



CENTRO
DI AIUTO
ALLA VITA



Mamma è... bello!

*Informazioni utili
per la mamma ed il
neonato*



Mamma è... bello!

Prima di iniziare questo meraviglioso viaggio verso una nuova vita, è importante avere alcune informazioni che possono aiutare a trascorrere il periodo della gravidanza e dei primi mesi del neonato con serenità e gioia come sempre dovrebbe essere per tutte le donne che vivono la maternità.

La prima parte di questo opuscolo è dedicato al periodo prima del parto con informazioni sulla gravidanza e sul periodo pre-natale.

Nella seconda parte, tanti consigli utili e simpatici per vivere al meglio i mesi successivi alla nascita fino allo svezzamento del bambino.

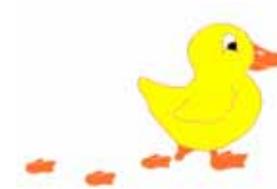
Autori e collaboratori:

Testi: dott. Rita Cinnirella Mangini
Favola: prof. Pellegrina Repetto
Illustrazioni: dott. Rita Cavalli Gherardi

Schema della pubblicazione

<i>Una favola...</i>	<i>pag. 5</i>
<i>Un processo meraviglioso...</i>	<i>pag. 13</i>
<i>Per la Mamma...</i>	<i>pag.21</i>
<i>Per il Bambino...</i>	<i>pag.47</i>
<i>Notizie utili...</i>	<i>pag.73</i>
<i>Poesia...</i>	<i>pag.79</i>

Una Favola...



La Principessa Petalo



Anche quella mattina la Signora del Castello si svegliò di buon'ora. Dal folto della foresta le giungeva, ora sommesso ora lieto, il canto degli uccelli: provò una sorta di misteriosa letizia. Una nuova giornata era incominciata.

Il maleficio nero per una volta ancora, era stato sospeso. Si sciolse dalle coltri, si ricoprì sveltamente e salì i gradini consunti della ripida scala a chiocciola che portava alla Torre. Aprì con cautela la finestrella a spioncino che si affacciava sul parco, gioioso a quell'ora, delle prime luci che incendiavano di piccoli sussulti le foglie e i rami.

Dal fitto della boscaglia, le giungevano le note armoniose di un concerto. Le parve di udire anche uno scalpiccio sull'erba... scese la lunga scalinata che portava al giardino. Ed ecco un giovane uomo avvolto in una rossa tunica, formata da molti petali, venire verso di lei. La figura era ancora incerta, ma si faceva ad ogni istante più vicina e procedeva a salti, a balzi, lungo la china, appena sfiorava coi piedi il suolo. Alla Signora parve di riconoscerlo. Sul capo portava un berretto tondo, da cui scendevano sul volto, neri pistilli. Accesi papaveri ondeggiarono al vento leggero della memoria. L'uomo le si accostò inchinandosi: "Mia Signora" mormorò. Teneva tra le dita un petalo. La castellana lo lesse: era un messaggio della principessina Petalo che annunciava il suo arrivo al Castello. La Signora si sedette all'ombra di una quercia e scrisse: "Gli elfi dei boschi stanno già preparando per te un letto soffice, fatto di erbe odorose e petali. Ti attendo con impazienza".

Ripiegò la missiva e legò il sottile foglio alla zampina di una rondine che si era posata intanto sul terreno, accanto a lei. L'uccello, immediatamente, come a un tacito comando, si levò in volo.

La Signora attendeva ora, con una certa ansia, la visita della principessina. Mentre camminava, a passi lenti lungo il viale, le parve anche di udire il rumore degli zoccoli dei cavalli che trainavano la vettura, laggiù in fondo, ai piedi del Monte. Si stropicciò gli occhi e scrutò attentamente in lontananza. La strada appariva bianca e deserta.

Era molto bella la principessina Angelica, da tutti soprannominata Petalo, per l'incarnato tenero delle guance. I capelli biondi e soffici le scendevano morbidi sulle spalle e gli occhi erano neri e ridenti come le more che crescevano a grappoli sulle siepi del bosco, intorno al castello. Viveva in un'isola rocciosa le cui coste erano spesso attaccate da feroci pirati che compivano razzie e rapivano fanciulle. Angelica era in pericolo. Inoltre era sola perché il giovane sposo, il principe Fedele, era lontano, impegnato nella guerra contro i secolari nemici del piccolissimo feudo.

L'isola, bruciata dal sole, sorgeva lontano, oltre la catena montuosa ed era ricoperta da molte civettuole casette dal tetto rosso... In un torrione, in cima al declivio, viveva la principessina. Proprio in quell'istante una rondine stava volteggiando sul suo capo. Tra le zampine teneva il messaggio della castellana che era ormai ottuagenaria e Petalo provò una viva gioia al pensiero di rivederla. Aveva inoltre da comunicarle una lieta notizia: una nuova creatura si muoveva, con il battito leggero di un'ala, vicino al suo cuore.

Ora essa attendeva con impazienza l'occasione della partenza. Ma quando?

Il castello era distante e il viaggio rischioso. Petalo sollevò il capo: tutt'attorno si stendeva il mare placido e turchino.

In prossimità dell'orizzonte una barca stava venendo però minacciosa sulle onde, verso l'isola. La fanciulla sussultò. Guardò attentamente intorno a sé in cerca d'aiuto.

Pochi pescatori stavano silenziosamente riparando le reti, a testa china. Mentre stava perdendo ogni speranza, scorse un delfino che, tuffandosi ripetutamente tra le onde, con il muso, le faceva segno di accostarsi. Levò il capo ancora una volta, verso l'orizzonte: la barca si stava avvicinando sempre più e i pirati la fissavano con sguardo minaccioso e urlavano parole incomprensibili.

Non c'era tempo da perdere. La fanciulla si inoltrò nell'acqua e salì con sveltezza sul dorso del cetaceo. Il delfino non attendeva altro: si immerse e, restando a pelo d'acqua, si mosse rapidamente, procedendo a salti, nelle onde. Mare e cielo. E venne poi sera e poi mattina. Il bambino prendeva forma intanto, come una preziosa trina, nel segreto del suo grembo.

Oltre il mare si profilò finalmente la riva dell'approdo. Intorno una distesa immensa di prati su cui volavano bianchi gabbiani. Il delfino sembrava triste per l'imminente distacco. La fanciulla lo accarezzò. L'animale s'accostò a riva e Petalo saltò a terra. Prima di riprendere il viaggio lo salutò ancora, ringraziò ripetutamente e si voltò poi più volte a guardarlo.

La strada si snodava ad ampie curve. Tutt'attorno una fitta vegetazione...cammina cammina, Petalo non scorgeva ancora le mura famigliari del castello. In alto, la luna aveva lasciato impigliato il velo tra l'argento dei rami. Una brezza leggera lo strapazzava qua e là, tra un nodo e l'altro. Il velo era scivolato infine al suolo e illuminava col suo pallore i cespugli erbosi. Chiazze color perla s'allungavano sulla terra scabra. Una sottile magia emanava dall'astro notturno. Finestrelle di luce s'aprivano nel blu scuro del cielo, parevano bottoni di madreperla, cuciti su un drappo di

velluto. Era ormai notte.

La fanciulla cominciava ad avere paura. Lo stridio degli uccelli notturni suscitava in lei una strana inquietudine. Dal cavo di una grotta una civetta, dai grandi occhi fosforescenti e dalle unghie adunche la stava fissando minacciosa. Da un momento all'altro qualcuno poteva sbucare dalla penombra di qualche viottolo.

Petalo provò un brivido e il cuore accelerò i battiti all'unisono con quelli della creaturina che portava in grembo. Fosse stato almeno il principe Fedele accanto a lei!

Ora la principessina stava passando davanti ad una casa isolata, al limitare del bosco. Sulla porta stava una vecchia, dal naso adunco e dal sorriso sdentato: "Bella signorina, s'accomodi nella mia povera casa. Ho pronto un piatto di minestra calda e tanta frutta del mio orto".

Un qualcosa di magico emanava dalla vecchia. Petalo, suo malgrado, ne era come ammaliata e già stava muovendo qualche passo in quella direzione, fra le sterpaglie.

Aveva fame e sete. In quel momento le parve di udire una vocina interna sottile, vicino al suo cuore: "Ti prego mamma, non andare. Quella è una donna cattiva, una strega".

10 La fanciulla arretrò verso la strada che passava in quel punto sul ciglio orrido di una montagna. Le parve di udire anche un passo. Un passo leggero: qualcuno stava venendo, proprio in quel momento, verso di lei.

Ancora prima di vedere chi fosse, provò una sensazione di sollievo. Una luce. Si stropicciò gli occhi. A pochi passi da lei stava un fanciullo, ricoperto da una veste bianca. Tra le mani teneva una lucerna.

Voltò il capo verso di lei e le fece segno di seguirlo.

Petalo docilmente obbedì.

Il bambino misterioso camminava e taceva. Ogni tanto si chinava per togliere qualche grosso sasso che inciampava il cammino. Una volta era anche scomparso, ma era riapparso poco dopo in cima ad una collina.

