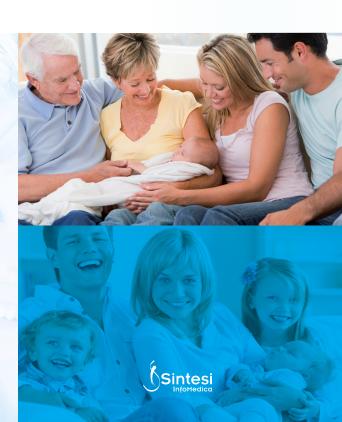


IL BAMBINO NELLA SUA FAMIGLIA

GUIDA PRATICA PER I GENITORI





Quest'opera è protetta dalla legge sul diritto d'autore. Tutti i diritti, in particolare quelli relativi alla traduzione, alla ristampa, all'utilizzo di illustrazioni e tabelle, alla registrazione su microfilm o in database, o alla riproduzione in qualsiasi altra forma (stampata o elettronica) rimangono riservati anche nel caso di utilizzo parziale. La riproduzione di quest'opera, anche se parziale, è ammessa solo ed esclusivamente nei limiti stabiliti dalla legge sul diritto d'autore ed è soggetta all'autorizzazione dell'editore. La violazione delle norme comporta le sanzioni previste dalla legge.

© Sintesi InfoMedica S.r.I.

Sebbene le informazioni contenute nella presente opera siano state accuratamente vagliate al momento della stampa, l'editore non può garantire l'esattezza delle indicazioni sui dosaggi e sull'impiego dei prodotti menzionati e non si assume pertanto alcuna responsabilità sui dati riportati, che dovranno essere verificati dal lettore consultando la bibliografia di pertinenza.



Copyright © 2018 by Sintesi InfoMedica S.r.l. Via Brembo 27 - 20139 Milano (MI) Tel. +39 02 56665.1

Stampa: 2018

ISBN: 978-88-87844-22-1







Opera a cura della Società Italiana di Pediatria Preventiva e Sociale, della Federazione Italiana Medici Pediatri e della Società Italiana di Medicina Perinatale con il coordinamento scientifico del dottor Giuseppe Di Mauro

e la collaborazione dell'Associazione Italiana Genitori



Nota per gli utilizzatori

Il presente documento costituisce una versione integrale della Guida e può essere scaricato nella sua interezza dal sito web della Società Italiana di Pediatria Preventiva e Sociale: www.sipps.it, Area Genitori. Nessuno degli Autori ha dichiarato alcun conflitto di interesse relativamente all'argomento trattato né ha ricevuto alcun compenso.

Presentazione delle Società Scientifiche

È con grande emozione che riproponiamo a voi genitori un aggiornamento di quella che è stata la nostra storica guida "Da 0 a 6 anni". Per questa nuova edizione ci siamo affidati al lavoro di moltissimi autori, veri e propri esperti, ciascuno nel proprio campo: pediatri di famiglia di lunga esperienza, esperti in formazione, educazione alla salute e comunicazione, persone abituate da molti anni a risolvere in ambulatorio o a domicilio i problemi, semplici e complessi, che si pongono quotidianamente a chi affronta il difficile compito di genitore. Di ciò bisogna essere grati alla Società Italiana di Pediatra Preventiva e Sociale e alla Federazione Italiana Medici Pediatri, che hanno promosso e sostenuto questa iniziativa, e agli autori, che hanno tenuto conto per la stesura dei contenuti dei diversi indirizzi delle scuole pediatriche, delle evidenze scientifiche disponibili e della consolidata tradizione italiana nel campo dell'alimentazione e della cura del bambino.

Si è rinnovato quindi, alla luce delle novità emerse in questi anni, uno degli strumenti di formazione ed educazione alla salute più preziosi e completi, sempre ben strutturato e organizzato, con una veste grafica e iconografica nuova e fresca, facile da consultare, facile da capire.

L'aggiornamento di questa guida è perciò, insieme al nostro quotidiano lavoro per la loro salute, un altro bel regalo a tutti i bambini, che saranno più sicuri, protetti e sani grazie a una genitorialità maggiormente consapevole che crescerà nei loro genitori. Pensiamo infatti che una corretta informazione sia la premessa per un rapporto più sicuro e un legame più responsabile tra genitori e figli, pur essendo consapevoli che nessun libro può essere all'altezza dell'istinto che guida una madre e un padre nella cura e nel dialogo con il proprio bambino.

