

É ARRIVATO IL MIO BAMBINO!

Durante le prime settimane ci sarà un periodo di adattamento per la mamma e per il bambino ma anche per la famiglia tutta. Imparate ad osservare e anche a tollerare un poco l'irrequietezza o il pianto che nei primi mesi sono espressione magari di un disagio che molto spesso non ha nulla di patologico. La vostra reazione sarà molto importante, se i bimbi sentono preoccupazione e ansia sarà molto più difficile contenerne il pianto, se la mamma è tranquilla e rassicurante i piccoli disturbi che affliggono il bimbo verranno "ridimensionati"

ALIMENTAZIONE : che sia latte materno o latte artificiale va "offerto" e il bambino non deve esser costretto a mangiare.

Rispettate i suoi tempi ma anche i vostri, attaccarlo al seno troppo di frequente non consente al bambino di svuotare lo stomaco e a voi di riposare e avere latte a sufficienza.

Fargli rispettare orari fissi aumenta la tensione e la preoccupazione, i bimbi sono molto bravi a regolarsi da soli quindi, salvo indicazioni specifiche date al singolo bambino, lasciate che si regolino da soli.

Pesate il vostro bambino 1 volta alla settimana nel primo e nel secondo mese di vita: la crescita deve essere di almeno 150 g a settimana (tenete presente che se avete registrato un incremento importante la settimana precedente e poi uno scarso la successiva potete fare una media tra le due settimane)

CONSIGLI POSTURALI

-Fate dormire il bambino supino (a pancia in su) e non in posizione prona (a pancia in giù) o su di un fianco. Evitare il cuscino sotto a testa, la posizione migliore per il respiro è con le spalle e capo sullo stesso piano. Non mettete oggetti paracolpi o coperte che possano ridurre la circolazione dell'aria nella culla.

- Quando il bambino è sveglio potete metterlo, in vostra presenza, in posizione prona, a pancia in giù. Potete farlo appoggiandolo al vostro torace mentre siete sdraiati o su un piano non troppo rigido (es il fasciatoio o un tavolo o per terra utilizzando una salvietta o una coperta piegata più volte). Questa posizione stimola il bambino che inizia spingere con le braccia e le gambe e cerca di sollevare la testa (che pesa tantissimo per lui!), interagite con lui durante questi momenti che inizialmente saranno brevi e poi via via più lunghi.

- Mentre lo cambiate fargli percepire i passaggi posturali—Dalla schiena al fianco alla pancia e ritorno (non fategli percepire la magia del sollevarlo e girarlo): in questo modo sperimenta movimenti che poi saranno utili per girarsi in autonomia.

Trascorrere poco tempo a pancia in giù può comportare un ritardo nel raggiungimento dei traguardi di abilità motoria e influenzare lo sviluppo di alcuni muscoli.

Alcuni studi infatti indicano che sempre più bambini ritardano nelle tappe dello sviluppo motorio e che il motivo di questo ritardo sembra essere legato al fat-

to che i bambini sono prevalentemente appoggiati sul dorso e passano più tempo nelle sdraiette.

Se il bambino è allattato artificialmente (biberon) non tenetelo sempre dallo stesso lato (es braccio sinistro e biberon con mani destra) perché questo favorisce lo sviluppo di un lato preferenziale di rotazione del capo, con conseguente anomalia di postura e conseguenze importanti su tutto lo sviluppo motorio.

PER PREVENIRE LA MORTE IN CULLA

alcuni consigli IMPORTANTI al Link

<https://www.salute.gov.it/portale/saluteBambinoAdolescente/dettaglioContenutiSaluteBambinoAdolescente.jsp?lingua=italiano&id=1923&area=saluteBambino&menu=nascita>

ALTRI CONSIGLI

Alla MAMMA: idratazione abbondante, riposo notturno e se possibile diurno (la prolattina, ormone che fa produrre il latte, viene secreta durante il sonno) Alimentazione variata "sana " ricca di vitamine (frutta e verdura)

E' dimostrato che l'alimentazione della mamma in gravidanza e in allattamento influisce in modo importante sulla salute del bambino anche quando cresce ! E' molto importante seguire una sana alimentazione!

EVITATE COLORANTI E CONSERVANTI

bevete molta acqua

Variate frutta e verdura di stagione, cereali (non solo pasta ma alternate farro, orzo, mais, riso etc)

Proteine vegetali 3-5 volte a settimana (legumi) ed animali carne 3 v a settimana, pesce 3-4 v a settimana, formaggio 2-3 v a settimana , uova. 2 v a settimana

Assumete frutta secca. mandorle noci nocciole etc e semi oleosi che contengono sostanze essenziali per il nostro organismo.

NO alcool, caffeina, fumo!

-Per le informazioni sull'uso dei FARMACI in gravidanza e allattamento è attivo presso l'U.O. Tossicologia Clinica-Centro Anti Veleni Ospedale Papa Giovanni XXIII di Bergamo il seguente numero verde: 800 88 3300

-Vitamina D somministrate la vitamina consigliata alla nascita 1 v al giorno fino al compimento del primo anno di vita.

