

SALUTE E BENESSERE

IL PEDIATRA

Obesità infantile



L'obesità può essere definita come un eccesso di tessuto adiposo in grado di indurre un aumento significativo di rischi per la salute (malattie cardiovascolari, pressione alta, diabete, ipercolesterolemia).

L'obesità è frequente anche in tenera età soprattutto nei paesi sviluppati. A seguito dei rischi per la salute che provoca questa condizione in tutti i paesi europei e non si creano campagne di sensibilizzazione volte a sottolineare l'importanza dell'esercizio fisico e dell'alimentazione sana

In Italia i risultati di un'indagine promossa dal Ministero della Salute indicano che all'età di 9 anni in città campione di Lombardia, Toscana, Emilia Romagna, Campania, Puglia e Calabria il 23,9% dei bambini è in soprappeso ed il 13,6% è obeso. Anche questa indagine conferma la più elevata prevalenza di obesità nelle regioni del sud (16% a Napoli) rispetto al nord (6.9% a Lodi).

Principali Cause

- Alimentazione
- Sedentarietà
- Familiarità



Prevenzione obesità

La Prevenzione è fondamentale per evitare che il bambino metta a repentaglio la sua salute il ministero della salute dedica una pagina a questo tema dettando anche importanti consigli per condurre uno stile di vita sano ed attivo. Nel sito del governo è possibile trovare delle linee guida e le iniziative predisposte alla prevenzione: "http://www.salute.gov.it/portale/temi/p2_6.jsp?lingua=italiano&id=1929&area=saluteBambino&menu=alimentazione" .

Cure obesità

Nessun farmaco è in grado di guarire l'obesità, la prima cosa da fare è modificare le cattive abitudini e lo stile di vita successivamente eventuale terapia farmacologica dovrà essere predisposta dallo specialista.

L'obesità oltre che un problema estetico rappresenta una condizione che facilita l'insorgere di una molteplicità di malattie soprattutto quelle cardiovascolari. In genere, il paziente obeso necessita di un team medico costituito da nutrizionisti, dietologi e specialisti dell'obesità.

RACCOMANDAZIONE DIETETICHE GENERALI

- *Suddivisione dell'apporto calorico giornaliero in almeno 5 pasti nella giornata (3 pasti principali + 2 spuntini).*
- *Consumo regolare di una colazione adeguata al mattino.*
- *Le strategie consigliate per una restrizione calorica possono essere quelle della limitazione o sostituzione di specifici alimenti ipercalorici con altri meno ricchi in calorie.*
- *È opportuno che i carboidrati assunti coprano una quota non inferiore al 50% delle calorie totali, preferendo alimenti a basso indice glicemico*
- *I grassi complessivi della dieta dovrebbero coprire una quota non superiore al 30% delle calorie totali.*
- *Scegliere cibi ad elevato contenuto di fibre e basso tenore in zuccheri semplici.*
- *Scegliere cibi con un basso contenuto di grassi saturi e privilegiare quelli con maggiore tenore di grassi monoinsaturi e polinsaturi.*

- *Cucinare senza grassi aggiunti. Preferire metodi di cottura come: il vapore, microonde, griglia o piastra, pentola a pressione, piuttosto che la frittura, la cottura in padella o bolliti di carne.*
- *Imparare che i cibi ipercalorici (come torte farcite con creme, cioccolata, patatine fritte) non sono proibiti, ma devono semplicemente essere consumati con moderazione (ad esempio, in occasioni sociali come pasti fuori casa, feste o altre ricorrenze)*
- *Variare gli alimenti e non seguire una dieta monotona*
- *Abituare i bambini a consumare tutti gli alimenti.*

(Da visionare con dietologo.)

Allergie Malattie tipiche di stagione cure e rimedi

Con l'arrivo della bella stagione è facile imbattersi in malanni stagionali quali ad esempio virus passeggeri, influenza raffreddore, mal di gola. Il cambio stagionale porta con sé anche i fastidi dovuti alle allergie sempre più frequenti.

