

I genitori ci chiedono

FAQ I genitori ci chiedono

- Alimentazione
- Problemi del sonno
- Salute e benessere
- Ambiente e attività

D: Durante lo svezzamento, quando diventa necessario iniziare a dare carne e pesce? Ho una figlia N. di otto mesi la cui alimentazione giornaliera è di 4 pasti di latte materno + un pasto a base di diverse verdure passate con aggiunta di un cucchiaino di un buon olio extra vergine di oliva. Inoltre, a volte le diamo: yogurt al naturale intero; formaggino tipo Filadelfia; mela, pera e/o carota grattugiata, inizia ad assaggiare qualche galletta di riso soffiato, pane... La pediatra dice che la crescita è ottimale (da qualche settimana sono spuntati i primi due denti inferiori) ma continua ad insistere da più di 2 mesi sulla assoluta necessità di dare tutti i giorni la carne, dato che il latte materno dice sia invece carente delle sostanze ormai necessarie per una adeguata crescita. ?

R: Mi sembra che la dieta della vostra bambina sia già abbastanza varia e stimolante, mi sembra anche che mamma e papà siano molto attenti ai suoi gusti (e un pò meno ai gusti della pediatra...); ci sono bambini e adulti che pur non mangiando carne non hanno carenze nutrizionali e per secoli la carne tutti i giorni era nella dieta soltanto di imperatori e vescovi.

Per fortuna le principali sostanze nutritive presenti nella carne (proteine e ferro) sono disponibili anche in

molti altri alimenti, ad esempio nei legumi e nel tuorlo d'uovo, che se volete potete già fare assaggiare a N. (dalla sua faccia capirete se per lei è ora di mangiare queste cose nuove); per il pesce è un pò lo stesso discorso. Vi ricordo che il latte di mamma anche nel secondo semestre può rappresentare i 2/3 delle necessità nutrizionali (55% di carboidrati, 15% di proteine, il resto di lipidi) e il ferro che contiene ha un'alta biodisponibilità (cioè con meno quantità introdotta si ottiene maggiore assorbimento intestinale).

Vi consiglio di dare a N. quello che credete opportuno e soprattutto quello che vuole lei; se in famiglia non ci sono persone che soffrono di gravi allergie alimentari, cercate di abituarla lentamente alla vostra dieta attraverso graduali "assaggi" adatti alla sua capacità masticatoria

Saluti e buon appetito a tutti e tre...

D: Mia figlia di due mesi e 10 giorni rigurgita spesso sia dopo il pasto che dopo 2-3 ore dal pasto. abbiamo cambiato diversi tipi di latte ma il risultato è sempre lo stesso, di giorno dorme poco, di notte riesce a dormire 6-7 ore. Attendiamo un vostro consiglio. Grazie.

R: All'età della vostra bambina i rigurgiti sono un disturbo molto frequente, soprattutto nella prima ora dopo il pasto. E' un problema determinato dall'immaturità dello sfintere che mette in comunicazione l'esofago con lo stomaco, la maggior parte dei bambini vede maturare tale sfintere nei primi 3-4 mesi di vita senza necessitare alcun trattamento specifico. I rigurgiti a 2-3 ore dal pasto sono più fastidiosi perchè più acidi e possono essere causa di pianto, disturbi del sonno, riduzione della crescita.

Generalmente il problema non si risolve cambiando latte

ed è sufficiente utilizzare un latte ispessito (un tempo si aggiungeva polvere di carrube come nei budini, oggi esistono latti già ispessiti denominati AR); ma immagino che questo tipo di latte lo stiate già utilizzando.

Considerando l'età della vostra bambina (soprattutto se cresce regolarmente) vi consiglio di avere un po' di pazienza e aspettare per vedere se il problema tende a migliorare o a peggiorare; in questo secondo caso valuterete col vostro pediatra se procedere con una terapia farmacologica (uno sciroppo da somministrare 3-4 volte al giorno, di solito abbastanza efficace e ben tollerato dai bambini).

D: Mia figlia Emma di quasi 10 mesi mangia controvoglia soprattutto verso sera quando la stanchezza si fa sentire; Emma sta benissimo è una bimba sorridente e sempre allegra, ma da genitori ci piacerebbe mangiasse volentieri o per lo meno mangiasse! Quindi arrivo alla domanda, è possibile che le pappe ormai l'abbiano stancata? E' possibile iniziare con il latte "normale"?

