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 **17**

Le posizioni del bambino **21**

Inoltre… **26**

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 pigiamino. Tutte cose nuove con cui bisogna impratichirsi 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. Per i genitori di gemelli è ancora più importante, nelle fasi iniziali, che entrambi i genitori siano il più spesso possibile a casa o abbiano il sostegno di un'altra persona. Un buon accordo aiuta, dove è possibile, a dare una struttura e a creare una routine nella vita di tutti i giorni. Questo dà ai bambini un senso di sicurezza, stabilità e tranquillità e aiuta i genitori nella pianificazione. 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. La fiducia reciproca, promuove la vostra sicurezza nel curare il bambino e vi rafforza come coppia.

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.

Se avete dei gemelli: una sola persona non può fare il bagnetto a due neonati allo stesso tempo. Questo può essere fatto solo più in là, quando i bambini riescono a stare seduti. Se volete fare il bagnetto ai bambini nello stesso giorno, di regola potete usare la stessa acqua del bagnetto per entrambi i bambini. Se siete in due, ciascuno di voi può concentrarsi tranquillamente su uno dei due bambini. Se siete soli, è consigliabile fare il bagnetto ai bambini in giorni diversi. In questo modo evitate di crearvi dell'inutile stress.

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 farlo tutti i giorni, poiché non giova allo strato protettivo della pelle. L'epider-

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.

mide 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; dovreste 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 accorgerete che richiede più tempo del previsto. In fondo, però, è un'occasione formidabile per rilassarvi e per avvicinarvi reciprocamente.

Cambiare il pannolino: un momento per giocare e fare le coccole

Il cambio del pannolino rappresenta una parte importante nella cura dei bambini. Vi sarete già accorti che non si tratta soltanto di una procedura d'igiene corporea, ma pure di un'occasione per giocare con il bambino, per accarezzarlo, per parlargli, per scherzare con lui, per conoscere il suo corpo. Prendetevi il tempo necessario e rendetevi conto che il cambio del pannolino è anche molto legato

alla sensualità: toccare significa essere toccati, sia fisicamente, sia emotivamente.
Se siete genitori di due o più gemelli, assicuratevi che ci sia un posto per ogni bambino vicino alla zona del cambio pannolino, dove potete collocarlo in modo sicuro e da dove può vedervi e sentirvi allo stesso tempo. Così potete concentravi senza preoccupazioni sul bambino che state cambiando e di cui vi state prendendo cura. È meraviglioso poter vivere momenti intensi e intimi con ciascun bambino. Assicuratevi di trattare fin dall'inizio ogni bambino come una persona indipendente.

Non tutti i bambini amano essere cambiati. Alcuni piangono, soprattutto nei primi tempi. Noi adulti tendiamo a riversare sui bambini le nostre idee in merito all'igiene. I pannolini umidi infastidiscono il bambino solo se ha freddo o se ha il sederino rosso. Di conseguenza, non precipitatevi quando vi accorgete che il pannolino è bagnato; non è una buona ragione per svegliarlo, per interrompere la passeggiata o l'allattamento. Piuttosto copritelo con una copertina supplementare.

Non sempre è necessario cambiare il pannolino al bambino immediatamente dopo che ha fatto la cacca, soprattutto di notte; dipende molto dalla sensibilità del suo sederino. Se non ci sono troppi problemi, potete aspettare fino alla prossima poppata. Per pulirlo basta dell'acqua. L'uso di salviettine detergenti è consigliato solo in casi eccezionali e non quotidianamente. Qualora un bambino allattato con il biberon dovesse mostrare segni di stitichezza (per tre-cinque giorni il pannolino è solo bagnato) o se vi desse l'impressione di non stare bene, rivolgetevi all'ostetrica, alla consulente materno-pediatrica o al pediatra.

Consigli per il cambio del pannolino

- I bambini con tendenza a rigurgitare o vomitare dopo i pasti andrebbero cambiati prima della poppata.
- La pelle del bebè si arrossa meno facilmente se gli fate prendere un po' d'aria, quindi lasciatelo nudo per un momento.
- Il vostro bebè preferisce sgambettare senza pannolini: assicuratevi tuttavia che il locale sia caldo.
- Non lavatelo troppo spesso e non usate saponi.
- Prima di cambiare il bambino, preparate quel che vi occorre e non lasciatelo mai solo sul fasciatoio.

Allattamento al seno e/o con il biberon?

Che allattiate o diate il biberon al vostro bimbo, non si tratta mai di un semplice atto di alimentazione. La vicinanza del vostro corpo e il calore della vostra pelle procurano al bambino un senso di piacere e di sicurezza. Molti motivi giocano a favore dell'allattamento al seno. Se, tuttavia, volete (o dovete) nutrirlo esclusivamente con il biberon, non dovreste farvi sensi di colpa, poiché potete in ogni modo offrire al vostro piccolo il calore fisico, la tenerezza e la vicinanza a lui necessari.

