

la "valigia"

Cosa portare per il parto?

Tra la **32^a e la 34^a settimana** è consigliabile preparare la "valigia" per il parto, così da essere pronte anche in caso di anticipo. Avere tutto organizzato aiuta a vivere con maggiore serenità gli **ultimi giorni di attesa** e a dedicarsi con calma al momento dell'incontro.

Ma cosa portare? Ecco la checklist!

Documenti

- ☐ Carta d'identità
- ☐ Tessera sanitaria
- ☐ Cartella della gravidanza con esami ed ecografie recenti

Per la mamma

- ☐ 2-3 camicie da notte con apertura frontale per facilitare l'allattamento
- ☐ Vestaglia, calzini o ciabatte comode
- ☐ Slip post parto (preferibilmente monouso)
- ☐ Assorbenti specifici per il post parto
- ☐ Abiti comodi per le dimissioni

Per il neonato

- ☐ Body e tutine (1-2 cambi completi al giorno)
- ☐ Pannolini (a volte forniti dall'ospedale, può essere utile averne una piccola scorta)
- ☐ Un cappellino leggero
- ☐ Una copertina per la culla

Oggetti personali

- ☐ Caricabatterie del telefono
- ☐ Prodotti per l'igiene personale
- ☐ Snack e comfort food per il ricovero



Consapevolezza della genitorialità

allattamento

Nutrimento. Contatto. Presenza. L'allattamento è un tempo condiviso, un incontro fatto di sguardi, pelle, ritmo. Il latte materno si adatta nel tempo ai bisogni del bambino e, quando possibile e desiderato, **sostiene salute e relazione**.

Per il bambino

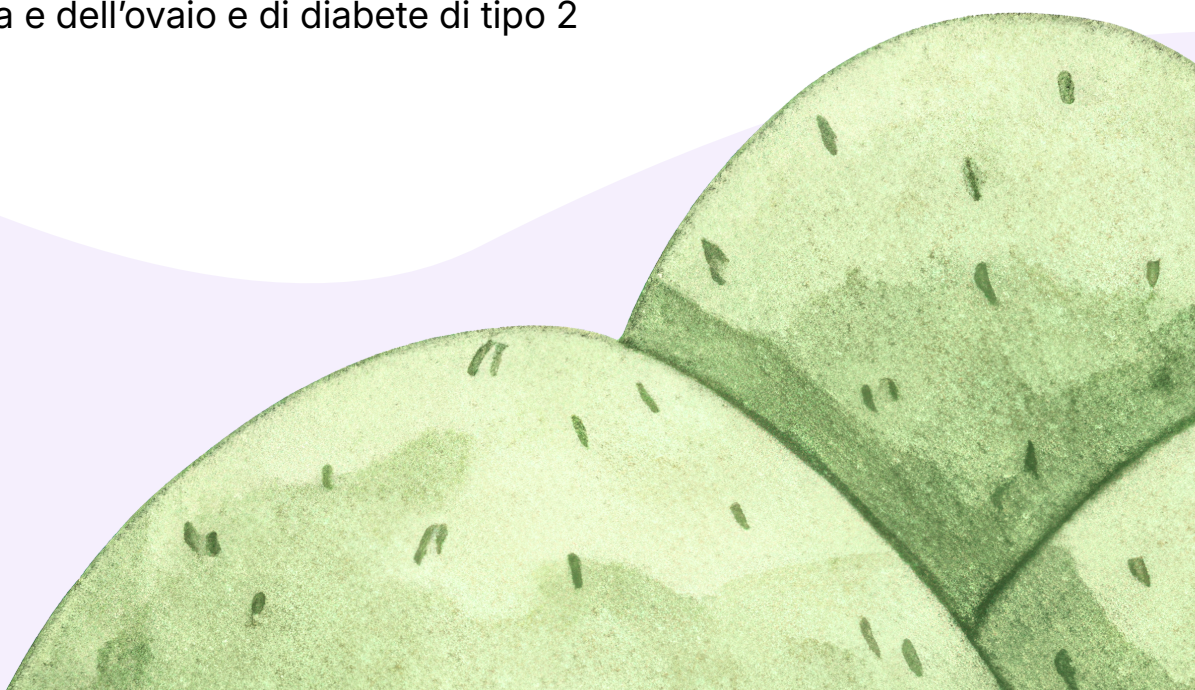
Il latte materno è completo e facilmente **digeribile**. Il contatto pelle a pelle durante la poppata sostiene sicurezza e regolazione emotiva. Può contribuire a:

- sostenere le difese immunitarie
- ridurre il rischio di infezioni respiratorie, urinarie e gastrointestinali
- favorire uno sviluppo neurocognitivo positivo
- ridurre, nel tempo, il rischio di allergie, diabete e sovrappeso

Per la mamma

L'allattamento è uno spazio di vicinanza e connessione. E può:

- favorire la contrazione dell'utero dopo il parto
- ridurre il rischio di emorragie nel post-partum
- facilitare il recupero del peso
- essere associato, nel lungo periodo, a un minor rischio di tumore della mammella e dell'ovaio e di diabete di tipo 2



una casa che sostiene l'allattamento

Limita l'alcol

L'alcol passa nel latte. Può influire sulla quantità della produzione e sul comportamento del bambino. Evitarlo è la scelta più sicura.