L'allergia alle graminacee è una delle più fastidiose in quanto presenta sintomi ben visibili chiamato anche rinite allergica, causa gli stessi sintomi del raffreddore, come naso che cola, congestione, starnuti e pressione al petto. A differenza del raffreddore l'allergia non è causata da un virus, ma da una reazione allergica al chiuso o all'aperto verso gli allergeni presenti nell'aria, come polline delle graminacee od altre piante, acari della polvere o peli di animali da compagnia. Alcune persone ne manifestano i sintomi durante tutto l'anno, per altri peggiora in determinati momenti dell'anno, di solito in primavera, in estate e in autunno. La rinite allergica è una delle condizioni allergiche più comuni e colpisce circa una persona su cinque.



Esiste un certo numero di farmaci disponibili, da banco o sotto prescrizione, che contribuiscono ad alleviare i sintomi delle allergie fra cui quella alle graminacee, questi includono compresse, gocce, spray nasale e collirio. Molte persone riescono ad ottenere un maggior sollievo da una combinazione di farmaci, potrebbe essere quindi necessario provare dei farmaci diversi per identificare ciò che funziona meglio per voi. I farmaci da banco possono essere sufficienti ad alleviare i sintomi, mentre per alcuni più recenti può essere necessaria una prescrizione del proprio medico.

Se un bambino manifesta reazioni allergiche è opportuno parlare con il pediatra per il trattamento migliore da seguire. Alcuni farmaci sono approvati per l'uso nei bambini, mentre altri sono approvati solo per gli adulti. In caso di bambini è sempre meglio chiedere un consulto al pediatra di fiducia.



Malattie tipiche bambini

Orecchioni o parotite



La parotite o più comunemente gli orecchioni è un virus molto contagioso che colpisce tantissimi bambini ogni anno, il periodo di incubazione della malattia va dalle 2 alle 4 settimane. Si tratta di una malattia che presenta diversi sintomi che è importante riconoscere.

Sintomi

- Malessere
- Febbre modesta o alta
- Mal di testa
- Dolori muscolari forti specie al collo
- Tumefazione che compare dopo 12-13 ore dalla manifestazione dei sintomi sopra elencati. Questa si manifesta come un rigonfiamento che inizia nella parte sottostante il lobo dell'orecchio per poi diffondersi sia verso la parte del viso davanti al lobo stesso, cioè verso la mandibola, sia verso la parte posteriore.

Prevenzione

E consigliabile fare il vaccino che è disponibile da diversi anni.

Terapia:

Non esistono cure specifiche. Si consiglia il riposo e l'assunzione di vitamine. Per quanto riguarda l'alimentazione essa deve essere leggera, povera di grassi e con l'eliminazione di succhi di arance e limoni, che accentuano il dolore. Dopo circa 7 giorni dalla scomparsa della tumefazione il bambino può riprendere la sua vita normalmente.

Morbillo

Il morbillo è una malattia infettiva molto contagiosa e solitamente colpisce i bambini nei primi anni di vita. Il paziente durante il decorso della malattia viene isolato proprio per prevenire il contagio per questo il paziente viene isolato durante il decorso della malattia. È una delle più frequenti febbri eruttive, sebbene sia molto meno comune da quando è in uso la vaccinazione con richiamo. In Italia la malattia deve essere obbligatoriamente notificata alle autorità sanitarie.

Sintomi

- Tosse secca raffreddore sintomi simili all'influenza
- Febbre che aumenta con il passare delle ore
- Puntini bianchi all'interno della bocca
- Dopo tre quattro giorni appare l'eruzione cutanea (esantema) simile a quello della Rosolia o varicella. L'esantema è composta di piccoli puntini rossi, prima dietro le orecchie e sul viso successivamente essi si diffondono anche su tutto il resto del collo. Solitamente l'eruzione dura dai 4 ai 5 giorni.