È possibile anche combinare le due cose. Se, per esempio, non desiderate allattare il bambino in pubblico o se, dopo il congedo maternità, volete o dovete riprendere la vostra attività professionale, potete tirare il latte, di modo che il piccolo possa prenderlo dal biberon. Chiedete consiglio alla consulente materno pediatrica o alla consulente per l'allattamento.

Allattare al seno o con il biberon è comunque una decisione molto personale che dipende anche dalla situazione di vita e da come ciascuno la pensa. L'importante è optare per la soluzione che più giova a voi e al bambino.

Allattare

Il latte materno è l'alimento più sano per un neonato. Oltre a tutte le sostanze nutritive, contiene pure le sostanze protettive contro i germi patogeni. L'allattamento al seno è anche molto pratico: il latte ma-

terno è sempre igienico e perfetto dal punto di vista della temperatura e della composizione.

Durante l'allattamento al seno l'utero ritorna più velocemente alla sua dimensione naturale e gli ormoni prodotti dall'allattamento aumentano il dispendio di calorie. Così si riacquista più velocemente il peso precedente alla gravidanza.

Per allattare cercate un luogo tranquillo e accogliente, dove vi sentite a vostro agio, per esempio sdraiate sul letto, su una poltrona comoda, all'aperto, immerse nella natura. Godetevi questi attimi e non lasciatevi scoraggiare se l'allattamento non funziona subito bene o se è un po' doloroso. Imparare ad allattare richiede tempo.

Se siete fuori casa o avete delle visite e vi sentite a disagio nel mostrare a degli estranei il seno durante la poppata, potete coprirvi con un panno studiato appositamente per l'allattamento (questa soluzione vi consente di mantenere lo sguardo sul bambino, ma di essere protetta dagli sguardi altrui). Un'altra possibilità è quella di cercarvi un luogo adatto all'allattamento, ovvero un angolino tranquillo o uno spazio dedicato dove le madri che allattano e i loro bambini sono i benvenuti. Consultando l'app «mamamap» potete vedere quali luoghi adibiti all'allattamento ci sono nelle vostre vicinanze.

Problemi legati all'allattamento al seno

Quando allattate provate dolore? Il bambino non vuole o non riesce a succhiare? Pensate di avere poco latte? La consulente materno pediatrica o la consulente per l'allattamento, l'ostetrica o il pediatra vi aiuteranno volentieri. Ciò che importa è che, qualora dovessero sorgere problemi, non aspettiate troppo nel cercare aiuto. Molte donne soffrono di capezzoli doloranti o di ragadi, che possono essere causati dalla suzione non corretta o dalla frequenza delle poppate. Parlatene con le consulenti specializzate. Possono aiutarvi a scoprirne le cause e consigliarvi sul da farsi.

Per prevenire o curare le ragadi vi consigliamo di lasciar asciugare alcune gocce di latte materno sui capezzoli e lasciarli asciugare all'aria. In seguito vi si può applicare sopra un po' di lanolina pura (reperibile in drogheria). Seguenti esposizioni all'aria e brevi esposizioni al sole aiutano a mantenere asciutti i capezzoli.

Mangiare sano e bere a sufficienza

Nel periodo dell'allattamento è importante che voi seguiate un'alimentazione sana e che beviate a sufficienza. Per la formazione del latte sono determinanti la quantità di liquidi e di calorie che assumete. Più facile a dirsi che a farsi, infatti può capitare che una mamma stressata non riesca nemmeno a concedersi il tempo necessario per mangiare in santa pace! Lo stress influenza anche la sensazione di fame e di sete. È quindi importante non pensare solo al benessere del vostro bebè, ma pure al vostro! Osservate un'alimentazione sufficiente, equilibrata e variata e bevete molto durante tutta la giornata.

Tenete sempre una caraffa o una bottiglia vicino al posto in cui allattate; potete bere acqua, tè di tiglio o tisane, caffè d'orzo o di cereali (meglio evitare la menta e la salvia, perché – anche se non è scientificamente provato – si è osserva-

to che riducono la produzione di latte). Cambiate ogni tanto il tipo di tè che bevete.

Le vostre abitudini alimentari hanno un influsso anche sul gusto del latte materno e addirittura possono averlo anche sul benessere del bambino. In linea di principio, comunque, il vostro bimbo sopporta ciò che voi avete sopportato bene durante la gravidanza. A volte può capitare, soprattutto nei primi tre mesi, che alcuni alimenti provochino al vostro bambino meteorismo o mal di pancia (per esempio a causa di alimenti come la verza, le cipolle, la frutta cruda con il nocciolo ed eventualmente anche le bevande gassate). Se vi accorgete che il vostro bimbo dopo aver mangiato un determinato alimento ha dei disturbi, eliminate dalla vostra dieta quell'alimento per un po' di tempo.