La strada era lunga e in salita. Petalo era stanca e avrebbe voluto riposarsi. Ma non era possibile.

Qualche sinistro ululato giungeva ogni tanto dal buio della foresta.

La fanciulla ora non aveva più paura. Finalmente, proprio quando le forze stavano venendo meno, in lontananza, oltre una lunga scala, si profilò una cancellata in ferro battuto. In alto s'ergeva la mole del castello.

Udì anche il nitrito dei cavalli che trainavano la carrozza, inviata in suo soccorso. Sollevò il capo e scorse ad una finestra della Torre il volto sorridente della castellana.

Il fanciullo dagli occhi luminosi era intanto scomparso e il battito sotto il suo cuore si era fatto ora più lieve, come se il bambino si fosse addormentato, sereno, tra le sue braccia.

11



Un processo meraviglioso...



Lo sai che...

*Lo sviluppo del
"mio bambino"*



Lo sviluppo fetale è il meraviglioso processo che porta alla formazione di un "nuovo essere umano".

Il bambino, appena concepito nel grembo della sua mamma, viene usualmente chiamato "embrione" e questo termine rimane sino alla decima settimana.

Dopo questo periodo, si adopera il termine "feto" per indicare il bimbo per tutto il tempo della gestazione sino alla sua nascita. In realtà, la distinzione tra feto ed embrione è puramente indicativa; infatti il processo di sviluppo è sempre continuo e progressivo e non prevede interruzioni dal concepimento in poi.

Inizia, così, la più grande avventura dell'essere umano: la sua formazione nel silenzio dell'utero materno, nascosto a tanti sguardi indiscreti, ma in contatto diretto e profondo con la persona che lo accoglie e lo protegge sin dai primissimi momenti della sua vita.

Il mio bambino ha... un mese

Durante il primo mese l'ovocita, dopo essere stato fecondato dallo spermatozoo, inizia il suo cammino per impiantarsi all'interno della cavità uterina.

L'embrione ha le dimensioni di una capocchia di spillo. Non è in grado di muoversi spontaneamente, ma galleggia nel liquido amniotico che lo preserva da traumi e sobbalzi. Le sue cellule sono ripartite in tre "foglietti" sovrapposti e arrotolati chiamati, dal più interno al più esterno, endoderma, mesoderma ed ectoderma, programmati per costruire i diversi organi e tessuti del corpo.

E' a stretto contatto con le pareti uterine per poter essere raggiunto dal sangue della mamma e questo è l'inizio della circolazione utero-placentare.

Hei, ci sono!

Il mio bambino ha... due mesi

Cominciano a formarsi il cuore, con le prime pulsazioni cardiache, gli occhi, le prime strutture cerebrali, il fegato, gli abbozzi dell'orecchio esterno, dell'esofago, dello stomaco, dei genitali esterni. Si formano anche gli abbozzi degli arti superiori ed inferiori, del pancreas e dei reni. Il cordone ombelicale è funzionante.



Il mio cuoricino inizia a sentirsi!

Il mio bambino ha... tre mesi

Inizia la formazione delle ossa, dei muscoli, dei nervi e dei grossi vasi. L'estremità cefalica dell'embrione si separa dal torace ed in essa si possono distinguere gli abbozzi del naso, delle orecchie e delle mandibole. Lineamenti, arti, mani, piedi e dita dei piedi diventano riconoscibili.

A livello cerebrale compare il cosiddetto "corpo calloso" ovvero la struttura nervosa che collega i due emisferi.

Vedi mamma come cresco velocemente? E' perché ho già voglia di incontrarti...

Il mio bambino ha... quattro mesi

Si formano palpebre e unghie delle mani e dei piedi.

La pelle è sottile, trasparente e totalmente priva di peli. Nel maschio compare l'abbozzo della prostata, i genitali esterni si differenziano definitivamente. La tiroide inizia a funzionare. La vescica e l'uretra sono ben sviluppati. Alla fine del quarto mese i movimenti fetali iniziano ad essere percepiti dalla mamma.



Mamma, ora ti puoi accorgere di me, senti come sembrano il volo di una farfalla i miei primi movimenti?

Il mio bambino ha... cinque mesi

La pelle è grinzosa e si formano i primi depositi di grasso. I genitali esterni si differenziano definitivamente.

Il bambino batte le palpebre e muove le mani come per afferrare, inizia a girare la testa. Spuntano i primi capelli e peli sul corpo.

Che bello muoversi, vedi ora ho anche i capelli...

Il mio bambino ha... sei mesi

La pelle è ancora grinzosa ed è ricoperta in maniera uniforme da una sottile lanugine (lanugo). Si formano i denti che presentano già lo smalto all'esterno e la polpa all'interno. Nel cervelletto (organo posto nella scatola cranica al di sotto degli emisferi cerebrali, deputato alla coordinazione motoria) prende forma la "corteccia", ovvero la parte superficiale, sviluppo che si completerà un anno e mezzo dopo la nascita. Il feto comincia a dormire e sognare.

Finalmente dormo e sogno... sogno la mia mamma e il mio papà, e mi piace vederli sorridere mentre mi aspettano.

Il mio bambino ha... sette mesi

Il feto può ora inspirare, espirare e perfino piangere. Gli occhi si sono completamente formati e la lingua ha sviluppato le papille gustative. Il cervello cresce a pieno ritmo. Una sostanza, la mielina, che riveste i nervi, garantisce la trasmissione degli impulsi dal cervello alle varie parti del corpo.

Sotto un'intensa cura medica il feto ha più del 50% di probabilità di sopravvivere al di fuori dell'utero.

*Hei, mi sentite, sono quasi "pronto", tra poco ci conosceremo.
Ora potete non preoccuparvi più per me... ormai sono grande!*

Il mio bambino ha... otto mesi

La pelle è meno grinzosa ed è sempre ricoperta da lanugine; il corpo assume una forma più "rotondeggiante" a causa dell'aumento dei depositi adiposi sottocutanei. E' capace di gridare e piangere. E' già presente il ritmo sonno-veglia.

Mi sveglio se la mia MAMMA si sveglia, dormo se lei dorme, sono felice se lei è felice. Mi succhio il dito, dormo e mi risveglio, gioco e mi riposo, ho il singhiozzo e sorrido... mi preparo così alla vita di domani in mezzo a voi e soprattutto accanto alla mia mamma e al mio papà!



Aspettate mi... sto arrivando!

Il mio bambino ha... nove mesi

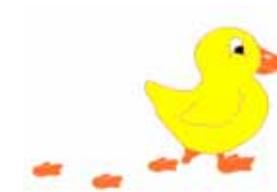
Il feto ha raggiunto il suo pieno sviluppo ed è pronto alla nascita.

Pesa in media 3300 grammi ed è lungo circa 50 cm. La data presunta del parto è prevista per la 40^a settimana dall'ultima mestruazione (nove mesi + una settimana) che corrisponde a 38 settimane dal concepimento.

Il momento è arrivato... eccomi, mamma, finalmente ci possiamo incontrare e posso vedere i tuoi occhi, il tuo sorriso e sentire la tua voce che già mi ha cantato tante "ninne-nanne".



Per la Mamma...



Indice degli argomenti

- 1) Dieta in gravidanza
- 2) Alimentazione
- 3) Principali Nutrienti
- 4) Esercizio fisico
- 5) Stipsi
- 6) Farmaci
- 7) Macchie sul viso
- 8) Alcool
- 9) Fumo
- 10) Paure
- 11) Presentazione fetale
- 12) Pressione arteriosa
- 13) Accessori del neonato
- 14) Piccoli disturbi dopo il parto
- 15) Instabilità emotiva dopo il parto
- 16) Allattamento al seno
- 17) Allattamento artificiale

Lo sai che...

1) La Dieta in gravidanza

Per dieta si intende un corretto ed equilibrato regime alimentare che apporti tutte le sostanze necessarie alla mamma ed al suo bambino.

Allora mangiare bene è molto importante perché contribuisce a diminuire il rischio di alcune patologie.

Una giusta attenzione agli alimenti e alla loro preparazione rappresenta il primo passo per una gravidanza serena.

La futura mamma che ha un peso normale dovrebbe, durante il primo trimestre di gravidanza, assumere quotidianamente circa 2200 calorie.

Nel periodo successivo e sempre sotto il controllo del ginecologo, potrebbe assumerne circa 2500, come apporto complessivo per una intera giornata. Durante la gravidanza ogni donna prende un certo numero di chili. In media, si ha un aumento di peso che oscilla tra i 9 e i 13 kg.

E' chiaro che chi al momento del concepimento si trova sottopeso può aumentare anche un chilo o due in più rispetto a quanto più sopra indicato. Per chi, viceversa, si trova in soprappeso l'aumento deve essere contenuto entro i 9 chili. Il ginecologo, valutate tutte le condizioni della donna, indicherà il peso ideale e consiglierà la dieta da seguire prescrivendo anche, se necessari, integratori dietetici appositi per la gravidanza.

Lo sai che...

