

# A CASA INSIEME



**Consigli utili  
per affrontare al meglio  
il rientro a casa**



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE

ASL  
VITERBO



REGIONE  
LAZIO





# SOMMARIO

Introduzione	1
Lettera di dimissione	2
Allattamento al seno	3-4
Frequenza e durata delle poppate	5
Suzione corretta	6
Spremitura del latte	7-8
Conservazione del latte	9
Segnali di fame	10
Problemi dell'allattamento: ragadi e ingorgo mammario	11
Cordone ombelicale	12-13
Crescita	14
Bagnetto	15
Sonno	16
Chi siamo	17

## **Cari genitori,**

*in questo libretto troverete informazioni e consigli utili per affrontare al meglio il rientro a casa, i **primi giorni dopo la dimissione.***

*La dimissione del neonato, come indicato dalle linee guida dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (Oms);*

*rappresenta un **momento fondamentale** del percorso nascita: segna l'inizio della vostra **nuova vita insieme** a casa.*

*E ora mettete in pratica i buoni **consigli che il personale** vi ha fornito durante la permanenza al Nido.*

*Considerate questo libretto come un **valido supporto** se qualche concetto non vi è stato completamente chiaro o semplicemente come un promemoria da consultare nei giorni successivi.*



# LETTERA DI DIMISSIONE

Prima di tornare a casa, il pediatra vi consegnerà il foglio di dimissione, un documento molto importante da portare al pediatra di libera scelta.

## COSA CONTIENE

Dati della nascita e informazioni sulla degenza del bambino

Test di screening neonatali;

Esami da effettuare nei primi mesi di vita;

Appuntamenti consigliati, tra cui

- Visita post dimissione
- Ecografia delle anche

## PERCHÈ È IMPORTANTE

Fornisce al pediatra di base tutte le informazioni mediche del neonato;

Aiuta a pianificare esami e controlli per una crescita sana e sicura

*Portate sempre con voi il foglio di dimissione alle visite pediatriche: garantisce un follow up completo e sicuro per il vostro bambino.*



# ALLATTAMENTO AL SENO

L'Organizzazione mondiale della sanità (Oms) raccomanda:

Favorire l'avvio dell'allattamento **entro la 1 ora di vita**;

Allattamento materno esclusivo per i **primi 6 mesi di vita**;

Latte materno come alimento principale **fino al primo anno**, introducendo gradualmente cibi complementari.

## COME FUNZIONA

L'allattamento è una collaborazione tra mamma e bambino.

La produzione di latte è regolata dagli ormoni prolattina e ossitocina, stimolati dalla suzione del neonato.

## COSA ASPETTARSI NEI PRIMI GIORNI

La montata latte avviene generalmente tra il 2° e il 5° giorno dopo la nascita.

Fino ad allora, il colostro è l'alimento ideale per il vostro bambino:

ricco di nutrienti e anticorpi.

# BENEFICI DELL'ALLATTAMENTO

## PER IL NEONATO

- ◆ Soddisfazione dei bisogni alimentari ed emotivi
- ◆ Riduzione dell'incidenza di malattie infettive ed allergiche
- ◆ Minore incidenza di coliche
- ◆ Corretto sviluppo della struttura mandibolare delle arcate dentarie

## PER LA MAMMA

- ◆ Ritorno dell'utero alle sue dimensioni prima della gravidanza e prevenzione delle emorragie
- ◆ Minor rischio di cancro alla mammella
- ◆ Maggior legame madre-bambino e riduzione della depressione post partum
- ◆ Non richiede preparazioni nè sterilizzazione, gratuito e utilizzabile ovunque
- ◆ Favorisce la perdita di peso e il recupero del peso forma

# POPPATE

## FREQUENZA DELLE POPPATE

Attaccate il vostro bambino a richiesta, ogni volta che lo desidera.

Il numero di poppate può variare da 8 a 12 volte al giorno, a seconda del bambino.

## DURATA

Ogni poppata può durare 15–20 minuti, ma varia da neonato a neonato.

Lasciate che il bambino si stacchi spontaneamente: lui stabilisce durata e intervallo.

Se si addormenta, alla poppata successiva offrite l'altro seno, che non è stato svuotato.

