

**SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA**
Azienda Unità Sanitaria Locale di Reggio Emilia
IRCCS Istituto in tecnologie avanzate e modelli assistenziali in oncologia

AIUTAMI A CRESCERE!





NOI SIAMO:

IO _____

LA MIA MAMMA _____

IL MIO PAPA' _____

—

I MIEI FRATELLINI _____

LE MIE SORELLINE _____





LO SCOPO DI QUESTO LIBRETTO

«... Non riuscivo proprio ad immaginarmela e quando ho potuto alzarmi ed arrivare là avevo paura: non vedevo l'ora di vederla, ma avevo paura di non riconoscerla, di rimanerci male.»

I genitori di Francesca

«... Poi però l'introduzione alle regole di vita comunitaria del reparto, la conoscenza e l'ingresso nel gruppo delle mamme mi hanno aiutato a dividere e condividere con gli altri, per offrire e recuperare forza, sostegno, risorse. La sensazione e il ricordo sono di essere stata in un "mondo a parte"... Il reparto, almeno per me, è stato un luogo familiare e terapeutico dove poter essere me stessa, dove attingere forza e risorse per poter gestire invece in modo più misurato, la situazione esterna...»

La mamma di Eva

Cari genitori...

Nascere prima del termine è un vero e proprio salto nel vuoto: da un ambiente che nutre, protegge, riscalda e trasporta ad uno per il quale il vostro piccolo non è ancora pronto: la Terapia Intensiva Neonatale.

Vivere fuori dal grembo materno può essere difficile: ci sono luci e rumori più forti, mani che "toccano" e "muovono", macchine fastidiose che aiutano a vivere, ambienti che non sempre infondono sicurezza... e soprattutto manca l'abbraccio di mamma e papà!

Proprio ora il vostro bambino si trova in un momento fondamentale per il suo sviluppo psicomotorio, ed ha per questo dei bisogni essenziali.

Per di più il legame che si era creato durante i mesi della gravidanza si è bruscamente interrotto, ma non in modo definitivo.

Voi come genitori arriverete man mano a capire le necessità del vostro piccolo per poterlo sostenere in modo adeguato durante questa fase così importante del suo sviluppo e potergli stare accanto come Famiglia in Neonatologia.

La nascita pretermine può disturbare lo sviluppo psicomotorio del vostro bambino, ecco perchè è importante sostenerlo attraverso l'accudimento quotidiano. Diventerete voi, mamma e papà, con il nostro aiuto, i più grandi esperti del vostro bambino: meglio di chiunque altro potete conoscerlo e aiutarlo.

Durante tutto il percorso potrete trovare appoggio e sostegno per raggiungere il vostro obiettivo negli operatori della Terapia Intensiva.

Questo libretto ha come intento quello di essere un ulteriore strumento a vostra disposizione per poter rivedere e chiarire le informazioni che avete raccolto.

Al vostro fianco...



INDICE

Lo scopo di questo libretto

Capitolo 1

Cara mamma e caro papà...vi racconto la mia vita nella pancia pag. 5

Cosa succede se nasco prima del tempo... pag. 6

Capitolo 2

Guardami, ti sto parlando... pag. 7

Capitolo 3

Quando ho bisogno di.....non spaventarmi pag. 8

↗ muovimi con cura! pag. 8

↗ avvolgimi in un lenzuolino! pag. 9

...sentirmi al sicuro pag. 10

↗ contienimi! pag. 10

↗ dammi il ciuccio! pag. 11

↗ dammi un dito! pag. 11

...stare in braccio pag. 12

Capitolo 4

Insieme possiamo fare.....la pappa pag. 13

...il marsupio pag. 14

...il bagnetto pag. 15

Capitolo 5

Torniamo a casa! pag. 16

Altre informazioni utili pag. 19

Curiosando tra... pag. 22

Bibliografia pag. 23



CAPITOLO 1

CARA MAMMA E CARO PAPÀ... VI RACCONTO LA MIA VITA NELLA PANCIA...

Non mi ricordo di preciso quando tutto è cominciato: quello che so per certo è che ora sono qui a occuparmi di me stesso.

È passato tanto tempo da quando ero solo una piccola cellula che conteneva le informazioni genetiche della mia mamma e del mio papà. Con questo materiale sto costruendo, giorno dopo giorno, il mio piccolo mondo. La mia casa è calda, accogliente e mi protegge... si chiama Utero.

