

Informazioni per aiutare un bambino e un genitore. Da 0 a 5 anni

Stefania Manetti*, Antonella Brunelli**

*Pediatra di famiglia, ACP Campania; **Direttore di Distretto AUSL Cesena, ACP Romagna

Questa raccolta di consigli e informazioni è in parte tratta da un libricino inglese, Birth to five, edizione 2006, prodotto dal Sistema Sanitario del Regno Unito e distribuito a tutti i nuovi nati. Abbiamo adottato lo stile di questa "guida" perché ci è sembrato importante non dare direttive ma semplicemente – come propone Birth to five – dare ai genitori una serie di informazioni e suggerimenti utili ai fini di un sostegno alla loro esperienza genitoriale. Ogni argomento è stato rivisto e modificato in rapporto al nostro contesto e alla nostra cultura.

Parole chiave Genitorialità. Sicurezza auto. Pulizia. Neonato. Gemelli

Introduzione

Cari genitori, non avete bisogno di un libro su come essere un bravo genitore, ma a volte, quando si hanno delle ansie o delle domande semplici o più complesse che provengono da altrettante preoccupazioni, vi succede di consultare libri o giornali. Proviamo quindi a condividere con voi una guida molto semplice da consultare in momenti particolari. Forse vi aiuterà, mamme e papà, nel costruire una buona relazione con il vostro bambino. Ogni genitore conosce il meglio per il proprio figlio. Non esistono guide, risposte, formule o consigli vincenti e validi per tutti; si tratta, semplicemente, di trovare dentro se stessi le capacità, che ognuno di voi ha, di allevare il proprio figlio cominciando a mettersi in prova con una certa dose di sicurezza. Con queste informazioni, scritte con rispetto verso i vostri orientamenti, preferenze, tradizioni e culture, cercheremo di aiutarvi in questa bellissima e unica esperienza di persone impegnate nella responsabilità della crescita di un nuovo essere umano. Un unico consiglio: osservate vostro figlio e cercate le risposte ai suoi bisogni seguendo il vostro istinto in modo di realizzare finalmente un incontro fra voi, senza esperti e con il maggior confronto possibile. Tanti cari auguri.

La prima settimana

Il ritorno a casa, specie per un genitore alla prima esperienza è l'inizio di un processo di conoscenza tra mamma o papà e il suo bambino. Man mano che si acquistano sicurezza e confidenza, le cose diventano più semplici; nelle prime settimane, ma forse possiamo dire anche nel primo mese, è proprio la conoscenza reciproca la base di

tutto l'accudimento. Non abbiate timore di toccare il vostro bambino, di tenerlo in braccio o nel marsupio. I bambini hanno bisogno di contatto fisico e di sentirvi vicini, con la voce e con il corpo. Parlate con lui/lei sempre, o ancora meglio cantate, cantate quello che vi piace di più, piacerà anche a lui/lei: la vostra voce piace, è conforto, ma anche un modo importante per entrare in sintonia. Così come lo sguardo, cercate il suo sguardo e guardatelo negli occhi mentre lo allattate o parlate con lui/lei.

Qualche consiglio sulla pulizia

Forse troverete utili alcune indicazioni a cui fare riferimento se avete dei dubbi, se cercate conferme, e alcuni consigli sulla sicurezza del vostro bimbo in casa nel corso di queste attività.

La pulizia delle parti esposte

Lavate con delicatezza, ma ogni giorno, tutte le parti più esposte e le estremità, cioè il viso, il collo, le mani e il culetto del bimbo. Per farlo, scegliete un momento della giornata nel quale sia sveglio e tranquillo, e assicuratevi che la stanza sia sufficientemente calda. Non è necessario, come si suggerisce, che il bimbo sia digiuno. Tenete a portata di mano tutto quanto servirà: acqua tiepida, asciugamani, ovatta, un pannolino pulito, abiti puliti. Poggiate il bambino sulle ginocchia o sul fasciatoio, togliete i vestiti, a eccezione della maglietta e del pannolino; avvolgetelo nell'asciugamano. Inumidite l'ovatta nell'acqua e passatela delicatamente intorno agli occhi partendo dal naso, usando un batuffolo di ovatta pulito per ogni occhio. Con un batuffolo pulito pulite il contorno delle orecchie ma non l'interno. Procedete nello stesso modo per pulire il resto del viso,

collo e mani, e tamponate delicatamente con l'asciugamano. Ora procedete a cambiare il pannolino.

