



L'arrivo a casa

Informazioni per genitori

Neonatologia

KSA
Kinderspital
Aarau

Cari genitori

il momento fatidico si avvicina! Presto il vostro bebè lascerà il reparto di neonatologia. Dopo giorni e settimane intensi potete andare tutti insieme a casa.

Il presente opuscolo ha lo scopo di fornirvi informazioni utili. Prendetevi un momento per leggerlo in tranquillità e non esitate a porre domande se avete qualche dubbio.

Vi auguriamo un buon rientro a casa, tanta salute e tanta serenità insieme al vostro bambino.

Il Team di neonatologia Aarau



Alimentazione

Ritmo dell'allattamento

Il latte materno è un alimento ottimale per la sua composizione. Soprattutto all'inizio, il vostro bambino avrà un **ritmo di allattamento** irregolare. Allattatelo tutte le volte che mostra di avere fame.

Un neonato a termine sano mangia inizialmente ogni 2-4 ore. Nel corso delle prime settimane il numero delle poppate tende a ridursi.

La durata di una poppata può variare da 10 a 45 minuti e dipende dalla velocità con cui il neonato mangia e da quanto tempo rimane sveglio. Se la mamma ha poco latte, allora occorre integrare l'allattamento al seno con il latte artificiale in polvere.

Durante gli **scatti di crescita**, il bambino mostrerà più fame e vorrà mangiare più spesso. Se si sta allattando al seno, nel giro di qualche giorno la quantità di latte materno si adatta al maggior fabbisogno e il bambino riprende il ritmo di allattamento che aveva prima. Se invece non si sta allattando al seno, perché il bambino sta male, non riesce ancora ad attaccarsi al seno correttamente o è troppo stanco, occorre togliersi regolarmente il latte con un apposito tiralatte, così da stimolare o mantenere la produzione di latte materno.

In caso di domande, difficoltà o problemi di allattamento, quali dolore al seno, produzione eccessiva o insufficiente di latte materno, potete rivolgervi al servizio di consulenza per l'allattamento o all'ostetrica: **Telefono 062 838 50 58, stillberatung@ksa.ch**. La richiesta dovrebbe essere presentata in tedesco.

Una volta che il bambino raggiunge di nuovo il peso che aveva alla nascita (entro 7-10 giorni), la **quantità di latte che assume giornalmente** nei primi quattro mesi di vita corrisponde a circa un sesto del suo peso corporeo. Se viene allattato esclusivamente al seno, il bambino può mangiare quanto desidera.

Il vostro bambino ha bisogno delle calorie del latte materno o del latte artificiale in polvere per avere una crescita ottimale. L'aggiunta di acqua o tisane è necessaria solo a partire dallo svezzamento.

Nei primi sei mesi di vita, l'**aumento di peso** dovrebbe essere compreso tra 100 e 200 g/settimana.

Fino alla prima visita del medico pediatra, il peso dovrebbe essere controllato dall'ostetrica o dal servizio di consulenza per genitori almeno una volta alla settimana. Il medico

curante vi informerà prima della dimissione ospedaliera, sull'eventualità che vostro figlio necessiti di un controllo del peso più frequente.

Conservazione del latte materno

Il latte materno può essere conservato in frigorifero (non negli scomparti dello sportello) per 3 giorni e nel congelatore ad almeno -18° fino a 6 mesi. Si consiglia di scongelare il latte materno in modo lento e graduale collocandolo nel frigorifero. Il latte materno scongelato può essere conservato per 24 ore nella parte inferiore del frigorifero.

Latte artificiale in polvere

Se la mamma ha poco latte, non può o non desidera allattare al seno, il bambino deve essere alimentato con latte artificiale in polvere. Se possibile, somministrare al bambino sempre lo stesso prodotto se ben tollerato. Durante la preparazione, attenersi alle istruzioni riportate sulla confezione e prestare attenzione a una corretta igiene. È possibile preparare la quantità di latte necessaria per 24 ore e conservarla in frigorifero. Il latte che viene somministrato con il biberon (latte artificiale in polvere e latte materno precedentemente tirato con il tiralatte) può essere riscaldato immergendo il biberon in un contenitore con acqua calda. Per evitare la distruzione di importanti componenti sensibili al calore, il latte non deve mai essere riscaldato in acqua bollente o nel forno a microonde. Prima di cominciare la poppata controllare sempre la temperatura del latte sul lato interno del proprio polso. Una volta riscaldato, il latte deve essere consumato dal bambino al massimo entro due ore, dopodiché deve essere gettato. Per motivi igienici, il latte materno riscaldato e non bevuto deve essere gettato dopo un'ora.