Prevenzione

Il vaccino del morbillo è presente in Italia non è obbligatorio ma è possibile farlo. Il vaccino è combinato con quello contro la rosolia e la parotite.

Terapia

Non esistono cure specifiche è possibile utilizzare una terapia sintomatica per attenuare i sintomi e il malessere solitamente si utilizza il paracetamolo per la febbre, sciroppi per la tosse, gocce per gli occhi. Il pediatra saprà consigliare al meglio per quanto riguarda l'utilizzo di eventuali farmaci.



Varicella

La varicella è una malattia infettiva e contagiosa. Nella maggior parte dei casi colpisce i bambini dai 5 ai 10 anni. Come tutte le malattie esantematiche durante la varicella, a meno di manifestazioni molto gravi o situazioni a rischio, non c'è molto da fare se non lasciare sfogare completamente la malattia alleviando come si può quelli che sono i disturbi da essa provocati.

Sintomi

- Esantema o rash cutaneo
- Febbre elevata
- Malessere
- Mal di testa
- Per 3 e 4 giorni compaiono piccole papule rosa pruriginose compaiono su testa, tronco, viso e arti, a ondate successive. Le papule evolvono in vescicole, poi in pustole e infine in croste granulari, destinate a cadere. Tipicamente l'esantema è costituito da 250-500 lesioni.

Prevenzione

Esiste un vaccino da diversi anni ed è raccomandato per tutti i bambini dal secondo anno di vita.

Terapia

Generalmente, la terapia è solo sintomatica. Si consiglia assoluto riposo restando in casa in quanto si tratta di una malattia molto contagiosa. Il medico di fiducia potrà indirizzarvi verso i medicinali più indicati a risolvere i sintomi ad esempio per il prurito possono essere

utilizzati antistaminici, mentre per la febbre il paracetamolo.



Pertosse

La pertosse (o tosse canina) è una malattia causata da un batterio. E' una delle malattie infettive più contagiose che si conoscano tanto che un bambino con pertosse può contagiare fino al 90% di bambini non immuni con cui viene a contatto. Si trasmette per via aerea da persona a persona con la tosse o gli starnuti.

Sintomi

- La malattia esordisce solitamente con starnuti, raucedine e una fastidiosa tosse notturna.
- Successivamente, dopo 10-14 giorni, si manifesta una tosse convulsiva e ostinata che rende difficoltosa la respirazione e persino l'alimentazione. Questa fase può durare fino a 2-3 settimane. Gli accessi di tosse sono costituito da 5 – 15 colpi di tosse violenti e ravvicinati che si verificano durante una singola aspirazione.

Prevenzione

Negli ultimi anni è disponibile il nuovo vaccino "acellulare" .Per l'immunizzazione dei nuovi nati, di solito oggi, viene utilizzato il vaccino esavalente che oltre a proteggere contro la pertosse previene anche il tetano, la difterite, la poliomielite, l'epatite virale B, e le infezioni invasive da HIB.

Terapia

Chiamate immediatamente il medico se sospettate che il vostro bambino abbia la pertosse. Se il bambino ha effettivamente contratto la pertosse sarà trattato con antibiotici, di solito per 2 settimane. Alcuni bambini con pertosse devono essere trattati in ospedale. Lattanti e bambini hanno maggiori probabilità di essere ricoverati in ospedale perché sono più a rischio di complicazioni quali la polmonite, che si verifica in circa 1 bambino su 5 di età inferiore di 1 anno che abbia la pertosse. Nel corso della convalescenza lasciate che il vostro

bambino si riposi a letto ed utilizzate un vaporizzatore per aiutare ad allentare le secrezioni respiratorie e lenire l'irritazione ai polmoni e alle vie respiratorie.



