

Le prime settimane a casa

Informazioni per i genitori



Le prime settimane a casa

Cari genitori,

presto potrete portare a casa vostro figlio*. Soprattutto se si tratta del primo, potrete avere molte domande. In questa pubblicazione troverete informazioni e consigli utili.

Alle dimissioni è bene programmare una prima visita dal pediatra** dopo circa una settimana. L'ospedale pediatrico universitario di Basilea UKBB vi consegnerà un libretto della salute contenente tutti gli esami preliminari e le vaccinazioni, che dovrete portare con voi ogni volta che vi recherete dal medico, al servizio di consulenza genitoriale o all'ospedale.

In caso di dubbi o domande, potete rivolgervi al servizio di consulenza genitoriale o al vostro pediatra. Durante la notte e nei fine settimana potete utilizzare il servizio telefonico di UKBB:

0900 712 712 (3.23 CHF/min. da rete fissa svizzera, event. 8 cent./min. in più da operatore di rete)

0900 712 713 (3.12 CHF/min. da scheda prepagata, event. 8 cent./min. in più da operatore di rete)

* Per una migliore leggibilità, si parla di figlio al maschile e al singolare. Naturalmente sono intesi anche più figli e/o figlie.

** Per una migliore scorrevolezza del testo si utilizza solo il genere maschile, intendendo naturalmente anche quello femminile.

Contenuto

Sonno tranquillo e sicuro	4	Cura del bambino	10
		· Occhi	10
		· Bagnetto	10
Posizione prona da sveglia	5	· Cura della pelle	10
		· Ombelico	10
Alimentazione del bambino	6	· Unghie	11
· Allattamento al seno	6	· Naso	11
· Alimentazione al biberon con latte materno estratto	6	· Temperatura corporea	11
· Alimentazione al biberon con latte artificiale (latte in polvere)	7		
Alimentazione della neomamma	8	Quando e come reagire?	12
Igiene	8	Fare una passeggiata	13
Ritmo sonno-veglia	8	Come tenere in braccio, vestire e giocare con il bambino	13
Evacuazioni e cambio pannolino	9	Sicurezza del bambino	14
Coliche e flatulenze	9	Affrontare i neonati prematuri	15

Sonno tranquillo e sicuro

Le cause della sindrome della morte in culla o SIDS (dall'inglese Sudden Infant Death Syndrome) sono da anni oggetto di ricerca. A questo riguardo, è stato dimostrato che l'adozione di semplici misure nell'ambiente in cui riposa il bambino può ridurne notevolmente il rischio di morte improvvisa.

Procedete in questo modo:

- Fate dormire il vostro bambino esclusivamente in posizione supina. La posizione prona è più indicata quando il neonato è sveglio (maggiori informazioni a pagina 5).
- I bambini amano stare vicini a mamma e papà. Per questo dovrebbero dormire in camera con i genitori, ma sempre nel proprio lettino.
- L'ideale è un materasso rigido adatto ai più piccoli. Evitate cuscini, coperte libere, pupazzi ecc. e assicuratevi che la testa del piccolo non resti sotto a coperte o peluche. La scelta più sicura è un sacco nanna.



I piedi devono toccare il fondo del letto.

- I bambini non amano il caldo eccessivo, quindi non servono né berretti né guanti per dormire. Per controllare la temperatura corporea del bambino, basta toccare la nuca con il dorso della mano. In camera da letto dovrebbero esserci circa 18 °C.
- Il fumo di sigarette, sigari e pipe nuoce alla salute dei bambini. Pertanto, è indispensabile garantire un ambiente privo di fumo.

Posizione prona da sveglio



A causa del rischio di SIDS, i bambini devono **dormire** in posizione supina. A maggior ragione nei momenti di **veglia** è importante sdraiarli a pancia in giù per garantirne il corretto sviluppo motorio (5–10 minuti due volte al giorno). In questo modo imparano a sollevare la testa, ad appoggiarsi sugli avambracci e a girare su se stessi. Questi movimenti sono fondamentali per imparare a gattonare e per la successiva locomozione.