Igiene

Dopo l'uso, il biberon e la tettarella vanno sciacquati prima con acqua fredda (in modo tale che le proteine del latte non coagulino), poi con acqua calda. Se necessario, devono anche essere lavati con detergente per piatti (per sgrassarli) e risciacquati con acqua corrente. Per asciugarli, posizionare il biberon e la tettarella a testa in giù su un panno da cucina pulito.

Nei primi quattro mesi di vita, bollire i biberon, le tettarelle e i ciucci una volta al giorno per 5-10 minuti in una pentola. Per evitare i depositi di calcare è possibile aggiungere all'acqua di bollitura qualche goccia di succo di limone o un po' di aceto. In alternativa, i biberon, le tettarelle e i ciucci possono anche essere lavati in lavastoviglie a 60° (non usare il programma ecologico).

Cambio del pannolino

Un bambino attivo e sereno, che sporca il pannolino 3-5 volte al giorno e che aumenta costantemente di peso, è ben nutrito.

I bambini allattati esclusivamente al seno possono evacuare più volte al giorno oppure far passare anche diversi giorni senza andare di corpo.

I bambini allattati con il latte artificiale in polvere dovrebbero evacuare regolarmente, perché sono più inclini alla stitichezza. Per aiutare il bambino ad andare di corpo regolarmente si possono praticare dei massaggi sulla pancia, dei movimenti circolari sul bacino oppure applicare impacchi caldi. Nel libretto pediatrico di salute è riportata una scheda con i colori delle feci del bambino. Se vi accorgete che le feci di vostro figlio hanno un colore strano, rivolgetevi al pediatra di riferimento.



Cura del corpo

Cura delle unghie

Applicare regolarmente dell'olio per le unghie delle mani e dei piedi. In questo modo rimangono morbide e si rompono da sole. Le unghie andrebbero accorciate per la prima volta solo a partire dalla quarta settimana, in modo da non ledere il letto ungueale. Se possibile, utilizzare forbici per unghie appositamente studiate per neonati.

Cura del naso

Per pulire il naso del bambino, arrotolare un batuffolo di cotone inumidito con soluzione fisiologica o acqua e inserirlo nella cavità nasale con movimenti rotatori. Così facendo si rimuovono le eventuali secrezioni.

Se il naso è ostruito, introdurre della soluzione salina (NaCl 0,9%) goccia a goccia in ciascuna narice. Questa operazione può essere ripetuta più volte al giorno.

Cura degli occhi

Se gli occhi presentano secrezioni, pulirli con un tampone di garza imbevuto di soluzione salina. Ciascun occhio deve essere pulito dall'esterno verso il naso con un tampone nuovo.

Cura delle orecchie

Per pulire le orecchie non utilizzare bastoncini cotonati. L'orecchio si pulisce da solo. Lo sporco visibile può essere rimosso con un batuffolo di cotone.

Sederino

Sciacquare il sederino con acqua ad ogni cambio di pannolino. Le salviette umidificate dovrebbero essere utilizzate solo fuori casa o in casi eccezionali (al fine di prevenire eventuali allergie).

Se la pelle del sederino si presenta arrossata può essere trattata con olio di girasole.

Se il rossore aumenta comunque, si può provare a sciacquare la parte interessata con tè di malva. Per proteggere la pelle si può quindi applicare una crema a base di zinco.

Bagnetto

È sufficiente fare il bagno al bambino 1-2 volte alla settimana senza utilizzare detergenti. L'acqua deve avere una temperatura di 37° (controllare con un apposito termometro per bagnetto).

Immergete il bambino lentamente, prima con i piedi, facendolo scorrere lungo il bordo della vaschetta. Il bambino deve toccare con i piedini il bordo della vaschetta, in modo che percepisca un confine e abbia quindi una sensazione di sicurezza e sostegno.

Se il bambino si muove in modo molto irrequieto e/o piange molto, potete avvolgerlo con un asciugamano sul fasciatoio e immergerlo in acqua con l'asciugamano. Dopo il bagno, potete ungere o massaggiare il bambino con olio di girasole.

Cura generale della pelle

Se il bambino ha la pelle secca, si può provare a massaggiarlo con olio di girasole. Se si desidera utilizzare prodotti di cura diversi, farlo sempre gradualmente. In questo modo è possibile riconoscere immediatamente, se il bambino ha reazioni allergiche e a quale prodotto risulta allergico. Prestate attenzione a utilizzare la stessa linea di prodotti e, se possibile, non cambiatela.