I nostri suggerimenti e punti di vista vogliono quindi accompagnare voi genitori lungo il cammino complesso ed entusiasmante di crescita di vostro figlio, senza però mai sostituirsi al ruolo fondamentale e unico del pediatra di famiglia. Tutte le informazioni teoriche e pratiche quindi vogliono essere solo uno spunto per un dialogo più informato con il vostro medico, per meglio comprenderne indicazioni e consigli.

Con questa guida desideriamo perciò aiutarvi nella cura del vostro bambino e speriamo di offrirvi qualche utile strumento per affrontare le sue necessità. A voi il compito unico e insostituibile di essere genitori capaci di ammirare le conquiste dei vostri figli e di partecipare alla loro gioia di vivere.

Giuseppe Di Mauro, Presidente SIPPS Giampietro Chiamenti, Presidente FIMP Irene Cetin, Presidente SIMP

PREFAZIONE

Questa guida, rinnovata nella forma e nell'impostazione rispetto alla precedente, ormai risalente a 10 anni fa, più piccola di dimensioni per essere a portata di mano in più occasioni, si rivolge a voi genitori per accompagnarvi nel gioioso, ma a volte difficile, compito di far crescere sani e felici i figli. È stata scritta da più autori, tanti, ciascuno molto affidabile per esperienza, capacità didattica e valore professionale; essi appartengono inoltre alle più importanti Società Scientifiche dell'area Materno-Infantile, in rappresentanza, appunto, di tutti i pediatri italiani. Non da ultimo i contenuti sono stati sottoposti a revisione in base alle più aggiornate acquisizioni dalla letteratura internazionale.

Gli argomenti trattati sono tanti, dalle attenzioni in epoca pre-concezionale e per la donna in gravidanza, agli incidenti e alle manovre di rianimazione, passando dall'alimentazione ai problemi di comportamento del bambino e alle regole, ai diritti della donna madre e lavoratrice. È nato quindi uno strumento di formazione ed educazione alla salute prezioso e completo, ben strutturato e organizzato, facile da consultare e da capire.

La guida potrà essere letta e assimilata man mano che il bambino diventa grande; riletta, consultata e meditata in caso di dubbio o insicurezza permetterà a voi genitori di "crescere" assieme ai vostri figli.

Rappresenterà, ne siamo certi, un riferimento sicuro, oggettivo e autorevole anche rispetto ad altri mezzi di informazione divulgativi ma di incerta fonte che caratterizzano il nostro tempo, come i social network, dove domina il dibattito tra pari e molto meno il parere degli esperti.

Questo libro può costituire un valido supporto e un riferimento autorevole a sostegno di una genitorialità consapevole per risolvere dubbi e soddisfare la voglia di saperne di più, di approfondire, di "comprendere" e di prendersi cura dei vostri figli con la supervisione e l'alleanza del vostro pediatra di fiducia, che rimane comunque il punto di riferimento principale per la salute del vostro bambino.

Istruzioni per l'uso e la consultazione della guida

La guida è stata costruita per consentire sia una lettura tutta di fila, sia una consultazione parziale e autonoma dei singoli argomenti: l'indice generale all'inizio del volume rende facilmente individuabili i contenuti generali ricercati. Il ricco e dettagliato indice analitico invece, alla fine del documento, semplificherà la ricerca di argomenti specifici attraverso l'utilizzo di alcune parole-chiave presenti nel testo. Alcuni argomenti, per la loro importanza, sono trattati, con un taglio diverso, in più punti della guida: li abbiamo segnalati chiaramente, utilizzando il colore del capitolo corrispondente.

Ogni capitolo sviluppa un argomento specifico: la nascita, l'alimentazione, la crescita, l'educazione, la cura, la sicurezza, la legge, la prevenzione preconcezionale e la gravidanza. Ogni tema si evidenzia visivamente con facilità. Infatti, ogni capitolo è contraddistinto da un colore specifico per individuarlo in modo facile e intuitivo. Alla fine di ogni capitolo sono stati raccolti alcuni consigli pratici relativi all'argomento trattato, per aiutarvi a risolvere alcune situazioni di comune riscontro.