Cari genitori,

R: Condivido pienamente la vostra diagnosi riguardo al 'problema' di Emma...è davvero molto probabile che sia stanca delle solite pappe; a 10 mesi potete darle quasi tutto, pertanto provate a variare con fantasia, osando anche assaggi di quello che mangiate voi e, al limite, separando le pietanze (primo, secondo, contorno...); per il latte di mucca (un cibo molto allergizzante) aspetterei ancora un paio di mesi, nel frattempo potete aggiungere al latte biscotti o proporre yogurt.

Terminati i consigli nutrizionali veniamo a quelli più di contesto: se già non lo fate, provate a mangiare con lei trasformando il pasto in una attività sociale (come è giusto che sia); lasciate anche che Emma mangi

da sola con le mani o con le sue posate (trasformando il pasto in gioco e in prezioso stimolo psicomotorio); se è molto stanca è normale che non riesca a concentrarsi in una attività tanto impegnativa, provate ad anticipare l'orario del pasto; se mangia "poco", ma cresce e sta bene forse significa che avete aspettative un po' troppo alte relativamente alle "razioni" che deve mangiare (a questa età basta veramente poco per avere l'energia sufficiente e necessaria). Infine vi consiglio un bel libro che vi può davvero aiutare: "Il mio bambino non mi mangia" di Carlos Gozales (scientificamente corretto, ma anche molto divertente).

D: Abbiamo un bambino di sette mesi da circa un mese e mezzo abbiamo cominciato con lo svezzamento, premetto che dai due mesi in poi ha sempre bevuto latte artificiale, adesso da circa 15 giorni non vuole più bere latte nemmeno di mattina dopo aver dormito tutta la notte. Cosa dobbiamo fare???

R: Può capitare che i bambini si stufino di mangiare sempre le stesse cose. E' però importante che il latte nei primi 2-3 anni sia presente nella dieta del bambino a dosaggi di circa mezzo litro al giorno. Se già non lo state facendo vi consiglio di utilizzare un latte di proseguimento (numeri 2 o 3) che è un po' più buono, eventualmente potete provare ad aggiungere 1-2 biscotti per modificarne il sapore.

Potete anche sostituire il latte con altri latticini come ad esempio lo yogurt (un vasetto corrisponde circa ad un biberon). Se ancora il vostro bambino rifiuta, non insistete e riproponete il tutto dopo 2-3 giorni, vedrete che prima o poi riprenderà a bere latte.

D: Vorrei chiedervi un parere: il mio bimbo di quasi tre mesi (manca una settimana) ormai da un mese e mezzo dormiva tutta la notte...invece da due giorni a questa

parte ha ripreso a chiedere la poppata notturna...voi sapreste dirmi come mai e se...devo dimenticarmi i "bei tempi"?

R: Cara mamma,

Spero proprio non debba "dimenticare i bei tempi", ma la richiesta di una poppata notturna del suo bambino a questa età è da considerare normale. Verso la fine del secondo mese la maggior parte dei bambini hanno un cosiddetto "scatto di crescita", hanno cioè bisogno di mangiare di più per avere più energia disponibile; questa situazione può mantenersi, ma il più delle volte è transitoria con una durata variabile di 1-2 settimane.

Un altro motivo della richiesta del suo bimbo potrebbe dipendere dall'arrivo del grande caldo di questi giorni: mangiando più spesso il bambino assume il primo latte più liquido riducendo l'ultimo latte della poppata più grasso, in questo modo si disseta di più senza appesantire la sua digestione.

Le consiglio di tenere duro e di non considerare la cosa come un passo indietro; eviti anche la ingiustificata paura di produrre poco latte (per questo basta valutare la crescita del bambino) e cerchi di essere sorda alle sirene che cantano che con un buon biberon di latte artificiale il suo bambino dormirà tutta la notte.

D: *Il mio bambino ha 10 giorni e lo sto allattando al seno. La sera tende a rimanere attaccato per parecchio tempo, dopo essersi saziato, dormendo molto e succhiando sporadicamente, ma svegliandosi per poi rimanere sveglio e piangere se non lo si riattacca. E' consigliabile usare il ciuccio in questi casi?*

R: Nelle prime 2-3 settimane sarebbe meglio evitare il ciuccio per il rischio che il bambino faccia confusione tra i due tipi di suzione (il ciuccio viene succhiato di

“punta”, mentre il capezzolo è succhiato in fondo alla bocca spremendo e massaggiando l’areola).

