

Lettere ai genitori

# 01 | Il primo mese di vita di vostro figlio o di vostra figlia



# Indice

Coccolare e curare	4
Allattamento al seno e/o con il biberon?	8
Succhiare non significa soltanto placare la fame	15
Le posizioni del bambino	19
Inoltre...	22



## Cari genitori

La nascita di un bambino è uno degli eventi più forti nella vita di una donna e di un uomo. I primi momenti trascorsi con il neonato sono unici e indimenticabili. In questo periodo ci sono moltissime cose che state facendo per la prima volta: tenere in braccio il piccolo, cambiargli il pannolino, vestirlo, allattarlo o dargli il biberon, guardarlo, tranquillizzarlo, fargli il bagnetto e altro ancora. All'inizio, tutti i genitori si pongono molte domande e si sentono insicuri: magari anche voi state ancora imparando come sostenere la testa del neonato quando lo passate a chi è venuto a trovarvi e non vede l'ora di prenderlo in braccio oppure come cambiare il pannolino a un esserino così piccolo o come far passare delicatamente i suoi braccini nel pigiama.

Tutte cose nuove con cui bisogna impraticarsi prima di sentirsi sicuri.

Capita anche a voi di alzarvi di notte per controllare se il piccolo sta bene, come spesso fanno i neogenitori? Quando piange non sapete bene cosa fare? Vi chiedete se abbia ancora fame o se invece abbia mal di pancia? Probabilmente in questi momenti avreste bisogno di qualcuno che vi dica come comportarvi. Provate a fidarvi del vostro istinto e prendetevi tutto il tempo necessario. Di giorno in giorno acquisirete sempre più pratica, imparerete a capire meglio i bisogni di vostro figlio o di vostra figlia e vi sentirete più sereni.



# Coccolare e curare

Prendersi cura dei neonati non è una capacità innata; essa va sperimentata ed esercitata. Scoprite insieme al vostro partner come cambiare il pannolino al bambino, come fargli il bagnetto, come metterlo a letto e come impostare il rituale per farlo addormentare; tutto in armonia con le vostre abitudini personali e culturali. Accudire un bambino può rappresentare, soprattutto per madri e padri di altre culture, un modo per far conoscere ai figli alcuni aspetti della propria patria e delle proprie tradizioni. È importante che parliate dei vostri desideri e della vostra visione delle cose. Sicuramente non agirete sempre allo stesso modo. Evitate di criticarvi reciprocamente: le cose si possono fare in modi diversi.

Anche se nei primi giorni e nelle prime settimane siete soprattutto voi madri ad assumervi gran parte della cura del bambino, confidate nelle capacità del vostro partner: anche lui è in grado di accudire

bene vostro figlio. Non assillatelo quando gli fa il bagnetto, quando lo cambia o lo veste, ma approfittate del tempo in cui si prende cura del bambino per fare ciò che vi piace.

## **Sguazzare nell'acqua**

Il momento per fare il bagnetto al bebè dipende dai vostri, ma anche dai suoi ritmi: i bambini affamati o stanchi non amano fare il bagno. Di regola, la maggior parte dei bimbi ama però sguazzare nell'acqua e si gode l'assenza di gravità che forse evoca ricordi del periodo trascorso nel pancione della mamma.

Da un punto di vista strettamente igienico è sufficiente un bagno settimanale, ma se al bambino piace, potete farglielo anche più spesso. Non è però consigliabile farglielo tutti i giorni, poiché non giova allo strato protettivo della pelle. L'epidermide è un involucro perfetto ed è quindi superfluo aggiungere all'acqua prodotti come

oli o creme. Servono soltanto se il bambino ha la pelle molto secca. Parlatene con la consulente materno pediatrica o con il pediatra!

La temperatura dell'acqua dovrebbe oscillare fra i 36 e i 37 gradi e può essere misurata con il termometro nonché controllata con il gomito. Ricordate che durante il bagno la temperatura scende. I bambini avvertono freddo molto velocemente; dovrete perciò asciugarli e coprirli subito dopo il bagnetto. Prima del bagno, preparate tutto ciò che vi occorrerà dopo: pannolini, vestitini puliti, accappatoio ecc., e tenete il bimbo in acqua solo per breve tempo.

A molti padri piace fare il bagno assieme al proprio bambino. Le mamme devono purtroppo aspettare la scomparsa dei lochi. Indipendentemente dal modo in cui fate il bagno al vostro bambino, vi accorgete che richiede più tempo del



### **Tagliargli le unghie**

Durante le prime settimane, finché sono morbide, non tagliate le unghie al vostro bambino. Limitatevi a spalmarle con dell'olio o della crema. Più tardi, tagliatele diritte senza arrotondarle. Fate però attenzione a non lasciare angoli, parti affilate e pungenti. Usate un paio di forbicine da unghie per bebè. Il momento migliore per tagliare le unghie al bebè è quando è calmo, magari dopo il pasto o mentre dorme. Se lo desiderate, la prima volta potete farvi aiutare dalla consulente materno pediatrica.

DOVE SONO  
I PANNOLINI  
PULITI?

