casi si dimostri dunque un aiuto prezioso, è però opportuno non abusare di questo strumento: dopo i due-tre anni, il succhietto andrebbe definitivamente abbandonato in quanto potrebbe interferire con lo sviluppo regolare dell’arcata dentaria. Se il bambino inizialmente lo rifiuta, è opportuno non insistere: si potrà provare a riproporglielo più avanti.

### **Un’abitudine da evitare**

Anche se vostro figlio potrebbe dimostrare di apprezzarlo molto non intingete mai il succhietto nel miele o nello zucchero. Così potreste compromettere la salute dei suoi futuri dentini e favorire lo sviluppo delle carie. Inoltre potreste condizionare il gusto del bambino, educandolo ad apprezzare solo i sapori dolci: un’abitudine che si dimostra subito negativa perché il piccolo potrebbe rifiutare le normali poppate (al confronto “amare”) e, più tardi, diventare un inguaribile goloso.

### **Un’abitudine importante**

Il succhietto può trasformarsi in un pericoloso veicolo di germi nelle primissime epoche della vita se non si segue una scrupolosa igiene. Ogni volta che cade per terra va lavato e sterilizzato: procuratevi più succhietti, pronti per ogni emergenza, soprattutto se siete fuori casa.



## ORGANIZZARSI È MOLTO MEGLIO



Una vita domestica organizzata vi consente di “sopravvivere” a vostro figlio e alla nuova vita da affrontare. Il primo passo per riuscire fin dall’inizio a procedere con serenità è quello di stabilire le priorità e di mettere in secondo piano tutto ciò che non è urgente, verrà il tempo per occuparsi anche di quello, ma non è questo il momento. Questo primo periodo è senza dubbio faticoso, ma relativamente breve, presto tutto andrà meglio.

- Considerate **il bambino il vostro impegno principale**: godetevi serenamente i momenti in cui state insieme.
- Fatevi aiutare il più possibile nella gestione della casa e nelle piccole incombenze quotidiane, non lasciatevi prendere dall’ansia di perfezionismo.
- Riposate quando il bambino ve lo permette e ritagliatevi delle pause di relax (una doccia lunga e distensiva, la lettura di un libro, l’ascolto della musica, ecc.).
- Uscite di casa appena vi è possibile, tra un pasto e l’altro del bambino, per una passeggiata, per la spesa o per incontrare le amiche lasciando il bambino in custodia al papà, oppure uscite con il vostro compagno, lasciando il piccolo ai nonni o a un’amica fidata; il cordone ombelicale ormai è stato tagliato.
- Se siete stanche, arginate l’affettuosa invadenza di parenti e amici e approfittatene per chiedere di aiutarvi o suggerite loro di ritornare in un altro momento.
- Accettate consigli e suggerimenti ma cercate soprattutto di seguire il vostro istinto perché nessuno, meglio di voi, può riuscire a “tradurre” i bisogni di vostro figlio.
- Fidatevi sempre del vostro buon senso ma, in caso di emergenza, di fronte a un problema che non sapete comprendere o risolvere, non esitate a chiedere consiglio a chi ha più esperienza e ne sa di più: vostra madre, vostra suocera, un’amica fidata, il pediatra.
- Dopo che siete tornati a casa contattate il pediatra di famiglia per fissare il primo appuntamento presso il suo studio e, nel frattempo, appuntatevi su un foglio un promemoria con tutte le cose da chiedergli (così non le dimenticherete quando arriverete in ambulatorio).

## CONSIGLI PRATICI

### Il pannolino Il cambio

Assicuratevi di avere tutto il necessario a portata di mano perché **il piccolo non deve mai essere lasciato solo sul fasciatoio, neppure per un attimo!**

Occorrente

- Pannolini puliti.
- Detergente (le salviettine detergenti in commercio vanno usate solo se non c'è l'acqua, per es. fuori casa, perché troppo irritanti per la pelle del bambino).
- Acqua tiepida e dischetti di cotone.
- Asciugamano.
- Pasta protettiva.
- Tutina e maglietta di ricambio nel caso si sporchi durante l'operazione.

#### Come procedere

1. Lavatevi bene le mani prima di ogni cambio. **(Vedi in appendice)**
2. Sistemate il bambino sul fasciatoio.
3. Svestitelo, sfilando la tutina dalle gambe, sollevatela e ripiegate all'indietro.
4. Slacciate il pannolino sporco, ma non toglietelo ancora, prima controllate la situazione.



Se il bambino si è scaricato usate lo stesso pannolino per rimuovere la parte più consistente delle feci, quindi ripiegate il pannolino sotto il sederino e sfilatelo.

5. Pulite accuratamente la zona genitale con i dischetti di cotone imbevuti in acqua tiepida o meglio sotto l'acqua corrente del rubinetto (verificate prima la temperatura dell'acqua!) con sapone neutro lungo le pieghe inguinali.



6. Nei maschi pulite con cura anche la superficie dello scroto, ma non forzate il prepuzio, cioè la pellicina che ricopre la parte terminale del pene.
7. Nelle bambine prestate attenzione alla zona vulvare, tra le grandi e le piccole labbra, procedendo con la pulizia dai genitali verso l'ano e non viceversa per evitare eventuali infezioni trasmesse dai germi presenti nelle feci.
8. Asciugate con cura i genitali, il sederino e in particolare le pieghe perché l'umidità può causare irritazioni.

9. Applicate un velo di pasta protettiva in caso di arrossamenti dovuti al contatto con feci e urine; se la cute è integra è sufficiente mantenere la pelle pulita e asciutta.



10. Aprite il pannolino pulito, inflatelo sotto il sederino, fate passare la parte anteriore tra le cosce e allacciatelo senza stringere troppo.
11. Gettate via il materiale sporco.
12. Lavatevi bene le mani dopo ogni cambio.  
(Vedi in appendice)

## L'arrossamento da pannolino

### Cause

L'irritazione della pelle del sederino può avere molte cause:

- un contatto prolungato con l'urina e con i batteri delle feci che provocano arrossamenti e screpolature;
- una pelle molto sensibile;
- lo sfregamento del pannolino;
- saponi o detergenti troppo aggressivi per la pelle di vostro figlio;
- salviettine detergenti contenenti alcool;
- feci particolarmente irritanti.

## Manifestazioni

Sulla pelle del sederino compaiono macchie rosse oppure un arrossamento diffuso.

## Come prevenire

- Cambiate molto spesso il pannolino, indispensabile farlo ogni volta che il bambino si scarica, anche se ha appena mangiato.
- A ogni cambio seguite le indicazioni date, ricordandovi di asciugarlo con cura per eliminare ogni traccia di umidità.