A 10 giorni i neonati hanno ancora molto bisogno di contatto e non sono ancora abituati a stare da soli né a consolarsi in maniera autonoma. In particolare al primo allattamento occorrono circa 20 giorni affinché il processo della lattazione si stabilizzi, pertanto fino a quel momento il bambino facilmente manifesta un ritmo poco regolare.

Le consiglio di aspettare ancora un paio di settimane, se poi le cose non migliorano e il ritmo del bambino non si regolarizza provate pure con il succhiotto (ricordando che anche questo, come altri oggetti, è un palliativo che, agli occhi del bambino, non potrà mai sostituire il vostro abbraccio).

D: Sono mamma di Biagio che ha compiuto un anno, il piccoletto prende ancora il latte dal seno la sera per addormentarsi, la mattina, durante il giorno per consolarsi o per una coccola, ma soprattutto si sveglia ancora molte volte di notte (almeno 4) per “tettare”. Ho ripreso a lavorare da settembre e sta diventando pesante non riposare la notte, ma non voglio privarlo di una sua necessità, è normale che sia così attaccato al seno devo staccarlo con un’azione di forza? (sino ad ora non ho voluto farlo).... se è bene continuare così ditemi una parola di incoraggiamento....

R: Nel secondo anno di vita l’allattamento è senz’altro possibile e anche utile (difesa dalle infezioni e nutrienti ‘nobili’ per lo sviluppo psicomotorio). L’allattamento però, oltre ad avere valore nutritivo, ha anche (e soprattutto) un valore relazionale, è quindi importante che sia un momento piacevole per entrambi, quando diventa un sacrificio troppo grande forse è il momento di interromperlo.

Non credo però che Biagio si svegli così spesso per fame, ma semplicemente a causa delle difficoltà tipiche della sua età di gestire in autonomia le proprie fasi di sonno.

Durante la notte potrebbe provare a non attaccarlo al seno subito, ma aspettare qualche minuto (2-3) per vedere se si tranquillizza da solo, oppure coccolarlo e parlargli lasciandolo nella sua culla e solo nel caso continui a lamentarsi attaccarlo al seno (potrebbe anche servire tentare di non farlo addormentare in braccio alla sera durante la poppata).

Questo non è da considerare un modo per staccarlo dal seno, ma per aiutarlo a gestire il proprio sonno.

D: Sono la mamma di una bimba di 7 mesi e mezzo che mangia tre pasti di latte, a pranzo una pappa di verdure e crema di riso e a merenda la frutta. Vorrei sapere quando si deve introdurre la pappa anche alla sera...mille grazie per la vostra attenzione.

R: La seconda pappa (alla sera) all'età della sua bimba può essere introdotta in qualunque momento, soprattutto se la prima pappa è ormai ben accettata; non è però obbligatorio introdurre la seconda pappa, è invece "obbligatorio" continuare l'alimentazione col latte (che contiene il giusto equilibrio di proteine, grassi e carboidrati).

E' utile considerare che per alcuni bambini la proposta schematica di nuovi cibi è facilmente accettata, mentre per altri l'eccessiva rigidità della proposta può risultare "traumatica". Nessuno conosce sua figlia meglio di lei e pertanto spetta a lei capire se è ora di introdurre un altro pasto solido o se è più opportuno aspettare ancora; aspettare non comporta nessun deficit nutrizionale, mentre qualunque forzatura potrebbe

disturbare il rapporto della sua bambina col cibo (e anche con lei).

A questa età è anche consentito coinvolgere la bambina al vostro pasto procedendo con "assaggini" di quanto mangiate voi (il cibo fin da piccoli rappresenta una importante occasione di socializzazione che spesso tendiamo a sottovalutare).

D: Abbiamo un bambino di sette mesi e da circa una settimana durante il sonno si mette a piangere e urlare, senza un particolare motivo... sta forse sognando??? in quanto lo fa dormendo... la cosa si ripete una o due volte per notte.

R: Cari genitori,

il vostro bimbo potrebbe avere dei semplici incubi, oppure degli episodi di "pavor". Gli incubi sono frequenti durante il sonno agitato e sono dei brutti sogni dai quali il bambino si sveglia senza difficoltà, gli episodi di pavor invece compaiono nel sonno profondo e il bambino non riesce a svegliarsi da solo (anche se durante queste crisi ha gli occhi aperti in realtà sta ancora dormendo). Non sono niente di preoccupante, questi episodi generalmente passano da soli col tempo.

