



Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt

Bereich Gesundheitsdienste

► Abteilung Prävention



«Il parto: l'inizio di un
legame per la vita»

Informativa per i genitori sul parto,
la preparazione e il puerperio



Sigla editoriale

© Gesundheitsdepartement Basel-Stadt 2012

Text: Patricia Haller, Anja Jeger, Susanne Staar, Katharina Staehelin, Abteilung Prävention Basel-Stadt und Karin Landolt, gesprächskultur.ch, Winterthur

Redaktion: advocacy ag, Basel / Zürich

Grafik: Ritz & Häfliger, Visuelle Kommunikation, Basel

Fotos: Susi Lindig, Zürich

Indice

Prepararsi al parto	3
Corsi pre parto	3
Preparazione per il papà e i fratellini	3
In ospedale, in casa maternità o a casa propria	5
I costi a carico della cassa malati	6
Documenti necessari per il ricovero	7
Preparare la valigia in anticipo	8
Cosa non deve mancare	8
Il periodo dopo il parto	9
Assistenza post parto	10
Il parto	11
L'inizio del parto	11
Le fasi del parto	11
Farmaci che inducono il parto	12
Il taglio cesareo	14
Come lenire le doglie	14
Le prime ore dopo il parto	15
Il papà in sala parto	15
Il puerperio	17
Il puerperio della mamma	17
Sindrome del terzo giorno e depressione post partum	18
Visita di controllo dalla ginecologa	18
Esercizi per il pavimento pelvico	19
Allattamento: l'esercizio rende maestri	20
Alternative all'allattamento al seno	22
I primi giorni e le prime settimane del neonato	23
A casa con il bambino	25
Pianti e strilli	25
Papà può fare tutto	26
Diventare genitori restando una coppia	26
Diventare fratello o sorella	27
Non la perfezione, ma quello che serve	28
Indirizzi	29



Prepararsi al parto

Quando sta per venire al mondo un bambino, i futuri genitori sono assaliti da mille domande già molto tempo prima di averlo tra le braccia. In questo opuscolo troverete informazioni e consigli per prepararvi al meglio al parto e alle settimane successive (puerperio).

Corsi pre parto

Durante i corsi di preparazione al parto i genitori ricevono molte informazioni sulla gravidanza, sul parto e il puerperio, sull'allattamento e la cura del neonato ecc. Le future mamme imparano gli esercizi di respirazione e di rilassamento che, oltre a favorire il benessere durante la gravidanza, possono essere utilizzati opportunamente ed efficacemente anche per lenire le doglie. La cassa malati offre un contributo di 100 franchi per l'iscrizione al corso.

I corsi pre parto sono tenuti dagli studi professionali di ostetriche, dalla clinica ostetrica e ginecologica dell'Ospedale universitario di Basilea, dal Bethesda-Spital e dal reparto maternità di Basilea. I corsi di cura neonatale possono essere frequentati presso Familea (ex Basler Frauenverein) (vedi pagina 30). I corsi offrono inoltre la possibilità di conoscere altri genitori con i quali scambiare esperienze.

Preparazione per il papà e i fratellini

Molti corsi di preparazione al parto possono essere frequentati in coppia. Alcune istituzioni e ostetriche indipendenti propongono inoltre corsi per genitori di lingua straniera.



Per i futuri papà i cambiamenti non sono ancora concreti, soprattutto all'inizio della gravidanza. Molti però hanno grande interesse a seguire lo sviluppo del bambino prima della nascita e per loro esistono numerosi libri e siti web interessanti che spiegano chiaramente cosa succede. Informarsi su quanto sta accadendo può aiutare il papà a confrontarsi col suo nuovo ruolo e cominciare a pensare a come vuole e come può impegnarsi nella cura e nell'accudimento del bambino.

Chieda al suo datore di lavoro a quanti giorni di congedo per paternità ha diritto e consideri la possibilità di prendere un periodo di ferie dopo il parto. Se ha l'occasione di restare a casa i primi giorni o le prime settimane dopo la nascita, potrà trascorrere molto tempo con il suo bambino, imparare a conoscerlo e aiutare la mamma.

Se lei e la sua compagna non siete sposati, è opportuno provvedere per tempo al riconoscimento di paternità presso l'ufficio di stato civile del vostro comune di domicilio (vedi pagina 32).

Partecipi anche lei alla scelta dell'arredamento della camera del bambino o della carrozzina, oppure si occupi della realizzazione delle partecipazioni di nascita: in questo modo potrà cominciare da subito a sentirsi

responsabile del bambino, potrà aiutare la sua compagna e i cambiamenti che interverranno nella vostra vita dopo la nascita saranno più facili da affrontare.

Se avete già altri figli, anche loro dovranno avere la sensazione di continuare a essere una parte importante della famiglia. Spiegate loro come il nuovo fratellino cresce nella pancia della mamma e come nascerà, parlate del nuovo arrivo e di come dopo la nascita avrete molto da fare per prendervi cura del neonato; esistono molti bei libri per bambini che illustrano questi argomenti in maniera chiara e vivace. Coinvolgete i fratellini nei preparativi per il nuovo bimbo, magari facendo loro scegliere un animaletto di peluche o costruire una giostrina colorata da appendere sopra il fasciatoio.