## Come intervenire

Applicate una pasta all'ossido di zinco per 3-4 giorni.

## Quando consultare il pediatra

Se l'arrossamento non regredisce dopo il trattamento e si evidenziano "piaghetta" e puntini rossi più rilevanti che peggiorano di giorno in giorno, potrebbe trattarsi di un'infezione da Candida (un fungo). In questo caso è necessario interpellare il pediatra che vi consiglierà la terapia adatta a combattere l'infezione.

## L'ombelico

### La cura dell'ombelico

Assicuratevi di avere tutto il necessario a portata di mano perché **il piccolo non deve mai essere lasciato solo sul fasciatoio, neppure per un attimo!**

### Moncone ombelicale

Alla nascita il cordone ombelicale viene reciso e ne resta attaccato solo un piccolo pezzo: il moncone. L'ombelico è l'unica traccia che resta del cordone che lega il bambino al corpo materno durante i nove mesi di gravidanza.

### Caduta del moncone

Il moncone si essicca e cade spontaneamente, dopo 8-10 giorni se è piccolo e sottile, in tempi più lunghi se è grande e consistente. Per favorire la caduta ed evitare infezioni è

necessario eseguire durante i primi giorni una piccola medicazione. La caduta del moncone ombelicale, dopo che il pediatra ha controllato la regolare cicatrizzazione, dà il via libera al bagnetto.



## Occorrente per la medicazione

- Garze sterili, da sostituire ogni volta.

## Cura del moncone ombelicale

- Lavarsi bene le mani prima di prendersi cura del moncone ombelicale, soprattutto se prima si è pulito il bebè da pipì e cacca. *(Vedi in appendice)*
- Il principio base che deve guidare la cura del moncone ombelicale è "lasciarlo all'aria". Quindi il pannolino va ripiegato su se stesso in modo che non vada a coprire la parte.
- Eventualmente pulire il moncone solo se è sporco (pipì o feci) oppure se è "appiccicoso". Fatelo delicatamente con una garza sterile o con un "cotton fioc".
- Avvisate il vostro pediatra se il moncone puzza, se notate perdite di sangue o produzione di pus.

## Quando consultare il pediatra

Avvisate il pediatra se la pelle intorno all'ombelico è arrossata e si formano delle bolle, fuoriesce pus, sangue o un'abbondante secrezione maleodorante, se impiega tempo a "cicatrizzare".

## Ernia ombelicale

### Che cos'è

Si tratta di un piccolo rigonfiamento in corrispondenza dell'ombelico che aumenta quando il bambino piange, tossisce o fa uno sforzo.

### Cosa fare

Di solito l'ernia ombelicale non necessita di alcun trattamento e tende a guarire spontaneamente con il tempo. Non applicate cerotti, fascette o dischetti per comprimere l'ernia di vostra iniziativa, potrebbero irritare la pelle senza alcun reale vantaggio. Se avete dubbi consultate il vostro pediatra.

## Igiene del bambino

### La pulizia del corpo

Prima della caduta del moncone ombelicale il bambino viene lavato "a pezzi": lavate faccia, collo, mani e sederino di vostro figlio ogni giorno con cura.

### Quando

- Scegliete il momento in cui il bambino è sveglio ed è sereno.
- Assicuratevi che la stanza sia ben calda.

### Occorrente

- Contenitore di acqua calda.
- Una salvietta.
- Dischetti di cotone.
- Un pannolino pulito.
- Vestiti puliti, se necessario.

### Come procedere

1. Tenete il bambino sulle ginocchia o adagiatelo sul fasciatoio e spogliatelo

- lasciandogli solo la maglietta e il pannolino.
2. Inumidite un dischetto di cotone nell'acqua e pulite con delicatezza intorno agli occhi e al naso, utilizzando un dischetto pulito per ogni occhio.
  3. Curate la pulizia delle orecchie passando del cotone idrofilo a livello del padiglione: mai entrare dentro l'orecchio! Pulite anche la zona dietro all'orecchio, ricordandovi poi di asciugarla accuratamente.
  4. Ricordatevi anche delle pieghe del collo, soprattutto dopo la poppata è bene che le sciacquate e asciugiate con cura perché può essere rimasta qualche goccia di latte.

## Le unghie

Le unghie vanno tenute corte per evitare che il bambino si graffi.

Tagliatele almeno 1 volta alla settimana utilizzando forbici a punte smusse. Approfittate dei momenti in cui il piccolo è più rilassato, magari durante o dopo la poppata, addirittura mentre dorme.

Oppure anche dopo il bagnetto (sono più morbide). Le unghie possono anche essere limate dopo averle tagliate, ma non è fondamentale!

## Il bagnetto

**Non lasciate mai il bambino solo nel bagnetto**, neppure per qualche secondo!

### Quando

La caduta del moncone ombelicale, in genere, dà il via libera al bagnetto.

Anche se non c'è un'ora ideale per fare il bagnetto, l'esperienza consiglia di compiere questo rito alla sera, per sfruttare l'effetto rilassante per il riposo notturno e

perché, di solito, sono presenti entrambi i genitori.

È preferibile fare il bagnetto anche tutti i giorni.

### Occorrente

Preparate tutto prima perché sia a portata di mano.

- Un sapone neutro, meglio se liquido, perché deve essere poco aggressivo: nei primi mesi, infatti, la pelle del bambino è molto sottile e il suo strato superficiale non possiede ancora un'efficace barriera protettiva.
- Un asciugamano caldo per avvolgerlo.
- Il pannolino pulito.
- Dischetti di cotone.
- I vestiti per il cambio.
- La vaschetta non è indispensabile ma può facilitarvi perché potete spostarla nel locale più caldo della casa e posizionarla in modo da non farvi stare faticosamente chinati.

### Temperatura della stanza e dell'acqua

La stanza deve essere ben riscaldata (20-22 °C circa) e non avere correnti d'aria. La temperatura dell'acqua deve essere sui 35-37 °C, a seconda del comfort di ogni bambino.

Per controllare la temperatura all'inizio è utile un termometro poi riuscirete a capirlo semplicemente immergendo il gomito nell'acqua. Comunque vi regolate, non fate mai scorrere l'acqua quando il bambino è già nella vasca, potreste rischiare di scottarlo se l'acqua è troppo calda, o di raffreddarlo con un getto gelato.