Siccome il latte materno prende il gusto di ciò che mangiate, il vostro bambino si abitua già a quello che troverà nel piatto quando mangerà a tavola con la famiglia. Alcuni alimenti, come ad esempio gli asparagi o l'aglio, possono alterare il gusto del latte materno o della pelle tanto che il vostro bambino si rifiuti di berlo. Se il vostro bambino dovesse reagire in questo modo, non dovete per forza rinunciare definitivamente a questo tipo di alimenti, ma solamente provare a eliminarli dal menu per un po' di tempo.

Per le bevande e i cibi voluttuari è invece un altro discorso: come in gravidanza, anche durante l'allattamento è importante limitare, o eliminare completamente, il consumo di generi voluttuari. Le bevande che contengono caffeina, come caffè, tè o Coca Cola nel periodo dell'allattamento devono essere assunte con moderazione, ossia da una a due tazze al giorno. L'alcool viene trasferito anche al latte materno, perciò le mamme che allattano dovrebbero rinunciare del tutto alle bevande alcoliche. Eccezionalmente è concesso bere un piccolo bicchiere di vino, di birra o di spumante. In questo caso allattate però subito prima di bere e dopo aver bevuto aspettate almeno due ore prima di allattare nuovamente. Anche le droghe e le sigarette vanno abolite, mentre i medicamenti vanno assunti solo su prescrizione medica. Ulteriori indicazioni sulla vostra alimentazione sono disponibili nell'opuscolo «Alimentazione durante la gravidanza e l'allattamento», reperibile sul sito blv.admin.ch > Alimenti e nutrizione – Opuscoli.

Cose da sapere sull'allattamento al seno

La durata del periodo d'allattamento dipende esclusivamente dalla vostra situazione e dalla vostra opinione personale. Fino al settimo mese di vita, la maggior parte dei bambini non necessita di nient'altro fuorché del latte materno. Fino

125
100
80
60
40
20
cc
ml

al quarto o al sesto mese è consigliabile usare come unica fonte di nutrimento l'allattamento. In seguito è consigliabile introdurre progressivamente le pappe continuando ad allattare fino a quando voi e il vostro bambino lo desiderate.

Contrariamente a un'opinione piuttosto diffusa, anche le madri che allattano possono rimanere incinte. Raccomandiamo quindi di pensare tempestivamente alla contraccezione. Gli uffici di pianificazione familiare o il vostro medico possono offrirvi una consulenza in merito.

Allattare con il biberon

Oggi, anche i bambini nutriti con il biberon crescono bene grazie ai prodotti sostitutivi del latte materno. Esistono diversi tipi di latte artificiale ed è quindi possibile scegliere quello più adatto ai bisogni e all'età del lattante: se avete scelto un determinato prodotto, che è ben sopportato dal bambino, cercate di continuare sempre con lo stesso. Noi adulti preferiamo un'alimentazione variata; questo non è però il caso dei lattanti. Somministrare contemporaneamente diversi prodotti o cambiare da un prodotto all'altro può creare disturbi digestivi. Se nella vostra famiglia c'è una predisposizione alle allergie (eruzioni cutanee, asma, raffreddore da fieno), potete allattare normalmente il piccolo o usare sin dalla prima poppata un comune latte per neonati. Non è necessario acquistare un latte speciale ipoallergenico. In caso di dubbi o di domande, rivolgetevi all'ostetrica, al vostro pediatra o alla vostra consulente materno-pediatrica.

La poppata con il biberon può durare da 10 a 30 minuti. Oltre alla sensazione di fame del bambino, va soddisfatto anche il suo desiderio di succhiare. Osservate se beve in modo tranquillo e con piacere. Prendetevi tutto il tempo che occorre.

Tenere il biberon nella posizione giusta

Le tettarelle hanno l'apertura giusta quando, a biberon capovolto, il liquido fuoriesce goccia dopo goccia. Un'apertura troppo grande può indurre il bimbo a inghiottire male e a rigurgitare oppure a ingoiare troppa aria mentre beve. Per lo stesso motivo dovreste inclinare sufficientemente il biberon affinché la tettarella sia sempre piena di latte. Se avete dei problemi con il biberon, rivolgetevi alle consulenti materno pediatriche.

Pulire correttamente il biberon e la tettarella

Lavate accuratamente il biberon e la tettarella dopo ogni pasto. Non è necessario farli bollire e sterilizzarli. Se li lavate a mano, all'inizio sciacquateli con acqua fredda, poi puliteli con una spazzola lavabottiglie pulita, acqua calda e poco detersivo. Se usate la lavastoviglie, lavateli a 65 °C. Per rimuovere eventuali residui di brillantante, al termine del lavaggio sciacquate il biberon e la tettarella. Conservate il biberon e la tettarella in un luogo asciutto.