Il numero delle mie cellule è aumentato sempre di più e ognuna di esse, seguendo il proprio progetto fantastico, è andata a mettersi esattamente al suo posto, per formare alcune il cuore, altre il cervello, altre gli occhi, le manine, i piedini...

Oggi, mentre vi racconto la mia storia, ho compiuto 22 settimane e 4 giorni. Sono cresciuto tanto e anche i miei organi sono ormai completamente formati, grazie a tutte le cose buone che mi da la mia mamma.

Per fortuna non è ancora il momento di mangiare e respirare da solo! Infatti, se dovessi nascere oggi, non sarei capace di fare queste due cose, ma avrei bisogno di molto aiuto.

Già da un po' di tempo mi muovo nella pancia della mamma: è così divertente, mi sento proprio un pesciolino, in un mare fantastico!

Forse non sono bello, con questa testa grossa...però sono sicuro che diventerò molto più bello!!! Oggi ho compiuto 28 settimane e in questi giorni ho fatto delle esperienze bellissime...ho scoperto che mi piace tanto ascoltare i suoni che mi circondano: il battito del cuore, e soprattutto le voci dolci e leggere di mamma e papà, che mi dicono tante cose belle e che non potrei mai confondere. La penombra che mi circonda è rassicurante, anche se non mi da grandi possibilità di guardarmi in giro. Uno dei miei passatempi preferiti è toccare le pareti morbide che mi circondano, afferrare il cordone ombelicale e giocarci: che spasso!!! Ma la cosa più bella è quella di mettermi il pollice in bocca per succhiare: che piacere! In realtà faccio tutte queste cose nei pochi momenti in cui sono sveglio, tra un pisolino e l'altro. Se dovessi nascere oggi, ci proverei a respirare e mangiare da solo, ma probabilmente sarebbe ancora troppo difficile. Chissà poi che freddo che fa là fuori: avrei proprio bisogno di stare in un ambiente caldo come la mia casa di adesso.



Oggi festeggio le mie 32 settimane di vita nella pancia. Qui lo spazio è sempre più stretto: non riesco più a fare le capriole come un tempo! Sto diventando



proprio grande!!!

Tutto dentro di me funziona sempre meglio e ho deciso di cominciare a prepararmi per vedere il mondo fuori da qui: penso di aver scoperto da che parte si esce, quindi mi sono messo a testa in giù!

Se dovessi nascere oggi non sarebbe poi così terribile...penso che potrei respirare da solo o al massimo con un piccolo aiuto. Qui le giornate passano in fretta, chissà quando arriverà il momento di andarsene...

CHE COSA SUCCEDERÀ SE NASCO PRIMA DEL TEMPO...

«... Dopo avere costruito, con la fantasia, dei castelli ora vedevamo il nostro piccolo indifeso e già costretto a combattere per poter sopravvivere...»

I genitori di Emanuele

Qua fuori le voci sono molto forti, rimbombano nella mia testa...

A volte la bella luce si trasforma in lampi accecanti che mi trafiggono la testa. Qua fuori non è tutto facile, ora non posso nuotare tutto il tempo e mi succedono cose che mi fanno male.

Ho dovuto imparare a fare entrare l'aria dentro di me e ho dovuto farlo alla svelta... all'inizio è stato molto difficile, sentivo un forte peso proprio lì dove l'aria dovrebbe entrare, dovevo impegnare tutte le mie forze per farlo quando avrei voluto chiudere gli occhi e dormire... , dormire soltanto...

A volte sto sveglio e guardo sopra il grande rotolo che mi circonda, a volte vedo qualcosa passare, altre volte due nitide macchie scure tonde si fermano proprio di fronte a me, non so perché ma quelle macchie scure sono particolarmente affascinanti: gli occhi della mia mamma e del mio papà. Oggi, se sono qui a raccontarvi tutto questo è perché ce l'ho fatta!

Mamma, eri l'oggetto di tutti i miei sogni che facevo nella pancia, ed ora sei diventata una realtà... una bellissima realtà! Tu e papà mi avete aiutato a crescere giorno dopo giorno, facendomi sentire di nuovo a casa!