In ospedale, in casa maternità o a casa propria

È possibile partorire in ospedale, in una casa maternità o a casa propria. Chi lo desidera può restare in ospedale i primi giorni successivi al parto, ma se tutto è andato bene si può scegliere di tornare a casa già poche ore dopo la nascita. Il suo ginecologo o l'ostetrica potranno darle informazioni e contatti utili in merito; ospedali e case maternità, inoltre, organizzano regolarmente eventi informativi. La registrazione per il parto, normalmente, viene fatta tramite la ginecologa.

La maggior parte dei neonati viene partorita normalmente per via vaginale; in questo caso si parla di parto spontaneo. Esistono diverse posizioni per partorire (in piedi, distesa, su uno sgabello oppure in vasca) che dovrebbe eventualmente provare seguendo le istruzioni dell'ostetrica per trovare quella più comoda per lei. Ci sono anche diversi modi per ridurre il dolore; maggiori informazioni in merito sono disponibili a pagina 14.

In determinate situazioni la ginecologa potrà consigliare il ricorso al parto cesareo, soprattutto se c'è il rischio di complicazioni; maggiori informazioni sul parto cesareo sono disponibili a pagina 14.

Nella Clinica ostetrica dell'Università di Basilea la neomamma è assistita da un team di ostetriche e dottoresse; qui si trova anche un reparto di neonatologia e patologia neonatale dell'Ospedale pediatrico universitario di Basilea Città e Campagna (UKBB), dove vengono curati i pazienti che presentano problemi alla nascita. Al Bethesda Spital si viene assistite da un team di ostetriche e dalla ginecologa che ha seguito la gravidanza. Se si è seguite da un'ostetrica che svolge l'attività intramoenia, questa potrà eseguire una parte dei controlli previsti in gravidanza e fornire assistenza al momento del parto.

Potrà avere una persona vicina durante il parto, una pratica che in Svizzera è considerata normale e ovvia. Pensi a chi vorrebbe avere accanto e parli del suo desiderio con la persona in questione.

I costi a carico della cassa malati

Tutti i soggetti residenti in Svizzera devono avere un'assicurazione contro le malattie e gli infortuni; si tratta di un'assicurazione di base della cassa malati che prevede per tutti le stesse prestazioni. I costi per il parto sono essenzialmente a carico dell'assicurazione di base, senza che sia richiesta una franchigia; l'assicurazione copre il ricovero in ospedale nel reparto generale fino a quando è ritenuto necessario secondo il parere del medico. Il ricovero dura in genere tra i tre e i quattro giorni, se la donna non soffre di particolari problemi di salute. Una stanza singola o una stanza familiare normalmente vengono pagate solo se si dispone della relativa assicurazione complementare. Se si desidera partorire fuori dal proprio cantone di residenza, è opportuno chiedere alla cassa malati se ciò comporta costi supplementari.

Nel caso in cui i genitori desiderino stipulare un'assicurazione complementare per il bambino, è necessario provvedervi prima del parto, dal momento che può essere complicato ottenerla in seguito se il bambino è affetto da una patologia. La richiesta per l'assicurazione di base obbligatoria potrà invece essere avanzata subito oppure in seguito, perché il neonato è temporaneamente coperto dall'assicurazione della madre.

Documenti necessari per il ricovero

Cittadini svizzeri

- Libretto di famiglia svizzero
- Se non domiciliati a Basilea: certificato di domicilio di entrambi i genitori (al momento del parto non deve avere una data anteriore a sei settimane prima)

Un genitore in possesso di cittadinanza straniera

- Libretto di famiglia svizzero
- Matrimonio celebrato all'estero: documenti di matrimonio internazionali, atto di nascita con i nomi dei genitori
- Copia del passaporto di entrambi i genitori
- Se non domiciliati a Basilea: certificato di domicilio di entrambi i genitori (al momento del parto non deve avere una data anteriore a sei settimane prima)

Entrambi i genitori in possesso di cittadinanza straniera

- Documenti di matrimonio internazionali
- Atto di nascita con i nomi dei genitori
- Se non domiciliati a Basilea: certificato di domicilio di entrambi i genitori (al momento del parto non deve avere una data anteriore a sei settimane prima)

Madre nubile

- Certificato di stato civile
- Copia del passaporto di entrambi i genitori
- Riconoscimento di paternità
- Se non domiciliati a Basilea: certificato di domicilio di entrambi i genitori (al momento del parto non deve avere una data anteriore a sei settimane prima)

Inoltre è necessaria la documentazione medica rilasciata dalla ginecologa (libretto di gravidanza e/o referto del medico). Anche il libretto delle vaccinazioni e del gruppo sanguigno, se disponibili, dovrebbero essere portati in ospedale. Attenzione a non dimenticare la scheda compilata con il nome del bambino.

Preparare la valigia in anticipo

È consigliabile preparare in anticipo la valigia per il ricovero in ospedale. Come futura mamma avrà bisogno di un pigiama, che possa essere aperto sul davanti per l'allattamento, pantaloni da ginnastica, alcune T-shirt, pantofole, articoli da toilette e tutti i farmaci che assume regolarmente; non dimentichi i vestiti che pensa di indossare al momento della dimissione.