IGIENE

-PULIZIA del naso quando respiro difficoltoso o rumoroso o rinite, lavaggi con soluzione fisiologica (in fiale o in siringa) intiepidita fino a 37 gradi sotto l'acqua calda

-Temperatura in casa 19-20 gradi se accendete il riscaldamento. Fate attenzione a non seccare l'aria (evitate se possibile stufe a legna e camini) perché le mucose dei bambini sono molto sensibili e si irritano facilmente In estate non è consigliato l'uso del condizionatore dove il bambino riposa .

- Arieggiate i locali dove soggiorna il bambino
- Non usate salviettine detergenti imbevute, sono molto irritanti.

NON ACQUISTATE (sono spese inutili) :

- TERMOMETRI "strani" frontali , auricolari o altro (utilizzate un termometro classico digitale magari a punta morbida per uso ascellare o rettale)
- aerosol a ultrasuoni--> non nebulizzano bene alcuni farmaci (bene aerosol tradizionale meccanico, se desiderate potete chiedere informazioni)
- girello (lo sconsiglio a tutte le età , impedisce un corretto sviluppo neuro muscolare e l'equilibrio)

Già in tempi non sospetti consigliavo di evitare

- centri commerciali o simili, questo consiglio resterà valido sempre. Il ricircolo di aria all'interno di ambienti molto grandi e gli sbalzi di temperatura favoriscono la diffusione di patologie.

ALCUNI PICCOLI PROBLEMI RICORRENTI

- le COLICHE GASSOSE sono sicuramente il problema più frequente nel piccolo: non sono una patologia ma creano a volte molto disagio al bambino e quindi anche ai genitori, compaiono soprattutto verso sera e si risolvono nell'arco di qualche ora. La posizione a pancia in giù (di solito appoggiati su un braccio con il capo nella piega del gomito e la mano del genitore che regge il bacino) , la leggera vibrazione , il massaggio dell'addome con una mano calda, per qualche bambino un bagno caldo....sono tutti "rimedi" che possono essere utili per alleviare il disagio e il dolore. Importante che i genitori mantengano la calma e restino tranquilli con la consapevolezza che il dolore è transitorio e che se si entra in confusione o si va in ansia il piccolo lo avverte e aumenta il disagio. Esistono farmaci da poter utilizzare ma vanno valutati con il Pediatra e non sono. "risolutivi" ma spesso sono sintomatici che possono aiutare

- il RIFLESSO GASTRO COLICO, è meccanismo per cui quando il bambino inizia a mangiare e lo stomaco si riempie l'intestino inizia a muoversi ed è il motivo per cui molti bambini si scaricano durante il pasto. Per alcuni bambini è doloroso, tanto da disturbare il pasto, hanno fame ma si agitano, si staccano e riattaccano, muovono le gambe, piangono.

Non esiste un rimedio utile se non rallentare la velocità con cui si alimentano (ma la vedo difficile!!). L'importante è che la mamma non si spaventi, lo contenga, non si preoccupi di non avere latte etc. Dopo qualche minuto il dolore passa e normalmente il bambino finisce il pasto senza disturbi.

-I rigurgiti e il reflusso gastro-esofageo. Nel piccolo è normale la mancata chiusura della valvola che segna il passaggio tra esofago e stomaco e quindi la presenza di rigurgiti che si presentano soprattutto quando il bambino è sveglio e raramente mentre dorme. Questi rigurgiti possono essere di latte "fresco" su-

bito dopo il pasto o anche di latte già "digerito" a distanza dal pasto (una parte liquida con dentro di grumi di latte) ma il bambino non è disturbato, sorride o a volte rimanda giù il latte che arriva in bocca.

Diversamente se il rigurgito o il ritorno di latte dallo stomaco all'esofago è accompagnato da pianto, irrequietezza costante e difficoltà nell'alimentazione o scarso accrescimento si possono mettere in atto alcuni accorgimenti da concordare con il Pediatra per ridurre il reflusso gastro-esofageo.

-il singhiozzo, se ben tollerato dal bambino (come nella maggior parte dei casi) non richiede nessun tipo di intervento. Tanti bimbi hanno il singhiozzo anche nella pancia della mamma...voi l'avete mai sentito?

Se fosse molto frequente os e disturbasse il bambino fatelo presente al pediatra alla prossima visita

La vostra pediatra

In nessun caso il presente sito www.pediastudio.it e gli autori di contenuti presenti sul sito possono ritenersi responsabili di qualsiasi eventuale danno anche solo ipoteticamente collegabile all'uso di informazioni presenti.

Le eventuali informazioni o indicazioni, dirette o indirette, contenute in questo sito non devono in alcun modo sostituire una consultazione medica e/o specialistica.

Si declina pertanto ogni responsabilità per danni, pretese o perdite, dirette o indirette, derivanti in qualsiasi forma all'Utente dalla visione, dall'uso e/o dal funzionamento del sito www.pediastudio.it o dei siti di terzi raggiunti tramite links in esso indicati.

È vietata la copia e la riproduzione dei contenuti e immagini in qualsiasi forma.

È vietata la redistribuzione e la pubblicazione di contenuti e immagini senza l'autorizzazione espressa dagli autori.