

# Informazioni per aiutare un genitore e un bambino da 0 a 5 anni

Stefania Manetti\*, Antonella Brunelli\*\*

\*Pediatria di famiglia, ACP Campania; \*\*Direttore di Distretto AUSL Cesena, ACP Romagna

*Questa raccolta di consigli e informazioni è in parte tratta da un libricino inglese, Birth to five, edizione 2006, prodotto dal Sistema Sanitario del Regno Unito e distribuito a tutti i nuovi nati. Abbiamo adottato lo stile di questa "guida" perché ci è sembrato importante non dare direttive ma semplicemente – come propone Birth to five – dare ai genitori una serie di informazioni e suggerimenti utili ai fini di un sostegno alla loro esperienza genitoriale. Ogni argomento è stato rivisto e modificato in rapporto al nostro contesto e alla nostra cultura. Nel numero 3 del 2008 a p. 132 abbiamo pubblicato la prima parte per i genitori. Abbiamo trattato la prima settimana di vita soffermandoci specialmente sulla pulizia e sulla sicurezza. Questa volta ci soffermiamo sui problemi delle settimane seguenti, in particolare il latte e la nanna.*

**Parole chiave** Genitorialità. Sonno. Allattamento al seno

## Introduzione

Dopo la prima settimana, periodo che si trascorre in parte nel punto nascita e poi a casa, comincia il vero momento di conoscenza con questo essere misterioso che per tanto tempo si è formato dentro di te, mamma, e che adesso, come genitori, avete di fronte: il vostro bambino.

Abbiamo pertanto deciso di seguire un percorso temporale, parlando di argomenti diversi che sollevano domande durante i primi mesi di vita del vostro bambino.

Parleremo di allattamento al seno e di sonno, due argomenti molto sentiti nei primi mesi di vita.

Ogni argomento è preceduto da una filastrocca. Questa idea non nasce da *Birth to five*, ma è nostra, pensando di fare un regalo gradito a voi genitori, invogliandovi a scoprire la vostra voce di narratori.

Un unico consiglio: osservate vostro figlio e cercate le risposte ai suoi bisogni seguendo il vostro istinto in modo da realizzare finalmente un incontro fra voi, senza esperti e con il maggior confronto possibile. Tanti cari auguri...

## L'allattamento

### Latte di mamma?

*Sono un bambino, sono il tuo dono prima non c'ero e adesso ci sono.*

*Sono il domani, dalle tue mani devi difendermi con le tue mani.*

*Sono il futuro, sono arrivato*

*e sono qui perché tu mi hai chiamato.*

*Come sarà l'orizzonte che tracci dipende da come mi abbracci.*

Bruno Tognolini

*"Non c'è nulla di più bello dello stare nel pieno della notte in una stanza silenziosa*

*con un bambino tra le braccia e guardarla mentre succhia soddisfatto e ricambia il tuo sguardo".*

*"Pensavo non ci volesse nulla se non metterla al seno e basta! Non immaginavo che ci fosse qualcosa da dover imparare o delle difficoltà. Per me le prime due settimane sono state scioccanti e faticose. Ero però determinata e volevo allattare e ora è una cosa favolosa!"*

Questi sono i pareri di due mamme alle prese con l'allattamento al seno.

Il consiglio più ovvio e fortemente condiviso, che riguarda l'allattamento al seno, è che il latte materno è l'alimento migliore e che allattare è una cosa estremamente piacevole e gioiosa, ed è la cosa migliore da fare per il tuo bambino. Tutto questo è sicuramente vero. Allattare al seno è il modo migliore per dare protezione al tuo bambino nei confronti di tante malattie. Il tuo bambino ha bisogno solo di latte materno fino a 6 mesi di vita. Nei primi 2-3 giorni dopo la nascita il tuo bambino potrebbe avere sonno e poca fame. Dal 3°-4° giorno di vita ed entro la prima settimana la produzione di latte aumenterà.

Se tieni bene in braccio il tuo bambino assumendo una posizione corretta, e se fai attenzione a farlo attaccare bene al seno in modo che prenda in bocca anche buona parte dell'areola del tuo seno (la parte scura intorno al capezzolo), il tuo bambino mangerà di più e tu produrrà più latte. Il consiglio che possiamo darti è di lasciarlo libero di poppare quando vuole; non ci sono problemi di alcun genere nel fare questo. L'allattamento inizialmente può essere faticoso e sembrare difficile, ti potresti non sentire adeguata a nutrire il tuo bambino, e sicuramente sentirsi totalmente responsabile della sua crescita può

essere un compito arduo. Non preoccuparti: queste sensazioni di inadeguatezza sono del tutto normali.

