



Ospedale Niguarda

Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

CONSULTORI MUNICIPIO 9

DALLA PANCIA ALLA CULLA

Incontri per i genitori

ATTIVITA' PER GENITORI E BAMBINI NEL PRIMO ANNO DI VITA

La nascita e il primo anno di vita del bambino sono momenti ricchi di cambiamenti rapidi ed entusiasmanti che sollecitano i genitori ad attivarsi velocemente per poter rispondere alle esigenze del piccolo. Per questo abbiamo pensato ad accompagnare la nuova famiglia durante il percorso di crescita offrendo ai genitori che stanno vivendo la stessa esperienza l'opportunità di confrontarsi ed informarsi.

L'attenzione al benessere psicofisico è sempre garantita e si realizza anche con proposte di attività on line per facilitare l'accesso alle proposte.

In attesa della nascita

Il corso di preparazione al parto si è evoluto in un **percorso di accompagnamento alla nascita in cui il parto e la nascita vengono correlati a tante altre tematiche**. Il ciclo di incontri dedicato alle donne e ai loro partner viene proposto a **partire dalla 28/30 settimana di gravidanza** ed è condotto dall'**ostetrica** in collaborazione con la **psicologa**. L'obiettivo è **armonizzare l'esperienza dell'attesa con la vita dopo la nascita**, le trasformazioni del corpo con quelle emotive e relazionali. Il percorso si **conclude con un incontro di presentazione dei nuovi nati** e di condivisione del racconto dell'evento. Gli incontri sono articolati in modo da favorire lo **scambio di informazioni** sulle risorse per affrontare il travaglio, il parto, l'allattamento e le prime cure al neonato. La presenza della psicologa porta l'attenzione al mondo delle emozioni e delle relazioni, ai cambiamenti nella vita di coppia e nei rapporti familiari, all'ascolto del bambino. Quando è possibile vengono **proposte tecniche psico-corporee** utili a favorire il rilassamento fisico e mentale.

E se per qualcuno diventare genitori è più faticoso che per altri, è possibile **chiedere una consulenza psicologica individuale** per comprendere meglio la natura di una preoccupazione o di un dubbio, riferiti alla vita con il bambino; uno **psicologo esperto nella fascia di età 0-3** offre a mamma e papà **interventi brevi gratuiti**.

Da 0 a 1 anno

Incontri informativi sull'allattamento

L'**infermiera pediatrica e la pediatra** accolgono, on line, un **piccolo gruppo di madri che hanno dubbi e domande sull'allattamento al seno e l'alimentazione del neonato**. Durante gli incontri si scambiano **informazioni e consigli pratici** per trovare le soluzioni più semplici e utili che consentono di vivere questa esperienza in piena serenità e gioia. Vengono illustrate le posture corrette; vengono offerti suggerimenti per gestire i più comuni fastidi che si possono avere al seno, in modo da riconoscerli e risolverli in autonomia e tempestivamente; si forniscono consigli sulla gestione dei pasti notturni.

Inoltre **vengono fornite le prime nozioni di puericultura**, informazioni sul **ritmo sonno-veglia** del neonato, su **come riconoscere una buona crescita**, sull'**alimentazione della mamma** che allatta al seno. Viene poi dedicata attenzione alla **prevenzione della SIDS** (Sindrome della Morte Improvvisa del Neonato).

La consulenza individuale è dedicata a chi non ama la condivisione di gruppo, ma vorrebbe confrontarsi con qualcuno pronto ad ascoltare: infermiera pediatrica, ostetrica, assistente sanitaria rispondono nei **casi di difficoltà di avvio dell'allattamento** anche quando dovute alla presenza di ragadi, dotti ostruiti, ingorgo oppure per un accompagnamento nell'alimentazione con i sostituti del latte materno

Il baby pitt stop non chiude neanche in questo periodo. Dedicato a chi si trova fuori casa quando deve allattare, si trova **all'interno dei Consulitori** vi permette di **fare una sosta anche solo per allattare o cambiare il bambino** in tutta tranquillità.

Il gruppo mamma-bambino

L'**avventura della crescita** mette alla prova tutta la famiglia, soprattutto nel primo anno di vita del bambino. Il gruppo mamma bambino si pone proprio l'**obiettivo di fornire ai genitori l'occasione per condividere e scambiare informazioni con altri genitori** che stanno vivendo la stessa esperienza. A partire dai primi giorni di vita del piccolo e fino al primo anno di età, le mamme con i loro bambini **possono incontrare ogni settimana l'ostetrica, la psicologa e l'assistente sanitaria** per parlare dei diversi compiti quotidiani che un genitore deve affrontare. Le mamme vengono accompagnate nella scoperta delle diverse tappe della crescita e delle modalità migliori che si possono utilizzare per prepararsi al distacco dal bambino quando arriva il momento di rientrare al lavoro. **I temi affrontati sono molti** e vengono proposti anche in base alle richieste delle partecipanti; ad esempio si può parlare di cure al neonato, allattamento e alimentazione complementare, ritmo veglia-sonno, vaccinazioni, prevenzione degli incidenti domestici, modalità di trasporto sicuro, ma anche della comunicazione mamma-bambino e della comprensione del significato del pianto.