Attenzione:

Mettete vostro figlio a pancia in giù soltanto quando è sveglio e quando potete garantire la vostra sorveglianza!

Alimentazione del bambino

Se possibile, i bambini vengono allattati completamente al seno o, a seconda delle esigenze del bambino, gli viene dato un biberon (biberon) con latte materno espresso o un biberon con latte in polvere.

- Il fatto che il bambino sia adeguatamente nutrito è dimostrato come segue:
- Il bambino è soddisfatto.
- Ha i pannolini bagnati più volte al giorno.
- Sta aumentando costantemente di peso.

Allattamento al seno

Il latte materno nutre a sufficienza il bambino. Non è quindi necessario somministrare ulteriore tè durante l'allattamento. Tenete presente quanto segue:

- Adattare la frequenza dell'allattamento al seno alla fame del bambino.
- Se avete problemi con l'allattamento al seno, contattate la consulente per l'allattamento, l'ostetrica o il consulente per i genitori.
- Controllare il peso del bambino una volta alla settimana

Alimentazione al biberon con latte materno estratto

Il latte materno estratto si conserva e si prepara come segue:

- **Nel congelatore:** da -18 °C, si conserva fino a sei mesi; scongelatelo lentamente in un bagno d'acqua fredda.
- **In frigorifero:** 72 ore o tre giorni.

Attenzione:

Non scaldate né scongelate mai il latte materno nel forno a microonde (deterioramento delle sostanze nutritive e rischio di ustione per il bambino). Il latte materno scongelato si conserva per 24 ore nello scomparto superiore del frigorifero.

Attenzione:

Non riponete/conservate mai il latte materno nello sportello del frigorifero (interruzione della catena del freddo).

- **Preparazione:** per garantire una temperatura gradevole del latte materno, scaldatelo a bagnomaria. Controllate la temperatura facendone cadere qualche goccia sulla mano. Se è appena tiepido, la temperatura è perfetta.

Attenzione:

Il latte può essere scaldato solo una volta.

Alimentazione al biberon con latte artificiale (latte in polvere)

- In commercio esistono vari tipi di latte in polvere: fino all’inizio del settimo mese dovete utilizzare il latte di inizio, contraddistinto da confezioni che riportano diciture come «Initial», «Pre», «Start» oppure il numero 1.
- Tenete presente quanto segue: rispettate esattamente il dosaggio indicato sulla confezione.
- In estate, quando fa molto caldo e/o se il bambino suda, è possibile offrirgli del tè non zuccherato o dell’acqua precedentemente bollita.



Alimentazione della neomamma

Durante l'allattamento, la dieta della madre influenza la qualità del latte materno. Pertanto, è bene che il bambino abbia una dieta equilibrata e che beva un bicchiere d'acqua almeno ad ogni pasto e prima di ogni allattamento. Informazioni dettagliate su questo argomento sono contenute nell'opuscolo "Alimentazione durante la gravidanza e l'allattamento" sul sito web del Servizio svizzero di consulenza per l'allattamento al seno www.stillfoerderung.ch.

Igiene

Per evitare che vostro figlio contragga infezioni, procedete come segue:

- Lavate tettarelle, biberon e altri ausili per l'allattamento con acqua calda e sapone dopo ogni utilizzo.
- Fate bollire ciucci, tettarelle e biberon una volta al giorno. Se l'acqua è molto calcarea, potete usare un po' di aceto.
- In alternativa, questi utensili possono essere lavati in lavastoviglie almeno a 60°C.
- A casa non occorre usare disinfettanti per le mani.

Ritmo sonno-veglia

Nei neonati il ritmo sonno-veglia è instabile. Per favorirlo, procedete come segue:

- Riducete l'intensità della luce nella camera da letto del bambino.
- Di notte parlate a voce bassa e cambiate il pannolino soltanto se sono presenti feci o irritazioni.