### Come procedere

1. Immergete il piccolo gradualmente, iniziando dai piedini, parlategli con tono rassicurante: ricordate che il bimbo si



sente insicuro e impaurito quando è nudo.

2. Tenetelo saldamente, appoggiando la schiena e la testa sul vostro avambraccio, sostenendogli spalla e braccio con la mano: l'altra mano sarà invece libera per lavargli viso, collo, torace, genitali e gambe.



3. Girate quindi il piccolo, appoggiatelo sul vostro braccio per pulire schiena e sederino mantenendo sempre una posizione che lo faccia sentire sicuro.



## Dopo il bagno

4. Avvolgetelo nell'asciugamano tamponandolo delicatamente per asciugarlo: aspettate qualche secondo prima di scoprirlo di nuovo, controllate che sia ben asciutto e rivestitelo.



5. Se la pelle vi sembra troppo secca o squamosa chiedete consiglio al vostro pediatra.

## I capelli

### Quando

Questa operazione si fa normalmente durante il bagnetto.

### Occorrente

Nei primi mesi è sufficiente un lavaggio leggero con acqua e shampoo neutro.

### Come procedere

Inumidire i capelli e insaponarli una sola volta e risciacquare bene.

## NOTA BENE

Spesso i bambini, soprattutto tra gli uno e i due anni, detestano lavare i capelli per il fastidio dell'acqua e della schiuma sul viso o negli occhi: è inutile insistere, strilleranno solo di più.

Piuttosto cercate di lavare i capelli facendolo sedere su un seggiolino con la testa reclinata all'indietro. Di solito va tutto bene se il bimbo non ha la sensazione di acqua rovesciata in testa, quindi niente getto diretto della doccia, meglio far scorrere l'acqua delicatamente.

## I vestiti Come vestirlo

Un conto è vederlo fare, un altro è farlo. Finché guardavate amici e parenti la loro abilità non vi lasciava dubbi: vestire un neonato è davvero facile. Ma quando siete, le prime volte, alle prese col vostro bambino (le gambine ostinatamente piegate, le braccia immobili, la testa inesorabilmente più grossa del collo delle magliette), le cose sembrano complicarsi terribilmente.

Scoprirete, inoltre, che il piccolo ha un'innata avversione per la nudità nei primi mesi e per essere rivestito da una certa età in poi, che si infastidisce a essere "manipolato" e che sembra far di tutto per non collaborare. Ci sono però dei trucchi che possono facilitare il compito.

- Scegliete indumenti semplici da mettere, con allacciature ridotte al minimo e che consentano di cambiare il pannolino senza dover spogliare il bambino

completamente. Per i primi mesi di vita possono essere utili body e tutine con apertura "a portafoglio".

- Cambiate i vestiti al bambino solo quando è necessario, facendo largo uso di bavaglino per prevenire rigurgiti e macchie.
- Appoggiatevi a una superficie piana quando vestite il bambino (il fasciatoio andrà benissimo) e tenete qualche giocchino vicino per distrarlo se si agita o piange.
- Non considerate questo momento col vostro bambino come un'operazione da sbrigare il più in fretta possibile, parlategli o cantate, questo servirà a rassicurarlo, a togliergli disagio e a renderlo più collaborativo.
- Testa e braccia sono le parti più difficoltose, con entrambe le mani allargate il più possibile lo scollo della maglietta, quindi infilatelo mantenendolo ben allargato per non far male al piccino: arrotolate le maniche anziché far passare le braccia per tutta la lunghezza, infilate la vostra





mano dal polso, prendete la sua manina, e con l'altra mano tirate la manica.

- Il sistema più pratico con i piccoli è quello di vestirli "a cipolla": sovrapponendo in-

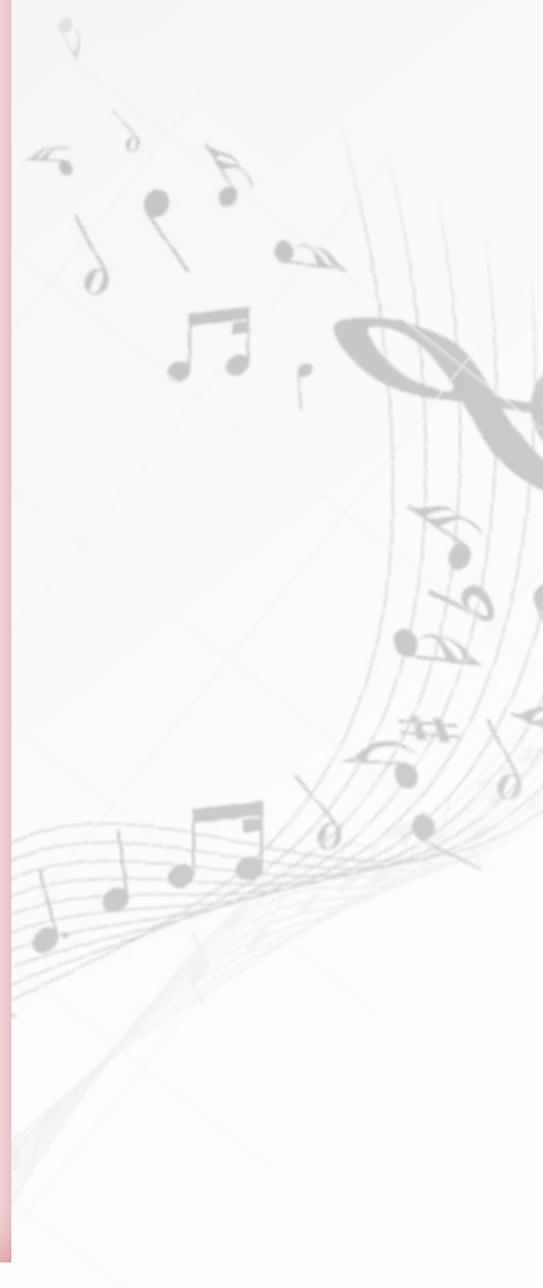
umenti di peso medio a una maglietta leggera, per esempio; così si potrà alleggerirlo se la temperatura in casa o fuori sale.

**La musica** svolge un ruolo fondamentale nello sviluppo del vostro bambino. Già durante la gravidanza, infatti, a partire dal 5°-6° mese di gestazione, il bimbo inizia a percepire i suoni e li riconosce quando poi vengono ripetuti. Ascoltare dopo la nascita le canzoni che voi ascoltavate durante la gravidanza avrà, per il bambino, un effetto rassicurante. Mantenete un ambiente tranquillo, con pochi rumori di fondo. Ascoltate insieme canzoncine e filastrocche nei momenti più importanti della giornata (il cambio del pannolino, prima di dormire...): per creare i vostri rituali, offritegli oggetti che producono rumori interessanti e giochi con effetti sonori. Ricordatevi che **la musica è importante per lo sviluppo intellettuale, aumenta le capacità espressive** e contribuirà a creare un legame ancora più speciale con il vostro bambino.