Il bagnetto

Un bagnetto, due o tre volte alla settimana, è più che sufficiente, ma potete farlo anche tutti i giorni se questo momento piace al bimbo. Evitate i momenti in cui appare stanco o affamato. Assicuratevi che la stanza sia calda, preparate tutto ciò di cui c'è bisogno: la vaschetta con l'acqua calda, l'ovatta, due asciugamani (in caso di incidenti!), un sapone liquido (da evitare se c'è una particolare secchezza della cute; in questo caso è da preferire un delicato olio da bagno), un pannolino pulito e vestiti puliti.

Assicuratevi che l'acqua sia tiepida, non calda: fate la solita prova col polso o il gomito. Immergete delicatamente il bimbo nella vaschetta usando una mano per sostenere le braccia e la testa, che deve rimanere fuori dall'acqua. Usate l'altra mano per sciacquare delicatamente senza spruzzare. **Non lasciate mai il bimbo solo nell'acqua;** nemmeno per un secondo.

Togliete il bimbo dall'acqua e asciugatelo, facendo particolare attenzione alle pieghe delle cosce, delle braccia e del collo. Si può utilizzare questo momento per eseguire un massaggio con olio: molti bambini apprezzano questa pratica e li aiuta a rilassarsi e a dormire. È prudente eseguire queste azioni sull'asciugamano poggiato a terra poiché sia voi che lui potreste essere scivolosi.

Se vi sembra che il bimbo sia spaventato dal bagnetto e piange, provate a fare il bagno insieme a lui, ma assicuratevi che l'acqua non sia troppo calda (il termostato dello scaldabagno **non deve superare i 54°C**). È più semplice e più sicuro se qualcun altro tiene il bimbo mentre entrate/uscite dall'acqua.

Per corrispondenza:
Stefania Manetti
e-mail: stefaniamanetti@virgilio.it

informazioni per genitori

TABELLA: CARATTERISTICHE UTILI ALLA SCELTA (TRATTA DALLA CLASSIFICAZIONE ECE 44)

Tipologia ECE 44	Descrizione	Vantaggi	Criticità	Note
0: peso < 10 kg 0+: peso < 13 kg	Sedili bambino montati contromano	Ottima ritenuta di schiena/collo/testa in urto frontale Contenimento in urto laterale	In generale incompatibile con airbag frontale passeggero Non sempre di facile montaggio	Il sistema di attacco ISOFIX* può contribuire ai problemi di montaggio Non interferisce con airbag laterali
I: fra 9 e 18 kg II: fra 15 e 25 kg	Sedili bambino in direzione di marcia	Buona ritenuta complessiva Buona geometria anti-submarining per evitare lo scivolamento in avanti Buona protezione in urto laterale e posteriore	Compatibile con airbag passeggero ma consigliato arretramento sedile Non sempre di facile montaggio	Il sistema di attacco ISOFIX può contribuire ai problemi di montaggio Non interferisce con airbag laterali
III: fra 22 e 36 kg	Rialzi della seduta	Utilizza le normali cinture di sicurezza. Rialza solo la seduta Destinato esclusivamente a una migliore vestibilità della cintura per adulti		Non interferisce con air bag laterali

*ISOFIX è un sistema automatico di fissaggio del seggiolino all'autoveicolo.

Andiamo fuori?

Il bimbo è pronto per andare fuori quando specie la mamma si sente abbastanza in forma e sicura per farlo.

Attenti anche a voi e non solo a lui. Quando portate in giro il bimbo in carrozzina o passeggino, non portatelo con un solo braccio, poiché questo procura sforzo ai muscoli e alle articolazioni, e provoca mal di schiena. Portate invece la carrozzina con due mani e tenetela vicino.

Passeggiare

Camminare fa bene a tutti e due. Un bimbo leggero si porta facilmente anche nel marsupio a qualsiasi età.

Quando è freddo

Assicuratevi che il bimbo sia ben coperto col tempo brutto. I piccoli si raffreddano molto facilmente. Ma **spogliatelo quando entrate in un ambiente caldo**, anche se sta dormendo.