Una precisazione di forma e una di sostanza

Non è facile trovare la forma giusta per riferirsi al bambino. Maschile, femminile, a volte uno, a volte l'altro? In questa guida si è scelto di nominare sia la bambina sia il bambino utilizzando il genere maschile, semplicemente perché la lingua italiana, priva di una forma neutra che metterebbe d'accordo tutti, opta per il genere maschile quando coesistono un soggetto maschile e uno femminile. Ovviamente tutti i contenuti sviluppati nella quida sono validi per entrambi i sessi.

Nel riferirsi alla persona che si occupa del bambino si è scelto invece di utilizzare il plurale, per svincolarsi dal comune abito mentale che considera la madre come unico riferimento nella gestione quotidiana dei figli. In una realtà, come quella attuale, che sta facendo i primi passi verso cambiamenti sostanziali della famiglia e dove la figura del padre, per scelta ed esigenze di vita oggettive, assume sempre più peso e importanza, si è ritenuto necessario considerare e coinvolgere, con l'uso del genere plurale, entrambi i protagonisti della coppia genitori.

IL BAMBINO NELLA SUA FAMIGLIA

GUIDA PRATICA PER I GENITORI

I. APPENA NATA, APPENA NATO!	
Casa, dolce casa	13
Finalmente a casa	13
) È nato un bambino	14
Sono nati dei nonni	15
È nato un papà	16
Mamme si diventa	17
La sensazione di sentirsi svuotate	18
) Siamo in tanti	22
Per la prima volta fratelli	23
Una nuova vita	26
Aiuto è tutto nuovo!	26
) Il pianto	26
) Le coliche	27
) La cacca	29
Caldo o freddo?	30
Il succhietto	30
CONSIGLI PRATICI	33
2. SI MANGIA!	
Allattamento al seno	53
) Il latte materno: un latte che cambia	53
I vantaggi dell'allattamento al seno	54
) Una questione di domanda e offerta	56
La dieta mentre si allatta	56
Luoghi comuni da sfatare	60
) Allattare: un gesto d'amore	61
) Allattare: un'arte da apprendere	62
) Allattare: una fatica da sostenere	63
Il biberon	64
Il passaggio dal seno al biberon	64
Le formule	65
	0.

	Allattare con il biberon	65
}	Dopo la poppata al seno o al biberon	67
) Il ruttino	67
) Il rigurgito	67
}	Alimentazione complementare	70
	Quando cominciare	70
	Perché cominciare?	71
	Chi ben comincia	71
	Come cominciare	72
	La prima pappa	72
	Degustazione	73
	La seconda pappa	76
) Prodotti per la prima infanzia: la sicurezza primo posto	al 77
	Come continuare	79
	L e allergie	80
	La chimica nel piatto	82
) Se i genitori sono vegetariani	83
	Ho sete!	84
	Schemi di alimentazione complementare	84
}	Alimentazione dopo l'anno	88
	Come cambia la sua dieta	88
>	Come si educa un bambino a mangiare bene?	90
) L'esempio	90
) L'ambiente	91
	Stiamo crescendo: che si mangia di nuovo?	93
	Varietà degli alimenti	95
) Sicurezza degli alimenti	97
>	Se il bambino non mangia o non può	102