**La lettura** di una fiaba ad alta voce è uno dei regali più belli che mamma e papà possano offrire ai propri figli. **Raccontare storie ai bambini è fondamentale per la loro crescita:** già dai primi mesi i lattanti sono capaci di ascoltare e la lettura precoce contribuisce a sviluppare le loro abilità cognitive. Le favole della buonanotte arricchiscono la sfera emotiva e relazionale del bambino, che si immedesima nei personaggi e nelle trame delle storie. Ma i benefici non sono solo questi: i bimbi a cui i genitori raccontano fiabe imparano prima a leggere perché formano un proprio bagaglio semantico.

Leggere stimola la curiosità del piccolo e, incoraggiandolo a seguire il racconto, sviluppa la sua capacità di attenzione. Le fiabe, inoltre, sono un magico strumento per raccontare il mondo e insegnare la morale ai piccoli: attraverso storie fantastiche che celano i più nobili e puri principi, i bambini apprendono comportamenti di vita corretti, sperimentano le emozioni e creano un rapporto di intimità con il papà e la mamma. (Per approfondimenti vedi anche al capitolo 3 "mi leggi una storia?").

## IL RACCONTO E LA MUSICA





*Il suono della voce del genitore che interrompe il silenzio dell'ambiente circostante, il tono, le pause, le carezze sono un insieme di elementi fondamentali per migliorare la comunicazione tra genitori e figli, ottenendo allo stesso tempo un effetto rassicurante e incoraggiante.*

*Ricordate, infine, che i bimbi osservano e imitano, facendo loro il modo di essere di mamma e papà. La lettura può aiutare ad accompagnarli nel loro cammino di crescita e a formare la loro personalità, ricalcando le figure di riferimento primarie.*

## La scelta dei vestiti

### Tessuti

Fin dalle prime settimane di vita è meglio vestire il bambino con indumenti leggeri, di fibre naturali al 100% o fino al 70% della composizione totale del tessuto (cotone, lino) e possibilmente di colore chiaro per respingere luce e calore.

Le fibre sintetiche sono poco indicate perché non assorbono il sudore e, nel caso di bambini dalla pelle sensibile, possono favorire irritazioni cutanee.

La biancheria di cotone va bene anche quando fa freddo. Attenzione agli abiti molto colorati: i coloranti utilizzati per la lavorazione dei tessuti - tra cui nickel e formaldeide - possono causare reazioni allergiche e dermatiti ed essere tossici per l'organismo.

### Modelli

Scegliete vestitini comodi, ampi, che lascino libertà di movimento.

Da evitare: tessuti rigidi, fibbiette, lacci e bottoni, che potrebbero diventare pericolosi.

## Cappellino

I bambini di solito lo odiano senza riserve, mentre le mamme lo adorano. Come trovare un compromesso? Usatelo solo quando è davvero necessario, per esempio al mare per proteggerlo dal sole (specialmente se il bambino ha pelle e capelli chiari) e durante l'inverno quando fa proprio freddo.





## Scarpine

Per il neonato le scarpe sono inutili, anche se in commercio ne esistono modellini deliziosi che vi regaleranno.

Per proteggere i piedi dal freddo bastano le calzine. Le scarpe si usano dai primi passi in poi, quindi intorno al primo compleanno.

## Le passeggiate

### Quando uscire

Spesso le mamme si interrogano su quando incominciare a uscire col proprio bambino. Meglio aspettare una settimana o dieci giorni? Al mattino o al pomeriggio? In realtà, il bambino la sua prima uscita l'ha già fatta quando lo avete portato a casa dal nido dell'ospedale. E se è stato in grado di lasciare l'ospedale (magari col brutto tempo), può tranquillamente affrontare una passeggiata quotidiana nel parco per far visita alla nonna o per essere portato dal pediatra.



Semmai, è la mamma che può non sentirsi di uscire, ancora affaticata dal parto e desiderosa di riposo.

Ma non appena siete in forze e ne avete voglia, uscite col vostro bambino. La passeggiata, per far bene a entrambi, non deve essere un obbligo né deve rispettare orari precisi. Molto varia a seconda dei vostri impegni e delle vostre abitudini.

Se il papà è a casa, durante il fine settimana o se ha preso un congedo dal lavoro, può essere piacevole uscire per una passeggiata insieme.

Oppure lasciate che il papà si goda il suo piccolo concedendo a voi il sospirato momento di relax.

## A piedi o in auto?

### Camminare

Uscire all'aperto farà sicuramente bene a tutti. Per il bambino è una piacevole avventura alla scoperta del mondo, la mamma camminando riprende tono e migliora la circolazione delle gambe e il papà, quando può esserci, ne approfitta per godersi suo figlio e la compagna allo stesso tempo.

Per una piacevole e salutare passeggiata possono essere necessarie alcune raccomandazioni sul percorso più adatto.

- Scegliete percorsi lontani dal traffico delle auto e non affollati. I bambini sono i più esposti ai danni provocati dall'inquinamento ambientale.
- Non sostate con la carrozzina sul marciapiede in prossimità di un semaforo dove l'inquinamento da gas di scarico è elevato.
- Scendete dal marciapiede per prime e poi fate scendere la carrozzina.
- D'inverno assicuratevi che il bambino sia

ben coperto e provvedete ad alleggerirlo se entrate in un negozio o in un luogo riscaldato.

- D'estate non esponetelo direttamente alla luce solare, evitate le ore più calde, e portate un biberon d'acqua.



## In macchina

Lo spostamento in auto con un bambino, sia per un breve tragitto sia per un lungo viaggio, deve rispettare precise norme di sicurezza dettate dal codice della strada.

Chi contravviene a tali norme, innanzitutto mette a rischio l'incolumità dei bambini; inoltre sono previste multe che vanno da 80 a 323 euro e una perdita di 5 punti dalla patente. Per coloro che recidivano (dopo due multe nell'arco di due anni) è prevista la sospensione della patente di guida da 15 giorni a 2 mesi.

**Dal 1° gennaio 2017 sono entrati in vigore due regolamenti tecnici di omologazione dei sistemi di trasporto**, allo scopo di ridurre le lesioni negli incidenti stradali (vedi anche il capitolo 6 "viaggiare in macchina: consigli utili").