Durante il ricovero in ospedale o nella casa maternità le verranno forniti gli abitini e i pannolini necessari per il bambino. Per il ritorno a casa dovrebbe avere i vestiti per il bambino e una cuffietta (misura 56). A seconda che intenda tornare a casa a piedi o in auto, il giorno della dimissione dovrebbe avere una carrozzina, una fascia portabebè o un seggiolino per l'auto.

Cosa non deve mancare

Alcune cose possono essere acquistate prima del parto: sono necessarie coppette paralatte, una tisana per l'allattamento e assorbenti per i lochi. Per acquistare invece il reggiseno da allattamento è meglio attendere dopo il parto, quando la produzione di latte si sarà stabilizzata e le dimensioni del seno non cambieranno di molto.

Di che cosa ha bisogno il bambino? Di un lettino, una culla o un cesto e tanti pannolini; e poi di alcune tutine, body e di un fasciatoio sul quale appoggiarlo al cambio di pannolino. Gli serve anche la carrozzina e/o la fascia portabebè per le passeggiate, e un seggiolino per l'auto. Tutto questo non deve necessariamente essere nuovo, si può trovare ad esempio presso le borse dei vestiti usati per bambini. Eventualmente avrà bisogno di biberon e di un succhiotto, ed è opportuno acquistare un termometro digitale. Può essere utile anche avere una discreta riserva di generi alimentari a casa e preparare in anticipo diverse pietanze e surgelarle.

Il periodo dopo il parto

Il parto e i cambiamenti ormonali a esso legati mettono a dura prova il corpo della donna: avrà bisogno di tempo per riprendersi. Anche la cura di un neonato è un compito impegnativo e talvolta faticoso e i bambini, di solito, nei primi mesi di vita non dormono tutta la notte. Se il papà subito dopo il parto resta a casa, potrete suddividervi i compiti e trovare assieme il modo per organizzare al meglio la nuova vita della famiglia. Le prime settimane dopo il parto infatti sono intense e non devono essere affrontate da soli, per cui pensi già prima dell'evento se qualcuno può aiutare lei e il papà: contatti per tempo un'ostetrica indipendente che possa seguirla a casa, al ritorno dall'ospedale, e accetti l'aiuto della famiglia, degli amici e dei conoscenti.

Se non ha un partner, è particolarmente importante che lei riceva aiuto da parte di amici o parenti; non si vergogni di chiedere alle persone che conosce o agli amici se possono occuparsi della spesa, portarle qualcosa da mangiare, occuparsi del bucato o semplicemente accompagnarla a fare una passeggiata.



Se necessario dal punto di vista medico, la ginecologa può prescrivere un aiuto per il disbrigo delle faccende domestiche da parte di Spitex; i costi però non sono coperti dall'assicurazione di base. Si informi presso la propria cassa malati se e in quale misura può richiedere alla sua assicurazione complementare prestazioni di questo tipo (vedi pagina 6).

Assistenza post parto

Indipendentemente da come e dove partorirà, ha anche diritto all'assistenza post parto da parte dell'ostetrica a casa sua. L'ostetrica la aiuterà nell'allattamento, controllerà l'involutione dell'utero e le darà indicazioni e consigli per la cura del neonato. La cassa malati coprirà i costi delle visite domiciliari fino a dieci giorni dopo la nascita e, se le condizioni lo richiedono, la ginecologa può prescrivere un prolungamento dell'assistenza da parte dell'ostetrica. Prenda contatto prima del parto con una ostetrica indipendente, in maniera da essere sicura di trovare qualcuno che abbia tempo per lei.

In caso di problemi legati all'allattamento al seno, alla perdita di sonno o alla cura del neonato i genitori possono trovare aiuto anche da parte della ginecologa, del consulente per genitori di quartiere o della consulente per l'allattamento al seno. L'offerta dei servizi di consulenza per genitori è gratuita e può essere richiesta a domicilio, presso le sedi di consulenza oppure anche per via telefonica. La consulenza per l'allattamento al seno fornita da una specialista è gratuita e la consulente può anche venire a casa vostra (vedi pagina 31). Per qualsiasi domanda relativa alla salute e alla cura del suo bambino può, ovviamente, rivolgersi anche al suo pediatra; è utile cercarne uno prima del parto, magari in uno studio nelle vicinanze del suo luogo di residenza (vedi pagina 30).

Il parto

Adesso è tutto pronto per il gran giorno. Ma come si svolge il parto? Di seguito lei e il suo compagno potete trovare le principali informazioni a riguardo.

L'inizio del parto

Le doglie pre parto sono in genere il segno che il parto è imminente: sentirà delle fitte alla schiena, leggeri dolori simili a quelli mestruali oppure percepirà l'addome indurirsi. Quando il momento del parto si avvicina, potrà notare perdite di muco, che può presentare striature di sangue. Non appena le doglie assumono un ritmo regolare e diventano dolorose, dovrebbe mettersi in contatto telefonico con l'ospedale, la ginecologa o l'ostetrica che l'hanno seguita; si parla di contrazioni regolari quando le doglie hanno una durata di 20-60 secondi e si ripetono a intervalli di 5-7 minuti. È necessario recarsi immediatamente in clinica anche se le contrazioni non sono regolari nel caso in cui

- dovesse perdere le acque
- dovesse notare perdite di sangue dalla vagina
- dovesse lamentare un insolito mal di testa o dolori epigastrici oppure
- se dovesse accorgersi che il bimbo si muove di meno o non si muove affatto.