LA FEBBRE E L'INFLUENZA NEI BAMBINI

Nei primi anni di vita e in età scolare i bambini sono soggetti all'influenza e al raffreddore in quanto le loro difese immunitarie sono in fase di consolidamento perciò la continua esposizione a virus e batteri li pone a rischio di ammalarsi. I bambini passano molte ore al giorno in luoghi chiusi come asili aule e mense scolastiche, a contatto con coetanei potenzialmente infetti. Se il bambino è sano tutto ciò non deve essere motivo di preoccupazione perché nonostante possa contrarre malattie da raffreddamento il suo organismo è in grado di contrastare il virus, di conseguenza il vaccino antinfluenzale è possibile ma non strettamente raccomandato.



COSA FARE NEL CASO IN CUI LA FEBBRE NON SIA DOVUTA AD INFLUENZA

Spesso ci domandiamo la causa per cui il nostro bambino abbia la febbre, moltissimi bambini vengono portati al pronto soccorso per questo. Nella maggior parte dei casi non si tratta di situazioni allarmanti, tuttavia è necessario capire se la febbre si associa a sintomi specifici. Può trattarsi di una banale forma virale a carico delle vie respiratorie, in certi casi invece può trattarsi della prima manifestazione di un'infezione batterica grave. In ogni caso la cosa migliore è mantenere la calma prestando attenzione ad eventuali altri sintomi e contattare il pediatra. L'aumento della temperatura corporea è sicuramente da monitorare anche se non è il caso di allarmarsi.

UN'ALTRA CAUSA FREQUENTE DI FEBBRE: L'INFEZIONE ALLE VIE URINARIE

Circa un bambino su 15 ha sofferto almeno una volta di infezione alle vie urinarie anche questa può causare febbre nel bambino è opportuno riconoscerla solitamente la febbre è accompagnata da inappetenza e vomito ciò potrebbe far pensare ad una semplice influenza tuttavia non sempre è così.

Ecco i cinque campanelli d'allarme stabiliti dal convegno del Fimp (Federazione italiana medici pediatri):

- Inappetenza, una drastica diminuzione dell'appetito talvolta una vera e propria repulsione verso il cibo
- Vomito
- Febbre
- Pipì con cattivo odore



INFEZIONE ALIMENTARE BAMBINI

Con l'avvento dell'estate si ci prepara a gite escursioni e giornate al mare con i bambini è necessario prestare attenzione a ciò che mangiano anche nel caso di cibo fatto in casa. Con il caldo diventano più frequenti le infezioni alimentari lo rivelano gli esperti della società italiana di infettivologia pediatrica (SITIP). Bisogna assicurare un'adeguata conservazione dei cibi e che essi non vengono contaminati da insetti è opportuno cuocere sempre i cibi e non lasciarli per molto tempo prima di essere consumati all'aperto. Importantissimo lavarsi sempre le mani prima di toccare cibo per evitare che esso venga in contatto con batteri.

Infezione da stafilococco e rotavirus

Una delle infezioni più comuni è quella da stafilococco. I sintomi si manifestano dopo 5-6 giorni e possono persistere anche per una settimana. Il sintomo principale è la diarrea spesso accompagnata da vomito e malessere, in questo caso la diarrea rappresenta il modo in cui l'organismo si libera dal virus. L'importante è reidratare il bambino con liquidi e sali minerali soprattutto se i sintomi sono frequenti.

S.O.S BAMBINI MISURE DI PRIMO SOCCORSO

Soffocamento



- La prima cosa da fare è valutare la situazione se vediamo che ha conati di vomito e tossisce è chiaro che qualcosa ostruisce le sue vie respiratorie. In questo caso è meglio cercare di far tossire il bambino per liberare le vie aeree.
- Sintomi del bambino da soffocamento in cui non si può liberare tossendo: produce uno strano suono oppure non riesce a produrre suoni, si stinge la gola, il colorito diventa rosso o blu, labbra e unghie diventano blu, perde la coscienza.
- Per prima cosa chiamare il 118 e nel frattempo non cercare di rimuovere il corpo estraneo con le mani si creerebbero solo ulteriori danni.
- Chiaramente è fondamentale agire subito prima che arrivino i soccorsi, in questi casi è utilissimo aver eseguito un corso di primo soccorso.