Mi avete guardato a lungo, mi avete toccato dolcemente e finalmente mi avete preso in braccio...così ho imparato a muovermi, a respirare meglio, a sopportare tutto quello che mi girava intorno, insomma...sto diventando grande!!! Ci saranno ancora tanti passi da fare, molti ostacoli che renderanno più difficile il nostro cammino... ma ora so che voi siete con me per farcela insieme!





CAPITOLO 2

GUARDAMI, TI STO PARLANDO...

Anche se sono così piccolo, sono già capace di comunicarvi, attraverso i miei comportamenti e con il linguaggio del mio corpo, come sto. Ho bisogno che mi osserviate bene durante tutte le cose che facciamo insieme, così potrete capire se quello che stiamo facendo mi piace oppure mi da fastidio.

Quando sto bene...

- * ho un colorito roseo,
- * faccio movimenti ritmici,
- * riesco a fermare i movimenti,
- * mi metto le mani in bocca e sul viso,
- * mi aggrappo con le mani,
- * succhio la mano/il ciuccio,
- * riesco a portare le braccia e le gambe vicino al corpo,
- * riesco a guardarvi e seguire con lo sguardo,
- * mi rilasso in braccio.

Quando qualcosa non va...

- * ho un colorito pallido o marezzato*,
- * faccio movimenti bruschi,
- * ho tremori e soprassalti**,
- * sono agitato,
- * apro le mani e i piedi improvvisamente,
- * ho il singhiozzo o starnuti frequenti,
- * mi spingo indietro,
- * distolgo lo sguardo,
- * sono facilmente irritabile.

Naturalmente non farò sempre tutte queste cose, ma piano piano vi renderete conto che ho scelto un modo tutto mio di comunicare con voi!

Non abbiate paura di guardarmi e continuate a farlo perché poi anch'io vi ricambierò: so che visto che sono così piccolo e fragile fate tanta fatica a capirmi, ma ho proprio bisogno, per crescere, di avervi accanto. Ho bisogno che tutti i momenti che passiamo insieme siano fatti apposta per me, in base a come sto.

Se ad esempio vi accorgete che c'è qualcosa che non va, cercate di mettermi in una situazione in cui sto bene, per darmi un pò di pausa e farmi riposare tranquillo.

* *colorito marezzato: cute a macchie bianche e rosse (tipo mortadella)*

** *soprassalti: apertura improvvisa delle braccia, delle dita delle mani e dei piedi, con espressione del viso angosciata.*



CAPITOLO 3

QUANDO HO BISOGNO DI...

...NON SPAVENTARMI

➤ Muovimi con cura!!!

Nei primi tempi in incubatrice, avrò bisogno di dormire per la maggior parte della giornata, come facevo quando ero nella pancia! Quindi, se sto dormendo e voi sentite una gran voglia di abbracciarmi, potete farlo con uno sguardo che mi raggiunga anche nei sogni.

Quando i dottori o le infermiere vi diranno che posso essere mosso, potrete cominciare a farlo gradualmente, sempre osservando la mia reazione! Non abbiate paura di chiedere aiuto alle infermiere, che vi spiegheranno qual è il modo migliore per farlo. Ho bisogno di essere mosso con cura durante tutte le cose che facciamo insieme nell'arco della giornata, per non spaventarmi e per fare in modo che siano piacevoli: il latte, il cambio di posizione, il cambio del pannolino, il bagnetto, gli spostamenti.

Potete farlo così:

- muovetemi lentamente e con dolcezza;
- raccoglietemi su un fianco o a pancia in giù prima di spostarmi;
- se mi aiutate a tenere il dito in bocca o il ciuccio riesco a spaventarmi di meno;
- contenetemi con mani ferme durante tutto lo spostamento;

Quando mi mettete giù, appoggiatemi dolcemente di fianco e togliete le mani lentamente.