La preghiamo di annunciare l'arrivo con una telefonata.

Le fasi del parto

Una volta arrivata in clinica il battito cardiaco del bimbo e le contrazioni verranno monitorate con l'ausilio di un cardiocotografo (CTG); con questo sistema è possibile riconoscere tempestivamente una possibile situazione di rischio per il bambino durante il parto.

Le contrazioni provocano la dilatazione del collo dell'utero e il bambino si impegna sempre più profondamente nel bacino. Spesso durante questa fase il sacco amniotico si rompe e il liquido (le acque) fuoriesce dalla vagina.

Talvolta l'ostetrica può ritenere necessario rompere il sacco amniotico, operazione che non è assolutamente dolorosa. Questa fase iniziale di dilatazione per le primipare ha una durata di circa otto-dodici ore, mentre nelle pluripare è spesso molto più breve; quando il collo dell'utero è completamente dilatato e la testa del bambino è arrivata al pavimento pelvico, la mamma deve spingere attivamente.

Talvolta si verificano situazioni per cui il bambino deve essere espulso rapidamente: in questa fase possono essere necessarie manovre di supporto quali ad esempio l'applicazione della ventosa o di un forcipe, per aiutare il bambino e la mamma. Dopo la nascita del bambino le contrazioni proseguono per un certo tempo fino a quando la placenta non è stata espulsa, e con questo evento si conclude il parto.

Durante il parto i tessuti vaginali e la regione circostante subiscono una notevole dilatazione che può produrre piccole lacerazioni o lesioni; per evitare lesioni di proporzioni maggiori tra l'orifizio vaginale e l'ano, viene praticata talvolta una cosiddetta episiotomia. Poiché l'incisione viene effettuata durante le contrazioni, la mamma non se ne accorge. Le lacerazioni e le incisioni devono essere suturate subito dopo il parto e di norma guariscono rapidamente.

Farmaci che inducono il parto

Nelle situazioni seguenti è possibile indurre il parto mediante somministrazione di farmaci cosiddetti «ossitocici»:

- se è stato superato il termine da 7-11 giorni
- se vi è il rischio di patologia materna
- se il liquido amniotico è presente in quantità ridotta o
- se il bambino non cresce più.

Se la gravidanza si è svolta senza complicazioni e il parto si preannuncia senza rischi, l'ostetrica o il team dei medici non interverrà nel decorso naturale. In alcuni casi però le contrazioni sono troppo deboli ed è necessario somministrare farmaci ossitocici per aiutare la progressione del parto.



Il taglio cesareo

Se non è più possibile un parto normale oppure se il rischio per la mamma o per il bambino è elevato, è necessario ricorrere a un taglio cesareo. Il taglio cesareo viene effettuato circa una settimana prima della data del parto prevista.

Se l'operazione non viene effettuata per ragioni mediche bensì dietro richiesta della mamma, si parla di taglio cesareo d'elezione; negli ultimi anni la richiesta di interventi di questo tipo è aumentata perché le donne ritengono che sia più sicuro per il bambino e meno doloroso per loro. Dal punto di vista medico non ci sono però chiare indicazioni che le difficoltà in un parto normale siano maggiori, se il bambino e la gestante vengono seguiti correttamente.

Se insorgono problemi durante il parto che mettono in pericolo la mamma o il bambino, in determinate circostanze deve essere eseguito un taglio cesareo d'urgenza; all'ospedale è tutto pronto per intervenire in fretta se necessario.

Un taglio cesareo può richiedere un ricovero più lungo in ospedale perché i primi giorni, a causa del dolore causato dalla sutura, la mobilità della mamma è limitata.

Come lenire le doglie

Le doglie possono essere attenuate con un bagno caldo, muovendosi o cambiando posizione, con un massaggio, con farmaci spasmolitici, ricorrendo all'agopuntura, all'omeopatia o all'aromaterapia. Se queste misure non si rivelano sufficienti, è possibile anche ricorrere ad un'anestesia peridurale (PDA), mediante iniezione di anestetici e antidolorifici nella regione lombare. Grazie all'anestesia la donna percepisce molti meno dolori o addirittura i dolori scompaiono, e può comunque vivere il parto in piena coscienza.

Le prime ore dopo il parto

Quando il bambino è nato, viene reciso il cordone ombelicale, quindi il bimbo viene appoggiato sulla pancia della mamma e coperto con un telo caldo. Ora mamma e bambino hanno tempo per guardarsi e per fare conoscenza. Forse il bambino cercherà da solo il capezzolo e comincerà a succhiare, altrimenti sarà l'ostetrica ad aiutarlo. Il primo controllo da parte del medico potrà avvenire mentre il bimbo è ancora tra le braccia della mamma, poi il neonato verrà misurato e pesato.

