



UNIVERSITÀ  
CATTOLICA  
del Sacro Cuore



PRODUZIONE DI CIBO APPROPRIATO: sufficiente, sicuro, sostenibile

# CURE DI BASE PER LA MATERNITA'



## Sommario

Igiene e salute del neonato .....	2
• Promuovere e sostenere l'allattamento al seno del neonato.	
• Il bambino mostra segni di disidratazione.	
• Il bambino ha dei dolori di gas (coliche).	
• Tenere il bambino in un luogo caldo.	
• Aumentare il lavaggio delle mani.	
• Cura del cordone ombelicale.	
Nutrizione materna durante la gravidanza.....	5
Svezzamento.....	6
Importanza della pianificazione familiare.....	7

## **Scopo e vantaggi di questa brochure**

**Ogni anno, circa il 40% di tutti i decessi infantili dei bambini di meno di cinque anni sono neonati, i bambini, nei loro primi 28 giorni di vita o di periodo neonatale. I tre quarti di tutti decessi dei neonati si verifica nella prima settimana di vita. Nei paesi in sviluppo circa la metà di tutte le madri e neonati non riceve le cure necessarie durante e immediatamente dopo la nascita. Fino a due terzi dei decessi può essere evitato se sono fornite delle misure già conosciute di cure efficace alla nascita e nel corso della prima settimana di vita.**

# Igiene e salute del neonato

## 1. Promuovere e sostenere l'allattamento al seno del neonato

Il latte materno contiene tutti i nutrienti necessari al bambini. Contiene altresì altri numerosi vantaggi:

- Il latte materno protegge il bambino contro molte malattie, tra cui la diarrea, la polmonite, il diabete e il cancro.
- Allattare al seno, vicino alla madre, aiuta i bambini a sentirsi in sicurezza.
- Il latte materno è sempre fresco, pulito, e pronto a mangiare.
- L'allattamento può impedire alla madre di rimanere in cinta di nuovo subito.
- L'allattamento materno contribuisce a proteggere la madre contro la fragilità delle ossa (osteoporosi) e certi tipi di cancro più tardi durante la sua vita.
- L'allattamento al seno non costa nulla, è gratuita!



## 2. Il bambino mostra dei segni di disidratazione.

Se il bambino non è allattato, se ha la diarrea o vomiti, o se la febbre può disidratarsi. La disidratazione avviene quando non c'è abbastanza acqua nel corpo. Questo è molto pericoloso e può uccidere un bambino

I segni di disidratazione:

- Gli occhi infossati,
- Le labbra della bocca asciutti.
- Le labbra screpolate
- Urinando meno di quattro volte al giorno.
- Urine di colore scuro
- Movimenti respiratori rapidi (anomali)
- Pelle non estendibile.

Per verificare l'estendibilità della pelle, pizzicare la pelle sul vostro braccio e lascia andare. Guardate come torna indietro rapidamente alla normalità. Ora pizzicate la pelle sulla pancia del bambino e lasciala andare. Se la pelle del bambino ritorna alla normalità più lentamente di come ha fatto la vostra, il bambino è disidratato.



Per aiutare un bambino disidratato :bisogna incoraggiare la madre ad allattarlo ogni 1 o 2 ore. Somministrare anche delle bevande di reidratazione (bevande di soluzioni saline) al bambino, qualche goccia ogni minuto finché il bambino si rimetta bene. La disidratazione può essere causata da una infezione. Se il bambino non si rimette nelle prossime 4 ore, consultare un medico.,

### **3. Il bambino ha dolori di gas (coliche)**

Se il bambino si mette a piangere e tirare le gambe e dopo comincia a succhiare, può avere il gaz, troppo aria nella campana. Alcuni bambini ingoiano dell' aria quando sono allattati. Questo puo aiutare a fare dei

rutti. Alcune volte un bambino sembra avere dei dolori di gas quando la madre mangia alcuni tipi di alimenti o del picante. La madre può provare a mangiare degli alimenti senza picante, o smettere di mangiare alcuni alimenti che possono causare dei gas per 2 o 3 giorni (se ha abbastanza accesso ad una buona alimentazione). Non ci sono alimenti particolarmente vietati, perché in ogni bambino si manifesta diversamente. I dolori di gas smettono generalmente quando il bambino ha circa quattro anni.