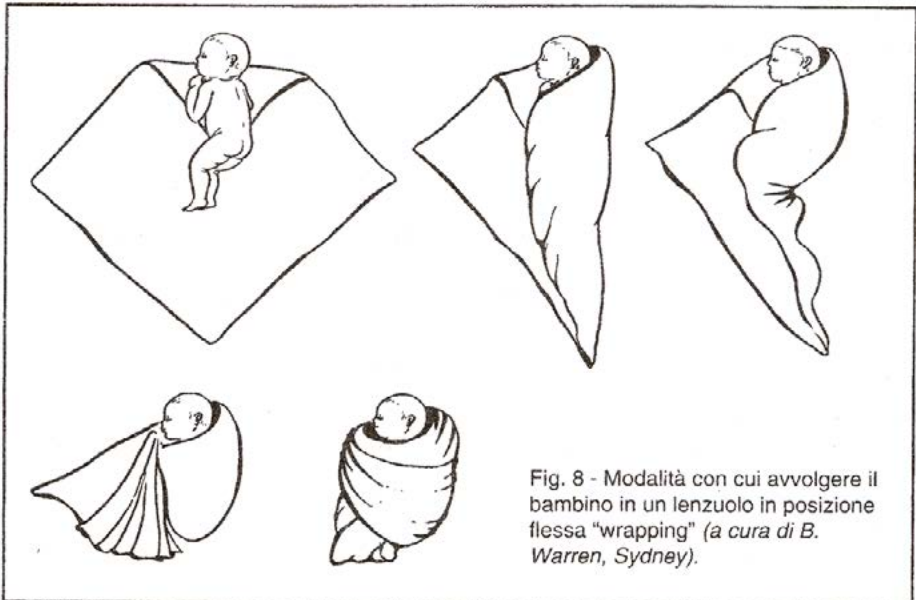
Avvolgimi in un lenzuolino!



Come nella pancia della mamma me ne stavo tutto accoccolato nel morbido e in uno spazio stretto fatto apposta per me, così qui fuori ho bisogno di qualcosa che possa aiutarmi a sentirmi protetto e a non spaventarmi, quando lo spazio intorno a me è troppo grande. Per questo potete avvolgermi in un lenzuolino, sempre in posizione rannicchiata, come quella che avevo in Utero.

Nei primi tempi ne avrò bisogno anche per le cose più semplici, mentre quando sarò più grande mi servirà solo per le cose più impegnative: ad esempio per prendere il latte o per chiacchierare insieme.

Per capire come fare guardate la figura qui sotto!!!





...SENTIRMI AL SICURO

↗ **Contienimi!**

Contenermi significa darmi sicurezza, amore e protezione, con lo sguardo e con le mani. E' una condizione che facilita la mia stabilità, evitando quei movimenti che non riesco a controllare e, di conseguenza, mi da la possibilità di decidermi quando muovermi. Quando ero nella pancia della mamma il morbido abbraccio del mio amico Placenta mi dava conforto! Anche qui fuori ho bisogno di sentirmi protetto e amato allo stesso modo.

Potete ad esempio:

- Contenermi con lo sguardo: durante i primi tempi in incubatrice non mi piace tanto essere toccato, perché ho bisogno di dormire il più possibile e stare tranquillo per poter regolare meglio tutte le mie funzioni (come ad esempio la respirazione, la temperatura...). Per questo dovrete cercare di trasformare la vostra voglia di accarezzarmi in un tenero sguardo: anche solo con i vostri occhi potete trasmettermi amore ed emozioni.
- Contenermi con le mani: quando sono più grande, ma non sono ancora pronto per uscire dall'incubatrice ed essere preso in braccio, potete sempre toccarmi con mani ben ferme, in modo che io mi senta più sicuro e tranquillo.

Potete tenere le mani in diverse posizioni:

- o Raccogliete le mie braccia e le mie gambe vicino al mio corpo con una o entrambe le mani e tenetele ferme (*mani che abbracciano*).
- o Appoggiatemi una mano sulla testa e con l'altra tenetemi i piedi insieme (*mani che danno confine*).
- o Tenetemi solo una mano o un piede quando non sopporto niente di più (*mano che offre conforto*).
- o Quando mi lasci solo, per scaldarmi mettimi i calzini e un cappellino.





✦ Dammi il ciuccio!

Succhiarmi il dito o il ciuccio mi aiuta a essere più tranquillo e a sentirmi al sicuro, perché mi ricorda quando ero piccolo piccolo e lo facevo nella pancia della mamma. In più mi diverto molto ad allenarmi a succhiare, quindi il ciuccio non è un pericolo per me, ma è un grande aiuto! A volte mi vedrete ciucciare il mio dito o la mia mano: significa che in quel momento sto bene,



lasciatemi fare! Per questo il ciuccio potrebbe essermi utile nei momenti di maggiore difficoltà (cambio del pannolino, bagnetto...).

✦ Dammi un dito!



