



Mi chiamo

Sono nato/a il

Peso kg

Sono lungo cm

APPENA NATA, APPENA NATO!

La mia testolina misura cm

Appunti della mamma



APPENA NATA, APPENA NATO!



CASA, DOLCE CASA

Finalmente a casa!

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

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

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

Alcune neo mamme si appoggiano infatti, specialmente nel primo periodo, alla propria madre. Altre invece affrontano tutto da sole per dimostrare a se stesse le proprie capacità fin da subito. Non esiste una regola assoluta, **ogni genitore segue il proprio istinto**, il buon senso e la propria personalità. E scopre ogni giorno quali nuove capacità sono nate in lui insieme al figlio. In ogni modo, la cosa certa e bellissima è che ognuno mette le proprie risorse a disposizione della nuova famiglia. Anche il bambino a modo suo lo fa, infatti, mentre voi siete intenti



a comprendere le sue esigenze, lui è concentrato ad apprendere e capire le vostre richieste. **Insieme a vostro figlio percorrerete un cammino intenso.** Il neonato che adesso non sa e non conosce praticamente nulla di sé, di voi, del mondo e deve imparare una montagna di cose, crescerà e diventerà un bambino. Voi al suo fianco imparerete ogni giorno a essere i suoi genitori.

Neonato, neo genitori

La nascita di un figlio è sicuramente la “rivoluzione” più importante per una coppia. **Il parto e la nascita sono un evento unico** ricco di emozione e gioia, ma il vero inizio della nuova vita è il rientro a casa, che può comportare qualche problema pratico e psicologico. **Cambiano le priorità, l'organizzazione del tempo libero, i progetti per il futuro.** Quell'esserino minuscolo e indifeso in pochi giorni trasforma la vita dei grandi.

È un cambiamento senza dubbio positivo, che può unire ulteriormente la coppia coinvolgendo entrambi nella stessa “avventura”, ma è inevitabile qualche timore e anche qualche momento di scoraggiamento. È comune provare una sensazione di precarietà, come se non ci si sentisse ancora sicuri del nuovo ruolo: quello di essere dei buoni genitori.

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

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

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



È nato un papà



Per affrontare con maggiore consapevolezza e serenità il cambiamento in atto, è consigliabile che i nuovi papà partecipino fin dall'inizio alla cura e alla crescita del piccolo. Le mamme hanno vissuto per nove mesi con il bambino in grembo, ma per i papà è questo il momento per cominciare a impostare la nuova relazione continuando a dedicare attenzioni ed energie alla mamma e alla coppia.

- Date una mano concretamente nella gestione della casa e nella cura del bambino.
 - Consideratevi ancora una coppia prima che genitori e continuate a vedere nella mamma "la compagna di prima" dimostrandoglielo.
 - Continuate, nei limiti del possibile, a coltivare da soli e insieme gli hobby e le abitudini di prima, comprese le uscite con gli amici.
 - Non infastiditevi se tra mamma e bambino c'è un rapporto speciale. È naturale che accada. Il neonato nel primo anno di vita ha bisogno (e voglia) di stare molto con la mamma e per lei il piccolo è il centro di ogni interesse. Questo rapporto simbiotico si trasforma nel corso dei mesi e non toglie nulla alla ricchezza affettiva della paternità.
- Il coinvolgimento del nuovo papà da parte della mamma è fondamentale per vivere davvero insieme questa esperienza unica.
- Se vi sembra che il vostro compagno rimanga appartato e partecipi in maniera marginale a ciò che è accaduto e accade in queste prime ore e primi giorni, probabilmente è dovuto al fatto che si sente un po' escluso: la mamma ha avuto il bambino in grembo per nove mesi, lo ha partorito, ora gli dà il latte ed è la persona che tutti considerano più importante per accudirlo.
 - Rendete il papà partecipe di tutto ciò che accade e coinvolgetelo fin dalle prime ore dandogli il bambino in braccio, chiedendogli aiuto, facendogli sentire quanto è importante sia per la mamma, sia per il bambino. Il nuovo papà si rivelerà un validissimo sostegno e la fiducia che gli dimostrate aumenterà l'affiatamento della coppia e il legame tra lui e il bambino.



SIAMO IN TANTI

Doversi occupare di due bambini è molto diverso dall'aver a che fare con uno solo e può diventare **più complicato** se il primo bambino è ancora piccolo o se ne nascono due insieme. Le difficoltà non sono solo di tipo pratico, ma anche psicologico.

Sapersi dividere, essere "imparziale" e fare le cose giuste per entrambi non è così immediato. Dar da mangiare, cambiare il pannolino, consolare, mettere a letto... per tutto questo, nel caso del secondo figlio, si ha già l'esperienza acquisita con il primo; ma come il primo ha trasformato la vita della coppia, ogni nuovo arrivo richiede alla famiglia una ristrutturazione profonda. Un altro figlio, infatti, non significa semplicemente un bambino in più, ma l'intera struttura familiare che si modifica e deve ritrovare un nuovo assetto ed equilibrio. La ricerca di una nuova stabilità non comporta soltanto la **riorganizzazione** della vita quotidiana, ma anche delle relazioni tra i componenti del nucleo familiare. È compito dei genitori quello di creare le basi per un rapporto tra fratelli affettuoso, vivace e stimolante. Una delle scommesse più difficili infatti è il **riuscire ad aiutare i propri figli a diventare persone solide e, allo stesso tempo, fratelli solidali**.



Per la prima volta fratelli

L'arrivo di un fratellino non dovrà mai essere una sorpresa. L'ideale è **preparare per tempo il primo figlio** ad accogliere colui che inevitabilmente considererà un intruso.

Se durante gli ultimi mesi di gravidanza sarete riusciti a fargli sentire che niente, neanche l'arrivo di un altro bambino, potrà diminuire l'affetto per lui, vostro figlio dovrebbe riuscire a non vivere la permanenza della mamma in ospedale come un abbandono.