2) L'Alimentazione

L'alimentazione della futura mamma dovrebbe essere il più possibile varia, tenendo conto che serve un giusto apporto di proteine, carboidrati, grassi, vitamine e sali minerali.

Il ginecologo indicherà la dieta da seguire in caso di patologie.

In questo particolare periodo si deve cercare di evitare il consumo di:

- 1) sostanze alcoliche,
- 2) caffeina,
- 3) bevande gassate,
- 4) dolci in generale,
- 5) cibi a base di uova crude,
- 6) pesce crudo e frutti di mare,
- 7) carne cruda o poco cotta,
- 8) insaccati di vario tipo.

Sarebbe consigliabile anche un uso limitato di sale nella preparazione dei cibi. Inoltre, bere molta acqua: due litri di liquidi al giorno sono l'apporto ideale.

Ricordiamo che le fonti di liquidi possono essere anche tisane, brodi, passati di verdura, latte, frutta frullata.

L'acqua rimane, però, la migliore fonte a disposizione di tutti.

Lo sai che...

3) I Principali Nutrienti



Con l'alimentazione quotidiana vengono apportati tutti i principali nutrienti necessari alla mamma e al bambino in questo importante momento. Il bambino, infatti, per poter crescere e costruirsi pian piano prende dalla sua mamma, attraverso la circolazione placentare, tutte le sostanze necessarie. Quindi la dieta deve essere bilanciata e varia.

I principali nutrienti sono:

proteine, grassi (lipidi), carboidrati (zuccheri o glucidi); indispensabili anche le vitamine e i sali minerali.

Proteine

Il termine Proteina deriva dal greco "protos" che significa "primo".

Le proteine sono allora un nutrimento indispensabile per l'organismo e hanno funzione plastica perché servono per la sintesi di strutture cellulari e per la preparazione di nuovi tessuti.

Apporto calorico: 1gr di proteine sviluppa 4 Kcal

La razione giornaliera di proteine è di 1 grammo per ogni chilo di peso corporeo, cioè per una persona di 50 Kg il fabbisogno giornaliero è di 50gr.

Un quantitativo un pochino superiore è consigliato ai bambini in fase di sviluppo e alla mamma in attesa. La razione giornaliera di tali sostanze deve rappresentare il 10-15% delle calorie totali.

Le proteine sono presenti in molti alimenti. I più importanti, dal punto di vista biologico, sono quelli di origine animale, ma anche i legumi ne contengono un buon quantitativo.

Glucidi

Il termine Glucide deriva dal greco “glucos” che significa “dolce”. Vengono anche chiamati zuccheri o carboidrati perché costituiti da carbonio combinato con idrogeno e ossigeno nelle medesime proporzioni dell’acqua.

Sono la primaria fonte di energia “immediata” e meglio utilizzabile dallo organismo umano.

Apporto calorico: 1gr di glucidi sviluppa 4 Kcal

La razione giornaliera di tali sostanze, in una dieta equilibrata, deve rappresentare il 58 - 60% delle calorie totali.

I carboidrati dovrebbero rappresentare la principale fonte di calorie della persona.

Secondo la moderna scienza nutrizionista sarebbe opportuno privilegiare i glucidi, o carboidrati o zuccheri composti al posto dei semplici.

Semplici sono i monosaccaridi o zuccheri, come il glucosio e il fruttosio(miele, frutta), i disaccaridi come il saccarosio (dolci) e il lattosio.

Gli zuccheri composti o polisaccaridi sono, invece, costituiti da molecole grosse e complesse che vengono demolite durante la digestione.

Il più importante è l’amido ed è contenuto nel pane, nella pasta, nel riso, nelle patate.

Lipidi

Il termine Lipide deriva dal greco “lipos” che significa “grasso” e per questo i lipidi sono definiti più semplicemente grassi. I grassi sono fondamentali perché rappresentano la più efficace forma di energia.

Apporto calorico: 1gr di lipidi sviluppa 9 Kcal

I lipidi apportano un totale di circa 9 calorie per grammo e devono fornire il 23-25% dell’apporto calorico totale, perché l’organismo è in grado di produrre già da sé, da proteine e carboidrati, la maggior parte dei lipidi di cui ha bisogno, colesterolo compreso.

I grassi si dividono in saturi e insaturi. Entrambi sono necessari ma è più salutare privilegiare l’uso di grassi insaturi, limitando l’apporto di quelli saturi. I grassi saturi sono contenuti nel burro, nei formaggi e nei salumi. I grassi insaturi sono contenuti nell’olio di oliva, in altri oli vegetali, nella frutta essiccata, nell’avocado.

Sali minerali

I Sali minerali sono molto importanti per lo svolgimento di molte reazioni metaboliche, quindi è sempre necessario assumerne il quantitativo ideale, anche in condizioni normali. In gravidanza aumenta il fabbisogno di alcuni sali in particolare: Ferro, Calcio, Fosforo.

Il fabbisogno di Ferro non è facile da coprire con la semplice dieta perciò, spesso, il ginecologo consiglia opportuni integratori per compensarne la necessità. Anche l’apporto di Calcio, insieme al Fosforo, dovrà essere aumentato perché, specialmente negli ultimi due mesi della gravidanza, ne aumenta la richiesta da parte del bambino.

Non vi sono variazioni particolari per gli altri sali.

La fonte principale è costituita dalla verdura e dalla frutta. Anche altri alimenti contengono un certo quantitativo di sali, ad esempio il latte e i formaggi (Calcio), il Fegato e le frattaglie (Ferro) o il sale da cucina (Sodio). Un'alimentazione quotidiana varia apporta un sufficiente quantitativo di sali minerali.

Vitamine

Le vitamine sono elementi insostituibili nella dieta di tutte le persone. Durante la gravidanza è consigliabile aumentarne l'apporto in modesta misura specialmente attraverso un'accurata scelta degli alimenti.

Per definizione si classificano in liposolubili e idrosolubili.

Le vitamine liposolubili sono quelle sostanze che, per la loro struttura chimica, si sciolgono facilmente nei grassi.

Le più note sono la A, la D, la E e la K.

La Vitamina A è molto importante perché permette il funzionamento dell'apparato visivo e mantiene lo stato di salute della pelle. La Vitamina D permette di fissare il Calcio presente nei cibi e la Vitamina E, detta antiossidante, svolge una potente azione contro i "radicali liberi" che sono delle sostanze tossiche prodotte dalle cellule dell'organismo, inoltre stimola il sistema immunitario aumentando le difese contro le infezioni.

La K interviene nel processo di coagulazione del sangue.

Si trovano nel latte, nelle uova, nelle carote, nel pesce, nei formaggi, nel cavolfiore, nei legumi.

Le vitamine idrosolubili sono quelle sostanze che, per la loro struttura chimica, si sciolgono facilmente in acqua. Queste vitamine non si accumulano nell'organismo e quindi è necessario introdurle giornalmente con la dieta.

Sono: le B (B1, B2, B6, B12), acido folico (B9), C, PP, acido pantotenico e biotina.

Le Vitamine idrosolubili si trovano negli agrumi, nei frutti di bosco, nei pomodori, nei peperoni, nei cereali, nelle uova, nel latte, nel fegato.

L'acido folico o vitamina B9 è una sostanza molto importante per il corretto sviluppo del bambino. Infatti è nota la sua funzione nella prevenzione delle malformazioni neonatali (spina bifida). Inoltre alcuni studi recenti hanno notato il legame tra insufficiente apporto di acido folico e peso del neonato (sottopeso). Quando il neonato è sottopeso, infatti, possono insorgere alcune patologie come il diabete o disordini respiratori. Quindi l'assunzione quotidiana di tale sostanza è indispensabile.

La mamma che segue una dieta equilibrata assume acido folico già con l'uso di spinaci, broccoli, asparagi, lattuga, legumi, cereali, arance, limoni, kiwi, fragole, fegato, pesce, pollo, tacchino e latticini.

Sarà poi il ginecologo che prescriverà, se necessario, ulteriori integratori della sostanza.

Attenersi sempre ai consigli del medico ed evitare "il fai da te".

Lo sai che...

4) Esercizio fisico

Oggi la vita è molto sedentaria e le diverse attività che si svolgono non sempre aiutano a compiere un adeguato esercizio necessario per mantenersi “in forma”.

Anche la mamma in attesa deve avere cura di svolgere, nella sua giornata, del movimento specialmente all’aria aperta.

La pratica degli sport non è controindicata purché non comporti fatica fisica. Bisogna evitare, allora, gli sport violenti e traumatici che implicano sforzi muscolari eccessivi.

Il nuoto e il camminare sono le attività più indicate; al mare fare lunghe passeggiate sul bagnasciuga con l'acqua fino al bacino per il benefico effetto che si ha sulla circolazione sanguigna, specie venosa, delle gambe.

In montagna evitare brusche ascese ad alte quote per il pericolo del “mal di montagna” e limitarsi a lunghe passeggiate nei boschi di fondovalle (quota ideale 600/800 m.).

È indispensabile alternare l'attività fisica a periodi di riposo (ad esempio due ore di riposo pomeridiano).