Ricordate quando vi raccontavo che anche in Utero mi divertivo ad afferrare il cordone ombelicale? Anche qui, durante le situazioni che mi creano più disagio, ho bisogno di afferrarmi a qualcosa (un dito, il ciuccio, un fazzoletto morbido, il tubo del respiratore, il sondino...) per evitare di essere disturbato dai soprassalti. Magari i primi tempi farò più fatica a farlo, ma più avanti sarà bellissimo potermi aggrappare alle mani forti e sicure di mamma e papà.



...STARE IN BRACCIO

«...solo dopo qualche giorno, con immensa gioia, ho potuto averla in braccio e riempirla di baci... giusto il tempo che l'infermiera le rifacesse il letto, anzi il nido: forse non è durato che un minuto, ma è stata una sensazione straordinaria... tutto quello che avevo potuto immaginare per mesi era lì, tra le mie mani.»

La mamma di Francesca (Reggio Emilia)

Anch'io quando sarò pronto per uscire dall'incubatrice potrò accoccolarmi tra le vostre braccia! Ho bisogno che mi sosteniate bene dietro la testa e la schiena, perché non sono ancora capace di rispondere alla forza di gravità. Per avere delle idee potete guardare le immagini di altri miei amici. Possiamo approfittare di questi momenti per conoscerci meglio: chiacchierare, guardarci negli occhi, trasmetterci affetto e tenerezza.





CAPITOLO 4

INSIEME POSSIAMO FARE...

... LA PAPPA

Quando ero nella pancia, ricevevo tutto quello di cui avevo bisogno per diventare grande dalla mia mamma, grazie a Placenta ed al cordone ombelicale. Non facevo alcuno sforzo, ora invece che sono nato forse ho bisogno di un piccolo aiuto.

Esistono diversi modi per bere il latte: ad esempio quel tubicino bianco che potreste vedere passare nella mia bocca o nel mio naso, porta la pappa direttamente allo stomaco e serve quando ho ancora un pò di difficoltà.

Tutti i bimbi sanno che il latte della mamma è buono e fa bene!!! Quindi, se vuoi e se ce la fai, puoi darmelo anche se devo mangiare ancora con il tubo. A volte vedrai le tate darmi delle gocce del tuo latte direttamente in bocca anche se ho ancora tutti i tubi.

Anche il colostro, il primo latte che esce dal seno, mi piace molto e mi fa bene anche se ha un colore un pò strano!

Quando finalmente sarò un pò cresciuto, potrò cominciare a mangiare direttamente dal seno della mamma!!!

Riguardo a questo argomento le Tate dicono che...

- La mamma deve essere in una posizione comoda e ben rilassata.
- Le mani della mamma devono sostenermi bene: puoi sorreggere la mia testa di fronte al seno con la mano o l'avambraccio dietro al collo, e mantenerla leggermente piegata in avanti, il mio corpo deve essere dritto, tutto su una stessa linea, e girato verso il tuo corpo, pancia contro pancia;
- La mia bocca è bene aperta, gran parte dell'areola del seno è in bocca, non solo il capezzolo, il mio mento è attaccato al seno e il mio labbro inferiore è rovesciato in fuori.

Se invece preferisco prendere il latte con il biberon, ho bisogno che mi teniate ben raccolto e stabile con le vostre mani, in posizione quasi verticale, con la testa dritta e le spalle e le mani in avanti. In questo modo riesco a concentrarmi di più su quello che devo fare e quindi riesco a mangiare meglio!



attacco corretto



attacco sbagliato



...IL MARSUPIO



«... ed è stato proprio quando l'ho sentita sulla mia pelle che ho avvertito che Francesca era mia figlia, con certezza, con gioia, con esaltazione. Il contatto diretto, poterla abbracciare e toccare non solo con le mani è stato per me importantissimo e meraviglioso. Eravamo tutte e due stupite di rincontrarci e toccarci ancora, dopo la separazione della nascita prematura».

La mamma di Francesca (Trento)

Un bel giorno, quando voi ve la sentirete e quando io sarò pronto, potremo fare insieme una cosa fantastica!

È un pò come fanno le mamme canguro con i loro piccoli per tenerli al caldo e proteggerli... potrò stare accoccolato, tutto nudo (con solo il pannolino) sul vostro petto, per sentire di nuovo il vostro calore e quel suono meraviglioso che mi cullava quando ero nella pancia: il battito del cuore.