Il papà in sala parto

La maggior parte dei futuri papà desidera essere presente alla nascita del figlio, anche se spesso è difficile accettare che il loro contributo alla riuscita del parto è molto modesto. Tuttavia la presenza di una persona fidata può essere molto importante per la mamma e può aiutarla a rilassarsi durante le doglie; inoltre il papà può contribuire ad attenuare il dolore sostenendo la partoriente, massaggiandola o applicando con lei le tecniche apprese durante il corso di preparazione. Durante la fase espulsiva, sotto la guida dell'ostetrica, potrà sostenere la mamma al momento delle spinte e dopo la nascita taglierà il cordone ombelicale. Di solito il papà può essere presente anche se si dovesse optare per un taglio cesareo.





Il puerperio

Con la nascita del bambino la vita dei genitori cambia completamente. Godetevi i momenti di felicità e di intimità: per il bambino il contatto e la vicinanza fisica sono molto importanti. Ascolterà con attenzione la vostra voce, quindi parlategli, cantate e ridete; non abbiate paura di viziarlo con le vostre attenzioni. Prendetevi tempo per conoscervi, anche il sentimento genitoriale deve crescere. Imparerete in fretta come reagisce il vostro bambino e quali sono le sue necessità.

Acquisterete anche consapevolezza della vostra grande responsabilità ed è possibile che abbiate tante domande in merito alla salute e allo sviluppo del bambino. Forse non tutto andrà come avevate previsto; abbiate pazienza l'uno con l'altro e con il vostro piccolo. Essere genitori può riservarvi tante sorprese.

Come neogenitori è possibile che riceviate la visita dei famigliari e degli amici, che saranno felici per voi. Godetevi queste visite finché ciò vi aiuta e quando siete stanchi non esitate a dirlo. È possibile che trascorrendo molto tempo con il bambino la mamma finisca per sentirsi un po' sola: si organizzi allora con altre neomamme oppure frequenti un punto di incontro in un centro di quartiere.

Il puerperio della mamma

Il puerperio è il periodo di sei-otto settimane che segue il parto e che in passato le neomamme trascorrevano a letto. Oggi si consiglia di prendersi cura di sé e concedersi un po' di tempo per riprendere le forze.

Nei primi giorni le cicatrici del parto possono essere dolorose quando si sta sedute, si va in bagno o si fa la doccia. A seguito del distacco della placenta si forma sulla parete uterina un'ampia ferita che può dar luogo a emorragie simili alla mestruazione dette lochi; queste perdite nel corso delle prime settimane assumono un colore scuro e quindi diventano giallastre o bianche. Utilizzi assorbenti esterni (non tamponi) e li cambi frequentemente. Nel caso in cui improvvisamente le perdite dovessero assumere un cattivo odore oppure dovessero comparire di nuovo emorragie intense o la febbre, è necessario rivolgersi immediatamente al medico.

Sindrome del terzo giorno e depressione post partum

Nei primi giorni successivi al parto molte donne sperimentano notevoli variazioni di umore e sentimenti di tristezza; si tratta di scompensi denominati «sindrome del terzo giorno», dovuti alla stanchezza e alle variazioni ormonali che si verificano nel corpo della donna. Questa sensazione di solito scompare nel giro di pochi giorni e non richiede alcun trattamento.

Non bisogna tuttavia confondere la sindrome del terzo giorno con la depressione post partum, che generalmente compare più tardi (da alcune settimane a un anno dopo il parto) e ha una durata più lunga. Non sottovaluti i sintomi di depressione quali disturbi del sonno, svogliatezza, irritazione, tristezza o infelicità e ne parli con il suo compagno o con un'amica. Per distinguere i disturbi dalla «normale» stanchezza che segue al parto è consigliabile parlarne anche con la ginecologa, l'ostetrica o la consulente per neomamme. La depressione post partum può e deve essere curata; qualche volta può essere necessario assumere farmaci, ma ciò non significa che si debba interrompere l'allattamento.

Visita di controllo dalla ginecologa

Circa sei settimane dopo il parto è prevista la prima visita di controllo dalla ginecologa; sarebbe opportuno fissare un appuntamento subito dopo la dimissione dalla clinica o dalla casa maternità.

La ginecologa controllerà l'utero, le lesioni da parto e i seni; l'utero a questo punto avrà ripreso le sue normali dimensioni. Anche se le mestruazioni non riprendono a causa dell'allattamento, ciò non garantisce una protezione da una nuova gravidanza, per cui la ginecologa le parlerà delle possibilità di contraccezione.

Sarà lei a decidere il momento in cui avere il primo contatto sessuale; non esistono regole mediche al riguardo. Finché perdurano le perdite e le cicatrici non sono completamente guarite, si dovrebbero tuttavia evitare i rapporti sessuali.

Il momento in cui riprende il ciclo mestruale varia molto da donna a donna. Le donne che non allattano vedono ricomparire il ciclo tra le sei e le dieci settimane successive al parto. Per le donne che allattano il ciclo subentra in genere nel momento in cui inizia lo svezzamento e gli intervalli tra le singole poppate aumentano.

Esercizi per il pavimento pelvico

Durante la gravidanza e il parto la muscolatura del bacino si estende notevolmente ed è quindi necessario rinforzarla. Può eseguire esercizi mirati da sola oppure frequentare un corso di ginnastica post parto, che ha inizio non prima di sei settimane dopo il parto e offre anche la possibilità di conoscere altre donne che stanno vivendo la stessa esperienza. Chieda gli indirizzi all'ostetrica o alla ginecologa.