Cosa fare con il biberon già preparato

Fino al momento del pasto, il biberon già preparato va posto in frigorifero (per 24 ore al massimo). Il latte rimasto per ore a temperatura ambiente non va più utilizzato. I resti di latte si guastano velocemente in quanto sono un terreno fertile per i batteri. In ogni caso, anche in frigorifero il latte va tenuto un solo giorno!

Il latte materno non dovrebbe mai essere riscaldato nel forno a microonde, poiché si disperdono diverse sostanze nutritive importanti. Pertanto scaldatelo sempre a bagnomaria.

Se dovesse capitarvi di scaldare il biberon nel forno a microonde, usate soltanto bottiglie di vetro. State attenti a non scaldare troppo il latte. Benché la bottiglia possa sembrare solo tiepida, il contenuto può essere caldissimo. La bottiglia riscaldata va quindi sempre agitata e la temperatura del latte provata versandone una goccia sul lato interno del vostro polso. Non lasciate il biberon pronto nello scaldabiberon per più di 30 minuti. Fuori casa portatevi separatamente dell'acqua fredda, dell'acqua calda e il latte in polvere separatamente. In questo modo potrete ottenere la giusta temperatura in qualunque momento.

Dar da mangiare ai gemelli richiede tempo

Prendetevi molto tempo per i pasti e cercate di abituare lentamente i bambini a un determinato ritmo. Tuttavia, all'inizio questo è molto impegnativo. Quando siete da soli con i bambini, nutriteli uno per volta. Se avete il sostegno dell'altro genitore o di un'altra persona, entrambi i bambini possono ricevere il biberon contemporaneamente.

Una volta che il ritmo dell'allattamento al seno o con il biberon si è stabilizzato, che avete acquisito una certa sicurezza e che conoscete le abitudini di allattamento dei vostri figli, potete provare a nutrirli entrambi contemporaneamente. Se i tempi di allattamento al seno o con il biberon sono lunghi e i bambini vengono nutriti in momenti diversi, può rimanere poco tempo per fare qualcos'altro, sia di giorno che di notte. Se vi è possibile delegare alcune faccende domestiche, vi resterà più tempo per la cura dei vostri figli e ogni tanto potrete concedervi un po' di riposo. È importante trovare una soluzione adatta per tutta la famiglia.

Allattare due bambini
Se volete allattare completamente al seno entrambi i bambini, avrete bisogno di molto tempo all'inizio. Rivolgetevi a un'ostetrica o a una consulente per l'allattamento che abbia esperienza con i gemelli per farvi mostrare le diverse posizioni di allattamento al seno e per chiarire eventuali domande sull'argomento. I bambini possono essere allattati uno dopo l'altro o contemporaneamente. Per l'allattamento simultaneo, il cosiddetto allattamento tandem, all'inizio è necessario un po' di pratica. Ci sono cuscini speciali per allattare i gemelli, ma è possibile utilizzare anche un cuscino per l'allattamento convenzionale di grandi dimensioni. Non appena i bambini sono più grandi e hanno capacità più sviluppate nel bere, diventa più facile. Se i bambini bevono velocemente possono essere tranquillamente allattati uno dopo l'altro. Scegliete un posto tranquillo e confortevole. Mettete accanto a voi il bambino che non viene allattato o che ha già bevuto. Ad esempio, accoccolatelo in un secondo cuscino da allattamento e collocatelo in posizione leggermente rialzata nel caso debba rigurgitare.

Se il latte non è sufficiente per entrambi i bambini, potete allattare un bambino e dare il biberon all'altro e poi fare il contrario alla poppata successiva. Oppure potete pompare il latte e poi dividerlo per entrambi i bambini. Se somministrate sia il latte materno che il latte in polvere, non dovete mischiarli nello stesso biberon. È possibile anche alternare le due modalità di allattamento, per esempio allattando al seno durante il giorno e dando il biberon di notte. In questo modo anche altre persone possono darvi una mano. Con i gemelli può capitare che un bambino beva meglio al seno e l'altro preferisca il biberon.

Allattare due bambini con il biberon
Due cuscini per l'allattamento leggermente rialzati permettono di allattare con il biberon entrambi i bambini allo stesso tempo. Oppure ciascun genitore si concentra su un bambino e si gode questi momenti di intimità. Che entrambi i bambini vengano nutriti insieme oppure ognuno al momento del bisogno, dipende da quanto velocemente e facilmente bevono.

Durante la notte
Soprattutto di notte è utile un ritmo comune. Quando il primo bambino si fa sentire perché ha fame, anche il secondo può essere svegliato e allattato. Spesso svegliare il bebè per allattarlo è meglio che aspettare che si svegli da solo affamato e in preda al pianto. In linea di principio, meno il bambino è sveglio, più facilmente si riaddormenterà. È anche possibile combinare i tipi di allattamento, per esempio al seno di giorno e con il biberon di notte. Con il biberon i genitori possono fare a cambio per le poppate e dormire a turno. In questo modo entrambi possono riposare un po' di più.