	Falsa inappetenza	102	4. COMPORTIAMOCI BENE	
	Vera inappetenza	103	Non esiste la ricetta perfetta per	
	La celiachia	105	educare un bambino	207
	L'alimentazione del bambino allergico	106	Stili educativi e disciplina	208
}	Le supplementazioni	110	Regole e	214
) Ferro	110) I capricci	220
	Vitamina D	111	Litigi tra fratelli	225
	Probiotici	112) Genitori quasi perfetti	227
) Fluoro	112	Non ce la faccio più	227
	Vitamina K	112	Il valore di saper giocare da soli	228
	Luteina	113	L'aggressività nel bambino	228
	Acido docosaesaenoico - DHA	114	Il bambino iperattivo	230
}	CONSIGLI PRATICI	116	Il bambino iperdotato	232
2	s. SI CRESCE!		CONSIGLI PRATICI	237
_	Lo sviluppo del corpo	137	5. CI SI AMMALA, CI SI CURA	
•	L'importanza dei bilanci di salute	137) Il pediatra di famiglia	247
	I denti	146	La scelta del pediatra	248
	Camminare	151	Il ruolo del pediatra	248
) Parlare	154	I rapporti con il pediatra	249
) Vedere	157	A casa o in ambulatorio?	249
>	Lo sviluppo della mente	159	La visita ambulatoriale	250
Ī) Il gioco	159	La visita domiciliare	250
	Televisione	162	Prestazioni in libera professione del	
	Cellulari, smartphone e tablet	163	pediatra di famiglia	250
>	Crescere: un'avventura da condividere	166) Quando i bambini non stanno bene	251
	Il movimento li fa crescere in forma	166	Sta male?	252
	L'importanza dello sport	166	Riconoscere emergenze e urgenze	253
	L'importanza della socialità	168	Il bambino ha la febbre	254
	Tutti a scuola	168	l e convulsioni in corso di fehbre	255
	Crescere insieme	169	Farmacia a casa e in viaggio	258
>	Lo sviluppo dell'autonomia	170	Misurare la febbre	259
) Dolce dormire	170	Malesseri e problematiche comuni	261
	I ritmi del sonno	171) Il raffreddore	261
	Il bambino che si sveglia di notte	173) La tosse	262
	Mi scappa la pipì	175	Il mal d'orecchi (l'otite)	264
	lo mi vesto da solo	177	Il mal di gola	265
	Il bicchiere e il cucchiaio	178	La diarrea e il vomito	266
>	Percorso-crescita del bambino e) L'asma	268
Ī	della sua famiglia: sviluppo sociale,		La dermatite atopica	270
	emotivo, cognitivo, linguistico, motorio	182) I pidocchi	272
}	CONSIGLI PRATICI	194	Gli ossiuri (vermi)	275

	Le malattie esantematiche	277	La mia famiglia non è italiana	380
}	Un bambino con problemi importanti	282	Diritto all'alloggio	380
	I bambini in ospedale	284	Diritto alla salute	380
}	Le vaccinazioni sono importanti!	286	Diritto all'istruzione	381
	Il funzionamento dei vaccini	289) CONSIGLI PRATICI	383
	La frequenza delle vaccinazioni	290	8. PREPARARSI A UNA NUOVA GRAVID	ANZA
	Le vaccinazioni contro malattie non più presenti in Italia	290) Quando?	387
	Eventi possibili dopo una vaccinazione	291	La prevenzione preconcezionale	388
	Quando rimandare la vaccinazione	292	Consigli utili se desiderate avere un bambino	389
	Malattie prevenibili con le vaccinazioni	293) Età dei genitori e programmazione	307
}	CONSIGLI PRATICI	298	della gravidanza	389
6	. METTERLI AL SICURO!		Acido folico (vitamina B9)	390
_	La sicurezza domestica	303	 Uso corretto dei farmaci in età fertile e in previsione della gravidanza 	391
	La prevenzione in casa	304	Peso e salute	393
	Ustioni	309	La prevenzione in gravidanza	398
) I fratelli	311	Peso e salute	398
	Amici a quattro zampe	313	Alimentazione in gravidanza	399
)	La sicurezza all'aperto	316	Stress in gravidanza	404
	Per la strada	316) Farmaci e vaccinazioni in gravidanza	404
	Viaggiare in auto: consigli utili	317) Esercizio fisico in gravidanza	405
) Altri pericoli	321) Fumo	406
)	CONSIGLI PRATICI	327	Alcol	406
7	. IL LAVORO. LA LEGGE) Caffè	407
}	Conciliare nascita e lavoro	357) Uso di droghe	407
	A cosa si ha diritto per legge	357) Inquinamento	407
	Genitori adottivi o affidatari	368) I corsi di accompagnamento	
	Sussidi e agevolazioni	370	alla nascita	408
}	Si torna al lavoro	373	Casa, clinica o ospedale?	409
	Qual è la scelta giusta?	374	Le donazioni: il cordone ombelicale	411
) L'asilo nido	374) Le donazioni: il latte umano	414
) La baby sitter	375	CONSIGLI PRATICI	415
) I nonni	376		
}	Genitori migranti	380	Indice analitico	418

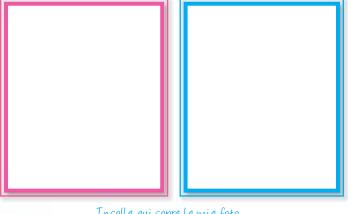
1. APPENA NATA, APPENA NATO!

