

FINALMENTE A CASA...

Una guida per le prime settimane



Cari genitori,

Abbiamo pensato di accompagnare il vostro ritorno a casa con alcuni consigli che speriamo vi possano guidare nelle prime settimane, periodo in cui il vostro bimbo ha ancora bisogno di attenzioni un po' speciali. Ci auguriamo possano esservi utili in questa delicata e importantissima fase del suo sviluppo e rispondano ad alcune delle domande più frequenti.



L'AMBIENTE INTORNO AL VOSTRO NEONATO:

È importante cercare di creare un ambiente intorno a lui un ambiente adatto, evitando stimoli luminosi o sonori troppo forti, cercando di effettuare ogni spostamento con la massima delicatezza, lentamente, tenendo il piccolo contenuto e raccolto, avvolgendo se serve in una copertina ed evitando movimenti di apertura delle braccia e gambe.



L'IMPORTANZA DI VARIARE LA POSIZIONE

Previene asimmetrie craniche e posturali e favorisce uno sviluppo armonico.

1 QUANDO È SVEGLIO

2 DURANTE
L'ALLATTAMENTO

3 DURANTE CAMBI IL
PANNOLINO

4 DURANTE IL SONNO

5 NELLA SDRAIETTA e NEL SEGGIOLINO AUTO

6 PRONO QUANDO È SVEGLIO

QUANDO È SVEGLIO

Quando è sveglio è molto importante **VARIARE LE POSIZIONI**, è un modo per fargli conoscere il suo corpo e aiutarlo a maturare le prime competenze motorie e antigravitarie, **EVITANDO ASIMMETRIE** della **POSIZIONE DEL CAPO** che si possono instaurare in questi primi mesi (plagiocefalia).

QUANDO È SVEGLIO IN BRACCIO

Tienilo in braccio su entrambi i lati. Ecco alcuni esempi per favorire l'alternanza di rotazione del capo.



QUANDO È SVEGLIO: NON IN BRACCIO

POSIZIONI DA PREFERIRE QUANDO BAMBINO NON È IN BRACCIO:

Le posizioni da preferire quando il bambino non è in braccio sono:

- SUPINO BEN CONTENUTO
- PRONO (posizione in cui il neonato inizia a sostenere la testina)
- : Promuovi fin dalle prime settimane l'abitudine a stare qualche momento della giornata in posizione prona, "a pancia in giù".
- Puoi proporlo in diversi modi per aiutare il tuo bambino nell'acquisizione del controllo del capo e del tronco. DI FIANCO: ben raccolto con un rotolino dietro al tronco per dare maggiore stabilità e favorire l'allineamento sulla linea mediana o utilizzando cuscinetto "nanna sicura"



DURANTE L'ALLATTAMENTO:

Durante l'allattamento al seno viene proposta al bebè in maniera naturale l'alternanza della rotazione del capo.

Se allatti il tuo bambino col biberon varia la posizione in braccio, in modo di favorire il diverso orientamento del capo.



DURANTE L'ALLATTAMENTO:

Durante l'ALLATTAMENTO mettetevi comodi e tranquilli, può essere utile il cuscino da allattamento e un lenzuolo per tenere il piccolo ben avvolto e contenuto, con il corpo ben a contatto con quello della mamma. Ci sono diverse posizioni buone... cercate quella che vi piace di più..., alternando sempre due lati.



QUANDO CAMBI IL PANNOLINO

È un'ottima occasione per proporgli di guardarti. Giocando e chiacchierando con lui invitalo alle rotazioni del capo per seguire il tuo volto che si sposta su entrambi i lati.

