

7. GENITORI NON SI NASCE, SI DIVENTA!

Consultorio familiare DSS 2
ULSS 7 Pedemontana

REGIONE DEL VENETO



Contatti: 0445/388930 (Thiene)
0445/598510 (Schio)
e-mail: consth@aulss7.veneto.it

Diventare genitori è un momento importante nella vita delle persone: è un percorso che inizia con la gravidanza e prosegue per tutta la vita.

Per il bambino e la bambina il rapporto con la mamma, il papà e con le principali figure che li accudiscono, riveste una grande importanza.

I bambini, nei primi mesi di vita, grazie allo scambio d'interazioni con chi si prende cura di loro, cominciano ad acquisire le basi per esprimere loro stessi nel rapporto con gli altri.

Così mettono in atto comportamenti per catturare l'attenzione dell'adulto: aggrapparsi, succhiare, seguire con lo sguardo, piangere e sorridere.

Come posso iniziare a comunicare con il mio bambino o la mia bambina? [1/3]

Nei primi mesi di vita è molto importante **tenere in braccio i piccoli** poiché l'abbraccio accogliente della madre, del padre e delle altre persone che si prendono cura di loro **è fondamentale per il loro sviluppo**, per farli sentire al sicuro e per creare un legame con l'ambiente che li circonda.

I bambini pian piano imparano a conoscere l'ambiente che li circonda affidandosi ai loro sensi a partire dal tatto, quindi dal contatto diretto, ma anche dalla voce e dall'odore delle persone che si prendono cura di loro.

Come posso iniziare a comunicare con il mio bambino o la mia bambina? [2/3]

I bambini comunicano attraverso il tatto con la madre ancora prima della nascita: carezze e contatto corporeo aiutano dopo la nascita lo sviluppo della respirazione, delle difese immunitarie, della socievolezza e del senso di sicurezza. **L'udito e l'olfatto** sono importanti perché i bambini si sentono rassicurati dalla voce e dall'odore di chi si prende cura di loro. **La voce e l'odore della mamma** sono loro noti poiché li hanno accompagnati durante lo sviluppo prenatale. Poi progressivamente imparano a conoscere la voce e l'odore delle altre persone che li circondano. **Il gusto** si sviluppa nei bambini già durante la gravidanza: si ritiene infatti che i cambiamenti di sapore del liquido amniotico possano essere percepiti dal feto. **La vista** del neonato è completamente formata solo al termine degli otto mesi di vita quando vedrà oggetti in distanza.

Come posso iniziare a comunicare con il mio bambino o la mia bambina? [3/3]

Appena nati i bambini provano interesse per tutto ciò che sta a circa 25 cm dai loro occhi e in particolare sono attratti dai visi delle persone.

A questa età può aiutare tenere il bambino appoggiato a pancia in giù sul torace della mamma distesa in una posizione semi-sdraiata (sul letto sostenuta da cuscini oppure su una poltrona semi-reclinata): il respiro della madre stimola e regolarizza il respiro del neonato, la distanza è proprio quella ideale per aiutare il neonato a guardare la madre negli occhi.

Come madre, riuscirò a prendermi cura del mio bambino o della mia bambina?
E se mi sento in crisi? [1/2]

Ogni gravidanza, ogni parto, sono da considerarsi una storia a sé poiché ogni donna è diversa dalle altre.

Tuttavia, può accadere che l'immagine idealizzata della maternità non coincida con quanto si vive nella realtà.

Durante la gravidanza e dopo il parto la donna può provare una instabilità emotiva o talvolta un calo dell'umore; una sensazione forte dove convivono entusiasmo per la nuova esperienza, ma anche tristezza per la perdita delle sicurezze precedenti, spaesamento per uno scenario che improvvisamente cambia, ansia per il senso di inadeguatezza.

Come madre, riuscirò a prendermi cura del mio bambino o della mia bambina? E se mi sento in crisi? [2/2]

Molte donne si trovano a dover affrontare le continue richieste del neonato, la perdita dell'ordine e della routine, le notti insonni, talvolta l'isolamento e le difficoltà nella relazione di coppia.

Per le neo-mamme la maternità può diventare un'esperienza anche di crisi che si può manifestare con un periodo di malessere psichico, di depressione.

È importante essere consapevoli che chiedere aiuto è utile: **molti di questi problemi possono essere affrontati e in parte prevenuti rivolgendosi all'ostetrica, al ginecologo o al pediatra** che potrà indirizzare verso un percorso di diagnosi e cura appropriato a superare le difficoltà.

Come padre, che cosa mi posso aspettare dopo la nascita? E se mi sento in crisi?

Anche per il padre ci saranno cambiamenti nella vita quotidiana derivati dalle nuove responsabilità, emozioni e sentimenti. Come per la donna, anche per l'uomo i nove mesi dell'attesa serviranno per prepararsi.

La nascita di un bambino porta con sé cambiamenti di ruolo (da partner a padre, da figlio a genitore) e trasformazioni degli equilibri personali, di coppia e familiari. Accompagnare la donna nel tempo della gravidanza è utile alla coppia, ma anche all'uomo che avrà il tempo per adattarsi ai cambiamenti futuri.

Tuttavia, **anche i padri possono entrare in crisi di fronte alle nuove responsabilità e ai profondi cambiamenti degli equilibri domestici.** E la scelta migliore è chiedere aiuto, rivolgendosi al Consultorio familiare, dove potrà trovare un supporto e un sostegno adeguato per superare le difficoltà.