A CURA DI:

Michele Fiore, pediatra di famiglia, Genova (coordinatore)

Lorenzo Cresta, pediatra di famiglia, Genova; Dora Di Mauro, Clinica Pediatrica, Dipartimento di Medicina e Chirurgia, Università degli Studi di Parma; Francesco Di Mauro, Scuola di specializzazione in Pediatria, Dipartimento della Donna, del Bambino e di Chirurgia Generale e Specialistica, Università degli Studi della Campania "Luigi Vanvitelli"; Valentina Lanzara, Clinica di Neuropsichiatria Infantile, Dipartimento di Salute Mentale e Fisica e Medicina Preventiva, Seconda Università degli Studi di Napoli; Mena Palma, pediatra di famiglia, Battipaglia (SA); Immacolata Scotese, pediatra di famiglia, Eboli (SA); Giovanna Tezza, Dipartimento di scienze chirurgiche odontostomatologiche materno-infantili, sezione Pediatria, Azienda Ospedaliera Universitaria Integrata Ospedale della Donna e del Bambino, Verona; Leo Venturelli, pediatra di famiglia, Garante dell'Infanzia e dell'Adolescenza, Bergamo; Maria Carmen Verga, pediatra di famiglia, Vietri sul Mare (SA).





Incolla qui sopra la mia foto

CASA, DOLCE CASA

Finalmente a casa!

Non c'è dubbio, tornare a casa con un neonato è un'emozione dalle tinte forti. I genitori hanno la vita tra le mani: un figlio, una travolgente responsabilità.

È un impegno appassionante che può all'inizio spaventare. Ma non fatevi prendere, però, dal panico, né dalla paura di non essere in grado. L'importante è ricordarsi che siete in tre ad affrontare guesta avventura inebriante e, si sa, l'unione fa la forza. Non pretendete da voi stessi di sapere già fare tutto e di essere subito dei genitori sempre all'altezza della situazione. A volte capita anche di non esserlo, è normale.

È tutto nuovo, tutto da scoprire e da imparare anche per voi, non solo per il bambino. Se avete timori, dubbi e poche risposte, non esitate a chiedere a chi ha già esperienza, né sorprendetevi se, soprattutto le mamme, sentirete nelle prime settimane il bisogno di un sostegno esterno.

Alcune neo mamme si appoggiano infatti, specialmente nel primo periodo, alla propria madre. Altre invece affrontano tutto da sole per dimostrare a se stesse le proprie capacità fin da subito. Non esiste una regola assoluta, ogni genitore segue il

Mi chiamo
Sono nato il
Peso kg
Sono lungo cm
La mia testolina misura cm
Appunti della mamma

1. APPENA NATA, APPENA NATO!

proprio istinto, il buon senso e la propria personalità. E scopre ogni giorno quali nuove capacità sono nate in lui insieme al figlio.

Ad ogni modo, la cosa certa e bellissima è che ognuno mette le proprie risorse a disposizione della nuova famiglia. Anche il bambino a modo suo lo fa: infatti, mentre voi siete intenti a comprendere le sue esigenze, lui è concentrato ad apprendere e capire le vostre richieste. Insieme a vostro figlio percorrerete un cammino intenso. Il neonato che adesso non sa e non conosce praticamente nulla di sé, di voi, del mondo e che deve imparare una montagna di cose, crescerà e diventerà un bambino. Voi al suo fianco imparerete ogni giorno a essere i suoi genitori.

È nato un bambino

La nascita di un figlio è sicuramente la "rivoluzione" più importante per una coppia. Il parto e la nascita sono un evento unico ricco di emozione e gioia, ma il vero inizio della nuova vita è il rientro a casa, che può comportare qualche problema pratico

e psicologico.

Cambiano le priorità, l'organizzazione del tempo libero, i progetti per il futuro. Quell'esserino minuscolo e indifeso in pochi giorni trasforma la vita dei grandi. È un cambiamento senza dubbio positivo, che può unire ulteriormente la coppia coinvolgendo entrambi nella stessa "avventura", ma è inevitabile qualche timore e anche qualche momento di scoraggiamento. È comune provare una sensazione di precarietà, come se non ci si sentisse ancora sicuri del nuovo ruolo: quello di essere dei buoni genitori.