Nel gruppo si può **parlare anche del pianto della mamma**, può capitare, infatti, di sentirsi sopraffatte dalla stanchezza e dalla responsabilità di essere genitore, a volte ci si sente in balia delle oscillazioni dell'umore. Il gruppo **aiuta a dare significato a ciò che si prova** e a trovare nuove risorse per farvi fronte. Il clima del **gruppo è accogliente anche se è a distanza**, nessuno giudica o fa diagnosi! A partire dalle richieste ed osservazioni delle partecipanti, vengono trattati temi che interessano tutti, ma **se lo si desidera è comunque possibile chiedere una consulenza individuale personalizzata**.

Nati per leggere

Per favorire la crescita armoniosa del bambino, nei gruppi “mamma-bambino” a partire dai 3 mesi **possono essere proposte esperienze di lettura, di ascolto della musica e di canto**. L’iniziativa nati per leggere, condotta da un **esperto della biblioteca di zona assieme ad un operatore del Consultorio**, introduce al piacere dell’ascolto di una lettura interpretata. **Leggere ad alta voce ai bambini** fin dalla più tenera età è una attività semplice, ma molto coinvolgente, che rafforza la relazione tra genitori e figli, crea familiarità all’ascolto, aumenta la capacità di attenzione, accresce il desiderio di esprimersi e di imparare a leggere. **La voce della mamma e del papà è magia per il bambino**.

I conduttori del gruppo **accompagnano i genitori a divertirsi interpretando rumori e personaggi che catturano l’attenzione dei piccoli** e li stimolano a **familiarizzare con i libri messi** a disposizione dalla biblioteca. Vengono presentati libri adatti alla loro età e pensati per stimolare lo sviluppo della memoria e degli aspetti cognitivi necessari per l’apprendimento del linguaggio.

Dai 2 mesi

Massaggio al neonato

Un gruppo condotto dalla **infermiera pediatrica e dall’ostetrica specializzate** in tecnica di massaggio neonatale. I movimenti circolari, delicati e rilassanti, alla base del massaggio neonatale, permettono alle mamme, ai papà e ai loro bambini di sperimentare **una importante risorsa per favorire la crescita affettiva e il benessere fisico ed emotivo**. Il leggero tocco delle dita sulla pelle scarica le tensioni e rassicura il neonato producendo sensazioni di piacere.

Dai 5 mesi

Svezzamento e disostruzione delle vie aeree in età pediatrica

A partire dal 5° mese di vita il bambino può incrementare la sua autonomia alimentare. Questa fase evolutiva richiede ai genitori di mettersi in sintonia con le nuove esigenze del bambino; per questo è importante ricevere informazioni su possibili strumenti utili ad affrontare il cambiamento. Negli incontri informativi su svezzamento e disostruzione delle vie aeree in età pediatrica si offrono suggerimenti per l’avvio dell’alimentazione complementare;

essere informati aiuta a riconoscere **quando il proprio bambino è pronto per lo svezzamento** e a scegliere quale modello di alimentazione avviare (svezzamento tradizionale, auto-svezzamento, misto), quali alimenti scegliere, come prepararli, come somministrarli e come conservarli.

INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI

Contattare il Consultorio per iscriversi all'evento. Il link di accesso verrà inviato per e-mail.

CONTATTI

- **Via Cesare Brivio, 2**

tel. 02 6444.8685

lun-ven: 9.00-13.00/13.30-15.00

consultorio.brivio@ospedaleniguarda.it

- **Via Cherasco, 7**

tel. 02 6444.6502

lun-ven: 9.00-13.00/13.30-15.00

consultorio.cherasco@ospedaleniguarda.it

- **Via Val Di Bondo, 11**

tel. 02 6444.3331

lun-ven: 9.00-13.00/13.30-15.00

consultorio.valdibondo@ospedaleniguarda.it

- **Consultorio Familiare "Villa Marelli" viale Zara, 81**

tel. 02 6444.3303

lun-ven: 9.00-13.00/13.30-15.00

consultorio.villamarelli@ospedaleniguarda.it



ASST Grande Ospedale Metropolitano Niguarda
P.zza Ospedale Maggiore, 3
20162 Milano
Tel. 02 6444.1 - Fax 02 6420901

Aggiornamento marzo 2024
Mod 03509 v4
a cura di: Comunicazione
comunicazione@ospedaleniguarda.it