## POSIZIONI DELLA POPPATA

L'Oms non raccomanda una posizione unica per l'allattamento, ma sottolinea che la posizione ideale è quella in cui la madre e il bambino si sentono comodi, rilassati e ben sostenuti, permettendo al neonato di attaccarsi correttamente al seno.



Classica o "a culla"



Incrociata



Semi-reclinata



Sdraiata



Sottobraccio o "a Rugby"

# SUZIONE CORRETTA

Qualunque sia la posizione scelta per l'allattamento, è fondamentale che sia **comoda** e che permetta al neonato di **attaccarsi al seno senza sforzo**.

## SEGNALI DI SUZIONE CORRETTA

La testa e il corpo del bambino sono in asse

**Bocca ben spalancata**

**Labbro inferiore estroflesso** (rivolto verso l'esterno)

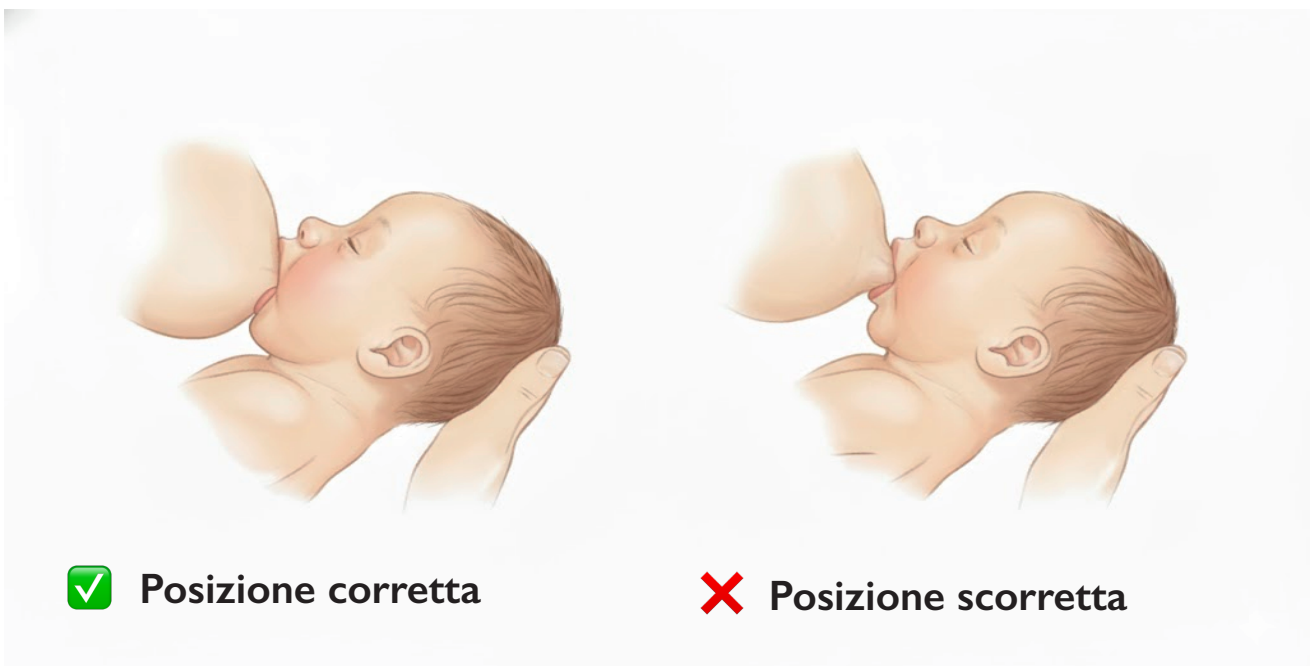
**Naso libero**, non schiacciato contro il seno

**Mento e labbro inferiore a contatto** con il seno

**Attacco asimmetrico**: è più visibile la parte di areola superiore la bocca del bambino

Si vede e si sente il bambino deglutire

Non si sentono schiocchi durante la suzione



# SPREMITURA DEL LATTE

La spremitura del latte materno può essere utile per la madre in diverse **situazioni**:

quando deve **rientrare al lavoro**;

quando desidera **alleviare la tensione del seno**;

quando vuole **mantenere la produzione di latte** anche in assenza del neonato.