Succhiare non significa soltanto placare la fame

Quando succhia, il bimbo è a stretto contatto con voi e sente la vostra vicinanza e la vostra serenità. Succhiare è anche un'attività piacevole: tramite la bocca, il bambino fa importanti esperienze sensoriali. Con la lingua e le labbra cerca di esplorare il mondo esterno, di scoprire forme e strutture; il suo senso del gusto si sviluppa e impara a dare un significato alle cose.

È passato poco tempo da quando il neonato era intimamente legato al corpo materno che lo nutriva costantemente. Ora non è più così: il pasto è abbondante e fra una poppata e l'altra vi sono lunghe pause. Un neonato necessita quindi di tempo per abituarsi alla nuova forma d'alimentazione. Sia che lo allattiate al seno o con il biberon, gli farete comunque un grande «favore» se, almeno agli inizi, vi adeguerete completamente ai suoi bisogni.

Il bebè esprime il suo desiderio di cibo a intervalli irregolari: talvolta si fa vivo solo dopo alcune ore, altre volte poco dopo l'ultimo pasto. Dopo un primo periodo di adattamento al seno o al biberon è consigliabile osservare una certa regolarità: se l'intervallo tra un pasto è l'altro è inferiore alle due ore, cercate di allungare con cautela tale intervallo fino al pasto successivo. Infatti, se le pause sono troppo brevi è più difficile trovare un ritmo nella digestione.

Se il bimbo piange, non significa necessariamente che ha fame. Magari deve fare il ruttino. Se in quel momento gli date subito il biberon o il seno, avrà immediatamente il riflesso di succhiare, benché non gli faccia bene assumere cibo in quel momento.

Poiché non è ancora in grado di controllare la sua sensazione di fame, è normale che il bambino desideri mangiare anche di notte. Deve ancora sviluppare la capacità di succhiare molto e spesso durante la giornata e di dormire durante la notte. Non è però solo il bebè ad avere delle necessità; le avete anche voi! Avete bisogno di dormire. Alcune madri si concedono un sonnellino durante la giornata come compenso per il riposo perduto durante la notte. I padri possono contribuire ad alleggerire le notti delle mamme, anche se il bambino viene allattato al seno: potete mettervi d'accordo su chi va a prendere il piccolo quando piange, chi lo culla dopo il pasto e chi lo calma se non riesce a riaddormentarsi subito.

Tanta fame e poca fame

Durante i primi tre mesi di vita, la quantità di latte assunta dal neonato corrisponde a circa un sesto del suo peso corporeo (100 ml corrispondono a 100 g). Fra i bambini esiste tuttavia una gran variabilità. Vi preghiamo di non pesare il vostro bambino prima e dopo ogni pasto. Ciò rende nervosi sia voi sia lui. Se nei primi tempi il bebè cresce bene è suffi-

ciente pesarlo una volta a settimana, in seguito basterà farlo una volta al mese. Se il piccolo è nutrito solo al seno materno, beve esattamente la quantità che gli occorre e sicuramente non prende troppo peso, benché possa talvolta sembrare un po' paffutello.

Qualora, invece, i pasti fossero integrati o sostituiti con latte artificiale, rispettate scrupolosamente le quantità e il rapporto tra acqua e polvere come descritto sull'imballaggio. Aumentare la quantità di latte in polvere non contribuisce alla buona crescita del bambino e non lo aiuta nemmeno a dormire più a lungo. Al contrario, possono sorgere problemi digestivi e di sovrappeso.

Poiché la sua fame non è sempre uguale, il bambino non beve sempre la medesima quantità di latte: non è necessario svuotare completamente il biberon a ogni pasto. Se avete dubbi in merito, la consulente materno pediatrica vi offrirà volentieri il suo consiglio.

Per aiutare la formazione delle ossa, i pediatri consigliano di somministrare fino al terzo anno di vita, ma in special modo durante il primo, anche la vitamina D.

Il latte materno copre il fabbisogno di liquidi del bambino. Il vostro neonato non ha bisogno di liquidi supplementari, nemmeno in caso di febbre, di diarrea o di calura estiva, poiché non esiste liquido più digeribile del latte materno. La sua produzione e la sua composizione si adeguano ai bisogni del bambino. Tuttavia in tali circostanze il bimbo deve essere allattato più spesso.

Se il vostro piccolo beve solo dal biberon, nei casi eccezionali summenzionati è opportuno offrirgli anche altri liquidi sotto forma di acqua bollita.

Le posizioni del bambino

I neonati dormono molto. Anche qui esistono però differenze tra un bambino e l'altro: per alcuni è sufficiente dormire dalle 12 alle 14 ore, altri hanno bisogno di almeno 20 ore al giorno. La media si aggira fra le 14 e le 18 ore distribuite durante il giorno e la notte.

In cameretta o nella camera dei genitori?