Proprio in questo frangente **il ruolo del papà sarà determinante**. Trascorrere il tempo insieme e fare cose "da grandi" sarà un modo per rassicurare il bambino e fargli sentire che è speciale. È fondamentale coinvolgerlo nel "prendersi cura" della mamma, per esempio facendogli preparare un bel disegno da regalarle, e consolarlo quando ne sente la mancanza. ☺ **Metterli al sicuro!**, pag. 286

È importante inoltre che, recandosi insieme in ospedale, il papà lo prepari al primo incontro con il fratellino, spiegandogli che il fratellino potrà essere nell'incubatrice, una scatola che lo protegge e lo riscalda e che probabilmente troverà la mamma con degli strani tubicini infilati nel braccio, ma non fanno male.

C'è posto per due

Spesso la nascita del secondo figlio modifica i sentimenti dei genitori verso il primo. Sarebbe strano se non accadesse. A volte si ha la sensazione di non amarlo a sufficienza o di amarlo meno di prima. Alcuni genitori dicono di sentirsi molto protettivi verso il nuovo nato e temono di trascurare il figlio più grande. Datevi tempo!

Non pretendete di adattarvi subito alla famiglia più numerosa e ad amare più di un bambino. E non aspettatevelo neppure dal primo figlio. Anche lui, indipendentemente dall'età, deve abituarsi alla nuova situazione e sta proprio ai genitori sostenerlo e aiutarlo con tutto l'amore e la pazienza possibili. Non aspettatevi che il primo figlio sia subito contento del fratellino e che provi le vostre stesse emozioni. È bello se il piacere è condiviso, ma è meglio non contarci.

Perciò **quando mamma e neonato tornano a casa è importante che il fratello più grande sia coinvolto** nelle attenzioni dedicate

Note:



al più piccolo. Chiamatelo vicino quando allattate, parlategli molto, raccontategli di quando facevate quelle stesse cose per lui, di come era da piccolo e di cosa faceva. Cercate di incoraggiare anche la confidenza con il piccolo. Non proibitegli di toccarlo (è il modo migliore per invogliarlo a farlo appena girate gli occhi), ma **consentitegli carezze e bacini quando siete insieme.**

Non sempre i bambini più grandi trovano i neonati amabili ma spesso li trovano interessanti. Voi potreste incoraggiarli: c'è molto che potete dire e spiegare sui neonati e ai bambini piace ascoltarvi mentre raccontate fatti ed avvenimenti. Mostrategli vecchie foto e vecchi giocattoli e fate in modo che giocare con il più piccolo diventi divertente, senza però pretendere troppo.

Che cosa aspettarsi, come comportarsi

Nonostante le migliori attenzioni **aspettatevi un po' di gelosia e risentimento**, perché è un atteggiamento del tutto normale. Il bambino più grande diventerà più esigente e dipendente dalla madre. I nonni potrebbero essere d'aiuto dedicandogli un po' di tempo. Per non sentirsi costantemente trascinata in direzioni diverse **è importante che la mamma riesca a dedicare del tempo separatamente a ciascun bambino**, a tale scopo è utile ricorrere alla collaborazione del papà, dei nonni o degli amici.

Il più grande ha bisogno di rassicurazione e tranquillità per questo è necessario, nei limiti del possibile, non sconvolgere troppo la sua routine e mantenere la maggior parte delle abitudini e attività, come andare al parco giochi o a trovare gli amici o anche leggere la storia della buona notte. Sicuramente non è semplice, specie nelle prime settimane, ma ne vale la pena per tutti.

I pasti sono spesso critici perché il più grande può facilmente sentirsi escluso ed essere geloso. Potete aiutarlo trovando qualcosa che lo occupi oppure intrattenendolo con una storia o chiacchierando. Se il primo figlio è ancora piccolo, possono verificarsi regressioni nel comportamento. Il maggiore potrà chiedere nuovamente il biberon, bagnare le mutandine e desiderare di stare in braccio.

Anche se è difficile, mantenete la calma!





Evitate di dare importanza a queste richieste, che potrebbero essere semplicemente ricattatorie, e continuate a coinvolgerlo nelle attenzioni per il più piccolo lodandolo e incoraggiandolo nel suo ruolo protettivo di fratellino maggiore.

E se sono gemelli?

Organizzarsi è la parola d'ordine. Dividetevi i compiti tra genitori, sia i lavori di casa, sia la cura dei bambini facendo in modo, ma verrà spontaneo, di alternare i piccoli tra voi in modo che imparino a conoscere entrambi. Per diminuire un po' lo stress delle prime settimane è meglio pianificare le attività in modo attento cercando di **far coincidere i tempi in cui ci si prende cura dei bambini**, questo permetterà di avere dei preziosi momenti di respiro.



Le cure quotidiane

Cercate di **sincronizzare la loro vita** in modo da svegliare i bambini alla stessa ora, allattarli insieme, fare il bagnetto in contemporanea. Può sembrare una doppia fatica ma se c'è qualcuno che vi dà una mano troverete che è un gran risparmio di tempo.

Note:



L'allattamento

Nutrire i gemelli al seno richiede notevoli energie: **allattateli insieme** porgendo un seno a ciascuno e **alternando la loro posizione a ogni poppata**. Nella maggior parte dei casi l'allattamento al seno avviene con successo anche quando i piccoli sono due. Qualora vi sembri di non avere latte a sufficienza per entrambi, dopo aver verificato con il vostro pediatra che ciò corrisponde a realtà, e ascoltando anche le sue indicazioni, potreste ricorrere al sistema misto: dare a un bimbo il biberon e all'altro il seno, cambiando "turno" a ogni pasto. ☞ *Si mangia!*, pag. 55



Il pianto

Non sempre piangeranno all'unisono ma **quando accade** può essere il panico. In questi frangenti, **dovrete accettare di non poter affrontare simultaneamente il loro pianto**.

Questo non significa ignorarne le richieste ma soltanto dedicare a ciascuno la sua razione di coccole. Confidate, comunque, nel fatto che ben presto i piccoli cominceranno a intrattenersi l'un l'altro, lasciandovi il tempo di tirare il fiato.

UNA NUOVA VITA

Il ritorno a casa è un momento particolarmente delicato: oltre alla stanchezza dovuta allo stress del parto e dell'allattamento, bisogna considerare che anche l'impegno di "sintonizzarsi" sui bisogni del bambino costa molta fatica. Nascere implica un cambiamento drastico per tutti.

