

IL RIENTRO A CASA



CARI GENITORI,

state per ritornare a casa con il vostro piccolo: per affrontare la nuova quotidianità e rispondere ai tanti dubbi che si presenteranno nelle prime settimane, abbiamo raccolto alcuni consigli e raccomandazioni che vi aiuteranno in questo nuovo percorso con il vostro bambino.

Queste indicazioni non vogliono sostituire i momenti di confronto con gli operatori, che saranno comunque necessari: ricordate che al consultorio sono presenti servizi di sostegno al dopo parto, per la mamma e il bambino. Potrete fruirne non solo in caso di problemi ma anche semplicemente per un confronto e una conferma sulla normale evoluzione.

Se non avete ancora ricevuto un appuntamento per il controllo in puerperio presso il consultorio di vostra scelta, potete chiederlo al punto nascita, tramite CUP ("visita puerperale neonatale") o direttamente al consultorio.



ALLATTAMENTO E CRESCITA



È normale che il bambino/a dopo la nascita **perda peso**: si considera un calo fisiologico (che non necessita di integrazioni) fino al 10% del peso alla nascita. L'arresto del calo avviene solitamente dopo i primi 3-4 giorni di vita, all'arrivo della montata latte. Per favorire l'arrivo della montata è necessario stimolare il seno alla produzione attraverso la suzione: per questo motivo nei primi giorni il neonato non dovrebbe superare le 3 ore di sonno tra una poppata e l'altra. **Evitare di eseguire la doppia pesata** (prima e dopo la singola poppata): non è significativa per quanto riguarda la produzione o l'assunzione di latte ed è invece fortemente ansiogena.

Una volta iniziata la crescita, è sufficiente pesare il neonato ai controlli e comunque una volta alla settimana. Il neonato generalmente recupera il peso che aveva alla nascita in circa due settimane.



Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità è adeguato un aumento di peso di 120 gr la settimana, ma bisogna ricordare che la crescita non è rappresentata da una linea retta: a settimane di crescita più abbondante possono seguire momenti di rallentamento e viceversa.

Per verificare che il bambino/a stia mangiando adeguatamente non conviene quindi affidarsi solo alla bilancia, ma controllare che bagni almeno 6 pannolini con urine chiare e abbondanti nelle 24 ore.

All'arrivo della montata latte, assecondare i ritmi propri del neonato, con un **allattamento a richiesta**: la maggior parte dei bambini è pienamente in grado, basandosi sulla propria fame, di succhiare più o meno spesso e più o meno a lungo per ogni singola poppata.

La maggior parte dei neonati richiede orientativamente, con notevoli variazioni individuali, tra 8 e 12 poppate al giorno e talvolta, transitoriamente, anche più.

Il bambino/a va lasciato succhiare da un lato fino al momento in cui si stacca da solo, in modo da ricevere anche la parte finale, più grassa, del latte: potrà bastargli la mammella di un lato solo oppure potrà voler poppare anche al secondo seno, magari per pochi atti di suzione.

Gran parte dei problemi che insorgono durante l'allattamento al seno, quali le ragadi, l'ingorgo, la mastite e la scarsa produzione di latte, sono in realtà prevenibili se il bambino/a si attacca al seno nella maniera corretta ed è libero di succhiare a richiesta.

In caso di problemi rivolgiti al tuo consultorio di riferimento e contatta le ostetriche per avere un supporto all'allattamento.

L'allattamento al seno è la scelta consigliata secondo le linee guida*** e pochi sono i reali impedimenti, tuttavia **la madre è libera di scegliere**, in base alla propria situazione in che modo nutrire il bambino/a.

È consigliabile comunque confrontarsi con i professionisti per avere tutte le informazioni adeguate e poter decidere in piena consapevolezza.

SEGNI DI BENESSERE



Il colorito roseo, una temperatura corporea adeguata (misurata al tatto su nuca o petto, ricordandosi che normalmente mani e piedi rimangono più freddi), e l'alternarsi di periodi di sonno alla veglia sono tutti segnali di benessere.



Come probabilmente avrai avuto modo di sperimentare durante la degenza, **il contatto pelle a pelle è uno strumento che può risultare utile e di beneficio in varie situazioni**: in particolare quando il neonato risulta molto irritabile o viceversa se è soporoso e da stimolare per l'attacco al seno, ma anche per mantenere una temperatura corporea adeguata e per favorire il legame tra il neonato e i genitori. Infatti è utilizzato e apprezzato anche dai padri.

IGIENE



Controllare la cicatrizzazione del moncone ombelicale: il mancato distacco del cordone ombelicale dopo 10/15 giorni, o la presenza di infezioni ombelicali (arrossamento, gonfiore, cattivo odore) richiedono l'intervento e le cure di personale sanitario specializzato. In condizioni di normalità è sufficiente tenere il cordone pulito e asciutto. In caso di presenza di feci o urine: pulire con una garza bagnata con acqua e asciugare bene.