È fondamentale non mettere mai in secondo piano la coppia. È un'ottima abitudine quella di parlarsi, confrontarsi e scambiarsi le proprie sensazioni di felicità o di inadeguatezza.

Ritagliatevi ogni momento, libero dalle esigenze del bimbo e della vita quotidiana, per preservare quella sfera vitale in cui la coppia ha il proprio ambito di confronto e supporto reciproco. È dall'intesa tra mamma e papà che nasce la prima sensazione di benessere del bambino, anche se lui certo non è ancora in grado di dirvelo!

Questi primi mesi, come un piccolo terremoto, sconvolgono il vostro paesaggio abituale. Ma presto tutto sarà meglio di prima. Perché ora condividete la ricchezza più grande che una coppia possa avere: un figlio da amare e da crescere insieme.

Sono nati dei nonni

I nonni prima di essere tali sono stati anch'essi genitori. A suo tempo, però, oltre a prendersi cura dei figli, dovevano pensare al lavoro, alla famiglia, alle varie incombenze. I figli dovevano perciò accettare, in alcuni momenti della giornata, di passare momentaneamente in secondo piano. Ora, come nonni, o sono in pensione o hanno qualche pressione in meno nel quotidiano, quindi possono dedicare ai nipoti tutto il tempo necessario.

I nonni sono fondamentali nel periodo post-partum, specie quelli materni, con cui la puerpera ha più confidenza.



Con la loro esperienza possono aiutare ad affrontare i primi problemi banali con più tranquillità, o possono far fronte a vere e proprie necessità dei genitori, quali la ripresa del lavoro: l'Italia è infatti il Paese dove il 33% dei nonni si prende cura quotidianamente dei nipoti.

Non sempre, però, i nonni sono aggiornati sulle nuove raccomandazioni in tema di puericultura, alimentazione infantile e sicurezza per cui è necessario, se il bambino è affidato alle loro cure, renderli partecipi dei consigli del pediatra ed, eventualmente, incoraggiare anche una comunicazione diretta per qualunque dubbio.

A parte l'aiuto che danno ai genitori, non bisogna dimenticare che i nonni sono un riferimento affettivo fondamentale per il bambino, perché comunicano affetto, comprendono le sue necessità, trasmettono esperienza.

È nato un papà

Per affrontare con maggiore consapevolezza e serenità il cambiamento in atto, è consigliabile che i nuovi papà partecipino fin dall'inizio alla cura e alla crescita del piccolo. La nascita per i papà rappresenta il momento per cominciare a impostare la nuova relazione, continuando a dedicare attenzioni ed energie alla mamma e alla coppia.

- Condividete con la vostra compagna le prime esperienze con il piccolo: incoraggiatela ad allattare al seno, sostenendola emotivamente e praticamente.
- Quando l'allattamento al seno non è possibile, partecipate alla preparazione del biberon e godetevi la gioia di poter nutrire anche in prima persona il vostro bambino.
- Date una mano concretamente nella gestione della casa e nella cura del bambino.
- Consideratevi sempre una coppia oltre che genitori e continuate a vedere nella mamma "la compagna di prima", dimostrandoglielo.
- Continuate, nei limiti del possibile, a coltivare da soli e insieme gli hobby e le abitudini di prima, comprese le uscite con gli amici.
- Non infastiditevi se tra mamma e bambino c'è un rapporto speciale. È naturale che accada. Il neonato nel primo anno di vita ha bisogno (e voglia) di stare molto con la mamma e per lei il piccolo è il centro di ogni interesse. Questo rapporto simbiotico si trasforma nel corso dei mesi e non toglie nulla alla ricchezza affettiva della paternità.

UN SUGGERIMENTO PER LE NUOVE MAMME

Il coinvolgimento del papà da parte della mamma è fondamentale per vivere davvero insieme questa esperienza unica: se vi sembra che il vostro compagno rimanga appartato e partecipi in maniera marginale a ciò che è accaduto e accade in queste prime ore e primi giorni, probabilmente è dovuto al fatto che si sente un po'escluso.