Per il neonato che dopo nove mesi ha abbandonato l'accogliente grembo materno e per i genitori che, a loro volta, affrontano una nuova vita. Questo mutamento comporta la necessità di un periodo di **tempo per ritrovare equilibrio e stabilità** nella nuova esistenza. È importante darsi tempo e non pretendere di mantenere gli standard di vita precedenti, perché un bambino appena nato richiede e concentra su di sé una quantità considerevole di attenzioni e di energie.



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

È normale che all'inizio, soprattutto se alla prima esperienza, ci si senta maldestre e insicure. Certo crescere un bambino richiede tecnica, preparazione e organizzazione, ma soprattutto richiede buon senso e amore. Tutto diventerà più semplice se avrete fiducia in voi stesse e nella vostra capacità di capire il bambino. Nessuno meglio di voi, infatti, può riconoscere e soddisfare i suoi bisogni, neppure il più "capace" degli esperti o il più preparato dei parenti, perché siete voi la sua mamma.

Organizzarsi è molto meglio

Una vita domestica organizzata vi consente di "sopravvivere" a vostro figlio e alla nuova vita da affrontare. Il primo passo per riuscire fin dall'inizio a procedere con serenità è quello di stabilire le priorità e di mettere in secondo piano tutto ciò che non è urgente, verrà il tempo per occuparsi anche di quello, ma non è questo il momento. Questo primo periodo è senza dubbio faticoso, ma relativamente breve, presto tutto andrà meglio.

- Considerate il bambino il vostro impegno principale: godetevi serenamente i momenti in cui state insieme.
- Fatevi aiutare il più possibile nella gestione della casa e nelle piccole incombenze quotidiane, non lasciatevi prendere dall'ansia di perfezionismo.
- Riposate quando il bambino ve lo permette e ritagliatevi delle pause di relax (una doccia lunga e distensiva, la lettura di un libro, l'ascolto di un disco, ecc.).
- Uscite di casa appena vi è possibile, tra un pasto e l'altro del bambino, per una passeggiata o per la spesa lasciando il bambino in custodia al papà, oppure uscite con il vostro compagno, lasciando il piccolo a vostra madre o un'amica fidata; il cordone ombelicale ormai è stato tagliato.
- Se siete stanche arginate l'affettuosa invadenza di parenti e amici, approfittatene per chiedere di aiutarvi o suggerite loro di ritornare in un altro momento.
- Accettate consigli e suggerimenti ma cercate soprattutto di seguire il vostro istinto perché nessuno, meglio di voi, può riuscire a "tradurre" i bisogni di vostro figlio.
- Fidatevi sempre del vostro buon senso ma, in caso di emergenza, di fronte a un problema che non sapete comprendere o risolvere, non esitate a chiedere consiglio a chi ha più esperienza e ne sa di più: vostra madre, vostra suocera, un'amica fidata, il pediatra.
- Appena tornate a casa contattate il pediatra di famiglia per fissare il primo appuntamento presso il suo studio e nel frattempo scrivetevi su un foglio un promemoria con tutte le cose da chiedergli perché altrimenti, quando arriverete in ambulatorio, vi sarete dimenticata tutto.

» *Ci si ammala, ci si cura!*, pag. 225





La sensazione di sentirsi svuotate

Prima del parto, soprattutto nelle ultime settimane, la futura mamma è al centro dell'attenzione. Il compagno, i suoceri, i parenti, gli amici, i vicini, tutti si interessano alla sua salute e al tempo che manca alla nascita. Poi il parto arriva ed è un'esperienza diversa per ogni donna. In alcuni casi si risolve senza problemi, con un travaglio breve. In altri, il travaglio lungo e difficile può causare ansia, il ginecologo o l'ostetrica di fiducia finiscono il turno e vanno via, non si sa quando il bimbo nascerà e ci si sente sole; al momento di partorire poi può esserci la necessità di un piccolo intervento chirurgico: l'episiotomia, un taglio più o meno grande che necessita di punti, che spesso continuano a far male per giorni. Altre volte si ricorre al parto cesareo, senza che fosse programmato. **L'esperienza della nascita**, soprattutto se è il primo figlio, **genera nella donna un notevole stress** che, in alcuni casi, permane nell'ansia di sapere se il neonato è sano o ha dei problemi anche banali, come per esempio "ha tutte le dita?". E ancora "mi verrà il latte?"

Tre giorni dopo il parto, se tutto è andato bene, mamma e figlio arrivano a casa. Ma niente tranquillità. La casa è piena di gente.

C'è un continuo via vai. E il bambino? Dorme? Piange? Vuole il latte? Ha fatto la cacca? Va lavato? Va medicato il cordone ombelicale!

Bisogna guardarlo mentre dorme per vedere cosa fa... se respira?

Molte madri poi si rendono improvvisamente conto che, quando il bambino era ancora nella pancia, c'erano molti meno problemi e vivono quasi come un senso di perdita il fatto che ciò che prima era dentro di loro, ora è fuori. Con la nascita del figlio la donna abbandona il proprio modo di vivere per avviarne uno nuovo.

Il senso di responsabilità, specialmente nel caso del primo bambino, **può essere schiacciante**. E la mamma può sentirsi sperduta, piccola, inadeguata, con un gran bisogno di essere sostenuta.

E intanto "infuria" la tempesta ormonale: gli ormoni della gravidanza regrediscono e quelli che sostengono la montata lattea aumentano. Questi motivi, e non solo questi, fanno sì che **dopo il parto facilmente la donna viva una fase di "depressione"**. Questo periodo temporaneo di tristezza è **fisiologico**, normale.



Inizia circa 7-10 giorni dopo il parto e **può durare al massimo una o due settimane**. Coinvolge quasi tutte le mamme, chi più, chi meno, a seconda del temperamento e della capacità di reagire. **Per superare questo periodo di tristezza** un primo passo fondamentale è quello di affrontarlo preparate e consapevoli ("se la conosci la eviti"), sapere fa sì che anche l'importanza del sostegno del papà sia evidente.

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

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



Stress e ansie

Lo stress fisico

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

Lo stress emotivo

Avere un figlio è un'esperienza incredibilmente coinvolgente e profonda. Per mesi avete aspettato questo momento, con il desiderio di conoscere finalmente il vostro bambino e anche con la paura che non tutto andasse per il verso giusto. Come capita ogni volta che si raggiungono importanti

obiettivi, tutto a un tratto la tensione nervosa cade e lascia il posto a una certa malinconia, nonostante la soddisfazione di “avercela fatta”.

