

ALLEGATO 1

LA PREVENZIONE DI ASIMMETRIE CRANICHE E POSTURALI DEL LATTANTE

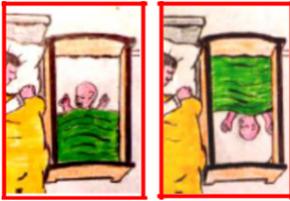
COME POSIZIONARE IL BEBE'

dalla nascita ai 3 mesi vita

Il bambino appena nato deve ancora organizzare la capacità di cambiare la posizione del capo e di tutto il suo corpo. È fisiologico che mantenga il capo ruotato di lato, specialmente nel primo mese di vita, ma poiché le ossa del cranio sono ancora deformabili una postura prevalente da un lato può creare asimmetrie nella conformazione del capo e nella postura.

Variare la posizione del capo previene la formazione di asimmetrie craniche e posturali e favorisce uno sviluppo armonico.

DURANTE IL SONNO



“SOLTANTO A PANCIA IN SU” (solo in posizione supina per dormire).

Secondo le indicazioni OMS per la riduzione del rischio da SIDS è importante che nei primi mesi **il bambino non venga posizionato sui fianchi o prono per dormire e che non utilizzi il cuscino.**

Osserva però che alterni la posizione del capo quando riposa. Cambia periodicamente l'orientamento del tuo bambino nella culla/lettino. **In questo modo sarà facilitato a ruotare il capo sia verso destra che verso sinistra per orientarsi, al suo risveglio o prima di addormentarsi, verso gli stimoli ambientali più significativi: i genitori, le luci, i rumori.**

DURANTE L'ALLATTAMENTO

Durante l'allattamento al seno viene proposta al bebè in maniera naturale l'alternanza della rotazione del capo. **Se allatti il tuo bambino col biberon varia la posizione in braccio, in modo di favorire il diverso orientamento del capo, come avviene nell'allattamento al seno.**



QUANDO CAMBI IL PANNOLINO

È un'ottima occasione per proporgli di guardarti. **Giocando e chiacchierando con lui invitalo alle rotazioni del capo verso entrambi i lati per seguire il tuo volto che si sposta.**

QUANDO È IN BRACCIO

Ecco alcuni esempi per favorire l'alternanza di rotazione del capo. **Tienilo in braccio su entrambi i lati. Ricordalo anche quando lo porti nella fascia o nel marsupio.**



NELLA SDRAIETTA e NEL SEGGIOLINO AUTO

Proponi la postura semi-seduta dopo il 1° mese circa, per brevi periodi, solo da sveglio.

Fai in modo che il tuo bambino sia ben allineato e contenuto; puoi aiutarlo con dei rotolini fatti con asciugamani posti ai lati del tronco e del bacino; il capo deve essere appoggiato ma libero di muoversi.

Controlla che vari la posizione verso destra e sinistra.

PRONO QUANDO È SVEGLIO



Promuovi fin dalle prime settimane l'abitudine a stare qualche momento della giornata in posizione prona “a pancia in giù”.

Per questo vi suggeriamo quanto proposto dall'**American Accademy of Pediatrics** e riportato di seguito nell'**ESSENTIAL TUMMY TIME** tradotto dal GIS stesso.

ACCORGIMENTI UTILI PER STARE A PANCIA IN GIÙ PER LO SVILUPPO MOTORIO DEL TUO BAMBINO

L'Accademia Americana di Pediatria raccomanda di mettere i neonati supini per dormire e proni per giocare come parte della routine quotidiana. Solo per pochi minuti, alcune volte durante il giorno, tali accorgimenti possono aiutare il tuo bambino ad abituarsi a trascorrere del tempo proni prevenendo ritardi motori. Cominciando presto, già nei primi giorni di vita, e proseguendo con continuità, il tuo bambino imparerà ad apprezzare il tempo trascorso a pancia in giù. Queste attività aiutano a sviluppare i muscoli della schiena, del collo e del tronco, favorendo il suo sviluppo motorio.

Ecco i 5 principali accorgimenti da utilizzare fin dalla nascita del tuo bambino:



Pancia su pancia

Sdraiati sul pavimento o sul letto sostenuto da cuscini.

Posiziona il bambino sul tuo torace o sulla tua pancia, in modo da trovarti faccia a faccia con lui. Tieni sempre saldamente il bambino per garantire la sua sicurezza.



Sorrisi guardandosi negli occhi

Mettiti a livello del tuo bimbo per sollecitare il contatto visivo.

Arrotola un asciugamano/telo e posizionalo sotto il torace e le braccia per facilitarlo.



Sulle gambe per consolarlo

Posiziona il tuo bambino a faccia in giù sul tuo grembo o sulle tue gambe per fare il ruttino o per consolarlo.

Una mano sul sederino del tuo bambino aiuterà a stabilizzarlo e a calmarlo.



Trasporto a pancia in giù

Passa una mano sotto la pancia e tra le gambe per trasportare il tuo bambino. Stringi il bambino vicino al tuo corpo.



Qualche minuto a pancia in giù

Posiziona il tuo bambino a pancia in giù per uno o due minuti ad ogni cambio del pannolino. Comincia con pochi minuti alla volta e cerca di arrivare fino ad un'ora al giorno, ripartita in più momenti, entro i tre mesi di vita. Non scoraggiarti. Ogni attimo a pancia in giù fa la differenza.