Eviti di sollevare oggetti pesanti. Per rilassare il pavimento pelvico può alzarsi e stendersi di lato e allattare in posizione sdraiata. Quando tossisce, starnutisce o ride, deve contrarre volontariamente i muscoli del pavimento pelvico. Nelle prime sei settimane dopo il parto non dovrebbe praticare nessuno sport; le passeggiate all'aria aperta invece sono sempre salutari.

Allattamento: l'esercizio rende maestri

Già a poche ore dal parto il seno produce il primo latte (colostro), che contiene preziose sostanze, importanti per le difese immunitarie; la vera e propria montata subentra da uno a tre giorni dopo il parto e può provocare qualche dolore. Possono essere d'aiuto alcuni accorgimenti quali attaccare spesso il bambino al seno, applicare impacchi caldi prima di allattare e freddi dopo la poppata.

L'ostetrica o l'infermiera in ospedale le mostrerà le diverse posizioni e tecniche che si possono adottare per l'allattamento. È opportuno che sia lei ad adattarsi ai ritmi di suzione del bambino e che lo attacchi al seno ogni volta che lo richiede. In genere si può ritenere che il bambino assuma una quantità sufficiente di latte se riempie regolarmente e abbondantemente il pannolino e se, dopo la poppata, appare rilassato.

Il latte materno è il miglior alimento per il neonato e contiene inoltre sostanze importanti per le difese immunitarie. Nei primi quattro-sei mesi di vita il bambino non ha bisogno d'altro. È importante che la mamma segua un'alimentazione equilibrata con alimenti ricchi di vitamine e sostanze minerali come frutta, verdura, insalata, prodotti integrali e latticini. Eviti l'alcool e il tabacco e assuma solo bevande a basso contenuto di caffeina. Dovrebbe assumere farmaci solo sotto controllo medico. Non è consigliabile seguire durante l'allattamento una dieta per perdere i chili accumulati in gravidanza.

Ha troppo latte? Troppo poco? Avverte dolori al seno? Spesso la produzione di latte si normalizza con l'allattamento regolare. Un particolare tipo di tè per l'allattamento disponibile in drogheria o in farmacia può essere d'aiuto a stimolare la produzione. Dovrebbe anche fare attenzione ad assumere una sufficiente quantità di liquidi e a evitare lo stress fisico eccessivo. Se il latte è tanto, se si formano ragadi attorno al capezzolo o il capezzolo si infetta, chiedi l'aiuto dell'ostetrica, della consulente per l'allattamento o della consulente per i genitori. L'allattamento richiede tanto esercizio, sia paziente con se stessa e con il bambino se all'inizio c'è qualche difficoltà.



Alternative all'allattamento al seno

Se non può o non vuole allattare al seno il suo bambino, sono disponibili tanti prodotti sostitutivi del latte materno (latte per lattanti o ipoallergenico [HA] per i soggetti a rischio allergico). Può trovare questi prodotti ad esempio in farmacia, in drogheria o nei negozi al dettaglio. Il latte va preparato seguendo le istruzioni riportate sulla confezione. È importante che il latte non sia troppo caldo o troppo freddo per il bambino: controlli la temperatura lasciandone cadere qualche goccia sulla parte interna dell'avambraccio.



I primi giorni e le prime settimane del bambino

Un pediatra effettuerà una visita approfondita nel corso delle prime giornate di vita del bambino. All'inizio il bambino verrà pesato ogni giorno. Una perdita di peso nei primi giorni di vita è assolutamente normale: dopo qualche tempo il piccolo ricomincerà a crescere.

Alcuni bambini nei primi giorni di vita presentano un colorito giallastro (ittero); l'ostetrica o il personale di assistenza effettueranno altre visite a seconda dell'evidenza dell'ittero. Inoltre il neonato verrà sottoposto a controlli metabolici (test di Guthrie) e per questo gli verranno prelevate poche gocce di sangue dal tallone. Un test dell'udito escluderà la sordità congenita.

Poche ore dopo la nascita, al bambino verrà somministrata una dose di vitamina K, per prevenire emorragie interne. Tale operazione viene ripetuta due volte nelle prime quattro settimane di vita, fino a quando l'intestino e il fegato ancora immaturi del bambino non sono in grado di assorbire e utilizzare meglio la vitamina K.



A casa con il bambino

Il bambino trascorrerà la maggior parte del tempo dormendo o mangiando. Il fabbisogno di sonno è però molto diverso da bambino a bambino; qualcuno dorme fino a 20 ore, ad altri bastano 12 ore al giorno. Il bambino dovrebbe dormire senza cuscino, appoggiato sulla schiena, in un sacco a pelo; la temperatura ambiente dovrebbe essere tra i 18 e i 20 gradi. Badando al bambino i genitori possono prendersi tempo per giocare e per essere affettuosi con lui. A molti neonati piace fare il bagnetto, che dovrebbe essere effettuato con acqua a temperatura di circa 37 gradi. Non sono necessari prodotti per la cura del corpo. Se la pelle del bambino è un po' secca non dovrebbe fargli il bagnetto più di due volte per settimana.