Se sono di breve durata non conviene svegliare il bambino, se invece durano molto (più di 10-15 minuti) può essere conveniente svegliarlo accendendo la luce, prendendolo in braccio, eventualmente bagnandogli la faccia con acqua fresca; nel momento del risveglio smetterà di piangere e non ricorderà l'episodio.

D: Anna (quasi nove mesi) dorme nel lettone con noi e per dormire, anche di giorno, vuole un po' di "latte"; il ciuccio non lo ha mai voluto! Devo provare a farla

dormire nel lettino? Tra due o tre mesi andrà all'asilo nido...che ne sarà di noi???

R: Cara mamma di Anna,

La sua preoccupazione è comprensibile, ma tenga presente che il vostro è un problema 'universale' e che, ad una certa età, dobbiamo passare tutti attraverso queste 'difficoltà'; ma sono proprio queste le prove che fanno crescere (sia i bambini che i genitori).

Il problema dell'asilo non riguarda soltanto il dormire (o il mangiare), ma comprende molti altri aspetti (non ultima la difficoltà, più o meno consapevole, dei genitori nel 'separarsi' momentaneamente dal figlio, delegando ad altri parte dell'accudimento).

Per rispondere alla sua domanda, direi che Anna ha già l'età per imparare a dormire da sola; si potrebbe iniziare sfruttando i sonnellini diurni e poi cominciare a portarla nel suo lettino durante la notte affinché impari a svegliarsi in un ambiente diverso dal lettone. Occorre molta gradualità e pazienza, senza pretendere che tutto funzioni subito, accontentandosi dei piccoli passi e di miglioramenti parziali. L'addormentamento nel lettino, almeno inizialmente, deve essere sempre accompagnato, rimanendo presenti e rassicurando; bisogna anche accettare di doversi alzare durante gli inevitabili risvegli.

Se Anna vuole un po' di latte (immagino al seno) è giusto darglielo per lasciarle rassicurazione e conforto, eviterei però di farla addormentare in braccio o mentre succhia.

Che non voglia il ciucio non mi stupisce...Provate invece ad usare qualche oggetto 'transizionale' (come un pupazzo) che potrà essere portato anche all'asilo favorendo la continuità con l'ambiente di casa.

Non esiste uno schema fisso, occorre navigare a vista e procedere per tentativi ed errori, con la consapevolezza che alla fine la soluzione arriverà...

D: Egregi dottori, avrei una domanda da fare. Ho una bimba di mesi 10 e 1/2 .La sto allattando al seno la sera e da circa 20 gg., siccome ormai riprenderò il lavoro, ho iniziato con il latte vaccino parzialmente scremato la mattina che mangia poco, non più di 100 ml ed a volte anche meno forse anche perchè non è abituata al biberon. La poppata della sera rimane come "arma"per farla addormentare ...la mia domanda e': verso l'anno vorrei smettere di allattarla la sera, ma come farò a farla addormentare? Dovrò dare un po' di latte nel biberon?

A volte capita che si sveglia in piena notte e non prendendo il ciucio, l'attacco al seno e anche se spesso ci vuole parecchio tempo alla fine mi si addormenta. Più di una volta ho provato a darle il ciucio, ma non lo usa...ci gioca. Cosa mi consiglia di fare perchè si addormenti senza il seno?

R: Se la sua bambina prende già il biberon durante il giorno, lo può tranquillamente usare anche alla sera (con latte o camomilla); tenga però presente che all'età di sua figlia poppare al seno alla sera non ha un semplice valore nutrizionale, ma rappresenta un modo speciale e unico per staccarsi dalla realtà ed entrare nel modo dei sogni; è cioè un modo per vincere la paura dell'abbandono che a 8-10 mesi è un sentimento molto comune e forte. Nonostante il ritorno al lavoro potrebbe continuare ancora nel corso del secondo anno con qualche poppata serale (ed eventualmente notturna) "compensando" così le ore di separazione diurne.

Se invece preferisce interrompere completamente con l'allattamento al seno le consiglio di alimentare la

bambina con una pappa o un biberon di latte e poi, quando mostra segni di sonnolenza, farla addormentare non in braccio, ma direttamente nella culla, rimanendole vicina, parlandole o carezzandola. Questa modalità di addormentamento potrebbe richiedere un pò di tempo, ma alla fine con gradualità la sua bambina riuscirà ad abituarsi.