Ideale seguire un corso di ginnastica preparatoria al parto.

30

Lo sai che...

5) Stipsi

La stitichezza è un disturbo molto diffuso in gravidanza ed è dovuto soprattutto al rallentamento del processo digestivo al fine di permettere un miglior assorbimento da parte del feto dei principi nutritivi che la mamma apporta attraverso la dieta.

Da questo si può anche comprendere come sia importante che la futura mamma sia attenta a quello che mangia perché ogni cibo diviene "sostanza" che può essere benevola o nociva per il bambino.

La stitichezza in gravidanza deriva, comunque, dall'azione di un ormone, il progesterone che, producendo un rilassamento della muscolatura gastrica e intestinale, favorisce l'assorbimento dei nutrienti e rallenta il passaggio delle feci. Uno dei rimedi migliori contro la stitichezza è rappresentato dall'introduzione di liquidi nei vari momenti della giornata. Così si contrasta la ritenzione idrica che non permette di diluire il contenuto intestinale.

Consumare, poi, ad ogni pasto un buon quantitativo di frutta cotta e cruda e verdura specialmente cotta è un altro modo efficace per ridurre questo fastidioso problema.

31

Lo sai che...

6) Farmaci

In gravidanza i farmaci dovrebbero essere prescritti solo se i benefici attesi per la madre sono di gran lunga maggiori del rischio a cui si espone il feto, perché possono essere dannosi in qualsiasi periodo della gestazione.

Pochi si sono dimostrati teratogeni nell'uomo, ma nessuno può essere considerato veramente sicuro nelle prime fasi della gravidanza. Se possibile, nessun farmaco dovrebbe essere somministrato nel primo trimestre.

Imparare ad usare i farmaci solo quando sono effettivamente necessari è il modo migliore per limitare il rischio di assumerne anche nelle prime settimane di gestazione, quando questo stato non è ancora noto e il rischio per il feto è maggiore.

Se questo si rende necessario, però, è preferibile usare prodotti da tempo utilizzati, quindi generalmente sicuri, rispetto a prodotti nuovi e seguire sempre le indicazioni del proprio medico curante.

Mai fare da sole!

Lo sai che...

7) Macchie sul viso

Alcune future mamme possono veder comparire sul proprio viso delle inestetiche macchie scure che preoccupano specialmente se si pensa potrebbero rimanere anche dopo il parto.

Queste "macchie scure" sono dette "cloasma" e costituiscono la famosa maschera gravidica.

I cambiamenti ormonali caratteristici della gravidanza stimolano le cellule che contengono melanina, i melanofori, che aumentano la produzione di tale sostanza producendo così le macchie.

In genere il cloasma scompare dopo la nascita del bambino. Importante è non prendere il sole nelle zone interessate dal fenomeno e proteggersi con creme a schermo molto elevato.

Lo sai che...

8) Alcool

Nonostante il rischio che accompagna il bere durante la gestazione, ancora molte donne tendono a bere troppo in questo periodo.

L'alcol viene eliminato più lentamente dal feto che dalla madre (come la caffeina), perché l'attività dell'enzima responsabile, nel feto è inferiore a quella dell'adulto. E, quindi, l'embrione è più vulnerabile rispetto alla madre.

L'uso di alcool aumenta la possibilità di infezioni nel neonato.

Non è noto in che modo anche un'esposizione all'alcool di lieve entità possa influenzare il neonato in termini di infezioni, soprattutto prima della gravidanza o nelle sue fasi precoci.

Tutte le donne in età fertile, comprese le adolescenti, dovrebbero essere aiutate a bere meno alcolici e anche a comprendere che bere alcool in qualsiasi quantità prima o durante la gravidanza è pericoloso sia per loro sia per il bambino.

E' attualmente in corso uno studio sugli effetti dell'esposizione fetale all'alcool con attenzione particolare al sistema immunitario e al polmone in via di sviluppo. (Alcohol Clin Exp Res online 2005, pubblicato il 15/6)

34

Lo sai che...

9) Fumo



Le future mamme che fumano rappresentano un problema. Queste donne, infatti causano un danno non solo alla loro salute, ma anche a quella del bambino.

Il fumo di sigaretta contiene, infatti, numerose sostanze tossiche. Non si conosce l'effetto di tutte queste sostanze, ma sia la nicotina sia l'ossido di carbonio provocano disturbi e vere patologie, rivelandosi molto pericolosi. Anche il fumo passivo si rivela nocivo alla salute del bambino e quindi va evitato.

Alcuni problemi causati dal fumo

Placenta previa o rottura della placenta, rallentamento della crescita fetale con conseguente peso inferiore alla norma, aumento di parto pre-termine. Più una mamma fuma, più gravi saranno i problemi del bambino. Sarà allora importante smettere, se possibile prima della gravidanza.

In qualsiasi momento questo avvenga, comporterà sicuramente un miglioramento della salute del feto.

Pensaci, prima di accendere la prossima sigaretta...

35

Lo sai che...

10) Paure in gravidanza

In gravidanza i pensieri cupi esistono come in ogni altro momento della vita, anche se in questo periodo si intrecciano fra di loro.

Nella gestante, infatti, le preoccupazioni riguardanti se stessa, il figlio che dovrà nascere e la relazione con il proprio compagno possono provocare varie forme di ansia.

La donna vede trasformarsi il proprio corpo e teme di non piacere più; pensa al parto e teme il dolore di quei momenti; pensa anche che potrebbe morire durante il parto; teme di non essere capace a svolgere l'importante ruolo di "madre"; pensa al nascituro e teme malformazioni fisiche, tare genetiche, traumi da parto.

Tutti questi dubbi, queste ansie interiori possono veramente rovinare la "dolce attesa".

Vi è un solo modo per affrontarli e dare loro il giusto peso: parlare, condividere con altri le preoccupazioni che si affacciano alla mente.

Possibilmente dialogare con il proprio compagno, farlo partecipe sia dei momenti di serenità sia di quelli più difficili per iniziare, già prima dell'arrivo del bambino, ad affrontare insieme le difficoltà.

Se questo non è possibile, parlare con una sorella, un'amica può comunque aiutare a rasserenare e a comprendere che la gravidanza e il parto sono momenti molto importanti nella vita di una donna che vanno vissuti pienamente come massima espressione della propria femminilità.

36

Lo sai che...

11) Presentazione fetale



Quando si giunge alla fine della gravidanza è importante conoscere la reale posizione del bambino per programmare, con il ginecologo il parto.

Di solito la presentazione fetale, ovvero la parte del bambino che si affaccia per prima al canale del parto, si può riconoscere con una visita ostetrica e con l'ecografia. Il bambino si può presentare diversamente: distinguiamo la presentazione cefalica, podalica e di spalla.

La prima è la più frequente e dà meno problemi al momento del parto. Spontaneamente, verso la fine del settimo mese o all'inizio dell'ottavo il bambino si mette nella posizione adatta al parto, cioè con la testa all'ingù verso l'inguine della mamma. Nella maggior parte dei casi, inoltre, si presenta con la testa piegata ed il mento appoggiato all'interno del proprio petto. Qualche volta può presentare la faccia o la fronte, ma queste sono posizioni che prevedono già un diverso intervento (taglio cesareo). La seconda porta il bambino a presentarsi con i piedi o con il sederino. Cioè la testa non si impegna nel canale del parto e quindi è rivolta verso l'alto. Nelle donne che hanno già partorito è possibile un parto normale, ma nelle primipare si ricorre al taglio cesareo per evitare notevoli sofferenze alla mamma e al bambino. Inoltre se il bambino ha il cordone attorcigliato attorno al collo rischia di soffocare proprio durante il parto. La terza presentazione è molto rara e necessita anch'essa, quasi sempre del taglio cesareo.

37

Lo sai che...

12) Pressione arteriosa

E' fondamentale tenere la pressione sotto controllo, per tutto il periodo della gestazione. Il suo valore, infatti, permette di conoscere lo stato di salute del cuore e della circolazione. Inoltre, aiuta a capire se il bambino riceve una quantità di ossigeno sufficiente per uno sviluppo corretto.

Valori inferiori a 85 per la minima e 130 per la massima indicano che tutto è a posto; basterà ricontrollarli in occasione delle visite mensili dal ginecologo.

Se la pressione è troppo bassa non c'è da preoccuparsi. È frequente, infatti, che si verifichi un calo durante i primi due o tre mesi di gravidanza, dovuto al progressivo dilatamento dei vasi sanguigni, per consentire una migliore ossigenazione del feto ed un maggior apporto di nutrimento.

L'effetto collaterale spiacevole di questo abbassamento è rappresentato da un senso di stanchezza o debolezza.

La pressione elevata potrebbe essere un fenomeno passeggero specialmente se il valore anomalo si limita all'aumento della massima.

In questo caso l'ipertensione può essere causata da uno stato di agitazione oppure da uno stress momentaneo e, quindi, si tratterà di un evento transitorio.

Comunque sarà sempre il ginecologo a controllare e a consigliare su quanto è necessario fare.