Potrò di nuovo percepire e riconoscere l'odore della pelle, la melodia della voce e l'abbraccio amoroso di mamma e papà...

Le prime volte sarà sufficiente osservarmi e contenermi con il vostro corpo: basterà a trasmettermi sicurezza, amore per farmi addormentare serenamente tra le vostre braccia.

Quando sarò un pò più grande riuscirò anch'io a guardarvi raddrizzando il capo, ascoltarvi, muovermi un pò per ricercare il seno ed esplorare il vostro corpo... e voi potrete accarezzarmi, parlarmi e coccolarmi! Sarà come parlare con il linguaggio dell'amore... e potremo stare insieme per tanto tempo!





...IL BAGNETTO

Quanto mi piace fare il bagnetto!!! Mi ricorda quando ero ancora un pesciolino e sguazzavo nella pancia della mamma... può essere un'occasione piacevole da condividere insieme, però visto che sono ancora tanto piccolo, ho bisogno di un pò di attenzioni:

- La temperatura dell'acqua non deve essere né troppo alta né troppo bassa e mi piace stare immerso fino alle spalle;
- Dentro la vaschetta devo riuscire a sguazzare e "sgranchirmi" un pò le gambe... ma non deve essere troppo grande, in modo che io possa trovare un punto di contatto, così che io possa sentirmi sicuro e non spaventarmi troppo, perché mi ricorda la mia casa Utero;
- Quando si passa dal fasciatoio alla vaschetta di solito ho un pò paura, quindi preferisco essere avvolto in un asciugamano o in un telino, perché mi sento più sicuro ed ho meno soprassalti. Ho bisogno anche di essere immerso ancora avvolto nel telino, in questo modo riuscirò ad adattarmi meglio all'acqua e dopo potrete toglierlo;
- Quando esco dall'acqua, è meglio che mi appoggiate nel nido o sul cuscino che avete messo sul fasciatoio: se mi tenete avvolto in un telino asciutto e mi rivestite metà corpo per volta, riesco a stare più tranquillo e spaventarmi di meno;
- Mentre mi asciugate potete appoggiare le mie gambine sul vostro petto, per darmi un contatto sicuro;
- Le prime volte potrò stare poco nell'acqua, ma piano piano diventerà un momento sempre più lungo e piacevole.





CAPITOLO 5

TORNIAMO A CASA!

«... mi sono chiesta molte volte se a questi bimbi rimarrà qualcosa di tutto questo in futuro, se esiste una memoria prenatale... non so darvi una risposta, ma guardando Camilla vedo una bimba vivace, pestifera, allegra e serena... e questo mi basta!»

La mamma di Camilla

Oggi sono molto emozionato... la mia mamma e il mio papà mi sono venuti a prendere per andare a casa!

Mamma e papà, lo so che voi siete felici quanto me, ma anche un pò impauriti perché ci aspetta un grande cambiamento e un altro passo avanti nel nostro percorso. Magari penserete anche di non essere capaci di occuparvi di me perché sarete da soli...

Voglio dirvi che con il tempo le cose diventeranno più semplici, ci conosceremo meglio e... tutto andrà bene!!!

Quando saremo a casa dovremo ricordarci che...

- Per calcolare la mia **ETA' CORRETTA** (e. c.) bisogna riferirsi al momento in cui sarei dovuto nascere se la gravidanza fosse giunta al termine. Per esempio se nasco a 28 settimane, visto che la gravidanza dura 40 settimane, sono nato 3 mesi prima del termine; quando ho 4 mesi di età reale, l'età corretta è di 1 mese (4 mesi- 3 mesi = 1 mese).
- Per **DORMIRE** devo stare a pancia in su per evitare di finire a pancia sotto durante il sonno (vedi SIDS nel Capitolo "Altre informazioni utili"); se per caso ho qualche esigenza particolare e devo dormire sul fianco, è necessario usare il cuscino "nanna sicura" (vedi Capitolo "Altre informazioni utili");
- Per il **CAMBIO** mi sento più sicuro e stabile se mi mettete su un cuscino morbido appoggiato sul fasciatolo. Per evitare di spaventarmi troppo, preferisco essere svestito metà alla volta e non rimanere mai completamente nudo!



- Per stare **IN BRACCIO**, anche se sono cresciuto, ho ancora bisogno di avere tutto il mio corpo raccolto, con le spalle e le mani in avanti e di essere sostenuto bene dietro la schiena.



