

|   |                  |   |
|---|------------------|---|
|  <b>A.S.L. VC</b><br>Azienda Sanitaria Locale<br>di Vercelli | <b>DOCUMENTO</b> | Neonato sonnolento<br>(PED.DO.1281.02).docx |
|   |                  | pag1/2                                      |

## **“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 8-12 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**

|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
| Stesura: Dr.ssa E. Uga, SC<br>Pediatra - Gennaio 2021   | Verifica: Dr. G. Cosi - Direttore SC<br>Pediatra - Gennaio 2021 | Autorizzazione: Dr. G. Cosi - Direttore<br>SC Pediatra - Gennaio 2021 | Emissione: Dr.ssa E. Uga, SC<br>Pediatra - Gennaio 2021 |
| <small>QUESTO DOCUMENTO È DI PROPRIETÀ DELL'AZIENDA SANITARIA LOCALE VC DI VERCELLI E NON PUÒ ESSERE USATO O RIPRODOTTO SENZA AUTORIZZAZIONE.</small> |   |   |   |



# Come cresce il tuo bambino? 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  |   |              |              |   |              |
| <b>Grandezza dello stomaco del tuo bambino</b>                              | <br>Grandezza di una ciliegia              | <br>Grandezza di una noce |  |   |  |   | <br>Grandezza di un'albicocca                                     | <br>Grandezza di un uovo |              |              |   |              |
| <b>Di quanto latte ha bisogno il tuo bambino al giorno?</b>                 | <br>Da 10 a 100 ml<br>Da 1 a 10 cucchiaini |  | <br>200 ml<br>Quasi una tazza                      |   |  |   | <br>Da 700 a 800 ml<br>Da 2 tazze e mezzo a 3 tazze e mezzo circa |   |              |              |   |              |
| <b>Pannolini bagnati al giorno (24 ore)</b>                                 | <br>Almeno 1                               | <br>Almeno 2              | <br>Almeno 3  | <br>Almeno 4 | <br>Almeno 5 | <br>Almeno 6 |  |   |              |              |   |              |
| <b>Pannolini sporcati al giorno (24 ore)<br/>Numero e colore delle feci</b> | <br>Almeno 1-2<br>nero - verde scuro     |  | <br>Almeno 2-3<br>marrone - verde - giallo senape |   |  |   | <br>Almeno 1-3 abbondanti<br>giallo senape                      |   |              |              | <br>1 o più abbondanti*<br>giallo senape |              |
| <b>Peso del tuo bambino</b>   | 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