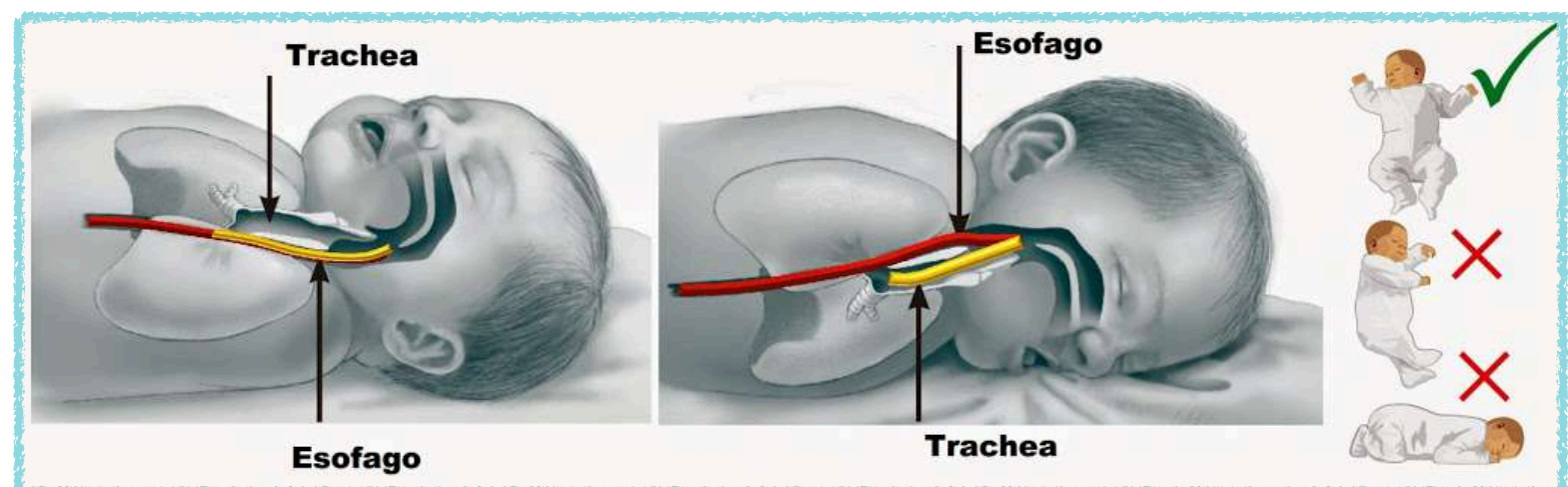
DURANTE IL SONNO



SOLTANTO A PANCIA IN SU' (solo in posizione supina per dormire)
Secondo le indicazioni per la prevenzione della SUID's è importante che il bambino nei primi mesi NON venga posizionato sui fianchi o prono per dormire.

Non serve alcun cuscino, ma può essere utile un rotolino a "U" attorno al tronco per dargli maggiore stabilità e contenimento. Il capo se possibile sulla linea mediana.

Facilita il cambiamento di posizione del capo, cambia periodicamente l'orientamento del tuo bambino nella culla/lettino. In questo modo al suo risveglio o prima dell'addormentarsi sarà facilitato a ruotare il capo sia verso dx che verso gli stimoli ambientali più significativi: i genitori, le luci, i rumori.



NELLA SDRAIETTA e NEL SEGGIOLINO AUTO

Proponi la postura semiseduta dopo il 1° mese, per brevi periodi, solo da sveglio.

Fai in modo che il tuo bambino sia ben allineato e contenuto; inizialmente puoi aiutarlo con dei rullini fatti con asciugamani arrotolati, posti ai lati del tronco e del bacino, poi solo ai lati del tronco; il capo deve essere allineato e libero di muoversi verso dx e sx.

IL SEGGIOLINO AUTO

(DA UTILIZZARE SOLO DURANTE IL VIAGGIO!)

DURANTE IL BAGNETTO:

Anche il BAGNETTO può diventare un piacevole momento di conoscenza e di rilassamento: cerca di trovare un momento tranquillo e di rispettare i tempi del tuo bimbo...



Spoglialo e muovilo lentamente, se c'è bisogno avvolgendolo in un telino (come hai visto durante il ricovero).

Dopo il bagnetto può essere molto bella la proposta del MASSAGGIO INFANTILE, per qualche minuto se il Bambino lo gradisce

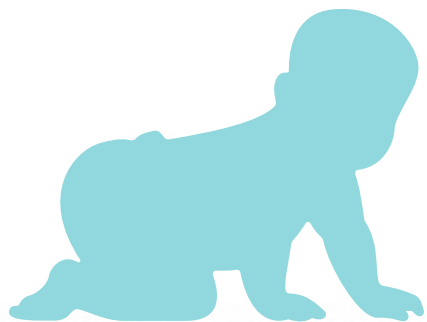




DURANTE IL GIORNO:

Ogni giorno, quando possibile, è possibile, è bene fare una piccola PASSEGGIATA: vanno bene la carrozzina (posizione supina o di fianco con un rotolino a U, alternando le posizioni e facendo attenzione a evitare rotazioni abituali del capo) o la fascia.

L'ovetto solo per piccoli tragitti.



Quando è sveglio e tranquillo, anche se è piccolo, è molto importante "dedicarsi" del TEMPO per stare INSIEME...

Ascoltare la voce della mamma o del papà che parla, che canta...

guardare negli occhi...

dondolare... toccarsi... sono sicuramente i momenti più belli e molto più importanti di quanti si pensi.



L' IMPORTANTE È SEMPRE LASCIARSI
GUIDARE DAI SEGNALI DEL VOSTRO
BAMBINO, IMPARARE A RICONOSCERLI E A
RISPETTARLI PER ENTRARE GRADUALMENTE
IN SINTONIA CON LUI, CON I SUOI TEMPI,
CON I SUOI GUSTI, CON LE SUE
FRAGILITÀ'... CON TUTTE QUELLE COSE CHE
FANNO DI VOSTRO FIGLIO UN BIMBO
UNICO!!!!

