



# Conforto e benessere

**I**l vostro bambino è finalmente a casa! Si affida ormai totalmente a voi, i suoi genitori. Curioso quando gli farete visitare casa per la prima volta, arrabbiato quando sentirà una corrente d'aria sulla pelle nuda mentre lo cambiate, nervoso quando lo mettete in acqua per fargli il bagnetto, prima di mettersi a sgambettare felice... Comunicherà con voi innanzitutto con il corpo. Il vostro modo di rispondergli, coccolandolo e parlandogli con amorevole attenzione, calmerà le sue preoccupazioni e lo farà sentire bene nel nuovo ambiente. Ascoltatelo, osservatelo, state attenti ai messaggi che il suo corpo vi invia, in modo da riuscire a rispondere adeguatamente. Questa creatura minuscola che avete tra le braccia vuole godere appieno dei suoi primi momenti di vita!

## La cameretta della felicità

### ► Creare un nido accogliente per il bebè

✱ Prima che la loro bambina nascesse, i genitori di **Miriam** hanno lavorato molto per rendere la sua cameretta un piccolo nido a quattro stelle. Con un po' di feng shui e molto buon senso genitoriale, sono riusciti a creare uno spazio dedicato al benessere della loro figlia.

● Hanno curato molto l'arredamento della stanza, facendo attenzione a non mettere niente di troppo luminoso o colorato vicino al letto, per evitare di attirare l'attenzione della bambina al momento di addormentarsi. In un angolo "palestra", invece, c'è una bella zona a tinte vivaci, dove Miriam ama stare sdraiata sul suo vello di pecora quando è sveglia. È affascinata dai nastri, dal piccolo carrillon a vento e dai foulard colorati che il papà ha steso su un filo, fuori dalla sua portata ma a una giusta distanza dal suo sguardo. È un affascinante mix di forme, suoni e colori che le impedisce di annoiarsi.

*Nei periodi di veglia, i neonati "si divertono" e si rilassano.*

- *Di fronte a luci e forme con colori in contrasto che si agitano davanti a loro, esprimono il proprio piacere muovendo gambe e braccia.*
- *Più i bebè si muovono, più i movimenti riflessi e a scatti stirano il corpo, facendoli rilassare.*
- *Questa ginnastica consente ai muscoli di allungarsi e rafforzarsi.*

### *Il parere del pediatra*

**Aria troppo secca, temperatura troppo alta, una stanza troppo soleggiata... Quali sono i fattori che disturbano maggiormente i bebè al loro arrivo a casa?**

Non va bene coprire troppo i neonati nei nostri appartamenti surriscaldati. L'aria troppo calda e troppo secca rischia di provocare la comparsa di eczemi. Per quanto riguarda invece la luce del giorno, non disturba i neonati; può anzi contribuire a liberarli dagli ultimi segni di itterizia dei primi giorni di vita.

**È bene prendere precauzioni particolari in materia d'igiene, per esempio sterilizzare ciucci e sonaglini?**

È inutile sterilizzare tutti gli oggetti che entrano in contatto con i neonati ma, per esempio, un genitore che raccoglie il ciuccio caduto per terra non deve "pulirlo" portandoselo alla bocca! Lo stesso vale quando si imbecca un bambino: a ciascuno il proprio cucchiaino! Evitate anche e soprattutto di dare ai bambini alimenti contaminati, per esempio il latte lasciato per diverse ore a temperatura ambiente.

Fin dalla nascita il bambino acquisisce una flora intestinale che rimarrà stabile per tutta la vita. Ha e avrà un ruolo importante nello sviluppo e in particolare per quello del sistema immunitario.