Quando è caldo

I bambini sono vulnerabili agli effetti del sole, poiché la loro pelle è sottile ed è ridotta la loro capacità di produrre il pigmento melanina, che serve a proteggere dalle scottature da sole. Ai bambini con capelli biondi o rossi, occhi chiari e lentiggini bisogna prestare più attenzione poiché più chiara è la pelle, minore è la melanina prodotta, e maggiore è la probabilità che il bimbo si scotti. Se ha meno di sei mesi, non esponetelo al sole. Anche i bambini più grandi devono comunque essere sempre protetti, sia con gli indumenti che con i filtri ad alta protezione.

Uscire in automobile

È assolutamente molto pericoloso portare un bambino in auto **senza i dispositivi di sicurezza** raccomandati sia sul sedile anteriore sia su quello posteriore dell'auto. I

sistemi per gli adulti (cinture di sicurezza e airbag) sono inadatti a tenere fermi e proteggere i bambini fino a circa 36 kg di peso e a 12 anni di età. I bambini crescono rapidamente e per questo motivo sono necessari sistemi di sicurezza diversi a seconda delle varie età. L'unico modo per portare in auto un bambino è di metterlo nel **seggiolino con le cinture di sicurezza**. Tenete a mente questi dati. Se mettiamo il bimbo su un **seggiolino**, il rischio si riduce del 50%. Se il seggiolino è **adeguato all'età e al peso**, il rischio si riduce ancora del 30%. Se il seggiolino è **fissato** correttamente all'auto, il rischio si riduce ancora del 10%. Quindi, se facciamo **tutte queste cose in maniera corretta**, riduciamo il rischio del 90%. In alcune aree è possibile trovare in prestito seggiolini per affrontare il primo viaggio di ritorno a casa dal reparto di maternità. Informatevi, prima dell'ingresso in ospedale, se questo prestito è previsto. Se non è previsto, procuratevi il seggiolino adatto prima di uscire. Se nell'automobile è presente l'airbag per il passeggero anteriore, non si deve mettere il seggiolino nel sedile anteriore (neppure se girato all'indietro) per il pericolo di soffocamento provocato dall'airbag. L'unico modo per posizionarlo è quello di escludere l'airbag, ma è meglio non correre rischi. Se viene posizionato sul sedile posteriore, il posto migliore è quello centrale se con cintura a tre punti, o quello laterale destro. Nella tabella sono riassunte le indicazioni per scegliere i seggiolini per auto in base al peso del bambino e sono riportate alcune caratteristiche utili nella scelta. Attenzione a scegliere il tipo giusto!

Due (o più) gemelli

I genitori con un solo bambino pensano che averne due insieme sia lo stesso tipo di

esperienza, moltiplicata per due. Non è così. Prendersi cura di due (o più) gemelli è molto diverso che farlo per figli di età diverse: sicuramente c'è una gran mole di lavoro e spesso si ha necessità di trovare modalità differenti per eseguire le stesse cose.

Stabilite l'aiuto che vi serve perché avete bisogno del maggiore sostegno possibile da parte delle istituzioni, della famiglia o di altri. Chiedete al comune se esistono facilitazioni o contattate i servizi sociali per un aiuto, e chiedete quali sono le opportunità per questi casi: qualche ora di aiuto domestico potrebbe fare molta differenza.

Potete ricevere notevole aiuto anche da parenti e amici, ma può essere utile anche mettersi in contatto con altri genitori di gemelli: attraverso queste associazioni si possono incontrare genitori con esperienze, trovare supporto e consigli pratici.

Spesso potete trovare anche oggetti di seconda mano quali carrozzine e passeggini per gemelli. **Forse il vostro pediatra di famiglia vi può mettere in contatto con altri genitori di gemelli.**

Presso l'Istituto Superiore di Sanità, che è l'organo tecnico-scientifico del Servizio Sanitario Nazionale è stato istituito il Registro Nazionale dei gemelli: si tratta di un registro, nato nel 2001 e costituito dal progressivo arruolamento di coppie di gemelli residenti in Italia (registro.nazionale.gemelli@iss.it - via Giano della Bella 34 - 00162 Roma. Tel. +39 06 49904171-73-55. Fax +39 06 49904151).

Su questo sito è possibile trovare molte informazioni anche sulle più importanti associazioni sia italiane che straniere, oltre a informazioni di ordine generale che riguardano il mondo dei gemelli. ♦