Evacuazioni e cambio pannolino

- **Urina:** i pannolini bagnati dovrebbero essere 5–6 al giorno.
- **Feci nei bambini allattati al seno:** di varia consistenza, presenti più volte al giorno o solo ogni paio di giorni.
- **Feci nei bambini alimentati con latte artificiale:** presenti almeno una volta ogni tre giorni; comune la tendenza alla stipsi.

In caso di arrossamenti, occorre cambiare più frequentemente il pannolino o toglierlo completamente. In caso di forte irritazione o addirittura presenza di piccole ferite, può essere utile contattare il servizio di consulenza genitoriale o il pediatra.



Breve video sul cambio
pannolino:*

www.ukbb.ch/handling



Coliche e flatulenze

I bambini possono soffrire di coliche e flatulenze. Ciò richiede molta pazienza da parte dei genitori. Procedete come segue:

- Prendete in braccio il bambino.
- Massaggiate delicatamente il pancino in senso orario tenendogli le gambe leggermente piegate.

* I genitori di bambini prematuri sono pregati di consultare le istruzioni a pagina 15.

Cura del bambino

Occhi

- Per rimuovere secrezioni leggere, utilizzate una garza umida procedendo dall'esterno verso l'interno.
- In caso di secrezioni o arrossamenti oculari importanti, rivolgetevi al servizio di consulenza genitoriale o al pediatra.

Bagnetto

- Il bagnetto va fatto una o due volte alla settimana in acqua a 37 °C per 5–10 minuti.
- Utilizzate con parsimonia i detergenti, preferendo quelli adatti ai neonati.
- Evitate le correnti d'aria, asciugate rapidamente il bambino e vestitelo con indumenti caldi.

Breve video
sul bagnetto:
[www.ukbb.ch/
handling](http://www.ukbb.ch/handling)



Cura della pelle

- Se volete utilizzare la crema, scegliete un prodotto delicato per neonati. In caso di pelle secca o crosta latte, utilizzate un olio specifico.

Ombelico

- Generalmente il moncone ombelicale cade spontaneamente nel giro di 5–14 giorni.
- Il moncone residuo (con o senza pinza) non va mai coperto con il pannolino.
- Se la pelle nella zona ombelicale non è arrossata, non occorrono particolari cure né operazioni di disinfezione. Altrimenti è bene informare il pediatra o l'ostetrica di fiducia.
- Una volta caduto, il moncone potrebbe sanguinare leggermente.

Unghie

- Le unghie vanno tagliate dritte con le forbici arrotondate dopo 4–6 settimane

Naso

- Il nasino sporco esternamente può essere pulito con un po' d'acqua (non usate bastoncini cotonati).
- Se invece è chiuso, potete usare una goccia di soluzione fisiologica (NaCl 0.9%) in ciascuna narice.

Temperatura corporea

- La temperatura corporea di un bambino è compresa tra 36.5 e 37.5°C (misurazione anale).
- Poiché una grande quantità di calore viene dispersa attraverso la testa, a temperature esterne inferiori a 18°C è consigliabile l'utilizzo di un berretto. Non esponete mai il piccolo alla luce solare diretta o a correnti d'aria.
- I bambini hanno spesso mani e piedi freddi. Tuttavia, la fronte e la nuca dovrebbero essere calde.
- Coperte e indumenti troppo caldi potrebbero far aumentare la temperatura corporea del bambino oltre 37.5°C.

Attenzione:

Non utilizzate borse dell'acqua calda, coperte elettriche, riscaldatori o lampade termiche: i bambini non riescono a compensare il calore fornito.