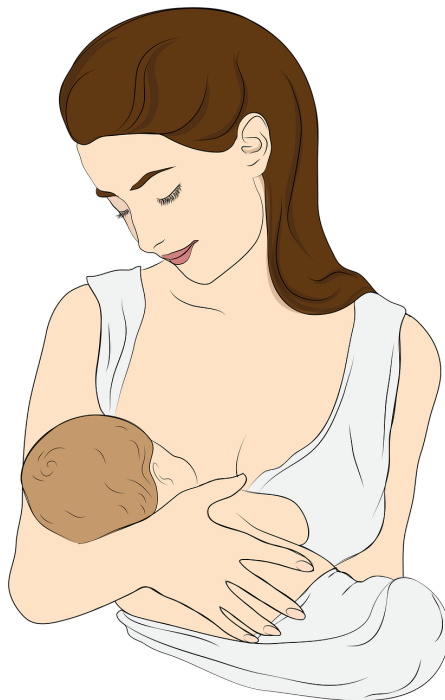
La spremitura può essere effettuata in due **modi**:

**Manuale** utilizzando una tecnica delicata di pressione e rilascio del seno

**Tiralatte** manuale o elettrico, secondo le proprie necessità e comfort

È importante raccogliere il latte in un contenitore **pulito e sterilizzato**

e conservarlo secondo le indicazioni del personale sanitario.



# TECNICA DI SPREMITURA MANUALE

## PREPARAZIONE

Trova un luogo tranquillo

Lavati le mani: assicurati che le mani e il contenitore per la raccolta siano puliti

## POSIZIONAMENTO DELLE MANI

Forma una “C”:

Posizionate i polpastrelli del pollice e dell’indice sopra l’areola

a circa 3 cm dalla base del capezzolo, non direttamente sullo stesso.



## SEQUENZA DI SPREMITURA 3 GESTI

1. **Spingi indietro:** Premere delicatamente all’indietro verso il torace
2. **Comprimi:** comprimere con le dita il seno senza farli scivolare verso il capezzolo
3. **Rilasciare e ripetere la sequenza.**



# CONSERVAZIONE DEL LATTE

La **conservazione temporanea del latte materno** aiuta a mantenere i benefici dell'allattamento anche quando la mamma non può allattare direttamente.

In **frigorifero o freezer**, va conservato in **contenitori puliti e chiusi ermeticamente** (vetro, plastica rigida o morbida adatta all'uso alimentare).  
Il latte a **temperatura ambiente** può essere usato entro **4 ore** dalla spremitura.

Il latte congelato va **scongelato** in frigo (< 24 ore) o in acqua tiepida (< 37°C).  
Una volta scongelato, **scaldarlo** solo in acqua calda (< 37°C) o con scaldabiberon.  
Può essere **somministrato** con biberon, siringa, cucchiaino, bicchierino o sondino secondo necessità.

**Non riempire mai completamente** il contenitore (lasciare circa 2 cm)  
**Congelare entro 24 ore** dalla raccolta  
**Etichettare sempre con data e ora** della spremitura  
**Non ricongelare mai** il latte già scongelato  
**Non aggiungere latte appena estratto** a quello già congelato



**FAI ATTENZIONE**

	<b>Latte materno fresco</b>	<b>Latte materno congelato</b>
Temp.ambiente (<28°C)	4 ore	4 ore
In borsa termica (con blocchetti refrigeranti)	24 ore	24 ore
Frigorifero (0-4°C)	96 ore	48 ore
Freezer (-18°C)	6-12 mesi	

# SEGNALI DI FAME

Il neonato comunica la fame attraverso vari gesti e comportamenti.

## SEGNALI PRECOCI

Questi sono i **primi indizi** che il tuo bambino desidera poppare:

**muove la bocca**, fa smorfie o piccoli movimenti di suzione;

**tira fuori la lingua** o la fa roteare;

**porta le mani alla bocca** e cerca di succhiarle;

**si muove**, gira la testa cercando il seno (riflesso di ricerca);

**apre gli occhi**, appare sveglio e attento.

## SEGNALI TARDIVI

Il **pianto e le urla** sono segnali tardivi di fame.

In questo caso prova prima a calmare il neonato (cullandolo, parlando dolcemente, contatto pelle a pelle) prima di offrirgli il seno.

## COME RICONOSCO SE IL MIO LATTE BASTA

È importante saper riconoscere i segnali di un **allattamento efficace**.