**Peluche, tappeti: meglio limitarne l'uso per evitare il rischio di allergie legate agli acari?**

In effetti i bambini possono essere sensibili agli acari che si moltiplicano soprattutto nella biancheria da letto, a contatto con le secrezioni e con la desquamazione naturale del corpo (la perdita degli strati superficiali dell'epidermide sotto forma di piccole pellicine). È quindi necessario aerare spesso la camera, scuotere e lavare con regolarità la biancheria, così come i peluche. La stessa accortezza va usata con eventuali tappeti e tende presenti nella cameretta del bimbo.



# Il sonno

**D**ormire è uno dei passatempi preferiti dei neonati, anche se non distinguono tra notte e giorno.

Vivono nel momento presente e faticano a capire cosa succede quando la fame o un piccolo mal di pancia interrompono il loro sonno. Il risveglio è uno dei momenti in cui hanno più bisogno di calore e conforto per riprendersi. È compito di voi genitori fare in modo che questi momenti non siano sinonimo di crisi di panico, angoscia e rabbia. Spetta a voi anche insegnare a vostro figlio a regolare il proprio ritmo sonno-veglia non tenendolo troppo lontano da voi la notte, affinché percepisca la vostra presenza confortante. Così avrà voglia di sbrigarsi a farvi un primo regalo: dormire da mezzanotte alle 5 del mattino senza mai svegliarsi, con un accenno di sorriso agli angoli della bocca.

## testato e approvato

■ Avviso alle sgranocchiatrici di cioccolato: una barretta di cioccolato fondente contiene la stessa quantità di caffeina di una tazza di caffè, che passa nel vostro latte. Trovate un altro dolce che non nuoccia al sonno del vostro piccolo.

■ La vita fuori dal ventre materno è freddissima! I neonati non hanno la capacità di regolare la loro temperatura, e spesso si svegliano perché hanno freddo oppure troppo caldo. Controllate quindi da vicino la loro temperatura corporea toccando le mani o le pieghe dietro il collo, che non devono essere sudate!

■ Essere cullato dà conforto al vostro bebè, soprattutto se lo tenete a sinistra. In questo modo

sente i battiti del vostro cuore, suono che gli ricorda i bei tempi in cui "galleggiava" nel ventre materno.

■ Cullare un bambino fa bene a tutti. Camminare mentre si canta e si tiene in braccio un bambino rilassa i muscoli addominali, favorisce la digestione e rallenta il ritmo cardiaco del papà e della mamma.

■ Evitate di sollevare e rimettere nel lettino troppo spesso il bambino se non è fasciato. Ricordatevi che non sa controllare i propri arti e che ogni volta si deve adattare al fatto di essere sdraiato.

■ Anche se condividete la camera o il letto con il bambino, questo non gli impedirà di svegliarsi, ma vi consentirà di fornirgli

il sostegno necessario senza dover andare nella sua cameretta. Risultato: nelle prime settimane guadagnerete qualche minuto di sonno, che non è poco!

■ A volte, per calmarsi, i neonati hanno bisogno di cambiare ambiente. Per aiutare il vostro bambino a rilassarsi, avvolgetelo in una coperta e portatelo, anche di notte, anche sotto la pioggia, a fare un giro in giardino o per strada.

■ Per capire se il vostro bambino apprezza il fatto di essere fasciato la notte, osservate le sue reazioni quando lo fate giocare. Quando durante la giornata brontola, bloccategli le braccia arrotolandolo in un asciugamano di spugna, poi adagiatelo sul lettone. Se si calma e sembra più rilassato, correte pure ad acquistare la famosa coperta magica, che lo aiuterà sicuramente a fare bene la nanna!

■ Se il bambino non dorme nella vostra stanza, cercate di non passare la notte con l'orecchio teso in cerca di un rumore inquietante. Tutte le mamme hanno un istinto naturale di protezione che le strappa dal sonno, anche quando è profondo, e le fa balzare giù dal letto al minimo gemito.

■ È più facile essere sincronizzati con il vostro bambino se dormite nella stessa stanza. Al primo grido di fame potrete nutrirlo, cambiarlo sul vostro letto e farlo riaddormentare rapidamente. In questo modo non avrà il tempo di svegliarsi del tutto.