L'art. 172 del codice della strada non viene modificato e continua a prevedere un dettato normativo prioritario per la sicurezza stradale, spesso sconosciuto da molti genitori e nonni alla guida, cioè quello che "i bambini di statura inferiore a 1,50 m devono essere assicurati al sedile con un sistema di ritenuta per bambini, adeguato al loro peso, di tipo omologato".

Dal 2017 anche in Italia vengono recepite le normative europee, in particolare la normativa i-size, che prevede l'uso di seggiolini omologati all'altezza e non più solo al peso. Di seguito le integrazioni all'articolo 172.

La prima modifica riguarda i parametri per la scelta del modello più adatto per il fissaggio del bambino in auto: rispettivamente il peso e l'altezza. Dal 1° gennaio 2017 infatti, **per tutti i bambini di altezza inferiore a 125 cm è obbligatorio l'utilizzo di un sistema di rialzo con schienale** per posizionare meglio la cintura su spalla e torace del bambino.

La seconda modifica riguarda i **seggiolini per bambini di altezza compresa fra 100 e 150 cm che non dovranno più essere dotati obbligatoriamente del dispositivo Isofix o di altri sistemi di ancoraggio**. I genitori potranno quindi scegliere se installare il seggiolino auto con gli agganci Isofix oppure con le cinture di sicurezza del veicolo. Inoltre ricordate che:

- il seggiolino deve essere omologato e la scelta dipende dal peso e dall'altezza del piccolo;
- fino a 15 mesi il bambino deve essere trasportato in senso contrario al senso di marcia dell'auto;
- se l'auto è dotata di airbag frontale il bambino non può viaggiare sul sedile anteriore, anche se rivolto in senso opposto



a quello di marcia (oppure l'airbag deve essere disattivato);

- il posto più adatto è il sedile posteriore, al centro, che protegge anche da eventuali urti laterali;
- lo schienale del seggiolino deve essere ben appoggiato al sedile della macchina e le cinture devono essere sempre allacciate, anche per brevi spostamenti.

## Il sonno

### ... breve premessa

I nostri cuccioli nascono estremamente immaturi in confronto agli altri mammiferi: abbiamo il cervello meno maturo neurologicamente alla nascita, con solo il 25% del suo volume definitivo.

Gli scimpanzé nascono con il 45% del volume del loro cervello, eppure i loro piccoli vengono portati addosso in media dai due ai quattro anni e allattati a lungo.

Il latte umano è stato disegnato per un cucciolo che viva costantemente con sua madre, che mangi frequentemente giorno e notte, a differenza delle specie animali che "cacciano", il cui latte è altamente proteico, ricco di grassi, povero di zuccheri e molto calorico: i loro cuccioli sono sazi più a lungo, il che permette alle madri di lasciare le tane anche per lunghi periodi per cercare il cibo. Il nostro mondo occidentale incoraggia da subito lunghe e frequenti separazioni del neonato dalla madre; i neonati che protestano, che hanno "problemi di sonno", probabilmente stanno semplicemente cercando di migliorare quello che il loro corpo segnala essere una situazione pericolosa per la sopravvivenza: la separazione dalla madre. **La letteratura scientifica abbonda dei benefici del contatto fisico tra genito-**

**ri e bambini.** Gli studi condotti dimostrano che i bambini toccati o massaggiati spesso piangono meno, hanno livelli di glucosio nel sangue più alti e una temperatura corporea più elevata; inoltre, l'allattamento si stabilisce meglio e il piccolo aumenta di peso più velocemente.

### Facciamo la nanna

La nascita di un bambino rivoluziona le abitudini dei genitori riguardo al sonno. **Nelle prime settimane i ritmi del sonno di vostro figlio saranno molto diversi dai vostri, cercate di assecondare le sue necessità.** Spesso il neonato nella pancia inverte il giorno con la notte, dormendo più facilmente quando la mamma durante il giorno lo culla con i suoi movimenti. Il neonato può essere del tutto indifferente al ritmo giorno-notte (circadiano) e avere un ritmo personale regolato da vari fattori (principalmente la sua fame). Gradualmente imparerete a capire quando per lui è ora di dormire. Appena nato il bambino si stanca facilmente perché, quando è sveglio, per lui tutto è uno stimolo nuovo. Crescendo, aumenta il tempo di veglia durante il giorno e diminuisce la frequenza dei pasti e delle evacuazioni. La maggior parte dei neonati mangia una o due volte per notte, e solo dopo qualche mese non ha più bisogno di mangiare la notte.





- **Fino a 1 mese il neonato dorme in media 15 ore al giorno**, con una ampissima variabilità nel totale delle ore di sonno giornaliero e molta incostanza nella durata di ogni pisolino.
- **A 2 mesi il neonato è teoricamente già in grado di fare una lunga tirata di sonno** la notte, saltando un pasto o quantomeno posticipandolo. Perché ciò avvenga il genitore deve aiutarlo ad abituarsi, permettendogli di riaddormentarsi da solo quando si risveglia senza necessariamente offrirgli sempre del latte, abitudine che altrimenti sarà difficile da eliminare, con la conseguenza inevitabile di disturbare il suo stesso sonno e quello dei genitori.
- Durante il giorno il neonato continua a fare **3 o 4 pisolini, a volte anche di più.**
- **A partire dai 3 mesi alcuni neonati possono dormire fino a 8 ore di fila la notte**, ma la maggior parte dei bambini impara a dormire tutta la notte senza risvegliarsi entro i 9 mesi, anche se questo non avverrà tutte le notti.
- Mentre il ritmo notturno si assesta, **durante il giorno la durata dei pisolini diminuisce** fino alla completa eliminazione di quello mattutino nel periodo compreso tra i 12 e i 18 mesi.

- **A 2 anni il bambino dovrebbe addormentarsi da solo e dormire durante tutta la notte**, con risvegli occasionali quando si verificano situazioni speciali (forti rumori, malattia o ansia legata a un cambiamento come l'arrivo di un fratello, periodi di intensa crescita, dentizione, raffreddore).
- Si tratta comunque di fasi transitorie, per quanto a volte durino anche diverse settimane, in cui il genitore deve solo assicurarsi che il bambino continui a mantenere le buone abitudini che aveva già assunto precedentemente.

### **Il sonno dei neonati è molto diverso da quello degli adulti.**

Una delle peculiarità del sonno del neonato è che i cicli del sonno sono più brevi di quelli di un adulto mentre la fase REM, ovvero la fase attiva in cui sogna e si muove, è proporzionalmente più lunga.