Le ansie per il bambino

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



Aiuto... è tutto nuovo!

Le novità a cui si va incontro una volta genitori non si riferiscono soltanto alla sfera emotiva e alla rivoluzione della propria vita. Infatti, ci si deve confrontare con aspetti sconosciuti molto pratici e concreti. ☞ *La legge e il lavoro, pag. 337*

Il pianto

La prima cosa che mette in agitazione tutti i genitori è il pianto del loro bambino perché viene quasi sempre collegato a un malessere da interpretare per poi risolverlo. È facile riconoscere il pianto da fame quando sono passate due-tre ore dall'ultima poppata, ma non è sempre facile capire quando attraverso il pianto il piccolo vuole comunicare altri bisogni (sete, sonno, caldo o freddo per esempio) oppure manifestare le proprie sensazioni (dolore, piacere, paura, noia). **L'esperienza**, ma soprattutto **l'istinto, vi aiuteranno** con il tempo **a decifrare i diversi tipi di pianto** e a capire ciò che vostro figlio desidera.

Ma intanto il bambino piange, che cosa fare?

- Mantenete la calma e non fatevi prendere dall'agitazione.
- Cercate di consolarlo parlandogli dolcemente, coccolatelo e rassicuratelo con la vostra presenza.
- Provate a cambiargli posizione.
- Verificate se ha caldo o freddo: se è sudato o se ha mani e piedi freddi.
- Controllate se qualcosa lo infastidisce (pannolino sporco, vestiti stretti, naso chiuso).
- Massaggiategli il pancino in senso orario per favorire l'eliminazione dell'aria.
- Se allattate al seno verificate di non avere bevuto tè o caffè che possono averlo eccitato.

Se vi rendete conto che qualcosa non va, che **il pianto** lascia supporre un dolore perché **è disperato, persistente e inconsolabile**, provoca pallore o arrossamento del viso e sudorazione, **non esitate a contattare il pediatra**.

Note:



Le coliche

Nei primi 3 mesi di vita molti lattanti (dal 5 al 25% secondo le statistiche) presentano crisi di pianto improvvise e persistenti per ore, che si ripetono quasi regolarmente ogni sera.

Il bambino è sofferente, tiene **le gambe flesse e i pugni chiusi**. Si tratta delle cosiddette coliche gassose le cui cause non sono ancora state definite con certezza.

Potrebbero dipendere da un rallentato transito intestinale con accumulo di aria che provoca gonfiore e tensione, da una alterazione della flora batterica intestinale che causa fermentazione, da un'aumentata sensibilità del piccolo agli stimoli esterni (rumori, luci, affollamento) oppure, anche se raramente, da una vera e propria malattia (per esempio un'allergia alle proteine del latte).

Dovete avere pazienza. Le coliche gassose sono prive di conseguenze per il bambino e tendono a risolversi spontaneamente entro il terzo-quarto mese. Sapere che non siete voi responsabili del pianto e che non potete fare molto per impedirlo può renderlo più semplice da sopportare. ➤ *Si mangia!, pag. 100*

Un bambino con coliche è estremamente stressante. Ci saranno momenti in cui vi sentirete così stanche e frustrate da pensare di non riuscire ad andare avanti. **Non vergognatevi a chiedere aiuto a qualcuno.** Nessuno può sopportare da solo un bambino che piange costantemente. Il suo pianto deve essere condiviso con almeno un'altra persona. **Avete bisogno di qualcuno che vi dia il cambio, almeno di tanto in tanto,** per darvi un po' di riposo e la possibilità di "liberarvi" per qualche ora dalla cura del piccolo. Dedicate un po' di attenzione anche a voi stesse: fate un lungo bagno caldo, uscite per una passeggiata, per fare shopping, per andare dal parrucchiere e assicuratevi pasti completi e nutrienti per riprendere le energie.

Se siete sole: assicuratevi che il bambino stia bene, mettetelo nella culla, allontanatevi e fate qualcosa per calmarvi (una tisana calda, sfogliare una rivista). Stabilite un tempo limite (5-10 minuti) quindi ritornate da lui.



La cacca

Il bambino deve essere cambiato tutte le volte che si scarica o quando il pannolino è molto bagnato. I pannolini più utilizzati sono quelli a mutandina monouso. È un'operazione che vi vedrà impegnate più volte al giorno (anche 10-12 volte le prime settimane!), approfittatene per cantargli una canzoncina mentre lui sgambetta libero, accarezzatelo ma soprattutto parlategli: così facendo questa routine giornaliera diventerà un momento piacevole di gioco e di relazione.

» *Appena nata, appena nato!, pag. 40*

Come deve essere

Le feci del vostro bambino all'inizio sono consistenti e di colore nero verdastro (chiamate meconio). Se allattato al seno diventano poi gialle o giallastre, o ricoperte da una patina verde se rimangono nel pannolino a lungo, di consistenza molle, con odore acido. Se allattato artificialmente le feci sono più compatte, di colore giallo chiaro tendente al grigiastro o anche al marrone-verde. Se dall'allattamento al seno si passa al biberon, le feci diventano più scure e pastose. Con il passare dei giorni le feci del vostro bambino probabilmente varieranno. Ma se notate un marcato cambiamento nella consistenza (molto liquide o al contrario particolarmente dure), un colore insolito (feci molto chiare o color caffè) o se vi è presenza di sangue, avvisate il pediatra.

Frequenza

Il numero delle evacuazioni è estremamente soggettivo e variabile: ci sono bambini che si scaricano dopo ogni poppata, altri a intervalli di 2-3 giorni, specie se allattati al seno. Entrambe le situazioni sono del tutto normali. Spesso i bambini si "innervosiscono" al momento della scarica e piangono. Il vostro bambino non è stitico se le sue feci sono soffici, anche se non ha evacuato per alcuni giorni.