La decisione su dove il bambino debba dormire durante la notte dipende dallo spazio disponibile nonché dalle esigenze personali del bimbo e dei genitori. Il bambino ha un sonno agitato e i genitori si svegliano facilmente oppure dormono tutti bene? Il piccolo si addormenta velocemente o ha bisogno di tempo e compagnia? Il bebè viene allattato al seno? I genitori fanno a turno nel dare il biberon? A seconda della situazione, si preferisce la camera da letto dei genitori oppure una camera separata come luogo dove far dormire il bambino. È importante che troviate una soluzione adatta a tutta la famiglia e, a seconda delle circostanze, che permetta a tutti di riposare il più possibile. A volte, e soprattutto con i gemelli, si raccomanda una soluzione flessibile che preveda diverse possibilità per dormire. Per esempio, i bambini potrebbero dormire in lettini muniti di rotelle, in modo da poterli spostare in un'altra stanza se necessario. Un'altra opzione potrebbe essere che uno dei genitori abbia la possibilità, all'occorrenza, di dormire su un letto per gli ospiti nella camera del bambino.

Consigli sul dormire

Alcune avvertenze importanti sulle abitudini di sonno dei neonati e sull'ambiente dove dormono:

- Mettete a dormire il vostro bambino sulla schiena. Il neonato non è ancora in grado di cercarsi la posizione migliore per dormire, per cui rimane nella posizione in cui l'avete messo e dipende completamente dal vostro aiuto. Sia la posizione su un fianco, sia quella prona (sulla pancia) non sono più raccomandate. Tuttavia, quando il bambino è sveglio, e man mano che cresce, dovrebbe essere posizionato anche sulla pancia, a patto però che vi troviate nello stesso locale e che possiate osservarlo. In poco tempo sarà abbastanza forte da riuscire a sollevare il busto. Ciò rafforza i suoi muscoli e gli procura una nuova visione del mondo. Se mettete il bambino su un fianco, assicuratevi che sia sorretto da un cuscino o da un telo arrotolato, in modo da non cadere sulla pancia. Cambiate regolarmente il fianco.
- Proteggete il vostro bebè dagli eccessi di calore, ai quali i bambini piccoli reagiscono sensibilmente. Assicuratevi quindi che la stanza dove dorme non sia troppo calda (la temperatura ideale è fra i 18 e i 20 gradi) e non coprite troppo il bambino. Se ha la pelle troppo calda o se suda dovreste vestirlo in modo più leggero.

- Nel lettino non serve il cuscino. È sufficiente mettere un panno di stoffa sulla zona dove il bambino poggia la testa, fissandone i bordi sotto il materasso. In questo modo viene protetta la biancheria da letto e il panno può essere cambiato frequentemente.
- Mettete il pargoletto in un sacco nanna invece di coprirlo con una coperta.
- Il bambino non dovrebbe dormire su una pelliccia (pelle di pecora) né con troppi peluche.
- Evitate di fumare e non portate il bambino negli ambienti in cui si fuma.
- Se ne avete la possibilità e qualora lo desideriate, allattate il bebè al seno.
- Date al vostro bambino un ciuccio per dormire se vedete che gli piace.
- Mettete a dormire il bebè in un luogo dove potete sentirlo bene. Allestire un posto a tale scopo nella camera da letto dei genitori è una soluzione particolarmente adatta; per esempio si può optare per un lettino separato oppure per un lettino aperto su un lato che si può fissare al letto dei genitori. Anche una camera nelle vicinanze più andare bene. Lasciare che il bambino dorma nello stesso letto dei genitori non è l'ideale. Chi, tuttavia, decide di farlo dovrebbe tenere a mente alcune cose: per esempio, i genitori non dovrebbero fumare, bere alcolici, prendere sedativi o droghe né essere malati. Inoltre, il bambino ha bisogno di avere sufficiente spazio intorno a sé. Non utilizzare cuscini, pellicce su cui stendersi o simili. Il bebè deve essere sdraiato in un posto da dove non può cadere, inoltre il materasso dei genitori non deve essere morbido. Se tutti questi requisiti non possono essere soddisfatti, questa variante per dormire andrebbe evitata.
- I gemelli dormono in modo più sicuro in letti separati. Se i genitori di gemelli lasciano comunque dormire i propri figli in un letto comune perché la vicinanza reciproca ha un effetto calmante, dovrebbero fare in modo che entrambi abbiano abbastanza spazio.

Con questi consigli non è nostra intenzione allarmarvi. Ci preme, invece, rendervi attenti sulle misure preventive che possono essere adottate. Secondo le scoperte scientifiche più recenti, queste misure contribuiscono a diminuire sensibilmente il rischio di morte bianca.
I genitori sono sempre preoccupati per il bambino, per il suo sviluppo e la sua salute; è normalissimo. Tuttavia, quando queste paure diventano eccessive e hanno il sopravvento sulla vita quotidiana della famiglia, è importante parlarne con persone ben informate e di fiducia. Le paure espresse verbalmente pesano meno di quelle taciute.