#### **4. Tenere il bambino in un luogo caldo.**

I bambini devono rimanere in un luogo caldo per avere una buona salute. Ma non possono sopportare il caldo così facilmente come gli adulti lo possono. Il migliore modo di tenere un bambino al caldo è di metterlo accanto alla madre. La madre è esattamente la buona temperatura per il bambino. Coprire i due con delle coperte e assicurarsi di avere coperto la testa del bambino. Se la madre non può tenere il suo bambino per poco (per esempio se si alza per andare ad urinare), qualcun'altro può tenere il bambino. Questa persona deve lavarsi le mani prima di toccare il bambino.



## 5. Aumentare il lavaggio delle mani.

Dovete lavarvi le mani con dell'acqua e del sapone :

- Dopo avere utilizzato il bagno.
- Prima di cucinare.
- Prima di mangiare o di nutrire i bambini
- Prima dell'allattamento materno.
- Dopo avere toccato degli animali e dei volatili o tutte le altre cose sporche.
- Dopo aver mangiato.



## 6. Cure del cordone ombelicale

Per evitare che il cordone ombelicale sia infettato, deve essere tenuto pulito e secco . Dimostrare a tutta la famiglia come prendersi cura del cordone ombelicale.

Lavarsi sempre le mani prima di toccare il cordone. Se il cordone è sporco o ha tanto sangue secco su di esso, lavarlo con del sapone e dell'acqua tiepida, l'alcool medico, alcool forte, o con il violetto di genziana. Siate dolci con il cordone

Non mettere altre cose sul cordone, la sporcizia e gli escrementi sono particolarmente pericolosi.

Se ci sono tante mosche nel luogo in qui abitate, potete coprire il coedone con un panno secco e pulito. Ma generalmente, voi dovrete lasciarlo non coperto.

Il cordone ombelicale casca di norma da 5 a 7 giorni dopo la nascita. Ci può essere qualche goccia di sangue o del mucco quando il cordone casca. È normale. Ma se ce presenza di molto sangue o di più, consultare un servizio medico.





# Nutrizione materna durante la gravidanza.

Una donna che mangia bene e prende cura del suo corpo è molto più suscettibile di avere una gravidanza sana e bambini in buona salute. Mangiare bene significa mangiare degli alimenti sufficienti e una gamma di varietà di alimenti sani. Mangiare bene:

- Aiuta una donna a resistere alle malattie e rimanere in buona salute
- A tenere i denti e le ossa solide della donna
- Dona una forza alla donna per il lavoro
- Aiuta il bambino a crescere bene nella pancia della madre.
- Aiuta a prevenire i sanguinamenti abbondanti dopo la nascita.
- Aiuta una madre a recuperare la sua forza rapidamente dopo la nascita.

Una cattiva nutrizione durante la gravidanza e particolarmente pericolosa. Provoca un falso parto o provoca la nascita di un bambino troppo piccolo o con delle malformazioni congenitali. Aumenta ugualmente i rischi di morte di un bambino o della madre durante o dopo la nascita.



E' molto importante per le donne incinta ( come per tutti) mangiare differenti tipi di alimenti : l'alimento principale (carboidrati), alimenti di crescita (proteine), fibre (vitamine e minerali), e lipidi (grasso, olio e zucchero), con tanta acqua.

## Svezzamento

Che cosa è lo svezzamento ?

Lo svezzamento significa dare degli alimenti ai bambini in più al latte materno. Lo svezzamento è un processo progressivo attraverso il quale il bambino si abitua all'alimentazione degli adulti.

Per un bambino di quattro mesi l'alimentazione principale è il latte materno, ma potete introdurre degli alimenti specifici come gli alimenti per bambini, cotti con dei legumi o dei frutti omogeneizzati.

Un bambino di 9 mesi, mangia anche il cibo ben frantumato, ma continua a prendere gli alimenti principali latte materno e alimenti per bambini omogeneizzati.

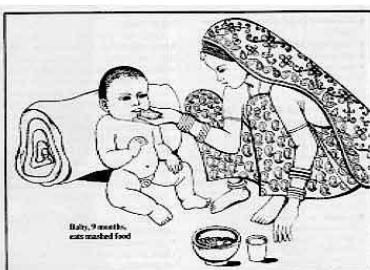
Il cibo e gli alimenti aumentati progressivamente, rimangono anche in rapporto alla quantità di latte materno; in questo modo finisce lo svezzamento in circa 24 mesi. Allora solamente aumentare progressivamente il cibo per gli adulti.

Come gli alimenti di svezzamento devono essere dati, e come spesso dimostrarli ? cominciare a dare una o due cucchiaini da caffè al giorno di cibo frantumato con cura, in più ad allattare regolarmente.