Il sonno

Molti bambini dormono più di altri, alcuni dormono tutta la notte, altri invece dormono per poco tempo. **Il vostro bambino avrà i**



propri tempi di risveglio e di sonno, **che** probabilmente **non sono gli stessi di altri bambini** che conoscete. Inoltre i ritmi sono destinati a cambiare nel tempo. Una cosa è certa. Nelle prime settimane i ritmi del sonno di vostro figlio saranno molto diversi dai vostri, cercate di assecondare le sue necessità. ☺ *Si cresce!, pag. 162*

Gradualmente imparerete a capire quando per lui è ora di dormire. Invece di buttarvi a fare i lavori di casa non appena il bambino dorme, approfittate di questi momenti per dormire a vostra volta. È fondamentale riposarsi non appena possibile.

Un bambino che deve dormire non deve essere disturbato dai rumori della televisione e delle faccende domestiche, ma **non è necessario mantenere la casa nell'assoluto silenzio**, anzi è meglio abituarlo gradualmente ai rumori. Inoltre, potrebbe essere utile educarlo a dormire durante la notte fin dall'inizio, insegnandogli che la notte è diversa dal giorno.

Alcuni consigli per aiutare il vostro bimbo ad acquisire nuove abitudini.

- Fate in modo che i pasti notturni siano brevi e interagite il meno possibile con il bambino.
- Parlate sottovoce e tenete le luci basse.
- Rimettetelo a letto non appena ha terminato di mangiare e dopo averlo cambiato.



Nelle prime settimane è facile che il piccolo si addormenti tra le vostre braccia, soprattutto se è allattato al seno. È un momento di serenità per entrambi ma se volete che il bambino si abitui a dormire da solo, **è importante iniziare subito, mettendolo a letto prima che si addormenti**. Deve infatti **addormentarsi con la percezione di essere nel suo lettino** e non in braccio alla mamma o al papà. In questo modo al risveglio si troverà in una situazione familiare, quella che ha lasciato addormentandosi, se invece si addormenta tra le vostre braccia e si risveglia nella culla si troverà spiazzato e a disagio non vedendovi.

Per un sonno sicuro

La sindrome della morte improvvisa (SIDS) chiamata anche "morte in culla" o "morte bianca" è la morte improvvisa, inaspettata e senza nessuna ragione apparente, di un lattante sotto l'anno di vita. Sfortunatamente non sono ancora completamente note le cause che la determinano. Tuttavia il rischio di SIDS si riduce del 50% se si mettono in atto alcune disposizioni.

- Mettete a dormire vostro figlio sempre a pancia in su.
- Non fumate dove vive il bambino.
☞ *Ci si ammala, ci si cura!, pag. 242*
- Non fatelo dormire in una stanza molto riscaldata (non più di 20°C).
- Non copritelo eccessivamente e lasciategli il capo scoperto mentre dorme.
- Tenete la culla del bambino nella vostra stanza, purché areata per i primi 6 mesi.
- Il materasso dovrebbe essere rigido e il bambino dormire senza cuscino.
- Utilizzate coperte leggere e non piumoni.
- Assicuratevi che nella culla non vi siano spazi vuoti tra il materasso e le sponde.
- La distanza tra una barra e l'altra del lettino non deve superare i 6 cm, inoltre devono essere abbastanza alte (almeno 60 cm).

Per quanto riguarda il metterlo a letto con voi vi sono nel mondo scientifico valutazioni diverse: secondo alcuni è positivo perché favorirebbe l'attaccamento, secondo altri vi sarebbero rischi per la SIDS.



Caldo o freddo?

I bambini hanno sempre meno freddo di quanto pensino le mamme. I **neonati** in particolare non hanno ancora la capacità di usare bene il “termostato naturale” che abbiamo nel cervello e che consente al corpo di mantenere una temperatura costante intorno ai 37° C. Perciò **è molto più probabile che abbiano caldo e non freddo**. Il surriscaldamento è riconosciuto come fattore di rischio per la morte in culla.

I bambini risentono anche delle brusche variazioni di temperatura: devono quindi essere adeguatamente protetti nel passaggio da un ambiente molto riscaldato a un altro con diversi gradi di differenza (ad esempio in estate da un supermercato con aria condizionata all'esterno, o viceversa in inverno).

Quando si accende il riscaldamento, l'ambiente diventa molto secco: **utile l'uso di umidificatori**. Controllate però che l'umidità non superi il 60-65% perché in questo caso si favorisce la crescita di muffe ed acari, piccoli animaletti che si annidano nei tappeti, tende, peluche, materassi, cuscini, che predispongono a manifestazioni allergiche. **Evitate l'uso di essenze profumate** nell'umidificatore, di deodoranti per ambienti e di insetticidi perché possono risultare irritanti per il piccolo.

Vietato fumare

I bambini non dovrebbero mai essere esposti al fumo di sigaretta né prima, né dopo la nascita. Non fumate mai in presenza del bambino e ricordatevi che se fumate in un'altra stanza, il fumo rimane nell'aria per molto tempo, quindi areate bene l'ambiente prima di farvi soggiornare il piccolo. Se proprio non potete fare a meno di fumare, andate a fare una passeggiata o uscite sul terrazzo. Non fumate mai in automobile!





Il succhiotto


È un oggetto di cui mamme e bambini difficilmente riuscirebbero a fare a meno: per le prime è un valido aiuto nei momenti di pianto inconsolabile, per i secondi è un conforto straordinario. **Oggi i pediatri sono abbastanza concordi nel concederlo** senza problemi perché l'appagamento psicologico che il piccolo ne trae succhiandolo è sicuramente positivo. Dopo i due anni, tuttavia, il ciuccio andrebbe definitivamente abbandonato in quanto può danneggiare l'arcata dentaria.

Un'abitudine da evitare

Anche se vostro figlio dimostra di apprezzarlo molto **non intingete mai il succhiotto nel miele o nello zucchero**. Così potreste compromettere la salute dei suoi futuri dentini e favorire lo sviluppo delle carie. Inoltre potreste condizionare il gusto del bambino, educandolo ad apprezzare solo i sapori dolci. Un'abitudine che si dimostra subito negativa perché il piccolo potrebbe rifiutare le normali poppate (al confronto "amare") e, più tardi, diventare un inguaribile goloso.