È molto importante anche lo scambio di esperienze con altri genitori. Potete allacciare nuovi contatti arricchenti durante le vostre passeggiate, le visite presso il consultorio genitori-bambino, ai corsi di ginnastica postparto o di formazione per i genitori, nei gruppi di interesse che riuniscono i genitori di gemelli o le famiglie monoparentali. Parlando con gli altri, cercate in ogni caso di ricordare che i bambini non hanno lo stesso ritmo di sviluppo; ognuno ha il proprio modo, i propri tempi. Ognuno è un essere unico che svilupperà la propria inconfondibile personalità.

Vi auguriamo di trascorrere un felice «primo periodo» assieme al vostro bebè.

Il vostro team delle
Lettere ai genitori di Pro Juventute

Nella prossima Lettera ai genitori di Pro Juventute…

…vi informeremo su come il vostro bambino scopre i propri sensi, sul suo pianto e su come calmarlo. Inoltre, parleremo delle diverse forme di famiglia e delle possibilità di accudimento dei bambini complementari alla famiglia.

Inoltre...

In particolare
Anche nelle prossime Lettere ai genitori troverete, nelle ultime pagine, la rubrica «Inoltre…». In modo sintetico tratteremo temi non direttamente legati al contenuto della Lettera, ma che noi giudichiamo importanti.

Levatrici
Le levatrici offrono assistenza ai genitori anche dopo la nascita, durante il puerperio, il periodo dell'allattamento e fino alla fine del primo anno del bambino. Se necessario anche a domicilio. Presso la Federazione svizzera delle levatrici (hebammensuche.ch/it/) troverete offerte per l'assistenza durante il puerperio, consulenza in materia di allattamento o corsi di riabilitazione post-partum. La levatrice è una specialista che offre un sostegno importante, specialmente in situazioni di stress come gravidanza o parto difficile. La maggior parte del sostegno che ricevete dalle levatrici è gratuito poiché coperto dall'assicurazione sanitaria. La vostra levatrice saprà darvi informazioni su come è regolata l'assistenza.

Consultori genitori-bambino
La consulente materno pediatrica è un'infermiera pediatrica che ha seguito una specializzazione di due anni e dispone pertanto di una formazione specifica nell'ambito dello sviluppo, della cura, dell'alimentazione e dell'educazione dei bambini piccoli. Riceverete risposte alle vostre domande sul sonno, sull'allattamento, sulla nuova situazione familiare e così via e otterrete anche informazioni sulle offerte esistenti e sugli uffici specializzati in materia. Presso la maggior parte dei consultori genitori-bambino non è necessario fissare un appuntamento, molti inoltre offrono anche consulenze telefoniche e visite a domicilio. Di regola, la consulenza è gratuita e vige il segreto professionale. La consulenza è rivolta alle madri e ai padri, benché nel linguaggio corrente, e anche nelle nostre Lettere, si continui a usare il termine di consulenti materno pediatriche.

Consulenze mediche
Le regolari visite preventive del bambino, i casi di malattia e tutte le questioni ad essi correlate sono di competenza del pediatra. Tuttavia, se nel vostro Comune non esiste un medico specializzato, potete rivolgervi anche a un generalista, purché abbia esperienza con i bambini. Nelle nostre Lettere utilizziamo in genere il termine «pediatra»; sono però sottintesi anche i medici generalisti.

Il primo controllo medico dovrebbe avvenire al più tardi al termine del primo mese di vita del bambino. In tale occasione riceverà l'ultima dose di vitamina K grazie alla quale si possono evitare pericolose emorragie interne (per esem-

pio nel cervello, nello stomaco o nell'intestino). Le visite successive avverranno quando il bambino avrà due, quattro, sei, nove e dodici mesi e successivamente a intervalli più lunghi. Cercate di rispettare sempre questi appuntamenti di controllo: aiuteranno a scoprire precocemente eventuali anomalie e vi daranno inoltre la possibilità di parlare con il pediatra di eventuali problemi o di chiarire eventuali dubbi.

Presto sarà d'attualità anche il tema delle vaccinazioni. Informatevi per tempo sulle vaccinazioni attualmente consigliate, sul loro senso e sui loro effetti. Se avete domande o vi sentite insicuri, discutetene con il pediatra. Un'informazione adeguata vi aiuterà a formare una vostra opinione in merito.

Consulenza ai genitori di bambini disabili

Se il vostro bambino è nato con una disabilità, potrebbe essere utile mettersi in contatto al più presto con un'organizzazione che riunisce i genitori di bambini con la stessa disabilità. Lì troverete informazioni specifiche, consulenze, sostegno e avrete la possibilità di scambiare le vostre esperienze con genitori che vivono una situazione simile alla vostra. L'associazione atgabbes ha pubblicato un fascicolo in cui sono elencate le organizzazioni d'interesse per le persone con disabilità. Lo trovate al seguente indirizzo: atgabbes.ch/it > Progetti e Pubblicazioni > Pubblicazioni > Associazioni, Fondazioni ed Enti d'interesse per genitori di persone con disabilità.