Si ritiene che questo sia necessario per rendere possibili gli straordinari sviluppi cerebrali che avvengono fin dalla nascita. Però nella fase REM il sonno è più leggero e facilmente disturbabile e quindi il neonato fa spesso pisolini molto brevi e frequenti.

In genere dopo 45/60 minuti di sonno profondo il neonato inizia a dare segnali di agitazione come mormorii, movimenti e pianti anche mentre sta ancora dormendo. È anche possibile che apra le palpebre ma se lasciato indisturbato potrebbe tornare a dormire. Verso le 6/8 settimane le fasi REM diventano più corte e il neonato inizia a dormire per periodi più lunghi. [\(Per altre informazioni sul sonno vedi anche al capitolo 3 "lo sviluppo dell'autonomia"\)](#)



## Pause respiratorie nel sonno

Durante il sonno la respirazione del neonato può essere piuttosto irregolare. Fino ai 6

mesi è anche comune che si verifichino delle pause respiratorie durante di qualche secondo, soprattutto nei pretermine.

### ALCUNI SUGGERIMENTI

**Non esiste il metodo migliore in assoluto per la nanna ed è giusto che ogni famiglia adotti le tecniche che sente più congeniali per sé e per il proprio bambino.**

Le esigenze di sonno possono variare di molto da bambino a bambino, in base all'età ma anche alle caratteristiche individuali di ognuno. Il metodo migliore per fare addormentare il neonato è ricreare condizioni simili a quelle a cui è stato abituato per 9 mesi: avvolto, cullato e ascoltando i rumori simili a quelli che ascoltava in utero, in genere rumori di sottofondo con tonalità basse. È fondamentale, per la mamma (soprattutto) e per il papà riposarsi non appena possibile. Non vi "affannate" a fare i lavori di casa non appena il bambino dorme, approfittate di questi momenti per dormire a vostra volta.

**Cercate di capire i ritmi sonno-veglia del bambino** e sintonizzatevi sulla stessa lunghezza d'onda osservando ogni variazione di ritmo del riposo e adattandovi al sonno del neonato. La differenza tra giorno e notte si può "insegnare". Durante il giorno lasciatelo riposare in un ambiente luminoso e non eccessivamente silenzioso; al suo risveglio, parlategli e giocate con lui. Di notte invece, anche quando si sveglia, mantenete le luci basse ed evitate ogni rumore e stimolo.

**Mantenete il più possibile una routine**

**regolare** di pappe e sonnellini, anche durante il weekend. Un'alternanza di eventi, pur se a orari leggermente variabili, che si ripetono sempre nello stesso ordine (allattamento, cambio pannolino, passeggiata, eccetera), porta a risultati incredibili.

**Non farsi prendere dall'impazienza**

Il ritmo sonno-veglia non è automatico nel bebè ma viene acquisito con il trascorrere dei mesi. Dopo i 6 mesi le routine serali e il luogo in cui si dorme assumeranno un significato più chiaro per il bambino. Il senso di sicurezza e protezione può essere dato con la vicinanza e la voce, invece che con il cibo. Per far dormire il neonato da solo, ai primissimi segnali di stanchezza mettetelo nel suo lettino. Inizialmente rimanete vicino a lui o se notate che è tranquillo allontanatevi un po'. Se il neonato è abituato ad addormentarsi in braccio o cullato è normale che pianga e richieda attenzione una volta messo nel suo lettino. Inizialmente ci potrebbe volere un po' affinché si addormenti ma nel giro di poche settimane avrà imparato a farlo da solo e anche i risvegli successivi diminuiranno.

**Far dormire il neonato nella culla o nel lettino**

Il posto dove far dormire il neonato è nella propria culla. Il lettino è il luogo del

riposo di mamma e papà. Una soluzione molto pratica per i primi mesi è la culla che si attacca al lettone, che unisce i vantaggi del co-sleeping all'attuazione di una delle azioni di prevenzione per la sindrome della morte in culla (SIDS). Inoltre, dormendo il neonato già da solo, anche il successivo passaggio (che richiederà comunque tempo, pazienza e disponibilità) a un lettino autonomo potrebbe essere più facile.

### **È importante che il luogo dove avviene l'addormentamento sia lo stesso in cui si dorme.**

La maggior parte dei disturbi del sonno è legata al fatto che il bambino che si è addormentato in braccio, attaccato al seno o cullato, si sveglia perché nella fase di sonno leggero si accorge che la sua situazione è cambiata. Il suo lettino dovrà essere sin dai primi tempi associato alla nanna, dovrà avere un materasso rigido, senza cuscino né oggetti nella culla che possano rappresentare un pericolo (ad esempio pupazzi, peluche, cuscini, cordini, ecc.). Fate in modo che ci sia calma e tranquillità al momento dell'addormentamento, una temperatura intorno ai 20 °C costante perché i neonati soffrono sia il caldo sia il freddo. Arieggiate spesso gli ambienti aprendo le finestre per qualche minuto.

### **Mantenere la calma e non perdere la pazienza alzando la voce.**

Ricordate che i bambini le cui richieste di contatto e nutrimento vengono assecondate sono sereni, non hanno problemi ad addormentarsi ovunque quando hanno sonno e dormono più a lungo perché

sicuri di sé e capaci di stare da soli. Se il bebè si sveglia durante la notte non lo fa per capriccio, sta cercando di segnalare un disagio. Il pianto è il mezzo di comunicazione di esigenze primarie non soddisfatte. Se il bimbo piange, verificate che non sia infastidito dal pannolino sporco, dal caldo o dal freddo e che, ovviamente, non abbia fame. Cercate di consolarlo e farlo riaddormentare dandogli un succhietto, mettendogli una mano sul pancino, sussurando sottovoce o cantando una ninna nanna, cambiando la sua posizione, accarezzandolo e facendogli sentire che non è solo senza però prenderlo in braccio e senza offrirgli automaticamente il latte (a meno che non abbia pochi mesi e lo state allattando a richiesta). Evitando di stimolarlo eccessivamente, poco a poco il suo riposo notturno diventerà più lungo.

### **Più è stanco e meno dorme: i primi segni di stanchezza**

La principale causa di difficoltà a dormire del neonato è l'eccessiva stanchezza. I bambini che hanno sonno diventano iperattivi, eccitati, capricciosi. Se non li si mette subito a dormire il rischio è che dopo ci voglia molto più tempo per farli addormentare. Segnali di stanchezza sono lo strofinarsi gli occhi, tirarsi le orecchie, sbadigliare, piagnucolare, stirare il corpo, lo sguardo fisso nel vuoto, una certa irritabilità.