Adesso che sono più grande, possiamo cominciare a **“CHACCHIERARE”** insieme, guardandoci negli occhi... con il tempo sarò capace di concentrarmi meglio su di voi per guardarvi ed ascoltarvi e prestare attenzione ai giocattoli che mi offrirete;

- Da **SVEGLIO** posso stare un pò in posizione di fianco perché mi aiuta





ad avere meno tremori e soprassalti; da 1 mese di età corretta posso cominciare a stare nella **seggolina**, sostenuto ai lati del tronco con dei rullini; a partire dai 2-3 mesi di età corretta potrete mettermi a pancia in giù mentre giochiamo insieme.



- Possiamo anche usare il **marsupio** da subito, fino ai 4 mesi di età corretta. Ho bisogno di stare girato verso la mia mamma o il mio papà.









(tratto da: Servizio di fisioterapia AOM (Firenze), Sezione di Terapia Intensiva Neonatale AOM-Università degli studi di Firenze *Follow-up neonatale*)



ALTRE INFORMAZIONI UTILI

SIDS (Sindrome della morte improvvisa del lattante): è la morte improvvisa e inaspettata di un lattante sotto l'anno di vita, senza cause accertate. Non esiste una spiegazione chiara e univoca perché i meccanismi che la generano sono tuttora sconosciuti. Cosa fare per ridurre il rischio?

-  Far dormire il bambino a pancia in su; se per esigenze particolari deve dormire sul fianco, utilizzare il Cuscino "Nanna sicura".
-  Non fumare e non tenere il bambino in ambienti dove si fuma.
-  Farlo dormire nel suo lettino, su un materassino rigido, senza cuscino, senza giocattoli soffici.
-  Non coprirlo troppo, facendo attenzione che la testa non sia coperta dalle lenzuola e che i piedi tocchino il fondo del lettino per evitare che il bambino scivoli sotto le coperte durante il sonno.
-  Non tenerlo in ambienti troppo caldi (la temperatura ambientale ideale è di 20 – 23° C) o vicino a fonti dirette di calore.
-  È consigliabile fare dormire il bambino nella stanza con i genitori per i primi sei mesi di vita, oppure utilizzare il "baby-controllo".

Cuscino nanna sicura: è stato ideato appositamente per fare rimanere il bambino di fianco ed impedirgli, quindi, di girarsi a pancia in giù. In questa posizione il bambino si sente più sicuro e protetto. Il cuscino è obbligatorio quando è utile, durante il sonno, tenere il bambino sul semi-fianco/fianco per motivi particolari, ad esempio la prematurità. Si può trovare nei negozi che vendono attrezzature per neonati e bambini.





Massaggio addominale (tratto dal manuale per insegnanti di massaggio dell'Associazione Italiana Massaggio Infantile): i bambini spesso piangono perché hanno dolore causato dall'aria ingerita, a volte non è il pianto il sintomo principale ma possono presentare difficoltà di alimentazione, rigurgito e/o vomito.

Le coliche sono "normali" da 0 a 3 mesi di età corretta, insorgono in periodi particolari del giorno, ad esempio fine pomeriggio e/o notte. In questi casi è utile il massaggio addominale. Si procede così: rilassiamo e cerchiamo di calmare qualsiasi ansia il pianto possa provocare in noi. Massaggiamo l'addome del bambino con l'olio di mandorle dolci: muovendo le mani in senso orario, terminiamo il massaggio accarezzando la parte più bassa dell'addome, verso sinistra. Spingiamo le ginocchia del bambino unite sopra l'addome e teniamole sollevate per 15-30 secondi. Gentilmente stendiamo le gambe e scuotiamole per rilassarle. Ripetiamo diverse volte.

Al bambino questo non piacerà, ma l'aiuterà a smuovere l'aria giù fino al colon, così che possa essere espulsa.

E' bene non procedere al massaggio durante la colica perché il dolore ne impedirebbe il beneficio.

Il massaggio può essere fatto più volte al giorno, a distanza di almeno un'ora dall'ultimo pasto, o prima del pasto successivo.

Nido: nell'incubatrice potrete vedere il vostro piccolo all'interno di un rotolo morbido a forma di "U" e avvolto in un lenzuolino. Il nido è molto utile in quanto consente al bimbo di sentirsi contenuto e protetto come quando era nell'utero. Inoltre creando intorno a lui dei confini, gli permette di non spaventarsi, di non sentirsi perso nello spazio dell'incubatrice e, quando apre gli occhi, può tranquillamente girare il capo da un lato all'altro per scoprire il mondo intorno a lui.