Affidarsi al proprio medico e seguirne i consigli scrupolosamente è il modo migliore per affrontare gli eventuali problemi.

Lo sai che...

13) Accessori per il neonato

Circa due mesi prima della data prevista per la nascita è utile cominciare a preparare gli accessori e il corredo per il neonato. Non è necessario acquistare molte cose perché i bimbi crescono velocemente.

Normalmente si acquistano i prodotti per l'igiene e il cambio dei vestitini.

Corredo pre parto

6 tutine in spugna di cotone 100% a gamba e manica lunga o corta a seconda della stagione - 6 body a mezza manica in cotone - 2 coprifasce in lana leggera o cotone a seconda della stagione - 2-4 calzine in cotone.

Igiene e cura del neonato

Garza sterile per il cordone ombelicale - Forbicine con punta arrotondata - Mercurocromo o alcool per la pulizia del cordone ombelicale - Pannolini assorbenti misura neonato - Salviettine umidificanti - Olio - Sapone neutro.

Lo sai che...

14) Piccoli disturbi dopo il parto

Qualche volta ci possono essere piccoli problemi dopo il parto perchè nel corpo sono avvenuti molti cambiamenti e quindi è necessario del tempo per ritornare ad una situazione normale.

La soluzione migliore sarebbe una pausa di rilassamento per recuperare tutte le energie. Alla mamma, però, dovendo prendersi cura del bambino, questo non è sempre possibile.

Disturbi che si possono presentare:

Crampi allo stomaco, specialmente durante l'allattamento: dovuti alle contrazione dell'utero per ritornare alla sua normale dimensione.

Aumento della diuresi nei primi giorni dopo il parto: poiché il corpo cerca di eliminare i fluidi extra che aveva trattenuto durante la gravidanza.

Perdite ematiche per 2/6 settimane: questo fenomeno si fermerà prima se si allatta.

Stitichezza per alcuni giorni: quindi necessità di integrare i liquidi bevendo molta acqua e mangiando cibi contenenti fibre.

Punti di sutura richiesti dopo il parto: si riassorbiranno in pochi giorni.

Mestruazioni: di solito, saranno un po' più forti e dureranno più a lungo.

Se si allatta il ciclo mestruale non ricomincerà. Se il bambino è allattato artificialmente il ciclo comparirà 4/6 settimane dopo la nascita.

Lo sai che...

15) Instabilità emotiva dopo il parto

Molte neo-mamme, dopo il parto possono ritrovarsi a vivere una certa forma di instabilità emotiva del tutto fisiologica, cioè da considerarsi quasi normale.

Essa coinvolge, infatti, circa il 70-80 % delle donne che hanno partorito da meno di un anno.

Poiché non è uno stato veramente patologico non necessita di particolari cure. Di solito regredisce spontaneamente ed in tempi anche molto brevi.

I sintomi possono essere: mancanza di energia, iperattività, irritabilità, eccitabilità, ansia, aumento o diminuzione dell'appetito, stanchezza, confusione, tristezza, insonnia, perdita di interesse per il bambino, pianto.

Fondamentale, per il ritorno alla normalità, il sostegno psicologico del compagno o delle persone che sono vicine. Qualche attenzione in più, un aiuto nello svolgere le quotidiane faccende o nell'accudire il bambino faciliteranno sicuramente il recupero ed il ritorno alla piena forma.

Lo sai che...

16) Allattamento al seno



Il latte della mamma è l'alimento ideale per il bambino. Gli studi di questi ultimi anni hanno mostrato che rappresenta un patrimonio di difese contro molte infezioni, protegge contro le allergie, aiuta a prevenire l'obesità che può essere determinata dal latte artificiale e favorisce il rapporto psicologico Mamma/Bimbo.

Recenti studi hanno anche dimostrato come si possa addirittura parlare di "unicità del latte materno" in quanto si è documentato che ogni latte rimane esclusivo per quel neonato e si modifica, con il passare del tempo, per esaudirne le sue esigenze; rappresenta cioè una formula di latte personalizzata per ogni bambino.

42

Composizione

Nelle prime ore il latte materno contiene molte proteine ed anticorpi ed è particolarmente denso; si chiama colostro. Nei 2-3 giorni successivi si schiarisce, diventa un latte di transizione, più ricco di zuccheri e di grassi; quindi si trasforma nel latte maturo definitivo.

Il latte materno è sicuramente più digeribile di quello artificiale e con minor frequenza è responsabile delle coliche gassose; non determina stitichezza ostinata né diarrea, anche se spesso le scariche del bambino allattato al seno sono frequenti e semiliquide; è sempre a disposizione, quindi più comodo, ed è completamente gratuito.

Il latte materno costituisce il modello di riferimento per tutti i tipi di latte artificiale, i quali, per quanto ricostituiti per essere il più simile possibile, differiscono da esso e soprattutto non sono in grado di fornire anticorpi.

L'Accademia Americana di Pediatria ha recentemente riconfermato che il latte materno non solo favorisce lo sviluppo ed il benessere del neonato, ma rappresenta un vantaggio per la salute materna.

43

Lo sai che...

17) Allattamento artificiale



Da molti anni il latte artificiale, detto anche formulato, è una valida alternativa al latte materno per l'alimentazione del neonato, anche se la ricerca scientifica probabilmente non riuscirà mai a riprodurre esattamente in esso tutte le caratteristiche del latte della mamma, che è sempre l'alimento più idoneo alle esigenze del neonato.

Recentemente, sono stati creati dei prodotti di alta qualità, sempre più capaci di garantire una crescita comunque fisiologica del lattante. Il latte artificiale ha molte formulazioni per adattarsi alle diverse esigenze.

Di solito i prodotti delle case di produzione si assomigliano e le piccole diversità, non hanno alcuna influenza sul livello nutrizionale; potrebbero avere eventualmente un riscontro sulla palatabilità del prodotto e, quindi, incontrare in modo più o meno positivo il gusto del bambino, che mostrerà di gradirne uno invece di un altro.

Questo è senz'altro dovuto anche all'abitudine al gusto che i neonati mostrano già nei primi giorni di vita, cosicché cambiare latte diviene molto faticoso se non addirittura impossibile.

Il latte artificiale si suddivide in varie categorie a secondo della sua composizione:

1) Latte adattato: ha una composizione molto simile a quella del latte materno, è ricco di lattosio e di grassi di origine prevalentemente vegetale, è addizionato di vitamine e sali minerali. Attualmente è il latte più usato dalla nascita fino al 4°- 5° mese di vita. Viene comunemente indicato con il numero 1.

2) Latte parzialmente adattato: si differenzia per un minor contenuto di lattosio, in parte sostituito da glucosio e saccarosio o per un diverso contenuto proteico.

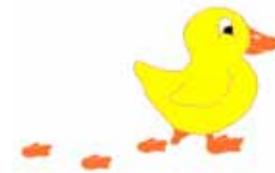
3) Latte di proseguimento: viene sostituito al numero 1 quando il lattante ha quattro o cinque mesi ed è più ricco di ferro. Viene comunemente indicato con il numero 2.

4) Latte per prematuri o neonati di basso peso: studiato per consentire un rapido recupero di crescita, è più ricco di proteine rispetto al latte adattato. Viene comunemente indicato con il numero 0.

Quando un lattante non è in grado di tollerare il latte, le cause possono essere varie, per questo sono stati studiati dei prodotti speciali o dietetici, che possono essere usati sia a scopo terapeutico che preventivo.



Per il Bambino...



Indice degli argomenti

- 1) Preparazione del latte artificiale
- 2) Allergie
- 3) Svezzamento
- 4) Prima pappa
- 5) Alcune ricette
- 6) Aiutalo a mangiare
- 7) Succhiotto
- 8) Pianto
- 9) Relazione mamma/bimbo
- 10) Sonno
- 11) Gioco
- 12) Prima dentizione
- 13) Igiene del bambino
- 14) Sviluppo motorio

48

Lo sai che...

1) Preparazione del latte artificiale

In molti casi la mamma non ha il latte o non ne ha a sufficienza per nutrire il suo bambino.

Di conseguenza è necessario sostituire l'allattamento al seno con l'allattamento artificiale. Il pediatra consiglierà il prodotto da usare che risponde meglio alle necessità del neonato. Quindi è necessario attenersi scrupolosamente ai consigli del medico sia per il prodotto da usare, sia per le quantità che devono essere preparate per ogni singola poppata.

Il latte artificiale, infatti, potrebbe dare alcuni problemi di digeribilità e quindi è necessario rispettare i dosaggi di preparazione e gli intervalli tra i pasti per non sovraccaricare lo stomaco del bambino.

La mamma, allora, deve avere molta cura nella preparazione del latte.

Di seguito qualche consiglio per operare sempre al meglio.

Quando si acquista il latte assicurarsi che la confezione sia integra. Controllare poi la data di scadenza e tenere la confezione aperta in luogo fresco e asciutto.

Lavarsi le mani prima della preparazione e, se la polvere è contenuta in barattolo, lavare il coperchio prima di aprirlo.