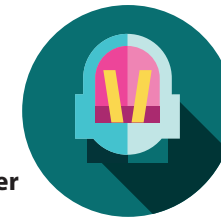
Per favorirne la caduta, tenere il moncone all'aria, non coperto dalla plastica del pannolino, facendo una piega al pannolino nella parte anteriore per abbassarlo sotto il livello dell'ombelico.

Il cordone ombelicale non costituisce un ostacolo all'immersione del bambino in acqua, sarà sufficiente asciugare bene il moncone. **Il bagnetto non segue regole e orari specifici ma può essere eseguito ogni qualvolta i genitori lo desiderano.** È sufficiente che la stanza sia calda e l'acqua ad una temperatura compresa tra i 34 e i 37 °C. Non è necessario utilizzare di routine creme, unguenti, lozioni, oli, gel, spray ed emulsioni per la cura della pelle. Preferire l'utilizzo di detergenti per neonati neutri senza profumi.

Per il lavaggio dei genitali, in occasione del cambio del pannolino, è preferibile utilizzare acqua corrente, se disponibile, piuttosto che salviette umidificate. Per le bambine: è preferibile lavarle e asciugarle procedendo dal davanti al dietro, per evitare che eventuali fonti d'infezione passino dall'ano alla vagina. Piccole perdite mucose o di sangue possono essere presenti nelle femmine nei primi giorni di vita (per stimolazione degli ormoni materni sull'apparato genitale). Nei maschi il prepuzio non va represso e la pulizia va eseguita delicatamente riducendo al minimo la retrazione.

Evitate il surriscaldamento: i bambini soffrono molto il caldo ed è un errore credere che un bambino "imbacuccato" sia protetto da raffreddamento o che incorra meno facilmente nelle malattie. Ricordare inoltre che il pannolino monouso in plastica produce calore, che si somma a quello prodotto dagli strati di vestiario. Usare vestiti possibilmente di cotone, lino e fibre naturali (i materiali sintetici possono provocare allergie).

SICUREZZA E TRASPORTI



È indispensabile **seguire sempre le norme di sicurezza per il trasporto del neonato**, utilizzando seggiolini omologati.

Se lo devi allattare o prendere in braccio, assicurati che l'auto sia ferma e in sicurezza. Fino a circa 4 mesi il seggiolino deve essere posizionato nel senso contrario alla marcia e, se presente airbag di fronte al seggiolino, ricordarsi di disattivarlo.

In casa non lasciare il neonato senza sorveglianza su fasciatoio e/o letto: il rischio cadute è spesso sottovalutato con la convinzione che "...finora non si era mai girato da solo!". Se non si può tenerlo in braccio, meglio metterlo nel lettino a sponde alzate o anche in terra.

Evitare di addormentarsi con il bambino/a in braccio su un divano o una sedia.

L'ambiente domestico spesso racchiude pericoli che, per abitudine o superficialità, si è portati a sottovalutare: **ricordarsi di mettere in sicurezza l'abitazione** finché il neonato non è ancora in grado di muoversi autonomamente.



ATTENZIONE: se piange o mentre giochi con lui, non scuoterlo mai!

I neonati sono particolarmente sensibili allo scuotimento, che può determinare la "sindrome del bambino scosso".



IL SONNO

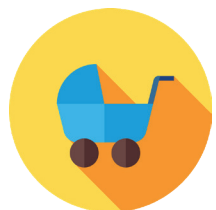


Per la **prevenzione della morte in culla (SIDS)** è importante:

- far addormentare il bambino in posizione supina durante il primo anno
- non fumare nella stanza (anche il fumo passivo può essere un fattore di rischio importante)
- non coprire troppo il bambino con coperte e piumoni
- utilizzare il ciuccio nella fase di addormentamento (consigliato solo dopo un buon avvio dell'allattamento, dopo circa il primo mese di vita).

Non tenere altri bambini o animali domestici nel letto quando si condivide il letto con un neonato. Non condividere il letto con il bambino se è nato di basso peso o se uno dei genitori ha assunto due o più unità di alcol, se fuma, o se ha assunto medicinali che provocano sonnolenza o ha fatto uso di droghe.

USCITE



Avere dei momenti di socialità e vita all'aperto è sicuramente di giovamento alla salute fisica ed emotiva della famiglia, si può quindi uscire all'aperto fin dai primi giorni, **evitando luoghi affollati e ambienti con aria condizionata o molto calda e secca.**



In particolare l'esposizione alla luce solare riduce i valori di ittero neonatale e favorisce la produzione della vitamina D.