D: Siamo due neo-genitori, con un bambino di 15 mesi, R.. Possiamo chiedervi un consiglio? Durante le prime visite il nostro pediatra ha notato che il pene di R. ha la fimosi, che è fisiologica nei neonati. Dopo che R. ha compiuto un anno, il pediatra ci ha suggerito di iniziare, regolarmente, a scoprirgli il prepuzio.

Questa ginnastica, secondo il pediatra, dovrebbe favorire il distacco delle aderenze interne al glande. Il problema, già anticipato dal pediatra, è che per il bambino si tratta di un esercizio molto fastidioso e, sembra, doloroso.

Due amiche, mamme di bambini con età simile, ci hanno detto che non fanno questi esercizi per i loro maschietti, in quanto il pediatra sostiene che non si tratta di una "ginnastica" necessariamente utile. Abbiamo poi letto in un giornale che tale operazione è molto dolorosa e controproducente per la salute.

Nell'articolo si dice che il processo dovrebbe essere naturale, anche se in tempi lunghi (fino all'età di 6-7 anni). Queste manovre sono adatte solo in certe condizioni (es. presenza di fimosi)? E' un metodo condiviso dalla maggioranza dei pediatri? Dobbiamo continuare a provare?

R: La fimosi di R., alla nascita, è assolutamente

normale (ce l'ha la maggior parte dei bambini); vi confermo quello che avete già letto: la fimosi generalmente si risolve spontaneamente nel corso dei primi anni di vita e per questo non è opportuno iniziare trattamenti precoci. In particolare si risolvono molto bene (senza cioè fare nulla) i prepuzi non completamente chiusi che forzati leggermente lasciano intravedere il glande.

Il consiglio è quindi di aspettare senz'altro fino ai due anni; a quel punto potete provare per un mesetto con una pomata a base di fluticasone che va applicata esternamente sul prepuzio alla mattina e alla sera (non brucia); verso i 3-4 anni può anche essere utile durante il bagnetto lavare il prepuzio con leggeri movimenti di scoprimiento senza però pretendere di scoprire completamente il glande.

***D:** Il mio bambino ha 6 anni e comincia a farmi delle domande ben precise su come nascono i bambini come posso rispondere in modo semplice ma esauriente grazie.*

R: Deve essere molto contenta che il suo bambino (non mi ha scritto come si chiama...) le faccia domande precise su questo (ed altri) argomenti; significa che è curioso, che vuole scoprire anche le cose dei grandi, che non ha paura di chiedere e che è sicuro di avere risposte ai suoi dubbi.

Evidentemente tra di voi siete abituati a parlare molto e di tutto. La generazione passata aveva molto paura a fare certe domande e il mistero creato intorno ad alcuni argomenti ha fatto molti danni ed è stata la causa di tante incomprensioni (l'educazione sessuale un tempo veniva fatta dai coetanei o da qualche amico più grande).

I genitori invece sono le persone più indicate per

spiegare e possono testimoniare direttamente ai figli l'effetto del volersi bene. In realtà a suo figlio non credo interessi avere informazioni riguardanti l'atto sessuale, a lui interessa avere qualche idea di come si nasce e probabilmente di come è nato lui, per questo non credo possa servire parlargli di quello che succede ai fiori e alle api.

E' meglio provare a raccontargli come è stata la sua vita nella pancia (magari facendogli vedere la foto dell'ecografia se la possedete) e del perchè i suoi genitori hanno deciso di farlo nascere nella loro famiglia. Potrebbe servire sfogliare insieme un libro di foto del feto e del parto e fargli capire che anche lui (ma anche il papà e il nonno) è nato così.

E' molto importante non dirgli delle cose sbagliate o inventate (tipo che i bambini li porta la cicogna), ma cercare di essere semplici e diretti, eventualmente evitando di dire tutto.

Dalla sua domanda mi rendo conto che lei ha già capito che bisogna essere semplici, ma forse esagera quando pensa che sia necessario essere anche esaurienti; per essere esaurienti c'è tempo, almeno fino alla preadolescenza, per ora probabilmente è sufficiente togliere alcuni dubbi in attesa che più avanti ne nascano altri che andranno risolti in quel momento.