Non utilizzare un biberon. Aumentare lentamente il numero di pasti e la quantità di cibo somministrati. La pazienza è necessaria quando il bambino comincia a mangiare gli alimenti della famiglia, mentre imparano a mangiare in questa maniera possono spesso sputtare il cibo, questo non significa che non hanno fame. Lasciate il bambino abituarsi a un tipo di cibo per qualche giorno prima di introdurre un altro tipo.

Gli alimenti di svezzamento devono idealmente essere:

- ✓ Di alto valore energetico
- ✓ Facile a digerire
- ✓ Di spessore piccolo e viscosità (non troppo spesso)
- ✓ Fresco e pulito.
- ✓ Poco costoso e facile da preparare



# La pianificazione familiare.

Avere un numero di bambini che volete, quando volete, si chiama pianificazione familiare. Viene anche spesso chiamato spaziamento delle nascite. Ci sono numerosi metodi, sia naturali che moderni, che possono essere utilizzati per la pianificazione familiare. I metodi di pianificazione familiare sono spesso chiamati controllo delle nascite o la contraccezione.

Perchè una donna e un uomo potrebbero volere utilizzare la pianificazione familiare:

- Per prendere il tempo di finire i studi e avere un ricavo prima di avere dei bambini.
- Per permettere un buon numero di anni tra i loro bambini.
- Per avere solo tanti bambini quanti sono capaci di sostenere.
- Per evitare una gravidanza a rischio, per esempio se la donna ha una certa malattia, o è sotto i 17 anni e non ha un bacino abbastanza formato.

Il parto non dovrebbe essere pericoloso, ma nei luoghi dove le donne sono povere, non sono ben alimentate, e non hanno accesso alle cure mediche, molte donne muoiono a causa del sanguinamento abbondante e delle altre complicazioni del parto. Una donna dovrebbe proteggere se stessa limitando il numero delle sue gravidanze.

Tutte le donne hanno il diritto di decidere di avere dei bambini e quanti bambini vogliono avere. Tuttavia, la maggior parte delle donne vanno incontro a degli ostacoli a questa scelta. Le sagie donne possono aiutare le donne ad avere più scelte:

- Informandosi sulle pianificazioni familiari e condividerle con le altre l'informazione.
- Lavorando con le altre per dare alle coppie più scelte di metodi di pianificazione familiare.

## **L'allattamento materno.**

Nei 6 primi mesi dopo la nascita, la maggior parte delle donne che allattano non liberano degli ovuli nelle ovaie, e quindi non possono rimanere in cinta quando hanno dei rapporti sessuali. Le donne non rimangono generalmente in cinta se allattano ogni volta che il bambino lo vuole, compreso la notte, e:

1. il bambino a meno di sei mesi, e,
2. la donna non ha avuto mestruazioni mensili dalla nascita, e,
3. la donna non dà altro al bambino che il latte materno.

La donna può facilmente rimanere incinta se dà al bambino del cibo, l'acqua o altre bevande. Può rimanere in cinta se il bambino passa più di 6 ore senza l'allattamento materno.



## **Scelta di un metodo di pianificazione familiare naturale**

Una donna non può rimanere incinta che durante il suo periodo fecondo quando un ovulo viene nel suo ovario nelle sue tube e casca nel utero circa una volta al mese. Per fecondità cosciente, una donna deve sorvegliare i segni del suo corpo con il fine di sapere quando è fertile. Nel corso del periodo fecondo lei e il partner non devono avere rapporti sessuali. La pianificazione familiare naturale non costa niente e non ha effetti secondari. Ma può essere difficile ad utilizzare. Le donne non sanno sempre quando sono fertili, e se loro hanno un ciclo irregolare, possono facilmente rimanere in cinta. Ci sono due modi di controllare coscientemente la fecondità. Il y a deux façons de contrôler consciemment de la fécondité. Noi parleremo del metodo del muco.

## Il metodo del muco

Con il metodo del muco, una donna verifica il muco della sua vagine tutti i giorni per vedere se lei è fertile. Nei suoi giorni fertili, il muco è estendibile e viscoso, come un ovo crudo.

Per cercare o verificare il muco, una donna asciuga la vagina con un dito pulito, foglio o tessuto pulito.

Periodo fertile (4-6 giorni)	Non Periodo fertile (giorni restanti)
<p data-bbox="114 565 263 704">Un muco chiaro, umido, viscoso, indica il periodo di fecondità. Non avere rapporti sessuali</p> 	<p data-bbox="700 537 884 769">Un muco bianco, secco, appiccicoso (o non muco), presente durante gli altri momenti del mese, è probabilmente ok avere rapporti sessuali due giorni dopo i primi giorni secchi.</p> 

Dopo due o tre mesi di pratica, una donna può facilmente riconoscere i cambiamenti nel suo muco.