Quando e come reagire

Temperatura corporea inferiore a 36.5 °C

1. Vestite il bambino con indumenti più caldi
 2. Coprite il bambino con una coperta
- Controllate la temperatura corporea 2 ore dopo ogni suddetta azione

Temperatura corporea inferiore a 36.5 °C nonostante le suddette azioni

Rivolgetevi al pediatra

Temperatura corporea tra 37.6 e 38.0 °C, nessun comportamento anomalo del bambino

1. Se presente, rimuovete la coperta aggiuntiva
 2. Vestite il bambino con indumenti meno caldi
 3. Rimuovete il sacco nanna
- Controllate la temperatura corporea 2 ore dopo ogni suddetta azione

Temperatura corporea tra 37.6 e 38.0 °C nonostante le suddette azioni

Rivolgetevi al pediatra

Temperatura corporea tra 37.6 e 38.0 °C, comportamento anomalo del bambino (fatica a bere, dorme più del solito, reagisce in modo inaspettato, piange molto, ha un diverso colorito della pelle)

Rivolgetevi al pediatra

Temperatura corporea superiore a 38.0 °C nonostante le suddette azioni

Rivolgetevi al pediatra

Fare una passeggiata

- L'aria fresca fa bene al bambino e ai genitori. Vestite il bambino in base alla stagione, ma non troppo caldo (accumulo di calore).
- Per tutti i bambini si raccomanda una protezione del capo adeguata alla stagione (cappello da sole, berretto caldo).
- Nel primo anno di vita, la pelle dei neonati deve essere protetta dalla luce diretta del sole (cappello, maglietta, pantaloni), la crema solare non è raccomandata.
- Evitare i grandi assembramenti di persone durante le prime settimane di vita del bambino (rischio di infezione).

Come tenere in braccio, vestire e giocare con il bambino

Gli esercizi e i movimenti mirati favoriscono il corretto sviluppo motorio del neonato.

Posizione di gioco

La posizione da seduti con gambe sollevate e bambino in grembo è l'ideale nelle fasi di veglia per favorire il contatto, il gioco e la scoperta del mondo circostante in completa sicurezza. Offrite al vostro bambino vari giochini che possano essere afferrati con le mani e toccati con i piedi.



Breve video su come sollevare, tenere in posizione supina e prona o sulla spalla:*

www.ukbb.ch/handling



* I genitori di bambini prematuri sono pregati di consultare le istruzioni a pagina 15.

Sicurezza del bambino

I pianti lunghi e frequenti dei bambini mettono a dura prova la pazienza dei genitori. Per aiutare vostro figlio a calmarsi, potete procedere come segue:

- Massaggiate il pancino.
- Portate il bambino in fascia. Il contatto fisico è fondamentale per i neonati.
- Cullate delicatamente il bambino per trasmettergli una sensazione di sicurezza.
- L'eccesso di stimoli e distrazioni innervosisce i piccoli.
- Fate una passeggiata all'aperto con vostro figlio.

Ogni bambino è a sé e ha bisogno di un supporto individuale per calmarsi. L'importante è che i genitori siano pazienti e mantengano la calma.

Non scuotete mai vostro figlio!

Una perdita di controllo anche di soli pochi secondi può comportare conseguenze estremamente gravi per il bambino come handicap fisici o mentali permanenti o, addirittura, la morte.



Se state vivendo un momento di forte stress e avete bisogno di supporto, contattate il servizio di consulenza genitoriale www.muetterberatung-bl-bs.ch o visitate il sito www.familystart.ch.

Affrontare i neonati prematuri



I bambini prematuri hanno esigenze diverse nella gestione quotidiana rispetto ai bambini a termine. Il nostro elenco di video sui seguenti argomenti mostra come voi, genitori di un bambino prematuro, potete promuovere i movimenti e lo sviluppo fisiologico:

- Vestizione e svestizione
- Prendere il bambino in braccio e rimetterlo a terra
- Girare sui pad e sul braccio
- Stimolare la digestione e la fagocitazione

Elenco di video sulla
gestione dei neonati
prematuro:
ukbb.ch/neonatalogie