A volte i nostri figli ci fanno domande strane e difficili soltanto per verificare e sperimentare che siamo lì con loro pronti e disponibili a rispondere, ma il più delle volte non vogliono risposte elaborate e articolate.

Oggi inoltre è possibile trovare libri anche su questi argomenti con disegni e figure che possono aiutare, ma bisogna leggerli insieme in maniera da dividerne le

informazioni e permettere gli eventuali chiarimenti. Per quanto poi suo figlio avrà una età maggiore (verso i 10-12 anni) potrà utilizzare testi molto chiari e studiati appositamente (ad esempio "il tuo corpo si trasforma" ed. Usborne).

Sperando di esserle stato di aiuto, la saluto.

D: Le scrivo per chiederle un consiglio: J. a sette mesi e mezzo ha iniziato a mostrare i sintomi della dermatite atopica (così diagnosticata dal pediatra qualche giorno fa), con macchie rosse al viso e i primi (per ora molto lievi) eritemi al corpo. La cura per ora è basata su prodotti omeopatici e l'uso di un antistaminico per il prurito e creme per l'idratazione della pelle. Osservando che l'eritema avanza rapidamente le chiedo se potrebbe darmi qualche consiglio in merito ed eventualmente indirizzarmi a qualche centro specializzato.

R: Non ho pratica di terapia omeopatica e pertanto non posso esprimere un giudizio al riguardo; so però che male non fa e questo è già importante. La dermatite atopica può avere cause diverse e fino a quando J. non cresce un po' (almeno un altro anno) risulta difficile praticare esami diagnostici (attendibili) necessari per intervenire direttamente sulle cause.

Nel frattempo si può agire principalmente sui sintomi (prurito) con l'antistaminico oppure con creme a base di cortisone (funzionano fin che si applicano, ma sospendendo, il problema ricompare). Considerando i sintomi che mi riferite, la dermatite di J. potrebbe non essere una vera e propria allergia, ma una più semplice intolleranza; in quest'ultimo caso nell'arco di qualche mese potrebbe migliorare anche spontaneamente (queste forme si limitano ad arrossamenti e pustole cutanee che rappresentano una risposta esagerata della pelle a

stimoli di varia natura).

Consiglio pertanto di tenere un atteggiamento "di attesa" per valutare l'evoluzione; se fra qualche mese (soprattutto dopo l'estate) le cose peggiorassero, potrete valutare allora, col vostro pediatra, di rivolgervi per consulenza presso un centro allergologico (ce n'è uno in ogni ospedale provinciale dotato di pediatria).

D: Ho due figli, ma il secondo è nato prematuro, di 32 settimane. Vorrei sapere qualcosa di più sui bimbi nati prematuri: come mi devo aspettare il suo sviluppo soprattutto nei primi anni di vita, devo considerarlo come se avesse due mesi di meno? Quando devo iniziare lo svezzamento? Vi sarei grata se poteste rispondere a queste domande o se avete materiale da leggere da consigliarmi.

R: Cara mamma,

oggi nascere a 32 settimane non comporta grandi rischi e generalmente anche lo sviluppo dei primi mesi non presenta problemi particolari. I neonati prematuri a rischio sono quelli che nascono prima delle 28 settimane o che presentano malformazioni. Lo sviluppo a distanza può essere difficile o rallentato nei prematuri che nei primi giorni di vita hanno presentato un'emorragia cerebrale; altre difficoltà possono derivare dall'immaturità dei polmoni se il neonato ha dovuto respirare in modo artificiale e con alte concentrazioni di ossigeno.

Se non si sono verificate queste complicazioni non bisogna attendersi problemi a distanza, al punto che ci si dovrebbe dimenticare che il bambino è nato prima del termine. Scontare due mesi va fatto soltanto quando si mette a confronto un bambino prematuro con uno nato a

termine (ma solo nel primo anno di vita). Lo svezzamento, come le vaccinazioni, posso seguire i tempi consigliati per tutti gli altri bambini. Quando possibile è utile allattare (almeno parzialmente) al seno per ridurre il rischio di infezioni respiratorie; in certi casi è meglio evitare nel primo anno di vita di mandare il bambino al nido.

Deve cercare di evitare l'errore frequente di voler proteggere o stimolare di più questo figlio, cerchi invece di crescerlo come ha fatto col primo seguendo il suo intuito di mamma. Non credo possa servirle leggere libri sull'argomento, ma eventualmente provi a confrontare i suoi dubbi incontrando altre mamme che hanno vissuto la sua stessa esperienza.