Diceva Winnicott, un pediatra del secolo scorso che ha contribuito molto alla crescita e alla formazione di tanti pediatri: "... amare è una faccenda complicata e non un semplice istinto, sarebbe d'aiuto comunicare alle mamme che può capitare di non provare immediatamente amore per i propri figli o di non sentirselo di allattarli..."

Il consiglio che ti possiamo dare è di chiedere sostegno, se sei in difficoltà, ad altre donne (mamme, nonne o associazioni che si occupano di allattamento) o all'ostetrica del consultorio o al tuo pediatra, e di avere fiducia nelle tue capacità.

Considera che alcuni bambini possono fin dalle prime poppate avere orari precisi, altri ci mettono tempo. Nelle prime settimane, quindi, potresti notare che il tuo bambino mangia a volte più a lungo, altre volte più spesso; cerca di seguirlo in questo "disordine", cerca di rispondere a questi suoi bisogni. Una volta attaccato al seno, fai durare la poppata per quanto il tuo bimbo vuole; alcune mamme offrono dopo un po' l'altro seno; non è però obbligatorio: puoi offrirgli l'altro seno alla poppata successiva.

Offrendo il tuo latte quando il tuo bimbo vuole, produrrà tanto latte. Certo all'inizio ti sembrerà di non poter fare nulla se non allattare e cambiare pannolini e ti ritroverai spesso con il seno scoperto. Ricorda però che tutto questo dura poco; man mano che il tuo bimbo cresce, gli intervalli per poppare si allungheranno.

Considera poi che i bambini hanno dei momenti di crescita in peso maggiore intorno al 10° giorno di vita, a 6 settimane e a 3 mesi; in questi periodi il tuo

Per corrispondenza:  
Stefania Manetti  
e-mail: stefaniamanetti@virgilio.it

informazioni per genitori



bimbo potrebbe mangiare più spesso e chiedere più latte, la tua produzione di latte quindi aumenterà per rispondere a queste nuove necessità.

Ti chiederai: *“Come faccio a sapere che cresce con il mio latte?”*.

Questa è la domanda che assilla tutti i genitori perché il latte materno non si può dosare. Allora se il tuo bambino bagna regolarmente di pipì i pannolini (almeno 5 nella giornata), se cresce secondo la sua curva di crescita (e questo sarà il tuo pediatra a valutarlo ai bilanci di salute dei primi mesi di vita) e se il tuo bimbo durante la giornata ha dei momenti di veglia in cui si mostra vivace e attento, allora non preoccuparti.

## La nanna

### Fai la nanna per favore

*Fai la nanna per favore*

*fai la nanna piccolo amore.*

*E ascolta la storia di quel pesciolino che non faceva mai un pisolino.*

*Che non dormiva un'ora filata*

*e la sua mamma era disperata.*

*Che niente riusciva a farlo dormire*

*e nessuno sapeva cosa dire.*

*Amici ed esperti eran stati chiamati*

*ma eran finiti tutti addormentati.*

*Allora il pesciolino senza sonno*

*dopo aver parlato con il pesce nonno*

*ha preso gli esperti, ha preso la mamma*

*e li ha messi tutti a fare la nanna.*

*E lui se n'è andato con la sua amica Vale a farsi un bicchiere di acqua minerale.*

*Giusy Guarenghi*

### Nei primi mesi

Ci sono bambini che dormono più di altri; alcuni fanno lunghi sonni, altri sonnellini brevi, c'è chi dorme tranquillo per tutta la notte e chi si sveglia diverse volte. Ogni bambino ha un suo “stile” di sonno e di risvegli, che probabilmente sarà diverso da quello di altri bambini che conosci.

Nelle prime settimane di vita, una volta a casa, sarà spesso difficile che le tue necessità di dormire siano le stesse del tuo bambino.

Il consiglio che ti possiamo dare è di cercare di seguire i ritmi del tuo bambino: riposa quando lui riposa se hai bisogno di recuperare sonno.

I bambini dormono tranquillamente in ambienti anche con un po' di rumore di sottofondo, non preoccuparti di questo, imparerai presto a capire i ritmi del tuo bambino. I bambini, come gli adulti,

hanno due tipi diversi di sonno chiamati in gergo tecnico sonno REM e sonno non REM; questi tipi di sonno si alternano. Il sonno non REM (vuol dire senza movimenti rapidi degli occhi) si divide in 4 stadi diversi e durante questo tipo di sonno la nostra mente produce tantissimi pensieri che però non ricordiamo.