IGIENE MATERNA – CURA DELLE SUTURE



Dopo il parto ci saranno perdite vaginali di sangue rosso vivo (lochiazione).

La quantità e il loro aspetto cambiano con il tempo: tenderanno ad assumere un colore via via più chiaro fino a diventare bianche-giallastre e poi sparire intorno alle 3-6 settimane dopo il parto. Se le perdite diventano improvvisamente più abbondanti di una mestruazione o maleodoranti contattare il consultorio o il punto nascita.

Si consiglia di:

- lavare con **acqua la zona perineale dopo ogni minzione e usare un detergente intimo più volte al giorno**
- asciugare la zona **tamponando** (meglio con un panno usa e getta)
- **cambiare spesso gli assorbenti** (possono essere utili anche quelli in cotone, più traspiranti) ed evitare l'utilizzo di assorbenti interni, che potrebbero favorire il ristagno e la proliferazione di germi
- **lavare bene le mani prima e dopo l'igiene del perineo.** Non c'è nessuna controindicazione all'effettuazione della doccia.

In caso di presenza di emorroidi garantire un'alimentazione ricca di acqua e fibre. Può essere utile l'utilizzo di **pomate locali.**

I punti della sutura si riassorbiranno e cadranno da soli dopo circa 10-15 giorni.

Per migliorare la cicatrizzazione si consiglia di favorire il contatto con l'aria, rimanendo alcuni momenti al giorno senza assorbente (ad es. sdraiata sul letto con un assorbente posto sotto il sedere).

Il raffreddamento locale con ghiaccio o cuscinetti freddi e l'utilizzo, se necessario, di un antidolorifico, possono essere utili per affrontare il dolore della zona perineale diminuendo il disagio nella mobilizzazione.

ALIMENTAZIONE IN PUERPERIO



In allattamento potete mangiare tutto ciò che avete **normalmente mangiato in gravidanza**, mantenendo le vostre abitudini alimentari. **Non** è necessario **escludere cibi né usare integratori**, ma è opportuno avere qualche accortezza:

- **variare la scelta degli alimenti** aumentando il consumo di frutta e verdura
- **bere in abbondanza**, assecondando il senso della sete
- assumere **caffaina in quantità moderata**, massimo 2 tazzine al giorno (caffè, tè, coca cola o altre bibite contenenti caffeina).
- **astenersi dall'assunzione di alcool**, anche se è accettabile un'assunzione occasionale e moderata (un bicchiere di vino o birra, evitare i superalcolici). Oltre questi limiti è indicato attendere almeno 2 ore prima di allattare.

RIPRESA DELL'ATTIVITA' SESSUALE



La ripresa dei rapporti sessuali può avvenire in qualsiasi momento, nel rispetto dei desideri della coppia. In caso di dolore o problemi che influenzino negativamente la sessualità all'interno della coppia è possibile rivolgersi al **consultorio di fiducia**.

CONTRACCEZIONE



Le donne che allattano al seno in maniera esclusiva devono valutare **l'utilizzo di un contraccettivo che non interferisca con l'allattamento**: possono scegliere tra diversi metodi contraccettivi, associandoli all'amenorrea da lattazione.

Non c'è nessuna controindicazione all'utilizzo dei metodi barriera (profilattico), mentre l'utilizzo di contraccettivi ormonali va valutata e limitata a composti solo progester-

tinici. Per poter scegliere il metodo contraccettivo più adatto e per avere maggiori informazioni sui metodi di controllo delle nascite compatibili con l'allattamento, puoi rivolgerti al consultorio di fiducia dove il ginecologo e l'ostetrica saranno a disposizione per aiutarti a trovare la giusta soluzione alle tue esigenze.



Si ricorda che la contraccezione è offerta gratuitamente dalla Regione Toscana nel primo anno post parto.

ATTIVITA FISICA IN ALLATTAMENTO



Un esercizio fisico moderato è consigliato e giova all'organismo e all'umore della madre che allatta.

Nessuna controindicazione, fin dal ritorno a casa dall'ospedale, a fare camminate all'aria aperta.

In seguito (dopo la visita di controllo puerperale, a circa 40 giorni dal parto), in base al proprio desiderio e disponibilità, è possibile ritornare a fare attività fisica, anche per recuperare la tonicità della muscolatura: nuoto, acqua-gym, yoga, pilates o qualsiasi altro sport che più piace e dia soddisfazione. Si raccomanda però di non raggiungere un eccessivo affaticamento. Per alcune attività può essere utile l'utilizzo di un reggiseno che sostenga maggiormente il seno.

Se già prima della gravidanza si svolgeva un'attività fisica intensa, è possibile gradualmente tornare ai ritmi precedenti: è stato dimostrato che non ci sono modificazioni né sulla quantità né sulla qualità del latte.