Personalizzazione della culla: è possibile, dopo averne parlato con gli operatori del reparto, portare da casa alcuni oggetti per rendere più personale e accogliente l'incubatrice del proprio bambino. Ad esempio disegni fatti da fratellini o cuginetti, una copertina apposta per lui, cuffiette e calzine.

Importanza del contenimento cutaneo: significa vestire il piccolo sin dai primi giorni di vita. I vestitini gli permettono di sentire un confine e lo aiutano a regolare la sua temperatura corporea.

Inizialmente, quando il bambino è ancora molto piccolo, anche solo un cappellino e dei calzini saranno sufficienti a questo scopo.



Massaggio infantile: quando sarete a casa potrete provare questa esperienza con il vostro bambino. Per maggiori informazioni consultate il sito www.aimionline.it o chiedere direttamente al vostro pediatra.



CURIOSANDO TRA...

...I LIBRI

Nato piccino picciò. L'assistenza e la cura del neonato piccolissimo - Pienotti, M. Serenella

Editore: Le Lettere – Collana: Per sapere

Pagine 264 – Anno 2000

L'arca di Nina - Sartorio, Anna

Editore: TEA – Collana: Esperienze

Pagine: 245- Anno: 2005 (3 edizione)

Laura - Cavalletti, Giovanna

Editore: Marsilio - Collana: Le maschere

Pagine 77 - Anno 2003

Le carezze come nutrimento. I gesti e le parole che ci fanno stare bene - Giacomo,

Magrograssi

Editore: Baldini Castoldi Dalai- Collana: Le mele

Pagine: 186- Anno 2003

... I SITI INTERNET

www.neonatologia-online.it

www.lalecheleague.org

www.manolito.it

www.24settimane.it

www.sarah.it

www.prematuri.it

www.gemelli-it.org/gemelli-crescerli/index.html

www.aimionline.it

www.ilmiobaby.com/imbol/pages/canaliMioBaby/nascita/parto/pPre/pPre.jsp

www.portareipiccoli.it

BIBLIOGRAFIA

Gli Operatori della sezione di Neonatologia dell' U. O. di Pediatria dell' ASMN (Reggio Emilia) *Un mondo a parte*

- ☞ Marisa Farinet, Ferruccio Miraglia(a cura di) *Mi chiamavano feto.* www.ilmiobaby.com
- ☞ Latmiral S., Lombardo C.(a cura di) *Pensieri prematuri.* Borla, Roma; 2000
- ☞ Fisioterapisti del Gruppo di Studio sulla Care in Neonatologia della S.I.N e del sottogruppo "Neonatologia" *Il ruolo del fisioterapista in terapia intensiva neonatale con il concetto di "developmental therapist".* Stresa 14/4/1999
- ☞ Davidson A., Rapisardi G., Donzelli G. *L'intervento abilitativo al neonato.* Quaderni AITR, Supplemento scientifico, 1995; 9: pp. 15-29
- ☞ Ministero della Salute, Istituto Superiore di Sanità *Allattamento materno, una goccia di saggezza, una grande opportunità* Roma
- ☞ Da *Neonatologia Trentino*, periodico trimestrale dell'A.N.T. anno VII N. 2 Giugno 1995
- ☞ Amerio G., Capolupo I., Salvatori G. (a cura di) *Dormire a pancia in su è meglio.* www.ospedalebambinogesu.it
- ☞ Servizio di fisioterapia AOM (Firenze), Sezione di Terapia Intensiva Neonatale AOM- Università degli studi di Firenze *Follow-up neonatale*



CARA MAMMA E CARO PAPÀ...VI DICO CHE...

Oggi è il _____

Quando sto bene...

Le cose che mi danno fastidio sono:

Quando c'è qualcosa che non va...

A CURA DI:

Rita Neviani

Francesca Cavazzoli

C.d.L. in Fisioterapia - Università degli Studi di Modena e Reggio Emilia

Adrienne Davidson

Servizio di Fisioterapia - Azienda Ospedaliera Meyer - Firenze

Reparto di Neonatologia

Arcispedale Santa Maria Nuova - Reggio Emilia