D: Salve mi chiamo Simona e sono in attesa da 6 mesi del mio primo figlio. Vorrei soffermarmi sull'articolo di A.Volta che ho trovato molto interessante, cioè quello che parla del bonding e della sua importanza. Qui si dice che i primi momenti di vita del nascituro dovrebbero essere passati con la mamma e il papà, ed è quello che vorrei anch'io...ma il problema è che nell'ospedale della mia città questo non sarà possibile perché appena nato il bimbo viene portato via per parecchie ore per i primi controlli. Arrivo al punto chiedendo: potrei pretendere in ospedale di rimandare a dopo i vari controlli e tenere il bimbo nei primi istanti di vita con me? Fatemi sapere...

R: Cara mamma Simona,

mi fa molto piacere che il testo sul bonding l'abbia colpita; il nostro obiettivo è proprio quello di far riflettere i genitori sulle tematiche relative alla nascita.

Purtroppo per alcuni argomenti (ad esempio il rooming-in

e l'allattamento al seno) bisogna poi fare i conti con la realtà e non sempre quello che si vorrebbe, o che si ritiene importante, può essere pienamente realizzato. Il contatto precoce tra i genitori e il neonato è però una pratica ormai abbastanza diffusa e numerose linee guida scientifiche la raccomandano; l'organizzazione mondiale della sanità, l'accademia americana di pediatria e la società italiana di neonatologia invitano a favorire il contatto e l'attaccamento al seno precoce dopo il parto; le stesse società scientifiche autorizzano a posticipare le routine assistenziali (profilassi oculare e antiemorragica) per non interferire nella relazione madre-bambino.

Ovviamente questa raccomandazione non è da considerare assoluta e non è più prioritaria qualora la mamma o il bambino dovessero manifestare qualche problema di salute importante.

Per rispondere alla sua domanda direi che è possibile (se tutto va bene) chiedere di posticipare i controlli dopo la 1° ora dal parto; le consiglieri però di evitare conflitti con il personale del punto nascita nel quale ha deciso di partorire e di cercare invece di avere un colloquio prima del parto col pediatra responsabile del nido per trovare un accordo. Se nell'ospedale dove partorirà organizzano corsi di preparazione alla nascita, le consiglio di partecipare e di utilizzare i contatti con le ostetriche che gestiscono il corso per manifestare questo suo desiderio.

Se può servire utilizzi pure i testi che ha trovato sul nostro sito e se le dovesse servire posso mandarle le indicazioni e la bibliografia delle linee guida scientifiche che le ho citato.

D: Siamo neogenitori e vogliamo sapere quali sono i

criteri di riconoscimento di una colica del neonato e come si interviene per superarla. Infine chiediamo se l'alimentazione della mamma possa essere condizioni di peggioramento di una colica. Se si, c'è una dieta appropriata ?

R: La cosiddetta colica del neonato è un problema frequente nel corso del 2-3° mese di vita; è costituita da una crisi di pianto molto acuta, inconsolabile e prolungata (anche più di 2 ore). Attualmente si ritiene che l'aria nella pancia non sia la causa della crisi, ma piuttosto una sua conseguenza; la vera causa andrebbe ricercata nel nervosismo che il neonato può accumulare (soprattutto alla sera) favorito dalla stanchezza sua e di chi lo accudisce. Questa particolare colica va quindi considerata come un problema prevalentemente psicosomatico e quindi da trattare non con farmaci ma con rimedi più empirici, come ad esempio quello (molto efficace) di portare il bambino a fare un giretto in macchina per la città (anche in piena notte). Proprio perchè non è una vera e propria malattia, anche la dieta della mamma non può essere considerata causa diretta di queste coliche (la mamma che allatta però deve fare attenzione a non fare un uso eccessivo di eccitanti come la caffeina, la nicotina, il the e il cacao). E' importante tenere presente che nella grande maggioranza dei casi queste "crisi" si riducono nel giro di qualche settimana fino a risolversi completamente, anche senza mettere in atto interventi specifici. Più che di medicine e ricette quindi bisogna armarsi di molta, molta, pazienza...