» Si Cresce!, pag. 134

Un'abitudine importante

Il ciuccio può trasformarsi in un pericoloso veicolo di germi se non si segue una **scrupolosa igiene**. Ogni volta che cade per terra va lavato e sterilizzato: procuratevi più succhiotti, pronti per ogni emergenza, soprattutto se siete fuori casa. Non mettete voi in bocca il ciuccio per "lavarlo", la vostra saliva non è sterile anzi, rischiate di trasmettere qualche infezione, soprattutto se siete raffreddati.  **Si mangia!, pag. 111**

Note:

⊛ Consigli pratici

IL PANNOLINO

Il cambio

Assicuratevi di avere tutto il necessario a portata di mano perché il piccolo non deve mai essere lasciato solo sul fasciatoio, neppure per un attimo!

Occorrente

- Pannolini puliti.
- Detergente (le salviette detergenti in commercio vanno usate solo se non c'è l'acqua, per es. fuori casa, perché troppo disidratanti per la pelle del bambino).
- Acqua tiepida e dischetti di cotone.
- Asciugamano.
- Pasta protettiva.
- Tutina e maglietta di ricambio nel caso si sporchi durante l'operazione.

Come procedere

1



Lavatevi bene le mani prima di ogni cambio.

2

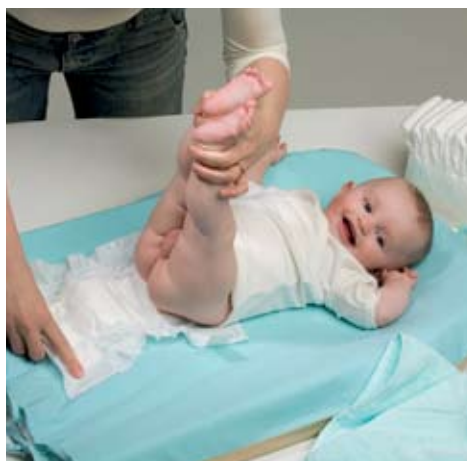


Sistamate il bambino sul fasciatoio.

3

Svestitelo, sfilando la tutina dalle gambe, sollevatela e ripieгатela all'indietro.

4



Slacciate il pannolino sporco, ma non toglietelo ancora,



prima controllate la situazione: se il bambino si è scaricato usate lo stesso pannolino per rimuovere la parte più consistente delle feci, quindi ripiegate il pannolino sotto il sederino e sfilatelo.

5



Pulite accuratamente la zona genitale con i dischetti di cotone imbevuti in acqua tiepida o meglio sotto l'acqua corrente del rubinetto (verificate prima la temperatura dell'acqua!) con sapone neutro lungo le pieghe inguinali.

6

Nei maschi pulite con cura anche la superficie dello scroto, ma non forzate il prepuzio, cioè la pellicina che ricopre la parte terminale del pene.

7

Nelle bambine prestate attenzione alla zona vulvare, tra le grandi e le piccole labbra, procedendo

con la pulizia dai genitali verso l'ano per evitare eventuali infezioni trasmesse dai germi presenti nelle feci.

8

Asciugate con cura i genitali, il sederino e in particolare le pieghe perché l'umidità può causare irritazioni.

9

Potete per precauzione applicare un velo di pasta protettiva per evitare gli arrossamenti dovuti al contatto con feci e urine, anche se dovrebbe essere sufficiente mantenere la pelle pulita e asciutta.

10



Aprite il pannolino pulito, infilatelo sotto il sederino, fate passare la parte anteriore tra le cosce e allacciatelo senza stringere troppo.

11

Gettate via il materiale sporco.

12

Lavatevi bene le mani dopo ogni cambio.

⊛ Consigli pratici

L'arrossamento da pannolino



Cause

L'irritazione della pelle del sederino può avere molte cause.

- Un contatto prolungato con l'urina e con i batteri delle feci che provocano arrossamenti e screpolature.
- Una pelle molto sensibile.
- Lo sfregamento del pannolino.
- Saponi o detergenti troppo aggressivi per la pelle di vostro figlio.
- Salviettine detergenti contenenti alcool.
- Feci particolarmente irritanti.

Manifestazioni

Sulla pelle del sederino compaiono macchie rosse oppure un arrossamento diffuso.

Come prevenire

- Cambiare molto spesso il pannolino, indispensabile farlo ogni volta che il bambino si scarica, anche se ha appena mangiato.
- A ogni cambio seguite le indicazioni date, ricordandovi di asciugarlo con cura per eliminare ogni traccia di umidità.

Come intervenire

Applicare una pasta all'ossido di zinco per 3-4 giorni.

Quando consultare il pediatra

Se l'arrossamento non regredisce dopo il trattamento e si evidenziano "piaghetto" e puntini rossi più rilevanti che peggiorano di giorno in giorno, potrebbe trattarsi di un'infezione da Candida (un fungo).

In questo caso è necessario interpellare il pediatra che vi consiglierà una crema adatta a combattere l'infezione.





L'OMBELICO

La cura dell'ombelico

Assicuratevi di avere tutto il necessario a portata di mano perché il piccolo non deve mai essere lasciato solo sul fasciatoio, neppure per un attimo!

Moncone ombelicale

Alla nascita il cordone ombelicale viene reciso e ne resta attaccato solo un piccolo pezzo: il moncone. La fossetta in mezzo alla pancia è l'unica traccia che resta del cordone che lega il bambino al corpo materno durante i nove mesi di gravidanza.

Caduta del moncone

Il moncone si essicca e cade spontaneamente, dopo 8-10 giorni se è piccolo e sottile, in tempi più lunghi se è grande e consistente. Per favorire la caduta ed evitare infezioni è necessario eseguire durante i primi giorni una piccola medicazione.

La caduta del moncone ombelicale, in genere, dà il via libera al bagnetto.

Occorrente per la medicazione

- Garze sterili da sostituire ogni volta.
- Una fascetta tubolare a rete elastica.
- Eventualmente soluzioni con proprietà essiccanti come alcool a 70° oppure tintura di echinacea o di arnica.

Come procedere

Avvolgete il moncone con la garza sterile e fissate la medicazione con una fascetta tubolare a rete elastica, rivolgendo il moncone verso l'alto per evitare che si bagni di pipì.



Quando consultare il pediatra

Avvisate il pediatra se la pelle intorno all'ombelico è arrossata e si formano delle bolle, fuoriesce pus, sangue o abbondante secrezione.