Il sonno REM (con movimenti rapidi degli occhi) è un tipo di sonno durante il quale siamo “non connessi” con il mondo, abbiamo poca sensibilità, siamo quasi in uno stato paralitico. È durante questo tipo di sonno che noi sogniamo e forse, ci dicono gli esperti, sogniamo anche un po' di quelle cose che pensiamo durante il sonno non REM; ci raccontiamo delle “storie” che fanno parte della nostra storia.

Il lattante sogna tanto, più di un adulto, e nel lattante la fase del sonno profondo non è poi così profonda come quella dell'adulto; infatti un bimbo piccino può muoversi, ridere, piangere.

Inoltre, nei primi tre mesi di vita, il bambino ha, rispetto all'adulto, i periodi di veglia e i periodi di sonno della stessa durata, quindi fino a questa età un bimbo avrà durante la giornata, un'alternanza di momenti della stessa durata di sonno e di veglia.

### Dal terzo mese

Al 3° mese comincia la produzione nel cervello di un ormone che si chiama melatonina, che serve a rendere più lunghi i periodi di veglia e di sonno; oltre a questo, anche le abitudini fanno sì che i periodi in cui il bimbo è sveglio di giorno aumentino fino a occupare a 5 anni tutto il giorno solare, e quelli in cui il bimbo sta sveglio di notte si riducono a circa 3-4 di brevissima durata che il bimbo non ricorda.

Questi risvegli servono per cambiare posizione del proprio corpo ma specialmente, in maniera non consapevole, per intercettare possibili pericoli; essi sono come dei meccanismi inconsci di difesa. Proprio per queste caratteristiche del sonno il neonato e il bambino tendono a risvegliarsi più facilmente.

Certamente ti chiederai: *“Quante ore dovrebbe dormire il mio bambino?”*. È una domanda frequente e la risposta non è uguale per tutti. Alcuni bambini hanno bisogno di dormire molto, e riposano tra una poppata e l'altra, altri rimangono svegli. Non per questo bisogna pensare che ci sia qualcosa di strano, sono semplicemen-

te fatti così.

Se il tuo bambino appartiene alla “categoria” dei poco dormiglioni, questo può essere un problema specie per la mamma, occupata per la gran parte della giornata con le poppate, i cambi, i pianti ecc. Il lavoro di mamma è pieno di gratificazioni ma spesso molto faticoso; basti pensare che in alcune società, come per esempio quella indiana, la neo-mamma non viene mai lasciata sola, ma subito dopo il parto si reca dalla propria mamma che si occupa del neonato al posto della figlia: questa è invece sostenuta e circondata da altre mamme che l'aiutano a riconoscersi nel suo nuovo ruolo.

Mentre il tuo bimbo cresce, anche il suo ritmo sonno-veglia maturerà, e se, con spontaneità e fiducia nelle proprie capacità di mamma o papà, riesci a rispondere ai suoi bisogni, ella o egli sarà abbastanza capace di autoregolare il proprio sonno.

Stabilire poi, man mano che cresce, delle routine prima dell'addormentamento aiuta il tuo bimbo a prepararsi per il sonno: il bagno, il pigiama, un momento di coccole, la lettura di una storia della buonanotte, la presenza di un piccolo pupazzo o altro sono esempi pratici.

Ancora ti chiederai: *“Il lettone o la culla?”*. Anche a questa domanda non c'è una risposta unica, quello che possiamo consigliare è di tenere vicino il proprio bambino fino al 6° mese di vita. Non ci sono poi elementi scientifici che ci consentano di dire che dormire insieme o non dormire insieme influisca sullo stato fisico o emotivo del bambino. La cosa più giusta è quella che a voi come mamme e papà sembra sensata.

*“A pancia sotto o a pancia in su?”*. A questa domanda c'è invece una sola risposta, basata su evidenze scientifiche: tutti i neonati devono dormire supini, cioè a pancia in su. Pensa che questo semplice cambiamento di posizione durante il sonno ha dimezzato il numero di morti improvvise in culla, una malattia chiamata SIDS.

### E quindi per un sonno sicuro

Metti il tuo bambino a dormire a pancia in su. Evita coperte pelose, paracolpi e altri oggetti di stoffa e cuscini grossi. Non coprire troppo il tuo bambino con tutine pesanti o coperte pesanti: il surriscaldamento aumenta il rischio di SIDS.

Il fumo di sigaretta passivo è dannoso, proteggi il tuo bambino. Usa un lettino o una culla omologati. ♦