



“Come risvegliare il neonato sonnolento”

Gentili genitori,

di solito i bambini appena nati, probabilmente per affrontare questa grande novità, sentono come primario il bisogno di dormire.

Ma può accadere che il tuo bimbo sia particolarmente “dormiglione”.

Di norma un neonato poppa molto frequentemente, specie nei primi 2-3 giorni, solitamente non sono meno di 8-10 poppate nelle 24 ore.

Se ti trovi a vivere questa situazione, è comunque importante garantire che il tuo bambino riesca a poppare efficacemente: questo gli permetterà di ottenere una sufficiente quantità di latte “colostro” e a te eviterà il fastidioso inconveniente di un ingorgo mammario.

Il tuo bimbo potrebbe quindi aver bisogno di essere svegliato e/o stimolato per potersi attaccare al seno in modo appropriato.

Tu e tuo figlio siete unici, per cui potrebbe esserti d'aiuto sapere cosa è possibile fare, scegliendo tu il modo che più si adatta al tuo bambino.

Ecco alcuni suggerimenti

“Pelle a pelle” Tieni il più possibile il tuo bimbo, nudo sul tuo torace e coperto con una copertina, aumenterai il suo desiderio di succhiare e cercare il seno.

Non perdere occasione per essere in contatto massaggiandolo, strofinandogli la schiena ed il palmo delle mani e dei piedi.

“Approfitta” dei primissimi segnali di risveglio del bimbo quando è nella fase di sonno leggero, caratterizzato da rapidi movimenti delle palpebre chiuse, o delle labbra, o delle mani, o delle braccia) per prenderlo ed attaccarlo al seno.

“Diminuisci” gli stimoli, ad esempio, abbassa le luci (quelle forti fanno chiudere gli occhi) e non accaldare troppo il piccolo (ad una temperatura superiore ai 27° gradi si inibisce l'attività di suzione), toglie se possibile il pannolino o anche passa un telino bagnato con acqua fresca sulle guance e sulla fronte.

“Parla” al bambino, cercando di cogliere il suo sguardo, tenendolo in una posizione verticale o seduta sul tuo grembo.

“Sfioragli le labbra” prima della poppata, spremendo su di esse un po' di latte “colostro”.

“Sostieni il seno” se necessario assicurandoti che il bimbo sia correttamente attaccato.

“Cambia posizione” al bimbo o fagli fare il ruttino, oppure cambiagli il pannolino, non appena perde l'interesse e/o inizia ad addormentarsi per far sì che ciucci attivamente allo stesso seno per almeno 10-15 minuti.

Tutte le mamme hanno bisogno di sapere se il loro bambino prende latte a sufficienza.

Pertanto, controlla che tuo figlio a partire dal 5° giorno di vita bagni di pipì 5 - 6 pannolini e vada di corpo almeno una volta nelle 24 ore, che cresca nei primi tre mesi almeno 200 grammi alla settimana.

Per avere altre informazioni sull'allattamento contattare il Nido Neonatale, il Consultorio o il tuo Pediatra.

Grazie, mamme e papà



Come cresce il tuo bambino?

Età del tuo bambino	1ª settimana							2ª settimana	3ª settimana	4ª settimana	5ª settimana	6ª settimana
	1º giorno	2º giorno	3º giorno	4º giorno	5º giorno	6º giorno	7º giorno					
Grandezza dello stomaco del tuo bambino	 Grandezza di una ciliegia	 Grandezza di una noce					 Grandezza di un'albicocca	 Grandezza di un uovo				
Di quanto latte ha bisogno il tuo bambino al giorno?	 Da 10 a 100 ml Da 1 a 10 cucchiari		 200 ml Quasi una tazza				 Da 700 a 800 ml Da 2 tazze e mezzo a 3 tazze e mezzo circa					
Pannolini bagnati al giorno (24 ore)	 Almeno 1	 Almeno 2	 Almeno 3	 Almeno 4	 Almeno 5	 Almeno 6						
Pannolini sporcati al giorno (24 ore) Numero e colore delle feci	 Almeno 1-2 nero - verde scuro		 Almeno 2-3 marrone - verde - giallo senape				 Almeno 1-3 abbondanti giallo senape			 1 o più abbondanti* giallo senape		
Peso del tuo bambino	La maggior parte dei bimbi perde il 5-7% del peso alla nascita o nei primi 3-4 giorni di vita					Il bimbo recupererà il suo peso alla nascita entro 10-15 giorni			Il bimbo dovrebbe crescere di circa 200 grammi la settimana per i primi 3 mesi			

Ricordati che il latte materno rappresenta tutto il nutrimento di cui ha bisogno il tuo bambino per i primi 6 mesi. A sei mesi inizia ad aggiungere gradualmente cibi solidi continuando ad allattare il tuo piccolo fino a 2 anni e oltre, se tu e il tuo bambino lo desiderate.

* Oltre la 6ª settimana la capacità del neonato di contenere latte cresce ed il bimbo può scaricarsi meno frequentemente