Dopo la nascita... [1/2]

In tutti noi ci sono le capacità per superare i momenti più critici:

- il confronto con chi vi sta più a cuore, mettendo in comune gioie e dolori, aiuta a non sentirsi soli e a ridurre lo stress o il senso di inadeguatezza;
- dichiarare al partner le aspettative e le eventuali delusioni può evitare le incomprensioni;
- i consigli sono utili solo se desiderati. Nonni, amici e parenti sono una grande risorsa ma è bene non farsi condizionare troppo;
- chiedere un aiuto nelle faccende domestiche e nel fare la spesa può essere importante. Casa pulita e cibo pronto, soprattutto nei primi giorni, sono un toccasana;
- le visite di parenti e amici: sì può essere travolti dalla loro voglia di conoscere il nuovo arrivato. Sarà bello riceverli ma dosando bene le energie e salvaguardando la tranquillità vostra e del vostro bambino;

Dopo la nascita... [2/2]

- allattare al seno è una grande gioia e soprattutto un benessere per i bambini, ma può essere faticoso. Non rinunciare alla prima difficoltà: ci si può rivolgere a una ostetrica del consultorio familiare più vicino o del punto nascita (vedi scheda informativa sull'Allattamento al seno);
- dedicare momenti al recupero delle energie è utile anche ai vostri bambini. Una doccia, un buon riposo, il parrucchiere o una passeggiata in coppia possono essere un buon antidoto alla stanchezza;
- il pianto dei bambini potrebbe diventare molto insistente, ma è il solo modo che hanno per farsi ascoltare. Accuditeli e consolateli cercando di interpretare i loro bisogni. Imparerete poco alla volta a capirvi. Se persiste parlane con il pediatra: insieme potrete trovare una strategia ottimale;
- chiedere aiuto non è un segno di debolezza. Amici e parenti saranno certamente felici di aiutarvi. Nei consultori familiari troverete professioniste pronte ad accogliervi.

7.1. A casa: che cosa preparare per la sicurezza del nostro bambino

Sicuri a casa [1/3]

Può sembrare strano ma la casa, il luogo dove ci si sente più sicuri è, in realtà, quello nel quale avvengono maggiormente incidenti.

La sicurezza del bambino a casa va adattata e riconsiderata di continuo man mano che cresce e impara a muoversi, gattonare, camminare, ecc.

L'incidente domestico nella maggior parte dei casi non è una tragica fatalità, ma può essere evitato adottando semplici accorgimenti.

Sicuri a casa [2/3]

Fin dalle prime settimane di vita i bambini sono esposti a rischi: di ustione perché l'acqua del bagnetto o il latte del biberon, nel caso in cui il neonato non ricevesse latte materno, sono troppo caldi, di annegamento perché lasciato da solo nella vaschetta per il bagnetto, ma anche di cadere.

Infatti, non bisogna fidarsi a lasciare da solo il bambino su un piano rialzato tipo fasciatoio perché anche appena nati i bimbi si possono muovere e rischiano di cadere.

Sicuri a casa [3/3]

In linea del tutto generale, quindi fin dai primi giorni in cui si porta il bambino a casa è bene fare attenzione a:

- non lasciarlo solo sul fasciatoio o su piani elevati da terra, nemmeno per rispondere al telefono o al campanello;
- non lasciare il bimbo da solo nel bagnetto, anche se ci sono pochi cm di acqua;
- se il neonato dorme nel lettino le sbarre devono avere una distanza inferiore a 6 cm e un'altezza superiore a 75 cm;
- mettere a dormire il bambino a pancia in su, con un materassino rigido senza cuscino;
- mettere il bambino a dormire nella culla vicino al letto della mamma. Inoltre è fortemente sconsigliato far dormire il bambino nel lettone insieme alla mamma se questa fuma, è obesa, fa uso di droghe oppure ha malattie psichiatriche;
- controllare sempre l'acqua del bagnetto con un termometro da bagno o con almeno la "prova gomito". La temperatura giusta è 37°;
- se allattato artificialmente, attenzione anche alla temperatura del biberon.

Trasporto in auto [1/3]

La sicurezza in auto è un tema importante da considerare anche prima della nascita in modo da essere pronti a trasportare il bambino a casa dall'ospedale.

Per prevenire i rischi associati agli incidenti automobilistici è fondamentale che il bambino sia trasportato in auto con il **seggiolino adeguato alla sua età e al suo peso.**

In Italia il trasporto dei bambini sulle automobili è regolato dal Codice della strada, in accordo alla normativa europea.

Trasporto in auto [2/3]

I sediolini auto cambiano con il peso e l'altezza del bambino e sono obbligatori dalla nascita fino a 36 Kg (12 anni circa), in particolare:

- seggiolino Gruppo 0: fino a 10 kg (12 mesi circa)
Va montato trasversalmente sul sedile posteriore
- seggiolino Gruppo 0+: fino a 13 kg (24 mesi circa)
Va montato sul sedile posteriore contrario al senso di marcia
- seggiolino Gruppo 1: da 9 kg a 18 kg (da 9 mesi a 4 anni circa)
Va montato sul sedile posteriore orientato nel senso di marcia
- seggiolino Gruppo 2: da 15 kg a 25 kg (da 3 anni a 6 anni circa)
Va montato sul sedile posteriore/anteriore orientato nel senso di marcia
- seggiolino Gruppo 3: da 22 kg a 36 kg (da 5 anni a 12 anni circa)
Va montato sul sedile posteriore/anteriore orientato nel senso di marcia

Trasporto in auto [3/3]

Maggiori informazioni sul [sito del Ministero della Salute](#).

- [Prevenzione in auto](#)

Gli incidenti automobilistici sono la prima causa di morte nei bambini a partire dai quattro anni di età. Il fenomeno, critico nei paesi con scarse o medie risorse, è in calo in Italia dal 2000.

L'uso costante e corretto di mezzi di contenimento (seggiolini, rialzi e cinture) per il trasporto dei bambini è associato a una riduzione significativa della mortalità e dei traumi conseguenti a incidente.