Se il vostro bambino mostra questi segni, significa che sta assumendo

il neonato è **soddisfatto e tranquillo** dopo le poppate;

si sentono suoni di **deglutizione** durante la poppata;

almeno **5 pannolini bagnati** al giorno;

**aumento regolare** del peso;

il **seno** risulta **più morbido e leggero** dopo la poppata.



# PROBLEMI DELL' ALLATTAMENTO

## RAGADI

Le ragadi sono piccole lesioni, talvolta sanguinanti, che possono formarsi alla base del capezzolo, spesso a causa di un attacco scorretto del neonato al seno.

### Cosa fare:

Controllate sempre che il **bambino si attacchi correttamente al seno**.

Dopo la poppata, massaggiare delicatamente il capezzolo con una goccia di **colostro o latte materno**: aiuta la guarigione e protegge dalle infezioni.

Lasciate **asciugare il seno all'aria** e **evitate detergenti aggressivi**.

**ATTENZIONE** se il dolore è intenso o notate segni di infezione (rossore, secrezione, febbre), **contattate l'ostetrica o il medico**.

## INGORGO MAMMARIO

Il seno può diventare gonfio, duro, caldo e dolente: si tratta di un ingorgo mammario, causato da un'eccessiva produzione di latte o da poppate irregolari.

### Cosa fare:

**Attaccate il neonato spesso al seno**, anche ogni 2 ore, alternando i seni;

**Massaggiate delicatamente il seno durante la poppata**, in direzione del capezzolo;

Prima della poppata fate **impacchi caldi o umidi** per favorire la fuoriuscita del latte;

Dopo la poppata potete applicare **impacchi freddi** per ridurre gonfiore e dolore.

**ATTENZIONE** se compare febbre o dolore intenso persistente, **contattate l'ostetrica o il medico per escludere una mastite**.



# CORDONE OMBELICALE

## CURA DEL MONCONE OMBELICALE

Il moncone ombelicale va incontro a un processo di essiccazione (mummificazione).

Durante questa fase può cambiare colore (dal giallo-verde al marrone o grigio-nero) fino a cadere spontaneamente entro pochi giorni o settimane.

Le linee guida **Oms** e **Sin** (Società Italiana di Neonatologia) raccomandano la cura a secco ("dry cord care"), che consiste nel mantenere il moncone pulito, asciutto e scoperto, al fine di favorire una rapida caduta e prevenire infezioni.

## PROCEDURA CORRETTA

Lavare accuratamente le mani con acqua e sapone prima di toccare il moncone.

Lasciare il cordone scoperto, evitando l'uso di garze, bendaggi o medicazioni.

Ripiegare il pannolino al di sotto del moncone per evitare contaminazioni con urine o feci  
controllare il moncone ad ogni cambio di pannolino.

Pulire solo se sporco (urine o feci) utilizzando acqua (preferibilmente sterile nei primi giorni).

Asciugare accuratamente la base del moncone dopo la pulizia.

**Non applicare disinfettanti, alcool, clorexidina, iodopovidone, creme o polveri, salvo diversa indicazione medica.**

Dopo la caduta del moncone mantenere una normale igiene dell'ombelico fino a completa asciugatura e guarigione.

# CORDONE OMBELICALE

Contattate il pediatra se notate uno o più di questi segni nella zona ombelicale:

**arrossamento o gonfiore** della pelle intorno all'ombelico;

**secrezione maleodorante** o di colore giallognolo;

**sanguinamento persistente**;

**ritardo nella caduta** del moncone (oltre 2 settimane dalla nascita);

**cicatizzazione incompleta** dopo la caduta;

Presenza di una **piccola pallina rosata e umida** sul fondo dell'ombelico

(può trattarsi di un granuloma ombelicale, che necessita di valutazione pediatrica).



**FAI ATTENZIONE**



# CRESCITA

## QUANTO DEVE CRESCERE MIO FIGLIO?

La crescita del neonato viene valutata attraverso le misure antropometriche:

**Peso**

**Lunghezza (altezza)**

**Circonferenza cranica**

Queste misurazioni vengono effettuate alla nascita in ospedale e poi regolarmente dal pediatra di famiglia, che monitora l'andamento della crescita nel tempo.

## IL PESO NEI PRIMI MESI

Nei primi giorni di vita, il neonato a termine di gravidanza può perdere fino al **5–10% del peso**: si tratta del calo fisiologico, un fenomeno del tutto normale.