Ernia ombelicale

Che cos'è

Si tratta di un piccolo rigonfiamento in corrispondenza dell'ombelico che aumenta quando il bambino piange, tossisce o fa uno sforzo.

Cosa fare

Di solito l'ernia ombelicale non necessita di alcun trattamento e tende a guarire spontaneamente con il tempo. Non applicate cerotti, fascette o dischetti per comprimere l'ernia di vostra iniziativa, potrebbero irritare la pelle senza alcun reale vantaggio.

Se avete dubbi consultate il vostro pediatra.

⊛ Consigli pratici

IGIENE DEL BAMBINO



La pulizia del corpo

Prima della caduta del moncone ombelicale il bambino viene lavato "a pezzi": lavate faccia, collo, mani e sederino di vostro figlio ogni giorno con cura.

Quando

- Scegliete il momento in cui il bambino è sveglio ed è sereno.
- Assicuratevi che la stanza sia ben calda.

Occorrente

- Contenitore di acqua calda.
- Una salvietta.
- Dischetti di cotone.
- Un pannolino pulito.
- Vestiti puliti se necessario.

Come procedere

- 1 Tenete il bambino sulle ginocchia o adagiatelo sul fasciatolo e spogliatelo lasciandogli solo la maglietta e il pannolino.



- 2** Inumidite un dischetto di cotone nell'acqua e pulite con delicatezza intorno agli occhi e al naso, utilizzando un dischetto pulito per ogni occhio.
- 3** Curate la pulizia delle orecchie passando del cotone idrofilo a livello del padiglione: mai entrare nel condotto! Pulite anche la zona dietro all'orecchio, ricordandovi poi di asciugarla accuratamente.
- 4** Ricordatevi anche delle pieghe del collo, soprattutto dopo la poppata è bene che le sciacquate e asciughiate con cura perché può essere rimasta qualche goccia di latte.

Le unghie

Le unghie vanno tenute corte per evitare che si graffi. Tagliatele almeno 1 volta la settimana utilizzando forbici a punte smusse. Approfittate dei momenti in cui il piccolo è più rilassato, magari durante, dopo la poppata, o addirittura mentre dorme.



Il bagnetto

Non lasciate mai il bambino solo nel bagnetto, neppure per qualche secondo!

Quando

- La caduta del moncone ombelicale, in genere, dà il via libera al bagnetto.
- L'esperienza consiglia di compiere questo rito prima del penultimo pasto della giornata, vale a dire verso le 8 di sera; anche se non c'è un momento ideale per fargli il bagno, l'effetto rilassante può essere positivo per il riposo notturno e inoltre di solito sono a casa entrambi i genitori.
- Fare il bagno due o tre volte la settimana può essere sufficiente, ma potete farlo anche tutti i giorni se il vostro bambino lo gradisce.

Occorrente

Preparate tutto prima perché sia a portata di mano.

- Un sapone neutro, meglio se liquido, deve essere poco aggressivo: nei primi mesi, infatti, la pelle del bambino è molto sottile e il suo strato superficiale non possiede ancora un'efficace barriera protettiva.
- Un asciugamano caldo per avvolgerlo.
- Il pannolino pulito.
- Eventualmente olio per il corpo e dischetti di cotone.
- I vestiti per il cambio.
- La vaschetta non è indispensabile ma può facilitarvi perché potete spostarla nel locale più caldo della casa e posizionarla in modo da non farvi stare faticosamente chinati.

⊛ Consigli pratici

Temperatura della stanza e dell'acqua

- La stanza deve essere ben riscaldata (20-22° C circa) e non avere correnti d'aria.
- La temperatura dell'acqua deve essere sui 37/38° C. Per controllare la temperatura all'inizio è utile un termometro poi riuscirete a capirlo semplicemente immergendo il gomito nell'acqua. Comunque vi regolate, non fate mai scorrere l'acqua quando il bambino è già nella vasca, potreste rischiare di scottarlo se l'acqua è troppo calda, o di raffreddarlo con un getto gelato.



Come procedere

- 1 Immergete il piccolo gradualmente, iniziando dai piedini, parlategli con tono rassicurante: ricordate che il bimbo si sente insicuro e impaurito quando è nudo.



Tenetelo saldamente, appoggiando la schiena e la testa sul vostro avambraccio sinistro, sostenendogli spalla e braccio con la mano sinistra, avrete così la mano destra libera per lavargli viso, collo, torace, genitali e gambe.



3



Girate quindi il piccolo, appoggiatelo sul vostro braccio per pulire schiena e sederino mantenendo sempre una posizione che lo faccia sentire sicuro.

Dopo il bagno

4



Avvolgetelo nell'asciugamano tamponandolo delicatamente per asciugarlo: aspettate qualche secondo prima di scoprirlo di nuovo, controllate che sia ben asciutto e rivestitelo.

- 5 Per mantenere la pelle morbida, può essere utile, prima di rivestirlo, applicare con un dischetto di cotone dell'olio per il corpo.

I capelli

Quando

Questa operazione si fa normalmente durante il bagnetto, una o due volte alla settimana.

Occorrente

Nei primi mesi è sufficiente un lavaggio leggero con acqua e shampoo neutro.

Come procedere

Inumidire i capelli e insaponarli una sola volta e risciacquare bene.

Nota bene

Spesso i bambini tra gli uno e i due anni detestano lavare i capelli per il fastidio dell'acqua e della schiuma sul viso o negli occhi: è inutile insistere, strilleranno solo di più.

Piuttosto cercate di lavare i capelli con una spugna facendolo sedere su un seggiolino con la testa reclinata all'indietro. Di solito va tutto bene se il bimbo non ha la sensazione di acqua rovesciata in testa, quindi niente getto diretto della doccia, meglio le spugnature.

⊛ Consigli pratici

I VESTITI



Come vestirlo

Un conto è vederlo fare, un altro è farlo. Finché guardavate amici e parenti la loro abilità non vi lasciava dubbi: vestire un neonato è davvero facile. Ma quando siete, le prime volte, alle prese col vostro bambino (le gambine ostinatamente piegate, le braccia immobili, la testa inesorabilmente più grossa del collo delle magliette), le cose sembrano complicarsi terribilmente.