Seguire con cura le istruzioni della ditta fornitrice diluendo il quantitativo di polvere nell'acqua indicata (di solito un misurino raso per 30cc di acqua). Anche l'acqua deve avere una provenienza sicura. Si possono usare alcune marche di acque minerali naturali (seguire il consiglio del pediatra è la cosa migliore) oppure, se è disponibile solo l'acqua del rubinetto, si può bollirla, farla intiepidire e, infine, aggiungervi la polvere.

49

Per ottenere un migliore scioglimento del prodotto è meglio diluire la polvere in poca acqua aggiungendo poi la quantità consigliata per ottenere il volume necessario.

E' più sano preparare estemporaneamente il pasto del bambino. Solo in casi particolari si possono preparare in precedenza le bottiglie per tutta la giornata (pasti notturni, viaggi).

Infine, avere cura di conservare in frigorifero l'eventuale latte già preparato.

Lo sai che...

2) Le Allergie

Per allergia si intende una risposta anomala del sistema immunitario, scatenata dal contatto con sostanze estranee all'organismo che comunemente sono innocue.

L'allergia è quindi una condizione in cui il sistema immunitario riconosce una sostanza estranea (l'allergene), come se fosse un agente aggressivo da cui difendersi scatenando una violenta reazione infiammatoria.

L'allergia alimentare è una reazione scatenata dall'ingestione di proteine alimentari come quelle del latte animale, dell'uovo di gallina, del grano, della soia, del pesce, della frutta e della verdura. Colpisce meno dell'1% dei bambini e nella maggior parte dei casi migliora spontaneamente entro i 6 anni di vita, quando il bambino diventa tollerante nei confronti dell'alimento in causa.

Le manifestazioni causate dall'allergia alimentare possono essere: gastroenteriche, cutanee, raramente respiratorie (rinite e asma).

La promozione dell'allattamento al seno rappresenta lo strumento privilegiato per ritardare o evitare la comparsa di manifestazioni conseguenti all'allergia al latte vaccino nel lattante.

Lo sai che...

3) Lo Svezzamento

Lo svezzamento è il passaggio dall'alimentazione lattea all'alimentazione mista costituita quindi da altri alimenti oltre al latte. Da questo momento e secondo un graduale apporto, si inizierà ad introdurre nei pasti del bambino alimenti diversi come la carne, la verdura, la frutta, i biscotti, le pastine.

Lo svezzamento, di solito, inizia non prima del Sesto mese e segue una tabella nutrizionale che permette un passaggio graduale ed accettato sia dal punto di vista psicologico sia dietetico.

E' risaputo che il latte è molto povero di Ferro e, verso il Quinto, Sesto mese la riserva del neonato è quasi del tutto terminata.

Ora è necessario iniziare ad integrarla. A questo proposito il medico potrà prescrivere dei prodotti liofilizzati, cioè polveri di alimenti come carne, pesce, verdure che si sciolgono direttamente nel biberon.

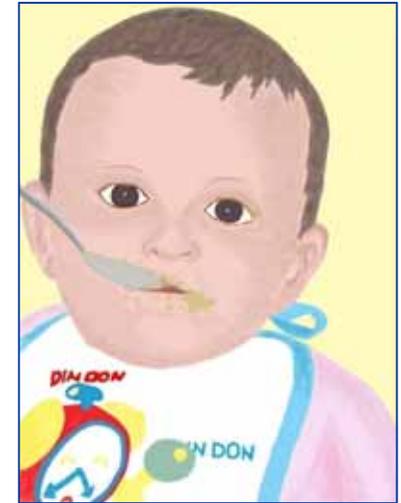
E' utile che il bambino inizi ad assaggiare cibi diversi quando ancora si nutre di latte a sufficienza per abituarlo a nuovi sapori passando dall'alimentazione liquida a quella solida in modo graduale, con l'attenzione ai suoi messaggi per comprenderne i gusti, le preferenze, e se sono presenti disturbi (digestione più o meno lenta).

E' sempre preferibile seguire i consigli del pediatra evitando il "fai da te" anzi dialogando con il medico, affinché possa conoscere meglio il bambino per aiutare in modo più efficace la mamma a superare le piccole difficoltà di questo delicato momento.

52

Lo sai che...

4) La Prima Pappa



Quasi tutti i bambini preferiscono la consistenza cremosa, quindi alcuni alimenti devono essere frullati fino ad avere una consistenza semi-liquida, altri, fibrosi (verdure) devono invece essere passati al passaverdura per la presenza di filamenti.

Gli alimenti da utilizzare in sostituzione di un pasto (di solito quello del mezzogiorno) sono: il brodo vegetale, i cereali, la carne omogeneizzata, l'olio di oliva, il formaggio, il succo di frutta.

La preparazione casalinga della prima pappa è il miglior regalo che un bambino possa ricevere dalla sua mamma. Omogeneizzati, passati, minestrine sono già disponibili in commercio a tale scopo, ma riuscire a preparare un prodotto fresco è certamente consigliabile perché mantiene tutte le caratteristiche organolettiche dei diversi ingredienti utilizzati. E' buona regola usare subito il prodotto preparato, altrimenti avere la cura di ricoprire il cibo già cotto e riporlo in frigo, consumandolo però nell'arco della giornata.

Se si usano omogeneizzati già pronti, consumarli nelle 24 ore.

53

Inoltre:

Limitare il sale da cucina nella preparazione degli alimenti.

Poco zucchero (per la possibili insorgenza di coliche intestinali o la possibilità di favorire l'insorgenza di carie nei primi dentini).

Usare cereali senza glutine almeno fino all'anno di età per evitare sensibilizzazioni o allergie.

Successivamente si passerà ad una seconda "pappa", sostituendo un altro pasto latteo con un pasto solido. Di solito questo avviene dopo un intervallo di tre-quattro settimane per dare tempo al bambino di adattarsi. Se tutto va bene si prova a cambiar il pasto serale che sarà simile a quello del mezzogiorno ma potrà contenere anche altri componenti, come creme di cereali diverse dal riso, formaggio, frutta.

Lo sai che...

5) Alcune ricette

Dopo aver cotto le verdure (si possono utilizzare tutte le verdure fresche ma, per le loro qualità nutritive, sono da privilegiare le patate, le carote e gli spinaci) si prelevano circa 150gr di verdure, si riducono a purea e si aggiungono a 100cc di brodo.

Questa "base" viene arricchita di:

2-3-cucchiaini di crema di riso, un cucchiaino di olio extravergine di oliva, un cucchiaino di formaggio grana

Altre idee

Crema di carote con formaggio

Crema di riso con zucca

Semolino al latte

Pastina al formaggio

Purea di patate con carne

Brodo di carne con pastina

Frutta frullata con biscottino

Queste sono alcune idee che certamente la mamma potrà preparare facilmente ma, poi , con amore e fantasia, imparerà a creare le proprie ricette, ovvero "pappe" più "personalizzate" per rispondere ai gusti e alle preferenze del suo bambino.

Lo sai che...

6) Aiutalo a mangiare



Imboccarlo/a.

Il bambino fa molta fatica ad abituarsi a mangiare senza succhiare e gli ci vuole del tempo per abituarsi. All'inizio è meglio usare un cucchiaino molto piccolo e tenerlo tra le sue labbra affinché possa succhiare il contenuto. Succhiando riesce a inghiottire la nuova pappa. Se il sapore sarà di suo gradimento questa esperienza potrebbe entusiasmarlo.

Quando il bambino mangia seduto sul suo seggiolone vorrà partecipare attivamente a questo "nuovo gioco". Non impedirglielo! Lascia che si sporchi, che metta le dita nella pappa: servirà a fargli capire a cosa serve il cucchiaino. Se si esercita con gioia e prende gusto al gioco presto mangerà da solo.

Lo sai che...

7) Il succhiotto



Già dagli ultimi mesi di gravidanza il feto esegue con la bocca dei movimenti di suzione, soprattutto quando è "contento", per esempio se sente la voce della mamma. Dopo la nascita la suzione è una gratificazione. Se la poppata è troppo veloce, il bambino continua a succhiare anche dopo il pasto, proprio come forma di premio.

Su queste osservazioni si basano i vantaggi del succhiotto.

Infatti, tutti i genitori sanno che quando il bambino piange, va preso in braccio e, se non ha fame, il sistema per calmarlo è cullarlo, dargli il succhiotto e parlargli dolcemente o cantargli. In alcuni casi i genitori non danno il succhiotto al proprio figlio, perché temono gli svantaggi che presenta, ma il bambino aggira il problema e si succhia il dito, con il risultato che poi sarà più difficile togliergli quest'abitudine.

I succhiotti che oggi sono in vendita sono costruiti spesso in un solo pezzo, comunque in modo che, anche se consumati, non possono rompersi ed essere ingoiati con tutti i rischi legati alla inalazione o ingestione di un corpo estraneo. E' vero che l'uso del succhiotto favorisce l'otite, però si sa che le cause principali che la determinano sono i contatti fra i bambini e lo stare in ambienti chiusi.

E' vero anche che deforma l'arcata dentale, ma basta smettere di usarlo prima che il bambino abbia compiuto tre anni perché l'arcata riacquisti l'aspetto normale.