In ospedale o dall'ostetrica avrà ricevuto le istruzioni per la cura del moncone ombelicale: continui fino a quando il moncone non cade da solo.

A partire dalla seconda settimana e per tutto il primo anno di vita si consiglia di somministrare vitamina D in gocce per prevenire il rachitismo. La prescrizione le sarà fornita in ospedale o dal pediatra.

Per controllare se il bambino cresce bene può recarsi al controllo del peso dalla consulente per i genitori, la quale le darà preziosi consigli anche per l'allattamento e la cura del neonato.

Il primo controllo pediatrico di solito ha luogo dopo due-quattro settimane. Se prima di questa visita precauzionale dovessero sorgere domande o preoccupazioni, il pediatra sarà lieto di aiutarla. Durante le prime settimane di vita il pediatra effettuerà una ecografia delle anche e verificherà che non vi siano vizi di posizione.

Pianti e strilli

Un bambino può piangere per tanti motivi: di solito è una cosa normale. Nei primi mesi di vita gli strilli e i pianti sono l'unica possibilità del bambino di comunicarle ad esempio che la vuole vicino, che ha fame, che è stanco o che deve essere cambiato. Forse ha troppo caldo oppure si annoia. Non sempre c'è un motivo chiaro. Molti bambini hanno una fase di pianto nel pomeriggio o verso sera: si ritiene che le tante esperienze sensoriali

raccolte durante la giornata provochino una tensione interna che il bambino cerca di sciogliere con il pianto. Può aiutare il piccolo portandolo un po' in giro in braccio: non abbia paura di viziarlo per questo! Se il bambino dovesse piangere molto e ininterrottamente e se voi genitori siete allo stremo delle forze, chiedete tempestivamente l'aiuto del pediatra. Anche la consulente per i genitori vi può assistere con i suoi preziosi consigli. Chiedete ad amici e parenti o ai vicini di aiutarvi ogni tanto e di occuparsi del bambino in modo da permettervi di ricaricarvi nel frattempo.

Papà può fare tutto

Dopo il ritorno dall'ospedale o dalla casa maternità all'interno della nuova famiglia è necessario procedere a una suddivisione dei compiti. Tranne che per l'allattamento, lei come padre può dare una mano per tutto. La sua compagna sarà sicuramente felice se si occuperà lei di lavori pesanti quali le pulizie o la spesa. Trascorrere molto tempo con il bambino e creare una relazione con lui, tuttavia, è molto più importante che svolgere i lavori domestici.

Lei e la sua compagna potete fasciare, fare il bagnetto, consolare o giocare con il vostro bambino in modo diverso. Non entri in crisi perché la sua compagna sembra sapere far meglio di lei: deve fare esperienza. E anche se farà diversamente, sarà in grado di essere ugualmente all'altezza del compito. Anche di notte può dare una mano prendendo il bambino dal suo lettino e portandolo alla mamma. Spesso sono i piccoli gesti che danno alla mamma la sensazione di non essere da sola ad affrontare tutti i compiti.

Diventare genitori restando una coppia

Il parto modifica il rapporto all'interno di una coppia, tanto dal punto di vista psicologico quanto da quello fisico. Spesso le giovani mamme, per diverse settimane o addirittura mesi, non provano alcun desiderio sessuale, e ciò è assolutamente normale. La necessità di confrontarsi con il nuovo ruolo di mamma, di adattarsi ai cambiamenti del proprio corpo e i cambiamenti ormonali possono essere le cause di questo atteggiamento. Anche gli uomini, talvolta, dopo l'esperienza del parto hanno bisogno di un po' di



tempo per provare di nuovo il desiderio sessuale. Parlate tra voi dei vostri desideri e delle vostre necessità. Prendetevi tempo, per tornare ad essere una coppia oltre che genitori e per riavvicinarvi anche fisicamente.

Diventare fratello o sorella

La nascita di un bambino è un'esperienza profonda anche per i fratellini. Il loro posto all'interno della famiglia cambia e spesso i piccoli hanno timore di essere meno amati dalla mamma e dal papà. È normale che provino gelosia nei confronti del neonato. Non sia delusa se i fratellini all'inizio dimostrano poco interesse nei confronti del neonato o lo rifiutano. Provi a coinvolgerli nella cura del bambino e non abbia paura che possano fargli male. Per il bambino più grande può essere d'aiuto se il papà e la mamma riescono a trovare ogni tanto un momento solo per lui, per fargli sentire che è sempre amato. Guardate insieme un album di fotografie oppure sedetevi sul suo letto di sera a chiacchierare ancora un poco prima di dormire.

Non la perfezione, ma quello che serve

Ogni giorno, come genitori, avrete più familiarità con il vostro bambino e saprete soddisfare in maniera sempre migliore i suoi bisogni. Sicuramente ci saranno cose che funzioneranno già bene. Nonostante ciò vi preoccuperete lo stesso e vi chiederete se state facendo la cosa giusta e se al vostro bambino manca qualcosa. Abbiate fiducia in voi stessi e nel vostro bambino: anche se piccolo è perfettamente in grado di adattarsi. Il vostro bambino non ha bisogno di genitori perfetti: è sufficiente che siate disponibili e vi dimostriate sensibili alle sue esigenze quando ne ha bisogno. Il bambino deve potersi fidare di persone che conosce per sentirsi veramente al sicuro.