D: *Mio figlio ha tre mesi e dovremmo fare un viaggio in automobile un po' lungo (all'estero). Dobbiamo prendere qualche precauzione particolare ?*

R: I bambini piccoli non hanno difficoltà durante viaggi anche lunghi, e di solito in auto fanno dei lunghi sonni. In questo periodo così caldo è meglio viaggiare di notte o usare auto climatizzate.

Il modo più comodo e sicuro per viaggiare con un bambino dell'età del suo è quello di utilizzare la parte staccabile della carrozzina collocandola nel sedile posteriore, ma è necessario che ci sia la possibilità di fissarla alle cinture; se non è predisposta per il fissaggio è troppo pericolosa (in caso di incidente può venire proiettata in avanti); in alternativa va bene anche il seggiolino da auto, è meno comodo per viaggi lunghi, ma è molto sicuro perché il piccolo è fissato con le sue cinturine; anche il seggiolino può essere collocato nel sedile posteriore rivolto verso il senso di marcia (la posizione opposta al senso di marcia è necessaria sul sedile anteriore, e in questo caso occorre disabilitare l'airbag).

Bisogna evitare di viaggiare col bambino in braccio (in caso di incidente rischia di essere schiacciato dal corpo dell'adulto). Conviene viaggiare quando lui dorme o quando è tranquillo e fare le soste quando si dimostra insofferente o semplicemente annoiato.

Stando dietro con lui, lei può farlo giocare o semplicemente parlargli (anche a pochi mesi gli si può far ascoltare musica o leggergli un libro ad alta voce). Personalmente ho viaggiato molto in camper con i miei tre figli fin dalle prime settimane dal parto, e ho verificato che per i bambini piccoli viaggi anche lunghi generalmente non sono un problema; a loro è sufficiente avere la mamma (e il suo latte pronto per l'uso) tutta per loro. Può trovare altre informazioni sul sito [bimbisicuri](#).

Buon viaggio !

D: E' un pomeriggio autunnale e la mia bambina dorme, io lavoro al pc e vi scopro per caso. Ho letto l'articolo dedicato ai nonni e vi chiedo un aiuto o forse uno sfogo. La mia bambina è nonni sprovvista (almeno di due) gli altri sono lontani...Io bimba cresciuta con il vero significato dei nonni, quelli che coccolavano e raccontavano, che rispettavano i bimbi perchè vedevano la vita che cresce, quei nonni insomma indimenticabili, soffro molto perchè so che mia figlia e l'altro che sta per arrivare non ce li avranno.

Non che i loro nonni abbiano qualcosa di meglio da fare, ma, semplicemente, hanno deciso che crescere due figli è stato già troppo, una visita ogni 3-4 mesi va bene ma non di più, Natale insieme, per carità bisogna preparare o se si invitano noi bisogna poi ricambiare. E' l'aridità dei sentimenti che mi spaventa, meglio il quieto vivere che il sorriso di un nipote o, pardon, forse solo di un bambino?

Probabilmente voi non ne farete nulla di questa e-mail ma grazie per aver creato un piccolo spazio di pensiero "con gli occhi di un bambino". E se ci fossero mai dei nonni che si collegano al sito mi piacerebbe che mia figlia potesse almeno conoscere qualche nonno virtuale che decide di dedicargli un po' di tempo per scrivere qualcosa di bello sulla vita.

R: Cara mamma,

si può crescere benissimo anche senza nonni; i bambini hanno delle risorse per noi impensabili e sono in grado di soddisfare i loro bisogni di crescita con grande fantasia e autonomia. Abbiamo scritto il testo sui nonni per sostenere i molti genitori che si trovano in difficoltà con nonni intrusivi, che a volte giudicano e condizionano negativamente il rapporto genitori-figli.

Se i nonni non riescono a vivere la loro relazione coi nipotini in maniera positiva e stimolante, è meglio fare a meno di questa risorsa e cercare qualche altra alternativa; i veri danneggiati più che i nipoti sono i nonni che perdono una grande opportunità per invecchiare bene. In generale è quando i genitori hanno poco tempo o poche energie che un nonno giusto può diventare importante, o comunque essere un valore aggiunto nell'avventura della crescita.

Credo inoltre che genitori sensibili, capaci di empatia e del giusto ritmo, possano tranquillamente svolgere anche la funzione che sarebbe dei nonni. Tra le parole della sua lettera-sfogo leggo la sensibilità e la motivazione giusta per riuscire a "raccontare qualcosa di bello sulla vita" ai propri bambini.