Scoprirete, inoltre, che il piccolo ha un'innata avversione per la nudità prima e per essere rivestito poi, che si infastidisce a essere "manipolato" e che sembra far di tutto per non collaborare.

Ci sono però dei trucchi che possono facilitare il compito.

- Scegliete indumenti semplici da mettere, con allacciature ridotte al minimo e che consentano di cambiare il pannolino senza dover spogliare il bambino completamente.
- Cambiate i vestiti al bambino solo quando è necessario, facendo largo uso di bavaglini per prevenire rigurgiti e macchie.
- Appoggiatevi a una superficie piana quando vestite il bambino, il fasciatoio andrà benissimo, e tenete qualche giocchino vicino per distrarlo se si agita o piange.
- Non considerate questo momento col vostro bambino come un'operazione da sbrigare il più in fretta possibile, parlategli o cantate, questo servirà a rassicurarlo, a togliergli disagio e renderlo più collaborativo.



- Testa e braccia sono le parti più difficoltose, con entrambe le mani allargate il più possibile lo scollo della maglietta, quindi infilatelo mantenendolo ben allargato per non far male al piccino: arrotolate le maniche anziché far passare le braccia per tutta la lunghezza, infilate la vostra mano dal polso, prendete la sua manina, e con l'altra mano tirate la manica.
- Il sistema più pratico con i piccoli è quello di vestirli "a cipolla": sovrapponendo indumenti di peso medio a una maglietta leggera, per esempio; così si potrà alleggerirlo se la temperatura in casa o fuori sale.

La scelta dei vestiti

Tessuti

Fin dalle prime settimane di vita è meglio vestire il bambino con indumenti leggeri, di fibre naturali (cotone, lino) e possibilmente di colore chiaro per respingere luce e calore. Le fibre sintetiche sono poco indicate perché non assorbono il sudore e, nel caso di bambini dalla pelle sensibile, possono favorire irritazioni cutanee. Una buona difesa per l'inverno sono le magliette lana fuori e cotone sulla pelle, ma la biancheria di cotone va bene anche quando fa freddo.

Modelli

Scegliete vestitini comodi, ampi, che lascino libertà di movimento.

Da evitare: tessuti rigidi, fibbiette, lacci e bottoni che potrebbero diventare pericolosi.

Cappellino

I bambini di solito lo odiano senza riserve, mentre le mamme lo adorano. Come trovare un compromesso? Usatelo solo quando è davvero necessario, per esempio al mare per proteggerlo dal sole (specialmente se il bambino ha pelle e capelli chiari) e durante l'inverno quando fa proprio freddo.



Scarpine

Per il neonato le scarpe sono inutili, anche se in commercio ne esistono modellini deliziosi che vi regaleranno.

Per proteggere i piedi dal freddo bastano le calzine. Le scarpe si usano dai primi passi in poi, quindi intorno al primo compleanno.

» *Si cresce!*, pag. 137



⊛ Consigli pratici

LE PASSEGGIATE



Quando uscire

Spesso le mamme si interrogano su quando incominciare a uscire col proprio bambino. Meglio aspettare una settimana o dieci giorni? Al mattino o al pomeriggio? In realtà, il bambino la sua prima uscita l'ha già fatta quando lo avete portato a casa dalla maternità. E se era in grado di lasciare l'ospedale (magari col brutto tempo), può tranquillamente affrontare una passeggiata quotidiana nel parco o per far visita alla nonna o andare dal pediatra.

Semmai, è la mamma che può non sentirsi di uscire, ancora affaticata dal parto e desiderosa di riposo. Quindi, non appena siete in forze e ne avete voglia, uscite col vostro bambino. La passeggiata, per far bene a entrambi, non deve essere un obbligo né deve rispettare orari precisi. Molto varia a seconda dei vostri impegni, del clima del momento. Se il papà è a casa, durante il fine settimana o se ha preso un congedo dal lavoro, può essere piacevole uscire per una passeggiata insieme. Oppure lasciate che il papà si goda il suo piccolo concedendo a voi il sospirato momento di relax.

A piedi o in auto?

Camminare

Uscire all'aperto farà sicuramente bene a tutti. Per il bambino è una piacevole avventura alla scoperta del "mondo", la mamma camminando riprende tono e migliora la circolazione delle gambe e il papà, quando può esserci, ne approfitta per godersi suo figlio e la compagna allo stesso tempo.



Per una piacevole e salutare passeggiata possono essere necessarie alcune raccomandazioni sul percorso più adatto.

- Scegliete percorsi lontani dal traffico delle auto e non affollati. I bambini sono i più esposti ai danni provocati dall'inquinamento ambientale.
- Non sostate con la carrozzina sul marciapiede in prossimità di un semaforo dove l'inquinamento da gas di scarico è elevato.
- Scendete dal marciapiede per prime e poi fate scendere la carrozzina.
- D'inverno assicuratevi che sia ben coperto e provvedete ad alleggerirlo se entrate in un negozio o in un luogo riscaldato.
- D'estate non esponeteli direttamente alla luce solare, evitate le ore più calde, e portate un biberon d'acqua.

In macchina

Lo spostamento in auto con un bambino, sia per un breve tragitto che per un lungo viaggio, deve rispettare precise norme di sicurezza dettate dal Codice della strada. Chi contravviene a tali norme, innanzitutto mette a rischio l'incolumità dei bambini, inoltre rischia una multa fino a 275 euro e una perdita di 5 punti sulla patente.

- È assolutamente vietato trasportare bambini al di sotto dei 3 anni su auto sprovviste di idonei "dispositivi di ritenuta" (il seggiolino).
- Il seggiolino deve essere omologato e la scelta dipende dal peso del piccolo.
- Fino a 9 Kg il bambino deve essere trasportato in senso contrario al senso di marcia dell'auto.

- Se l'auto è dotata di airbag frontale il bambino non può viaggiare sul sedile anteriore, anche se rivolto in senso opposto a quello di marcia (oppure l'airbag deve essere disattivato).
- Il posto più adatto è il sedile posteriore, al centro, che protegge anche da eventuali urti laterali.
- Lo schienale del seggiolino deve essere ben appoggiato al sedile della macchina e le cinture devono essere sempre allacciate anche per brevi spostamenti.

» *Metterli al sicuro, pag. 292*