Anche i bambini fumano

Il bambino respira il fumo di ogni sigaretta accesa in sua presenza. Oltre il 75% del fumo di una sigaretta si mescola all'aria dell'ambiente circostante. L'aria satura di fumo inalata dal bambino è chiamata «fumo passivo». I bambini piccoli ne soffrono ancor più degli adulti. Cosa fare? Se non riuscite a rinunciare al fumo, osservate i seguenti punti:

- Il fumo di sigaretta non si ferma davanti alle porte chiuse. Quindi non fumate in casa, ma solo all'aperto.
- Chiedete ai vostri ospiti di non fumare in presenza del bambino e non portate il bebè in luoghi pieni di fumo.
- Non lasciate mai un mozzicone di sigaretta acceso nel posacenere. Questo tipo di fumo è ancora più nocivo per chi vi circonda di quello già filtrato dai vostri polmoni e poi espirato.
- Non fumate in automobile.
- Le sigarette e i posacenere vanno tenuti fuori dalla portata dei bambini.

Le Lettere ai genitori di Pro Juventute – la guida competente dalla nascita alla prima elementare

I pratici fascicoli informativi per genitori contengono indicazioni e consigli adeguati all'età del bambino e alla sua attuale fase di sviluppo. Le informazioni sono elaborate da un team di professionisti. Gli argomenti principali trattati sono la cura, l'alimentazione, lo sviluppo e l'educazione del bambino. Ma anche l'importanza del ruolo di madre e di padre, la vita di coppia e i servizi di accudimento complementari alla famiglia. Le Lettere ai genitori di Pro Juventute accompagnano i genitori dalla nascita al sesto anno di vita del loro bambino. In molte regioni, le Lettere ai genitori vengono regalate dal Comune o da altre istituzioni. Inoltre si possono ordinare direttamente presso Pro Juventute.

Le Lettere ai genitori di Pro Juventute sono elaborate dai nostri specialisti in collaborazione con:
Carmen Amrein, educatrice per la prima infanzia e direttrice di un asilo nido | **Marianne Botta Diener**, nutrizionista, ingegnere alimentare ETH e docente specializzata ETH | **Sepp Holtz**, Dr. med., pediatra FMH titolare di uno studio medico, collaboratore del Dipartimento di pediatria dello sviluppo presso l'Ospedale pediatrico di Zurigo | **Aja Schinzel**, consulente materno pediatrica HFD | **Heidi Simoni**, Dr. phil., psicologa specializzata in psicoterapia FSP, direttrice dell'Istituto Marie Meierhofer per il bambino | **Elian Zürcher**, Dr. phil., psicologa specializzata in psicoterapia FSP con studio proprio, consulenza e corsi di preparazione per genitori di gemelli/plurigemini

Uffici e associazioni di categoria
Associazione svizzera consulenti per l'allattamento e per la lattazione | Associazione professionale dei pediatri di base | Associazione per le coppie e le famiglie binazionali «IG Binational» | Associazione svizzera per la consulenza genitori bambini | Centro per la prima infanzia di Winterthur | Centro di odontoiatria dell'Università di Zurigo | Consultorio per le coppie dei distretti di Hinwil e Pfäffikon ZH | Federazione svizzera delle levatrici | Istituto Marie Meierhofer per il bambino | insieme Svizzera | kibesuisse – Federazione svizzera delle strutture d'accoglienza per l'infanzia | mannebüro züri (centro di consulenza per uomini) | Società svizzera di pediatria | Ufficio delle pari opportunità della Città di Zurigo | Ufficio prevenzione infortuni upi

Altre offerte: projuventute.ch/famiglie

IMPRESSUM

Contatto
Pro Juventute
Thurgauerstrasse 39, 8050 Zurigo
Telefono: 044 256 77 33
E-mail: kontakt@projuventute.ch
projuventute.ch

Ufficio Regionale Svizzera Italiana
Piazza Grande 3, 6512 Giubiasco
Telefono: 091 971 33 01
E-mail: contatto@projuventute.ch

Fotografie: Marco Zanoni, istockphoto.com, Veronika Migliorato
Vignette: Claudia de Weck
Colorazione vignette: Dominik Bontus

Cambiamento di indirizzo
Scansionare il codice per l'aggiornamento.
projuventute.ch/cambiamento-di-indirizzo

Questi opuscoli sono utili?

Potete sostenere il nostro lavoro a favore dei bambini e dei loro genitori in Svizzera **con una donazione!**

Funziona così: scansionare il codice con l'app **TWINT** e scegliere l'importo.

PUBL-6405

06.2025