■ «La notte è fatta per dormire, il giorno per giocare». Fate arrivare questo messaggio al vostro bambino fin dalle prime settimane, assumendo un comportamento diverso la notte: parlategli poco e cambiatelo in una condizione di semi-oscurità.



## la cassetta degli attrezzi

Idee e suggerimenti, un diario in cui annotare i progressi di vostro figlio, consigli per prepararvi alle prime uscite, i gesti adatti a rilassare e nutrire il piccolo e portarlo nel marsupio. Sbirciate nella cassetta degli attrezzi del primo mese di vita del bebè!



## Mamme, pensate a voi stesse!

- ▶ Per evitare dolori alla schiena, fin da quando il bambino arriva a casa abituatevi a piegare le ginocchia quando vi sporgete per sollevarlo dal lettino, dalla sdraio o dal tappeto dei giochi.
- ▶ Per non affaticare le braccia, non tenete vostro figlio sempre dallo stesso lato.
- ▶ Sdraiatevi, anche se il bambino piange in braccio a voi. Fatelo in silenzio, ispirate ed espirate molto profondamente e molto lentamente. Il movimento del vostro addome avrà la doppia funzione di rilassare voi e di cullare vostro figlio.
- ▶ Per ritrovare la forma dopo il parto, fate delle camminate veloci nel parco più vicino a casa, con il bimbo nel marsupio. Mangiate secondo il vostro appetito, senza mettervi a dieta: una mamma che allatta e che mangia normalmente perde tra 500 g e 1 kg al mese.



## Papà, prendete a cuore il vostro ruolo

- ▶ Gestite il calendario dei visitatori affinché, quando rientrate la sera dopo il lavoro, la casa non sia invasa di persone e possiate avere un piccolo momento quotidiano da soli con il vostro bambino.
- ▶ Prendetevi la responsabilità del divertimento di vostro figlio facendogli fare una passeggiata o un giro in macchina, almeno un'ora al giorno, in modo che la mamma possa riposare immersa nel silenzio.
- ▶ Preparate le partecipazioni prima della nascita, affrancando le buste e scegliendo i biglietti. Mentre la mamma sarà all'ospedale, dovrete solo aggiungere nome, peso e lunghezza del bebè.



## Elenco per uscite spensierate

Per avere sotto mano tutto il necessario quando siete a passeggio con vostro figlio o lo portate per la prima volta dal pediatra





# Indice

Introduzione 9

## Conforto e benessere 15

La cameretta della felicità 16

Così cambia tutto! 18

Il bagno? Quando mi va! 20

Solletico! 22

La prima boccata d'aria 24

Baby yoga 26

## L'alimentazione 31

Un piccolo angolo di paradiso 32

Bebè al biberon 34

Il tanto atteso ruttino... 36

Pancia sensibile 38

## Il sonno 43

Sonno di giorno, sonno di notte 44

Sonno sicuro al 100%! 46

Un piccolo bozzolo accogliente 48

Ninna nanna, ninna oh 50

A nanna insieme 52

Ciuccio, dito in bocca & Co. 54

## Le emozioni 59

Il pianto della sera 60

Andrà tutto bene... 62

Tutto con energia! 64

## La vita sociale dei bebè 69

Bebè star 70

S.O.S. consigli! 72

Momenti di complicità 74

## Il neonato prematuro 79

Datemi tempo! 80

Non solo da un lato! 82

L'appetito viene... rilassandosi! 84

## LA CASSETTA DEGLI ATTREZZI 88

Idee e suggerimenti, un diario in cui annotare i progressi di vostro figlio, consigli per prepararvi alle prime uscite, i gesti adatti a rilassare e nutrire il piccolo e portarlo nel marsupio. Sbirciate nella cassetta degli attrezzi del primo mese di vita del bebè!