Voi mamme avete avuto il bambino in grembo per nove mesi, lo avete partorito, ora gli date il latte, siete considerate la persona più importante per accudirlo. Rendete perciò il papà partecipe di tutto ciò che accade e coinvolgetelo fin dalle prime ore dandogli il bambino in braccio, chiedendogli aiuto, facendogli sentire quanto è importante sia per la mamma, sia per il bambino. Il nuovo papà si rivelerà un validissimo sostegno e la fiducia che gli dimostrate aumenterà l'affiatamento della coppia e il legame tra lui e il bambino.

Mamme si diventa

L'arrivo del primo figlio è un evento davvero incredibile e sconvolgente nel mondo dei genitori e, in particolare, in quello della mamma. Tutto è ignoto e molto spesso la nascita del bambino sembra privare la donna di quello che, fino a quel momento, costituiva il suo senso di identità. Per riuscire a svilupparne uno nuovo, è quindi necessario un po' di tempo. Se prima della gravidanza ci si sente consapevoli di sé, grazie alle proprie competenze professionali e al posto che si occupa nella società, con l'arrivo di un figlio ci si viene a trovare nella condizione di chi sa molto poco e deve imparare a piccoli passi che cosa voglia dire essere madre.

Le prime settimane e i primi mesi sono come un viaggio esplorativo, faticoso ed eccitante. A poco a poco, il bambino e la mamma imparano a conoscersi e a capirsi sempre meglio. Mamme perciò si diventa giorno dopo giorno. È normale quindi che all'inizio, soprattutto se alla prima esperienza, vi sentiate maldestre e insicure.

Certo crescere un bambino richiede tecnica, preparazione e organizzazione, ma soprattutto richiede buon senso e amore. Tutto diventerà più semplice se avrete fiducia in voi stesse e nella vostra capacità di capire il bambino.







Nessuno meglio di voi, infatti, può riconoscere e soddisfare i suoi bisogni, neppure il più "capace" degli esperti o il più preparato dei parenti, perché siete voi la sua mamma.

La sensazione di sentirsi svuotate Maternity blues... ovvero, se vi sentite un po' giù dopo il parto

Prima del parto, soprattutto nelle ultime settimane, siete al centro dell'attenzione. Il compagno, i suoceri, i parenti, gli amici, i vicini, tutti si interessano alla vostra salute e al tempo che manca alla nascita.

Poi il parto arriva ed è un'esperienza diversa per ognuna. In alcuni casi si risolve senza problemi, con un travaglio breve. In altri, il travaglio lungo e difficile può causare ansia: il ginecologo o l'ostetrica di fiducia finiscono il turno e vanno via, non si sa quando il bimbo nascerà e ci si sente sole.

Al momento di partorire poi può esserci la necessità di un piccolo intervento chirurgico: l'episiotomia, un taglio più o meno grande che necessita di punti, che spesso continuano a far male per giorni.

Altre volte è necessario il parto cesareo, senza che fosse programmato. L'esperienza della nascita, soprattutto se è il primo figlio, genera nella donna un notevole stress che, in alcuni casi, permane nell'ansia di sapere se il neonato è sano o ha dei problemi anche banali, come per esempio "ha tutte le dita?". E ancora: "mi verrà il latte?".

Due-tre giorni dopo il parto, se tutto è andato bene, mamma e figlio arrivano a casa. Ma niente tranquillità. La casa è piena di gente. C'è un continuo via vai. E il bambino? Dorme? Piange? Vuole il latte? Ha fatto la cacca? Va lavato? Va medicato il cordone ombelicale?

Bisogna guardarlo mentre dorme per vedere cosa fa... respira? Molte madri poi si rendono improvvisamente conto che, quando il bambino era ancora nella pancia, c'erano molti meno problemi e vivono quasi come un senso di perdita il fatto che ciò che prima era dentro di loro, ora è fuori.

Con la nascita del figlio la donna abbandona il proprio modo di vivere per avviarne uno nuovo. Il senso di responsabilità, specialmente nel caso del primo bambino, può essere schiacciante.

E la mamma può sentirsi sperduta, piccola, inadeguata, con un gran bisogno di essere sostenuta, anche perché le fonti di stress dopo il parto sono numerose.