Se si tratta di un neonato



1. Scoprite il bambino, afferratene la mandibola e 'sdraiatelo' a pancia in giù, a cavalcioni del proprio avambraccio o della coscia, tenendo ferma la testa.
2. Con l'altra mano, date al piccolo fino a 5 energiche pacche interscapolari con via di fuga laterale, ovvero avendo cura di non colpire la testa.
3. Afferrate, quindi, la nuca del bambino e sdraiatelo, ora a pancia in su, sull'altro avambraccio.

4. Con la mano ora libera effettuate fino a 5 compressioni toraciche, lente ma profonde, tra i capezzoli: per farle, si utilizzano due dita, avendo cura di mantenere sempre ferma e in posizione la testa. La tecnica è la stessa della rianimazione cardiopolmonare.

Se si tratta di un bambino più grande

1. Con i bambini più grandi (e con gli adulti) si pratica quella che viene definita comunemente manovra di Heimlich.
2. Mettetevi alle spalle del bambino e, sostenendolo con una mano, fatelo chinare leggermente in avanti.
3. Con l'altra mano, date al bambino fino a 5 energiche pacche interscapolari con via di fuga laterale, ovvero avendo cura di non colpire la testa.
4. Portate entrambe le mani, chiuse a pugno, alla bocca dello stomaco, subito sotto le ultime coste, e date fino a 5 colpi verso di sé (ovvero verso l'interno e verso l'alto), con la stessa tecnica della manovra di Heimlich.
5. Continuate ad alternare 5 pacche e 5 compressioni fino alla disostruzione.

Annegamento



In piscina o al mare per quanto si presti attenzione ai bambini è opportuno avere delle linee guida riguardo la procedura da intraprendere nel caso in cui il bambino beva molta acqua e rischi l'annegamento. La prima precauzione è quella di essere dei genitori vigili ed evitare luoghi pericolosi per i bambini tenendoli sempre sotto osservazione, bastano dieci secondi ad un bambino per annegare.

Quando un bambino beve molta acqua i sintomi sono tosse e conati di vomito in questo caso la situazione si risolve spontaneamente. Nel caso in cui invece l'acqua ingerita sia molta in quanto il bambino è stato a lungo sott'acqua la situazione può presto degenerare portandolo all'arresto cardiocircolatorio.

Bisogna intervenire subito quanto prima si effettua il soccorso si ha maggiori possibilità di salvare il bambino. In ogni caso si consiglia di chiamare il 118.

In caso di annegamento

1. Il bambino deve essere messo su un fianco o faccia in giù per impedire all'acqua di entrare nel polmone nel caso in cui si tratti di acqua di mare la situazione è più grave chiamare immediatamente il medico
2. Controllare il respiro e ed il cuore
3. In caso di respiro o battito assente effettuare immediatamente la rianimazione ma non premere sullo stomaco per non incorrere in soffocamento da vomito

Manovra di rianimazione

Rianimazione cardiopolmonare dei bambini

La rianimazione dei bambini di età compresa tra 1 anno e 8 anni è molto simile a quella degli adulti, tenendo in considerazione queste differenze: Se siete l'unico testimone del malore, eseguite 5 cicli di compressioni e respirazione sul bambino (dovrebbero durare in tutto circa 2 minuti) prima di chiamare l'ambulanza o usare il defibrillatore.

