



Il ritorno a casa

Niente panico! Ecco i consigli del pediatra

a cura del dottor Alberto Ferrando

“

Quasi sempre l'inizio, soprattutto se si tratta del primogenito, non è così tranquillo: oltre al carico di allattare e accudire il bambino, la casa deve essere pulita e “funzionare”, in più se il piccolo piange o sembra avere qualche problema i genitori non di rado si fanno prendere dal panico...

”

Finalmente è nato! Dopo i primi giorni in maternità, dove la mamma non deve preoccuparsi della gestione della casa e si sente tranquilla per la presenza delle puericultrici e del personale medico, si torna a casa. Quasi sempre l'inizio, soprattutto se si tratta del primogenito, non è così tranquillo: oltre al carico di allattare e accudire il bambino, la casa deve essere pulita e "funzionare", in più se il piccolo piange o sembra avere qualche pro-



La congestione

Il bagnetto si può fare anche subito dopo mangiato: se viene fatto a temperatura corporea, sui 37°C, non esiste il pericolo della congestione.

blema i genitori non di rado si fanno prendere dal panico... Meglio allora giocare d'anticipo: per prima cosa è indispensabile prevedere un aiuto domestico per il primo periodo, a maggior ragione se il parto è stato con taglio cesareo. Se la mamma dorme poco di notte o si sente affaticata, qualcuno dovrà affiancarla in modo che possa riposare qualche ora durante il giorno. Per la gestione del primo periodo a casa ecco dal pediatra alcuni validi consigli.

LA TEMPERATURA IN CASA

Nei primi mesi di vita i meccanismi di regolazione della temperatura non sono maturi, per cui il neonato potrebbe soffrire il freddo o

il caldo più di un bambino più grande o di un adulto. Spetta quindi a noi adulti vestirlo in modo adeguato e farlo soggiornare in locali con una temperatura e un grado di umidità adeguati per evitare che abbia freddo oppure sudi. In genere, per il timore che il bambino possa avere troppo freddo, viene coperto troppo o fatto stare in locali con temperatura eccessiva. Nel caso di un neonato a termine, sano, vestito, l'ambiente in casa dovrebbe avere una temperatura di 20-22° di giorno e un poco di meno di notte ed un'umidità relativa del 40-60%. Per un neonato pretermine di peso superiore ai 2 kg, tenuto vestito nel lettino, l'ambiente dovrebbe essere ad una

“ Per i primi mesi può comunque essere comodo per la mamma, soprattutto se allatta, avere il lettino del bambino vicino al proprio letto. Appena però il bimbo ha assunto ritmi di poppata regolari meglio mettetelo nella sua cameretta ”

temperatura intorno ai 24° con un'umidità relativa intorno al 50%. Dopo il primo mese di vita la temperatura può essere sui 20 gradi di giorno e 18 gradi di notte.

LA NANNA

È bene che il bambino impari da subito a dormire nel suo lettino e non con i genitori, per motivi igienici, di sicurezza e educativi. Di sicurezza in quanto alcuni studi sembrerebbero dimostrare che il dormire con i genitori potrebbe essere un fattore di rischio per la SIDS (sudden infant death syndrome) nota come “morte nella culla”.

Per i primi mesi può comunque essere comodo per la mamma, soprattutto se allatta, avere il lettino del bambino vicino al proprio letto. Appena però il bimbo ha assunto ritmi di poppata regolari meglio mettetelo nella sua cameretta.

IL FASCIATOIO

Non lasciate mai il bambino da solo sul fasciatoio, neanche per pochi attimi, in quanto le cadute, abbastanza frequenti, dal fasciatoio possono avere brutte conseguenze.

Anche se è più comodo cambiare il bambino su un fasciatoio alto meglio, appena state bene, cambiarlo sul letto dove potrete anche dedicarvi al bebè parlando e giocando con lui a lungo.

IL BAGNETTO

I neonati vengono lavati subito alla nascita e possono poi fare il bagno quotidianamente. In genere viene consigliato di non fare il bagno ad immersione fino a caduta del moncone ombelicale e, in tale periodo, di lavare il bebè solo con una doccia.

Alcuni temono che facendo fare il bagnetto ancora con il cordone ombelicale possa far macerare lo stesso e ritardarne la caduta. Di fatto è sufficiente procedere alla medicazione del cordone consigliata alla nascita subito dopo il bagnetto e dopo aver accuratamente asciugato il cordone.

Il bagnetto si può fare anche più volte al giorno, se c'è molto caldo, o ogni qualche giorno se la mamma è stanca. Se arrivate alla sera stanche e pensate «non sto più in piedi ma debbo fargli il bagnetto» lasciate perdere, laverete vostro figlio il giorno dopo perché il momento del bagnetto deve essere un momento di relax e di tranquillità e di comunicazione tra voi e vostro figlio e non un obbligo divino.

A volte al bambino viene fatto il bagnetto dopo ore dalla poppata, addirittura quando ha fame. In tal caso è probabile che si metta a piangere, perché i bambini nei primi mesi di vita quando hanno fame non apprezzano nulla, neanche il bagnetto che non può non piacerli in quanto,

per tutto il periodo della gravidanza, il bambino ha vissuto in un ambiente acquatico.

Il bagnetto può durare pochi minuti all'inizio e, gradualmente, allungarsi senza superare i 10-15 minuti mantenendo la temperatura dell'acqua costante (per quanto gli piaccia l'acqua non è un pesciolino). In genere il bagno ha un effetto rilassante quindi si consiglia di farlo alla sera, prima o dopo la poppata, per favorire il sonno. Alcuni bambini, però, con il bagnetto si esaltano e invece di addormentarsi si ricaricano. In tali casi il bagnetto andrà fatto durante la giornata.

Aiuto, ha le mani gelate!

Ricordate che le mani, e i piedi, dei bambini nel primo mese di vita, talora nei primi mesi sono freddi ma questo non significa che abbiano freddo o che siano coperti poco. Anzi a volte capita di visitare dei bambini che pur avendo le mani fredde siano sudati. Per valutare se il bambino ha freddo o caldo toccatelo con le vostre mani, possibilmente non gelate, dietro al collo. Se è sudato questo è un segno indubitabile che fa troppo caldo o è coperto troppo.