Vi auguriamo di essere felici nel nuovo ruolo di genitori.



Indirizzi

Preparazione al parto, parto e assistenza post partum

Universitätsspital Basel

Frauenklinik

Spitalstrasse 21, 4031 Basel

www.unispital-basel.ch

Tel Centrale Universitätsspital: 061 265 25 25

Tel Patientenaufnahme (registrazione al momento del parto): 061 265 91 91

Tel Sekretariat Geburtshilfe (corsi di preparazione al parto): 061 265 90 17

Tel Gebärsaal: 061 265 90 49/50

Tel Notfälle Frauenklinik: 061 265 91 34

Bethesda Spital (clinica privata)

Gellertstrasse 144, 4020 Basel

www.bethesda.ch

Tel 061 315 21 21

Tel Gebärsaal: 061 315 22 22

Geburtsstätte Basel

Schweizergasse 8, 4054 Basel

www.geburtsstaette.ch

Tel 061 462 47 11

Ostetriche praticanti

Le ostetriche sono le professioniste paramediche che ti accompagneranno durante e dopo il parto.

www.baslerhebamme.ch

www.hebamme.ch

FamilyStart – Helpline

Per domande relative a gravidanza, parto, puerperio e orari delle poppate

Tutti i giorni, dalle ore 8.00 alle 20.00, delle ostetriche vi forniscono consulenza telefonica o vi procurano un'ostetrica.

Tel 0848 622 622

Corsi di cura neonatale

Familea

La scuola di cure neonatali per genitori

Freie Strasse 35, 4001 Basel

www.familea.ch/angebot/beratung/mu-va-schule

Tel 061 260 92 92

Pediatri

Pediatri residenti

www.kindermedizin-regiobasel.ch

Universitäts-Kinderspital beider Basel UKBB

Spitalstrasse 33, 4056 Basel

www.ukbb.ch

Tel 061 704 12 12

Consulenza per genitori Basilea Città

Un team esperto di qualificate specialiste è pronto a offrirvi la sua consulenza in merito all'allattamento al seno, all'alimentazione, al sonno, alla salute e all'educazione dei bambini di età compresa tra 0 e 5 anni.

Freie Strasse 35, 4001 Basel

www.muetterberatung-basel.ch

Tel 061 690 26 90



Consulenza per l'allattamento al seno

Le consulenti per l'allattamento al seno possono rispondere a tutte le domande sull'allattamento e aiutarti nello svezzamento.

Stillberatung des Universitätsspitals Basel

Indirizzo, vedi sopra

Consulenza per l'allattamento materno da lunedì a venerdì

Tel 061 265 90 94

Dipl. Stillberaterinnen IBCLC

www.stillen.ch

Stillberatung La Leche League

www.stillberatung.ch

Aiuto in caso di problemi psichici

In caso di emergenza (24 ore su 24)

Universitäre Psychiatrische Kliniken Basel (UPK)

Tel 061 325 51 00

Psychiatrische Poliklinik am Universitätsspital Basel (PUP)

Petersgraben 4, 4031 Basel

Tel 061 265 50 40

Zentrum für Affektive-, Stress- und Schlafstörungen (ZASS)

Ambulatorio per problemi psichiatrici durante la gravidanza e dopo il parto.

Tel 061 325 80 30

www.upkbs.ch

Gruppo di supporto per il pianto del bambino

Schreisprechstunde UKBB

Tel 061 704 12 20

Assistenza alle famiglie

Schweizerisches Rotes Kreuz Basel

www.srk-basel.ch/angebote/familientlastung.htm

Tel 061 319 56 52

Altri indirizzi

Spitex Basel

Spitex Basel offre aiuto per i lavori domestici alle donne in gravidanza e durante il puerperio. I costi in base all'assicurazione integrativa possono essere a carico della cassa malati.

www.spitexbasel.ch

Tel 061 686 96 15

Zivilstandsamt Basel-Stadt

Rittergasse 11, 4010 Basel

www.bdm.bs.ch/dienstleistungen

Tel 061 267 95 94

Ulteriori informazioni

Raccomandazioni per l'alimentazione dell'Ufficio federale della sanità pubblica

L'opuscolo «L'alimentazione durante la gravidanza e l'allattamento» è disponibile in tedesco, francese e italiano.

Può essere ordinato o scaricato a questo indirizzo:

www.bag.admin.ch/themen/ernaehrung_bewegung/05207/05217

Informazioni sull'allattamento della Fondazione svizzera per la promozione dell'allattamento al seno

L'opuscolo «Allattare – perché la vita inizi in modo sano» è disponibile in tedesco, francese, italiano, inglese, albanese, portoghese, serbocroato, spagnolo, tamil e turco.

Può essere ordinato o scaricato a questo indirizzo:

www.stiftungstillen.ch

Indirizzo

Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt
Bereich Gesundheitsdienste
Abteilung Prävention
St. Alban-Vorstadt 19
CH-4052 Basel
Tel 061 267 45 20
abteilung.praevention@bs.ch

www.gesundheit.bs.ch