In caso di assunzione occasionale (1-2 unità), può essere utile attendere 2-3 ore prima della poppata.

É libera dal fumo

La nicotina passa nel latte e il fumo ambientale è associato a maggiori rischi respiratori. Un ambiente libero dal fumo protegge il neonato.

**Smettere può essere difficile, esistono servizi di consulenza e supporto*

Ha schermi spenti

Durante la poppata, ridurre smartphone e dispositivi aiuta a restare in sintonia con il bambino.

L'allattamento è anche scambio di sguardi, segnali e presenza condivisa, aspetti che favoriscono i processi di regolazione emotiva e la costruzione del legame di attaccamento.



Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ATS Brianza

... e si mangia sano

Varietà, equilibrio e semplicità sono le tre parole chiave per un'alimentazione sana durante il periodo di allattamento. Una dieta ispirata alla dieta mediterranea è generalmente adeguata e prevede:

-  Frutta e verdura (½ piatto)
-  Cereali integrali (¼ piatto)
-  Proteine animali o vegetali (¼ piatto)
-  Olio extravergine di oliva come condimento
-  Poco sale, meglio se iodato

In assenza di allergie, intolleranze o particolari scelte alimentari, non è necessario escludere alimenti in modo sistematico. Mangiare in modo vario sostiene il **benessere** di madre e bambino e può facilitare la graduale scoperta dei sapori nelle fasi successive, come lo svezzamento.

L'allattamento non è sempre immediato, è un percorso che si costruisce. Può richiedere tempo, aggiustamenti, pazienza e fatica.

Ogni esperienza è legittima: non tutte le donne possono o desiderano allattare. Quando l'allattamento non è possibile o non viene scelto, è importante individuare insieme ai professionisti la soluzione più adatta.

Al centro resta il benessere di madre e bambino.

[Chiedi ai servizi](#)



Sistema Socio Sanitario
 Regione
Lombardia
ATS Brianza

il ciuccio

Un uso pratico e consapevole

Il ciuccio non è né indispensabile né da evitare in modo assoluto. Può essere uno **strumento** utile per calmare e rassicurare il bambino nei primi mesi. La **suzione non nutritiva** è un bisogno fisiologico e può aiutare nella **regolazione** e nell'**addormentamento**.

Cosa sapere

Nei bambini allattati al seno, è preferibile introdurlo quando l'**allattamento è ben avviato** (prime settimane).

Non è necessario offrirlo automaticamente ad ogni segnale di disagio: è utile **osservare il bambino** e distinguere tra fame, bisogno di contatto o stanchezza.

Il ciuccio deve essere:

- integro
- adatto all'età
- usato senza catenelle o cordini

Con la **crescita**, è opportuno ridurne gradualmente l'uso. L'uso prolungato oltre i 2-3 anni può interferire con dentizione e sviluppo del linguaggio.

 *In caso di dubbi, può essere utile confrontarsi con pediatra o professionisti di riferimento.*



Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ATS Brianza

ninna nanna sonno sicuro

Piccole attenzioni al sonno aiutano a ridurre il rischio di eventi improvvisi e inaspettati nel primo anno di vita e **proteggono** il bambino. Quali sono?



Sonno a pancia in su! Se il neonato si gira va riportato in posizione supina.

Superficie di riposo rigida e stabile, senza cuscini o imbottiture morbide.

Culla libera da peluche, paracolpi, coperte pesanti o oggetti soffici.

Temperatura confortevole della stanza, evitando il caldo eccessivo.

Nei primi mesi può essere utile il **room-sharing**:

Il bambino dorme nella stessa stanza dei genitori, in una culla separata.

La condivisione del letto non è generalmente consigliata in presenza di fumo, alcol o forte stanchezza.



Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ATS Brianza

Quando il pianto è difficile da gestire

Scuotere un neonato può essere estremamente pericoloso.

Il **pianto inconsolabile** può essere una grande prova, anche per chi si prende cura del bambino con attenzione. Il cervello del neonato è molto fragile e movimenti bruschi della testa possono causare danni gravi e portare alla sindrome da scuotimento del neonato.

Il pianto nei primi mesi è una **modalità normale di comunicazione**. Può essere più intenso intorno alle 6–8 settimane e tendere naturalmente a ridursi nel tempo.

Quando la tensione cresce, cosa fare?

- ✨ Il bambino in un **luogo sicuro**, a pancia in su.
- 💧 **Qualche minuto** per respirare e ritrovare calma.
- 👐 Il **sostegno** di una persona di fiducia o di un professionista sanitario.

Una breve pausa non significa allontanarsi dal bambino, ma proteggere la relazione e il benessere di entrambi.