Temperatura corporea

Non è necessario misurare regolarmente la temperatura corporea del bambino. I bambini hanno spesso mani e piedini freddi. La zona del collo dovrebbe risultare calda al tatto. Se si ha l'impressione che il bambino non si senta bene o non si comporti come al solito, controllare la temperatura per via rettale (nell'ano). La temperatura normale va da 36,5 a 37,5°. Se nei primi 3 mesi di vita la temperatura supera i 38°, contattare il pediatra.

Sicurezza

Non lasciate mai il bambino incustodito sul fasciatoio, sul divano o in qualsiasi altro luogo da cui potrebbe cadere. Durante gli spostamenti in auto utilizzare sempre un seggiolino omologato e assicurarsi che sia regolato in base all'altezza del bambino. Per prevenire la sindrome della morte improvvisa del lattante, il bambino dovrebbe dormire in posizione supina. Tuttavia, quando il bambino è sveglio e sotto controllo, è importante collocarlo in posizione prona e laterale. Il bambino viene così stimolato in modo ottimale e si evitano posture errate.

Cosa fare se il bambino si ammala. Per ulteriori informazioni su come comportarsi esattamente, consultare la pagina 35 del libretto sanitario.

- 1) Temperatura ambiente 18-20° gradi
- 2) Ambiente privo di fumo
- 3) Non utilizzare cuscini di appoggio
- 4) Lettino proprio o lettino con sponda a scomparsa nella stanza dei genitori
- 5) Dormire in posizione supina
- 6) Sacco a pelo anziché coperta

Per informazioni su un ambiente per dormire sicuro, consultare il libretto sanitario alle voci visite mediche preventive, parto.

Le sfide in famiglia

Non esistono i genitori perfetti. Nel tempo troverete il vostro stile di accudimento e il vostro metodo educativo. Ogni bambino è diverso e rappresenta una nuova sfida. Le crisi fanno parte di uno sviluppo normale. Concedetevi dei momenti di serenità per la coppia e prendetevi del tempo per voi stessi, per ricaricare le energie. Se siete molto sotto stress può essere di aiuto adottare un piano di emergenza e cercare di rilassarsi in qualsiasi modo possibile.

Grida, pianti, lamenti fanno parte della comunicazione prelinguistica del neonato. I pianti inconsolabili minano la relazione genitori-bambini. Un bambino che piange spesso può essere molto impegnativo e portare alla disperazione. Non scuotete mai il bambino. I muscoli del collo non sono ancora sufficientemente sviluppati per stabilizzare la testa. Pertanto, con lo scuotimento c'è un alto rischio di causare delle lesioni cerebrali. La durata media del pianto aumenta fino a raggiungere l'apice nella sesta settimana di vita e tende a ridursi entro la dodicesima settimana. Il bambino che ho sempre voluto, e il bambino che ho, spesso non sono la stessa cosa.

Non esiste una ricetta brevettata per far calmare un bambino o per farlo addormentare. Cercate aiuto, ad esempio, presso il pediatra, l'ostetrica, il consultorio, le associazioni di genitori e figli oppure cercate conforto presso altre persone di riferimento.

Provate vari metodi per calmare il bambino come usare una fascia per neonati, uscire all'aria aperta, ridurre gli stimoli o ascoltare della musica rilassante.

I neonati non hanno ancora un **ritmo sonno-veglia** regolare. L'acquisizione di un ritmo può essere agevolata da rituali, quali non oscurare la stanza durante il giorno, non accendere la luce di notte se possibile, indossare il pigiama, cantare una ninna nanna serale, fare il bagnetto o i massaggi.



20006861/08.23/KPL

Trasporto pubblico

L'ospedale cantonale di Aarau è situato in posizione centrale ed è facilmente raggiungibile dalla stazione di Aarau a piedi in otto minuti o con la linea 6 dell'autobus (fermata Kantonsspital).

Per chi arriva in auto

In automobile si arriva percorrendo la A1 dall'uscita Aarau Est (per chi proviene da Zurigo) e dall'uscita Aarau Ovest (per chi proviene da Berna). Nella città di Aarau, la strada per il KSA è segnalata. È possibile parcheggiare nel parcheggio multipiano.

Si prega di utilizzare i trasporti pubblici quando possibile.

Nell'area ospedaliera è disponibile un numero limitato di parcheggi a pagamento.

Seguitemi sui social media



Kantonsspital Aarau

Tellstrasse 25, 5001 Aarau

Telefon +41 62 838 41 41

info@ksa.ch, www.ksa.ch

Néonatalogie

KSA
Kinderspital
Aarau