**Fate dormire il bebè a pancia in su.**

**Non copritelo troppo.**

**Non fumate e non permettete a nessuno di fumare vicino a un neonato.**

Non date abitudini sbagliate e difficili da togliere, come:



- farlo addormentare con il biberon di latte: il rischio è che i dentini vadano incontro subito alla carie;
- portarlo costantemente in giro in auto per farlo addormentare;
- offrirgli il seno ogni volta che durante la notte si sveglia, a prescindere dal fatto che sia davvero affamato. Nei primi mesi, sarebbe invece opportuno cercare di capire se ci sono altre cause di pianto;
- aiutare il bambino ad addormentarsi, senza permettergli di scivolare autonomamente nel sonno, come di fatto sarebbe in grado di fare;
- non usare farmaci o cure naturali per indurre il sonno nel bambino. La melatonina può aiutarlo a scivolare nel sonno. Non serve però a evitare i risvegli notturni né a prolungare il sonno. Si può somministrare dopo l'anno di vita per qualche mese.

In sintesi, il bambino non deve essere indotto a pensare di aver bisogno di supporti per dormire. Se si è alle prese con un bambino che dorme poco e male, bisogna escludere che all'origine del disturbo del sonno vi sia un problema organico, una patologia: sarà bene parlarne con il pediatra.

***I bambini non dovrebbero mai essere esposti al fumo di sigaretta né prima, né dopo la nascita...né in casa, né in auto, né sul balcone! Il fumo di sigaretta contiene più di 4.000 composti e, di questi, oltre 250 hanno effetti cancerogeni e tossici (es. monossido di carbonio, acido cianidrico, arsenico, idrocarburi policiclici aromatici). Fumare in vicinanza del vostro bambino lo espone al fumo passivo (o **fumo di seconda mano**) facendogli respirare tutte queste sostanze. Non solo, le sostanze contenute nel fumo di una sigaretta, altamente tossiche, si depositano sui vostri abiti e su quelli del vostro bambino sulle superfici della vostra casa (mobili, tappeti, divani), sui sedili dell'auto e resistono per molto tempo nell'ambiente, continuando così a esercitare il loro effetto dannoso (il cosiddetto **fumo di terza mano**).***

*Non bisogna sottovalutare questi rischi, anche perché è ormai dimostrato che l'esposizione al fumo in un'età critica come quella infantile comporta problemi di salute non solo immediati (per esempio, infiammazioni delle vie respiratorie), ma anche negli anni successivi e nell'età adulta (obesità, disturbi della memoria e dell'apprendimento, asma, maggiore probabilità di diventare fumatore) Per ulteriori informazioni riguardanti il fumo consulta anche i capitoli **5, 6, 8**.*

**VIETATO  
FUMARE**



## Per un sonno sicuro

La sindrome della morte improvvisa (SIDS) chiamata anche "morte in culla" o "morte bianca" è la morte improvvisa, inaspettata e senza nessuna ragione apparente, di un lattante sotto l'anno di vita. Sfortunatamente non sono ancora completamente note le cause che la determinano. **Tuttavia il rischio di SIDS si riduce del 50% se si mettono in atto alcune disposizioni.**

- Mettete a dormire vostro figlio sempre a pancia in su.
- Non fumate.
- L'allattamento al seno è protettivo per la SIDS!
- Non fatelo dormire in una stanza molto riscaldata (non più di 20 °C).
- Non copritelo eccessivamente e lasciatgli il capo scoperto mentre dorme (niente cappellino!)
- Il materasso dovrebbe essere rigido e il bambino dovrebbe dormire senza cuscino.
- Non utilizzate lenzuola e coperte, piumini o paracolpi per il lettino ma preferite l'utilizzo del sacco nanna.
- Nella culla non tenete peluche, giocattoli o altri oggetti.
- Assicuratevi che nella culla non vi siano spazi vuoti tra il materasso e le sponde.
- La distanza tra una barra e l'altra del lettino non deve superare i 6 cm, inoltre devono essere abbastanza alte (almeno 60 cm).
- Quando mettete a letto il vostro bambino ponetelo nel terzo inferiore della culla con i piedini che tocchi-

no il fondo per evitare che durante il sonno scivoli verso il basso.

- Sì al room-sharing: tenete la culla del bambino nella vostra stanza, purché areata, per i primi 6 mesi.



- NO al bed-sharing o co-sleeping: Non mettete a letto con voi il bambino perché potreste, nel sonno, inavvertitamente, impedirgli di respirare normalmente. Per favorire l'allattamento al seno anche durante la notte, potrete mettere la culla vicino al vostro letto oppure utilizzate delle culle apposite che si attaccano al lettone. [Per altre informazioni sul sonno nei bambini vedi il capitolo 3 "lo sviluppo dell'autonomia"](#).





## La prevenzione delle infezioni

Il bambino, anche appena nato, è dotato di meccanismi di difesa immunitaria in grado di proteggerlo dai pericoli dell'ambiente. Voi genitori siete, giustamente, preoccupati di ridurre i rischi di infezione. Negli anni c'è stato un graduale e costante miglioramento delle misure igieniche, nonostante ciò, voi genitori non siete dispensati dal conoscere e seguire alcune regole fondamentali d'igiene.

### Quali precauzioni generali è necessario prendere?

La trasmissione di microrganismi responsabili delle infezioni avviene per lo più attraverso le mani e il respiro. A tal proposito, qui di seguito, alcune semplici regole d'igiene:

- prima di accudire il bambino è meglio fare un accurato lavaggio delle mani ([Vedi in appendice](#)) e insegnarlo anche agli eventuali fratellini;
- non usate saponi "battericidi", basta il normale sapone;
- in caso di infezioni delle vie respiratorie usare mascherine sterili a protezione della bocca e delle narici è opportuno per evitare la trasmissione di micro-organismi. Nel caso di fratellini maggiori, insegnare a tossire/starnutire nell'incavo del braccio oppure nel fazzoletto che dopo deve essere immediatamente buttato via (e ci si lava le mani) ([Vedi in appendice](#)). La mascherina va rimossa non appena cessi il contatto diretto con il neonato;
- se ci sono fratellini o sorelline (specialmente in età prescolare), evitate i contatti diretti (bacetti, alitamento sulla faccia, scambio di succhietti, ecc.) e insegnate loro che si può voler bene al nuovo arrivato anche se non lo si bacia continuamente;
- controllate che i conviventi con il nuovo nato siano in regola con le vaccinazioni. Per i conviventi sono consigliate, forte-

mente, le seguenti vaccinazioni, a meno che non abbiano contratto le specifiche malattie:

- anti-influenzale;
- anti-morbillo/rosolia/parotite;
- anti-varicella;
- anti-pertosse.