L'uso del succhiotto favorisce la carie solo se viene intinto nello zucchero o nel miele.

Facilita anche l'ingresso di microbi che portano infezioni però basta bollirlo per 5-10 minuti, 2 volte al giorno e si riduce nettamente anche questo rischio.

Lo sai che...

8) Il pianto



Il pianto è uno dei modi con cui il bambino inizia a prendere contatto con chi si prende cura di lui...infatti piange in maniera diversa per comunicare bisogni diversi. I neonati non piangono mai senza un motivo: è importante, allora, scoprire di che cosa hanno bisogno per provvedere nel modo più opportuno.

Qualche volta può anche succedere che il bimbo pianga e non si trovi il modo per calmarlo. Sicuramente è una situazione difficile per la quale è necessario imparare a reagire con calma. Il nervosismo della mamma o del papà aumenta, di fatto, il pianto del bambino. Ecco, di seguito, alcune possibili cause del pianto: fame, dolore, sensazione di abbandono, situazioni di stress.

La fame rappresenta il motivo più frequente di pianto per un neonato. Importante consultare il pediatra per capire se la dieta è equilibrata. Per esempio se deve essere integrata (allattamento al seno/primi mesi), oppure cambiata(dopo il quinto/sesto mese).

Il dolore può essere di diversa origine e spesso è difficile capirne la causa.

Spesso il bimbo soffre semplicemente di coliche gassose, ovvero crisi dolorose che si manifestano ad ondate, soprattutto verso sera, con irritabilità, agitazione e grida che durano almeno 3 ore al giorno per almeno 3 giorni la settimana; iniziano verso l'età di 2-3 settimane e si risolvono entro i 3 mesi, senza compromettere la crescita.

Le coliche gassose possono essere dovute a svariate cause (suzione veloce, latte artificiale) ma consultare il pediatra potrà essere utile per valutarle ed essere tranquillizzati.

In questi casi, comunque, è sufficiente prendere in braccio il neonato per favorire la distensione dello stomaco e dell'intestino.

Il cambio dei pannolini, il sentirsi "nudo" (per il bagnetto) il distacco fisico improvviso possono essere occasione di pianto. Basterà qualche "coccola" per rilassarlo e farlo smettere.

La dolcezza delle braccia della mamma, una lenta ninna-nanna lo riporteranno alle piacevoli sensazioni di sicurezza e tranquillità che provava nel grembo materno.

Stimoli violenti provocano paura e quindi pianto.

Rumori troppo forti, improvvisi, luci abbaglianti possono irritare e innervosire specialmente se il bambino è stanco o ha sonno.

Lo sai che...

9) La relazione mamma/bimbo



La relazione che si instaura sin dall'inizio tra la mamma ed il suo bimbo si rivela insostituibile per un buon sviluppo delle sua personalità.

Nelle prime settimane dopo il parto, la simbiosi madre/bambino continua.

Durante i primi mesi il neonato, che si trova nella dipendenza assoluta dalla madre, si differenzia da lei molto lentamente, ma ha nella mamma l'intermediaria di ogni connessione verso il mondo esterno.

Infatti, alla nascita il bambino ha una percezione indifferenziata di se stesso e dell'ambiente. Fra le "cose" che gli stanno intorno, c'è la madre. Poi, piano piano, inizia il suo cammino per differenziarsi e diventare sempre più autonomo.

Il primo segnale, di solito, è rappresentato dal "sorriso" che coincide con la percezione del volto umano; è il primo rivolgersi all'esterno, anche se non è una vera e propria relazione. Quindi l'"imitazione", perché imitare quello che "fa" la mamma lo mette in grado di procurarsi quello che gli piace o di cui sente necessità (es. mangiare da solo).

Molto importante il comportamento materno perché facilita o ostacola gli sforzi del bambino per agire come lei e, nello stesso tempo, per rendersi indipendente. Infatti le emozioni positive percepite dalla mamma avranno l'importante funzione di incoraggiarlo nello scambio di informazioni con l'ambiente e di facilitarlo nell'esplorazione.

Lo sai che...

10) Il sonno



I primi tre mesi

Il neonato dorme da 14 a 20 ore al giorno, svegliandosi per mangiare ogni 4 ore circa (possono essere 2 ore e mezza o 4 ore e mezza). In questo periodo la notte e il giorno non vengono distinti.

Tre mesi:

Dopo i tre mesi inizia a marcarsi la differenza giorno/notte. Le ore di sonno diminuiscono (circa 12/15) e si iniziano a concentrare soprattutto alla notte.

Sei mesi/Un anno:

Ora il bambino è in grado di dormire ininterrottamente per 6/7 ore e si mantiene sveglio durante il giorno. Sono ancora importanti delle pause di sonno durante la giornata, specialmente al mattino e dopo il pranzo. Pian piano che passa il tempo è importante regolare il riposo pomeridiano, perché se troppo prolungato potrebbe creare difficoltà ad addormentarsi la sera o potrebbero aversi più frequenti risvegli durante il periodo notturno.

Lo sai che...

11) Il gioco



Ogni bambino gioca naturalmente, perché prova una sensazione di benessere.

Attraverso il gioco, infatti, comincia a comprendere come funzionano le cose: che cosa si può o non si può fare con determinati oggetti; a rendersi conto dell'esistenza di leggi del caso e della probabilità e di regole di comportamento.

Giocando sperimenta il suo mondo interiore e la realtà che lo circonda imparando a riconoscerla; inizia ad essere creativo; sperimenta le sue capacità cognitive; scopre se stesso; entra in relazione con i suoi coetanei e costruisce, quindi, l'intera personalità.

Il gioco favorisce: lo sviluppo affettivo, lo sviluppo cognitivo, lo sviluppo sociale.

Le attività ludiche a cui tutti i bambini si dedicano si modificano di pari passo con il maturare delle capacità intellettive e psicologiche, ma rimangono un aspetto fondamentale della vita, in tutte le fasce d'età, dai primi mesi in poi.

I bambini non hanno bisogno di molti giocattoli, tuttavia sono consigliabili tutti quelli che favoriscono il loro sviluppo motorio e cognitivo.

Esempi di giochi adatti per età

Età	Gioco
3 mesi	anelli di gomma
4 - 6 mesi	giocattoli da mordere
6 - 9 mesi	cubi o mattoni colorati
12 mesi	giochi a incastro, mini- costruzioni



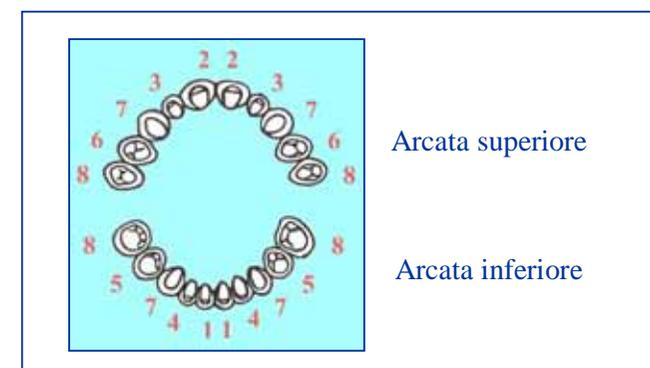
Lo sai che...

12) La prima dentizione

Lo sviluppo della dentatura è caratterizzato da due cicli di eruzione dentaria: la prima è la dentizione decidua o da latte, costituita da 20 denti. La seconda è la dentizione permanente, formata da 32 denti definitivi.

La prima dentizione detta “decidua” è costituita dai denti che compaiono per primi e che sono destinati a cadere e ad essere sostituiti da quelli definitivi dopo il sesto anno di vita. E' costituita dalla comparsa di 20 denti, 10 per l'arcata inferiore e 10 per l'arcata superiore. Generalmente inizia con l'eruzione del primo incisivo dell'arcata inferiore a circa 6-8 mesi di età e termina con i 4 molari tra il 24° e 30° mese di vita. I tempi e le modalità di eruzione sono del tutto soggettivi e variano da bambino a bambino. L'immagine propone lo schema classico di emissione dentaria:

Schema classico di dentizione decidua



Molti bambini nel periodo della dentizione manifestano alcuni sintomi di disagio che preoccupano la mamma: salivazione abbondante, rigonfiamento delle gengive, irrequietezza notturna, necessità di mordere.

Di solito non è una vera sintomatologia dolorosa, ma una sensazione di fastidio più o meno intensa che irrita il bambino. Se è particolarmente disturbato, però, è meglio chiedere al pediatra per essere aiutata ad alleviare i sintomi più importanti.

Lo sai che...

13) L'igiene



Il "bagnetto" è una operazione di grande importanza perché rappresenta una occasione di dialogo fra mamma e bimbo. Per tale motivo è bene dedicargli tutto il tempo e l'attenzione di cui si dispone ed anche approfittarne per parlare e giocare facendogli sentire la propria presenza.