Il peso alla nascita viene solitamente recuperato entro **7–10** giorni.

I neonati allattati al seno possono talvolta metterci qualche giorno in più, fino a **14** giorni, senza che ciò sia preoccupante se sono in buona salute.

Successivamente, il bambino cresce in media di circa **150-200 grammi a settimana** nei primi mesi di vita.

Dopo questo periodo, la velocità di crescita si riduce gradualmente, in modo naturale.



# BAGNETTO

## FREQUENZA E BENEFICI

Non ci sono controindicazioni al bagnetto quotidiano, fin dai primi giorni di vita.

Oltre all'igiene, è un'occasione di relazione tra genitore e bambino.

Dopo la caduta del moncone ombelicale si può immergere il bambino; prima di allora, procedere con spugnature con acqua e sapone.

## ORARIO

Non esistono orari obbligatori.

Se fatto la sera può avere effetti rilassanti sul neonato.

## TEMPERATURA

Acqua: 36–37°C, controllata con il gomito o un termometro

Ambiente: circa 24–25°



## SICUREZZA E TECNICA

## FAI ATTENZIONE

Preparate tutto il necessario prima del bagnetto.

Tenere il neonato saldamente, poggiando le spalle sull'avambraccio e afferrandolo sotto l'ascella.

Dopo il bagno, asciugare delicatamente tamponando la pelle.



# SONNO

La Sids è la *Sindrome della morte improvvisa* e inattesa del neonato. Alcuni comportamenti possono ridurre significativamente il rischio.

## POSIZIONE E AMBIENTE DEL SONNO

**Dormire in posizione supina** (a pancia in su) sin dai primi giorni di vita.

**Dormire nella stanza dei genitori**, vicino al loro letto, ma su una superficie separata (culla o lettino).

**Temperatura ambiente tra 18 e 20 °C**; evitare vestiti o coperte eccessive.

**Materasso della misura esatta del lettino/culla, rigido**; evitare cuscini.

**Posizionare il bambino con i piedi al fondo del lettino**, in modo che non possa scivolare sotto le coperte.

**Niente oggetti in culla**: cuscini, piumini, peluche, cordine o piccoli giochi.

**Bed sharing** (condivisione del letto dei genitori) non è la scelta più sicura.

**Ambiente libero dal fumo**, evitare fumo diretto o passivo.



## SUCCHIOTTO

### CONSIGLIO

Evitare l'uso di tettarelle e biberon nei primi giorni di vita finché l'allattamento non è ben avviato (generalmente dopo alcune settimane di vita). L'uso del succhiotto può ridurre il rischio di SIDS, ma va introdotto **solo dopo** che l'allattamento è stabilizzato.

Possibilmente sospendere entro **l'anno di vita** per evitare problemi dentali.

Se il bambino rifiuta il succhiotto o lo perde, **non forzarlo né reinserirlo**.

# CHI SIAMO

L'unità operativa di Neonatologia fa parte della UOC Pediatria.

Il **Nido** è situato all'interno dell'unità operativa di **Ostetricia e ginecologia**. Il servizio di assistenza neonatale inizia già in sala parto, con la presenza di personale esperto nella rianimazione primaria del neonato e nell'assistenza immediata al bambino dopo la nascita.

Durante la degenza, la continuità delle cure è garantita dalla visita quotidiana del **medico neonatologo** e dalla presenza costante di personale infermieristico e ostetrico qualificato, presente in ogni turno di lavoro.

Al momento della dimissione, ogni neonato riceve un libretto di dimissione da consegnare al proprio medico curante, contenente i dati essenziali del ricovero, i risultati degli accertamenti e tutte le indicazioni per la prosecuzione delle cure.

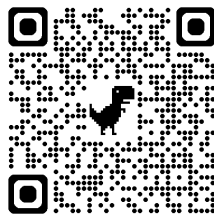
## CONTATTI

Ospedale Santa Rosa

✦ Indirizzo: Strada Sammartinese, Piano 7 – Ingresso B  
Viterbo (VT)

 Telefono: 0761 339388

Per tutte le info



[www.asl.vt.it](http://www.asl.vt.it)



LinkedIn



Asl Viterbo social

**A cura del Dott. Federico Mearini**