### Quali precauzioni prendere durante l'allattamento?

Se il bimbo è allattato al seno pulite con garzina e acqua bollita il capezzolo prima dell'attacco. Se il vostro bimbo è alimentato con latte artificiale, dovete prestare attenzione all'igiene delle tettarelle, dei biberon, delle ghiere e anche dei contenitori del latte (polvere o liquido). È consigliabile un accurato lavaggio di tutto l'occorrente che poi va messo in soluzioni disinfettanti (o in acqua bollente per quindici minuti).

[Per approfondimenti vedi il capitolo 2.](#)

### In casa ci sono animali domestici?

Ricordatevi di vaccinare i vostri piccoli amici. Ricordatevi di tenerli puliti e di tenere pulite le lettiere. Ricordatevi, anche, di presentare loro il nuovo arrivato e non trascurateli mai. Quando il bimbo crescerà, gli animali di compagnia potrebbero essere utili per il suo sviluppo psichico e saranno suoi compagni di gioco. [Consultare il capitolo 6 per approfondimenti.](#)

### I vaccini e le vaccinazioni

Le vaccinazioni sono state definite dall'OMS come la più importante scoperta medica mai effettuata dall'uomo. In Italia sono gratuite tutte le vaccinazioni comprese nel calendario vaccinale ([consultare il Capitolo 5 di questa guida per approfondimenti](#)). Il vostro pediatra vi saprà consigliare sulle modalità di accesso alle vaccinazioni nella vostra ASL.

# APPENDICE

Sequenza corretta per lavarsi **BENE** le mani. Fonte: *Organizzazione Mondiale della Sanità.*



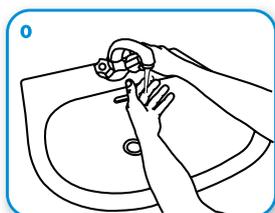
## Come lavarsi le mani con acqua e sapone?



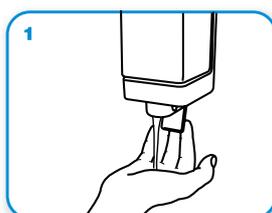
**LAVA LE MANI CON ACQUA E SAPONE, SOLTANTO SE VISIBILMENTE SPORCHE! ALTRIMENTI, SCEGLI LA SOLUZIONE ALCOLICA!**



Durata dell'intera procedura: **40-60 secondi**



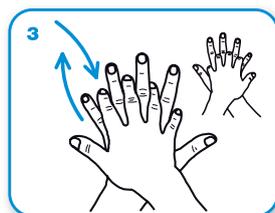
Bagna le mani con l'acqua



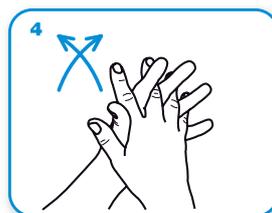
applica una quantità di sapone sufficiente per coprire tutta la superficie delle mani



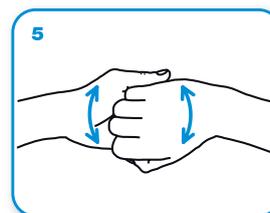
friziona le mani palmo contro palmo



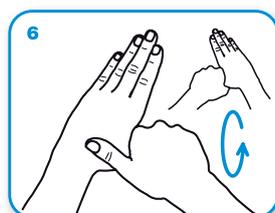
il palmo destro sopra il dorso sinistro intrecciando le dita tra loro e viceversa



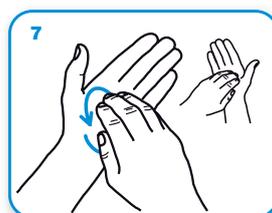
palmo contro palmo intrecciando le dita tra loro



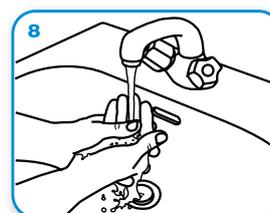
dorso delle dita contro il palmo opposto tenendo le dita strette tra loro



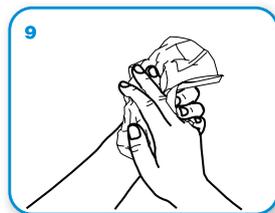
frizione rotazionale del pollice sinistro stretto nel palmo destro e viceversa



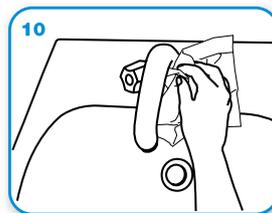
frizione rotazionale, in avanti ed indietro con le dita della mano destra strette tra loro nel palmo sinistro e viceversa



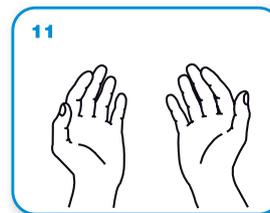
Risciacqua le mani con l'acqua



asciuga accuratamente con una salvietta monouso



usa la salvietta per chiudere il rubinetto



...una volta asciutte, le tue mani sono sicure.

**WORLD ALLIANCE**  
**10<sup>th</sup> PATIENT SAFETY**

WHO acknowledges the Hôpitaux Universitaires de Genève (HUG), in particular the members of the Infection Control Programme, for their active participation in developing this material.  
October 2006, version 1.



All reasonable precautions have been taken by the World Health Organization to verify the information contained in this document. However, the published material is being distributed without warranty of any kind, either expressed or implied. The responsibility for the interpretation and use of the material lies with the reader. In no event shall the World Health Organization be liable for damages arising from its use.

Design: mandragola network



## Prevenzione della diffusione dei germi durante lo starnuto.



NO



SÌ



“NI”

### PER APPROFONDIRE GLI ARGOMENTI TRATTATI

#### ACCUDIMENTO

*Il bambino da zero a tre anni. Guida allo sviluppo fisico, emotivo e comportamentale del bambino.*

**Brazelton T. Berry**

#### SIDS

<http://www.epicentro.iss.it/problemi/sids/sids.asp>

<http://www.sidsitalia.it/>

#### SVAGO

*Quello che le mamme non dicono. **Santamaria Chiara C.***

*Ero una brava mamma prima di avere figli. Guida pratica per sopravvivere al primo anno di vita del bambino. **Maraone Paola***