Quando

Durante i primi giorni di vita, quando il neonato presenta ancora il moncone del cordone ombelicale, per non rallentare l'essiccamento e quindi la caduta, è meglio lavarlo con batuffoli di cotone bagnati con acqua tiepida, evitando di immergerlo nell'acqua. Il primo bagno, di solito, si effettua dopo la caduta del moncone.

Il momento migliore per il bagno è quello che precede l'ultimo o il penultimo pasto.

Dove

Il locale dove si svolge l'operazione dovrebbe avere una temperatura di circa 20 gradi; la vaschetta deve essere pratica e su misura, di materiale igienico e non scivoloso.

Tutto l'occorrente va preparato prima di iniziare il bagno (sapone, creme, asciugamani, giochi).

Come

Collocare la vaschetta in una posizione comoda, riempirla con acqua calda miscelata a fredda per raggiungere la temperatura ideale (intorno ai 37 gradi) . E' sufficiente usare poca acqua.

Lavarsi bene le mani, spogliare il bambino ed immergerlo delicatamente sostenendolo con il braccio sinistro in modo che il pollice sia sulla sua spalla sinistra e le altre dita sotto la sua ascella sinistra; la testa del bambino si appoggerà comodamente sull'avambraccio. Lavargli il viso con acqua semplice e quindi insaponare il corpo; risciacquare.

Togliere il bambino dalla vasca e porlo sull'asciugamano di spugna che sarà stato preparato in precedenza; asciugare con cura soprattutto nelle pieghe inguinali ed ascellari. Stendere una pasta protettiva sui genitali, per allontanare il contatto con le feci, e una crema emolliente o un olio sul resto del corpo, praticando un leggero massaggio per favorirne l'assorbimento.

Il bagno va fatto tutti i giorni, ricordando che il neonato non è "fragile" e prova grande gioia ad essere manipolato e curato.

Lo sai che...

14) Lo sviluppo motorio



Nei bambino lo sviluppo delle attività motorie può avere una grande variabilità e nei tempi e nelle modalità.

Infatti ci sono neonati molto precoci e capaci di raggiungere con facilità alcune tappe di apprendimento per poi fermarsi. Altri procedono più lentamente ma con costanza regolare arrivando così ai medesimi risultati. Quindi nelle diverse fasi non esistono tappe ben definite ed uguali per tutti. Anzi, vi è una grande diversità individuale sia per i modi sia per i tempi.

Uno-Tre Mesi:

Ad un mese riesce a sollevare il collo per qualche istante. Se lo metti seduto ciondola la testa e tende a cadere in avanti.

Alla fine del terzo mese può tenere il capo ben eretto per alcuni minuti di seguito, sia quando è a pancia in giù sia quando viene preso in braccio.

Quattro Mesi:

In posizione supina sgambetta energicamente, allunga le gambe e ruota le braccia. Sta seduto con un supporto.

Cinque Mesi:

Porta i piedini alla bocca e gioca con le dita dei piedi usando le mani.

Riesce a stare seduto, all'inizio solo per brevi periodi, appoggiandosi allo schienale del seggiolone. Inizia a tendere le mani in avanti quando deve essere preso in braccio.

Sei Mesi:

Mantiene la posizione seduta, da principio solo se viene aiutato (appoggiandosi in avanti sul palmo delle mani) e poi, con il passare del tempo, a mano a mano che raggiunge un maggiore equilibrio, senza alcun appoggio. Quando viene tenuto in posizione eretta sulle gambe, le estende e, nel momento in cui i piedi vengono in contatto con una superficie dura (ad esempio un tavolo) contrae i muscoli e ruota le gambe per fornire un maggior sostegno al corpo.

Sette Mesi:

Gioca seduto sul pavimento o nel box, senza cadere all'indietro. Alla fine dei sette mesi, se viene sorretto, muove i piedini in avanti accennando alcuni passettini. Quando è in posizione prona è capace di sollevare tutto il busto, portando il peso del corpo sul bacino e sulle ginocchia.

70

Otto Mesi:

si rotola spontaneamente su se stesso quando si trova sdraiato. Attenzione perciò quando lo si cambia su un letto o su un fasciatoio: un attimo di disattenzione e, con una rapida giravolta, il piccolo può cadere sul pavimento.

Nove Mesi:

può passare senza problemi dalla posizione sdraiata a quella seduta e viceversa. Sa muoversi dalla posizione prona rotolando e dimenandosi, ed è capace di strisciare e di muoversi carponi (cioè di "gattonare"). È in grado, quando seduto, di piegarsi in avanti o di lato, senza perdere l'equilibrio, per afferrare giocattoli o altri oggetti.

Dieci Mesi:

riesce ad alzarsi in piedi, aggrappandosi ad un sostegno, ad esempio le sbarre del lettino o la rete del box. Il controllo nell'abbassarsi non è ancora tuttavia ben sviluppato per cui è facile vedere i lattanti di quella età cadere all'indietro protetti dal pannolino.

Undici Mesi:

“gattona” velocemente per tutta la casa oppure si muove strisciando rapido sul pavimento, raggiungendo tutto quello che lo attira. Sugli undici mesi, sostenuto per le braccia, tenta i primi passi.

Riesce a mantenersi in piedi saldamente quando viene sorretto per un braccio.

71

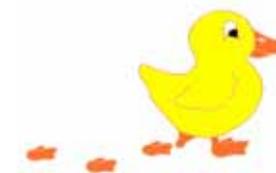
Dodici Mesi:

cammina abbastanza speditamente se viene tenuto per un braccio o riesce a spostarsi appoggiandosi e si muove molto rapidamente “ quattro zampe”.

Qualche volta è già in grado di camminare, per brevi periodi, cammina spedito senza tenersi, staccandosi anche dalla mano premurosa della mamma.



Notizie utili...



Indice degli argomenti

- 1) Partorire nell'anonimato
- 2) Il cordone ombelicale
- 3) SOS Vita

Lo sai che...

Partorire nell'anonimato

La futura mamma deve sapere che oggi è possibile partorire in ospedale e non riconoscere il proprio figlio permettendone l'adozione e garantendogli, così, la possibilità di crescere in una famiglia.

Qualunque siano i motivi che possono spingere una donna a questo atto, senza pregiudizi né reticenze, è importante farle sapere che c'è sempre una speranza.

La donna sposata, convivente, immigrata, clandestina ha il diritto di riconoscere o di non riconoscere il neonato.

Nessuna è perseguibile per legge.

L'abbandono del bambino, invece è un vero reato, anzi, è un reato molto grave! L'amore di una mamma a volte può condurre anche ad atti estremi che mai vanno giudicati, ma solo compresi e condivisi.

Se sei in difficoltà, quindi, permetti che ti aiutino, anche questo può essere un modo.

Lo sai che...

Il cordone ombelicale



Con questo termine si intende il dono, al momento del parto, del sangue proveniente dalla placenta o dal cordone ombelicale.

Questo particolare tipo di “dono” si rivela sempre più importante perché in molti pazienti affetti da gravi malattie la terapia consiste nel trapianto di cellule chiamate staminali in grado di generare i costituenti necessari per curarli.

Il sangue contenuto nella placenta e nel funicolo dei neonati contiene un'elevata concentrazione di queste cellule che possono essere utilizzate, senza comportare nessun rischio né per la madre né per il neonato.

76 Ogni mamma può scegliere di donare il cordone al momento del parto parlandone prima con il proprio ginecologo.

E' un atto che non costa nulla, ma può fare molto.

Pensaci anche tu...

Lo sai che...

SOS Vita



Puoi parlare a questo numero da qualsiasi parte d'Italia.

Risponde un piccolo gruppo di persone di provata maturità e capacità, fortemente motivate e dotate di una consolidata esperienza e di una approfondita conoscenza delle strutture di sostegno a livello nazionale.

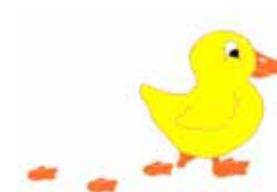
Non ti sarà dato soltanto ascolto, incoraggiamento, amicizia, ma immediatamente un aiuto concreto di pronto intervento attraverso una rete di 250 Centri di aiuto alla vita e di oltre 260 Movimenti per la vita sparsi in tutta Italia.

Se hai necessità, prova a fidarti dei CAV!

77



Poesia...



Grazie mamma

Grazie mamma, perché mi hai dato la vita.

Mi hai voluto

per accudirmi, proteggermi,

nutrirmi, allevarmi.

Grazie perché mi ami ancor prima che

io venga al mondo,

ancor prima di conoscermi

e mi circondi della tua tenerezza

quando nessuno può ancora pensare a me.

Grazie perché mi avvierai per le strade della vita

a scegliere sempre il bene.

Grazie per i tuoi esempi di pazienza, di bontà,

per gli immensi sacrifici

che farai per me, per la mia salute,

la mia educazione, il mio avvenire.

Grazie perché mi amerai anche quando non capirò

e mi chiuderò nei miei capricci ed egoismi.

Grazie perché crederai in me, mi darai fiducia e

saprai attendere il momento della buona volontà.

Grazie perché mi insegnerai ad amare rispettando

la mia libertà.

Tuo Figlio