Lo stress fisico

La fatica del parto lascia il segno e quindi è normale avvertire per alcuni giorni un senso di debolezza e di mancanza di energie. Le fluttuazioni ormonali – fra le quali quelle che stanno "mettendo in moto" la produzione di latte – concorrono ad accentuare questa situazione.

Lo stress emotivo

Avere un figlio è un'esperienza incredibilmente coinvolgente e profonda. Per mesi avete aspettato questo momento, con il desiderio di conoscere finalmente il vostro bambino e anche con la paura che non tutto andasse per il verso giusto. Come capita ogni volta che si raggiungono importanti obiettivi, tutto a un tratto la tensione nervosa cade e lascia il posto a una certa malinconia, nonostante la soddisfazione di "avercela fatta". Complici di questo insieme di emozioni travolgenti, anche gli ormoni giocano un ruolo importante: quelli della gravidanza regrediscono lasciando il posto a quelli che sostengono la montata lattea.

STRESS E ANSIE



Tutti questi cambiamenti fisici ed emotivi, assieme alle limitazioni fisiche che potrete sperimentare dopo la gravidanza (ad esempio la presenza di punti per l'episiotomia
o per il taglio cesareo, oppure la semplice stanchezza fisica), l'ansia legata all'aumento delle responsabilità e lo
stravolgimento delle vostre abitudini precedenti possono portare a un periodo temporaneo di tristezza che... è
normale! Questo periodo, noto anche come maternity blues,
interessa quasi tutte le mamme nei primi giorni dopo il parto e
i sintomi possono durare fino a 3 settimane.

Che cosa potreste provare? Sbalzi d'umore, facile tendenza al pianto, tristezza, mancanza di concentrazione e sensazione di dipendenza da altri. Per superare questo periodo di tristezza un primo passo fondamentale è quello di affrontarlo preparate e consapevoli ("se la conosci la eviti"): sapere fa sì che anche l'importanza del sostegno del papà sia evidente.

Di solito, infatti, non servono farmaci, ma presenza e supporto, consapevolezza e un po' di tempo per tirare il fiato e ricominciare con un nuovo ritmo: il bimbo appena nato, anche se richiede molte attenzioni, con tutto l'amore e le soddisfazioni che dà rappresenta un forte stimolo a superare le difficoltà. Se vi accorgete che il periodo di malinconia e tristezza, tipico

Se vi accorgete che il periodo di malinconia e tristezza, tipico delle prime settimane, non tende a scomparire e, al contrario, si protrae e si accentua fino a causarvi ansia, insonnia, stato di malessere, incapacità di concentrazione, pianto o apatia, senso di depressione e perdita di interesse per il bambino, parlatene con il pediatra o con il vostro medico curante e non esitate a farvi aiutare.

Le ansie per il bambino

Durante la gravidanza tutto era più semplice: il piccolo si nutriva attraverso voi, dormiva quando dormivate voi, faceva parte della vostra esistenza in modo naturale. Ora invece, vi ritrovate fra le braccia un esserino delicato, totalmente dipendente, con una serie di bisogni e di aspettative che non siete sicure di riuscire a interpretare. È normale sentirsi spaventate dal nuovo impegno e chiedersi "Sarò una buona madre?". Ebbene, la notizia è che voi siete la migliore madre che possa avere il



vostro bambino! Datevi del tempo per conoscervi l'un l'altro e vedrete che, superati i primi momenti, poi tutto vi sembrerà più facile!

Se la coppia è in crisi

Diventare genitori rappresenta una delle gioie più grandi per una coppia, ma, allo stesso tempo, anche uno dei momenti più rivoluzionari e talora traumatici, che può mettere alla prova anche relazioni lunghe e consolidate.

La conflittualità e l'ansia creano un vissuto doloroso che, soprattutto nelle età più precoci della vita, può essere il presupposto di disturbi psicologici e comportamentali.

Sarebbe pertanto auspicabile, per il benessere della coppia e, di conseguenza, del bambino, affrontare la genitorialità in maniera matura e consapevole.

Essere genitore vuol dire assumersi la responsabilità non solo di mettere al mondo, ma soprattutto di preparare alla vita degli "esseri sociali", potenzialmente in grado di costruire in maniera libera e fruttuosa il proprio futuro e, di riflesso, quello della società tutta di cui faranno parte. Per approfondimenti vedi anche al capitolo 4 "Divorzio o separazione dei genitori".