1. Usate una sola mano per eseguire il massaggio cardiaco. Eseguite la respirazione artificiale con maggior delicatezza.
2. Seguite la stessa proporzione tra compressioni e respiri che abbiamo indicato per gli adulti: 30 compressioni seguite da due respiri formano un ciclo. Dopo la fine dei due respiri, iniziate immediatamente il ciclo successivo.
3. Dopo 5 cicli (che dovrebbero durare circa 2 minuti) di rianimazione, se il bambino non reagisce e avete a disposizione un defibrillatore, applicatelo sul torace del bambino e seguite le istruzioni. Usate gli elettrodi pediatrici, se il avete. Se gli elettrodi per i bambini non sono disponibili, usate quelli per gli adulti.
4. Continuate finché il bambino non dà segni di movimento o finché non arrivano i soccorsi.



Rianimazione cardiopolmonare dei neonati

Nella maggior parte dei casi l'arresto cardiaco dei neonati si verifica perché manca l'ossigeno, ad esempio in seguito all'annegamento o al soffocamento. Se sapete con certezza che il bambino ha le vie aeree ostruite,

seguite la procedura di primo soccorso per il soffocamento. Se invece non sapete da che cosa è stato provocato il malore, eseguite la rianimazione cardiopolmonare.

All'inizio esaminate attentamente la situazione: date alcuni colpetti al bambino, senza scrollarlo, e guardate se reagisce, ad esempio muovendosi.

Se il bambino non reagisce seguite la procedura CAB descritta in precedenza e chiamate l'ambulanza seguendo le indicazioni seguenti: se siete l'unico testimone ed è necessaria la rianimazione, eseguite la procedura di rianimazione per 2 minuti (circa 5 cicli) prima di chiamare il 118.

Ripristinare la circolazione



1. Mettete il bambino supino su una superficie dura e piana, ad esempio su un tavolo o sul pavimento.
2. Immaginate una linea orizzontale che unisce i capezzoli. Mettete due dita di una mano immediatamente sotto a questa linea, al centro del torace.
3. Comprimete leggermente il torace, abbassandolo di circa 4 cm.
4. Comprimete il torace con un ritmo abbastanza veloce, pari a circa 100 compressioni al minuto; contate le compressioni a voce alta.
5. Liberare le vie aeree
6. Dopo 30 compressioni, portate il capo del bambino in iperestensione, alzando delicatamente il mento con una mano e spingendo indietro la fronte con l'altra mano.
7. Dopo 10 secondi al massimo, accostate l'orecchio alla bocca del bambino e controllate la respirazione. Osservate se il torace si muove, ascoltate il respiro e controllate il flusso d'aria con la guancia e l'orecchio.

COLPO DI CALORE



Con l'estate e le temperature calde bisogna prestare particolare attenzione ai colpi di calore. Ci sono delle semplici precauzioni ovvero evitare che il bambino resti in macchina al sole evitare che al mare prenda il sole nelle ore più calde assicurandosi sempre di poter godere di un po' d'ombra.

Sintomi

- Febbre alta
- Pelle arrossata
- Assenza di sudorazione
- Confusione
- Perdita di coscienza

Avendo riscontrato questi sintomi bisogna procedere velocemente:

1. Raffreddare il bambino, portandolo in luogo fresco utilizzando impacchi di ghiaccio all'inguine e alle ascelle.
2. Se il bambino è svenuto immergerlo in acqua fredda e dargli da bere immediatamente.



USTIONI



Scottature lievi o gravi è utile sapere cosa fare per dar sollievo al bambino. Ci sono tre gradi d'ustione il primo si contraddistingue per rossore, il secondo per la comparsa di bolle il terzo invece il più grave forma una chiazza nerastra o pallida che provoca anche la perdita di sensibilità.

Ustioni più gravi

1. Tenere il bambino a terra non farlo correre l'aria potrebbe alimentare le fiamme
2. Bagnare la parte interessata dall'ustione con acqua fredda. Il bambino deve stare sotto l'acqua fredda per 15-20 minuti.
3. Se l'ustione è causata da sostanza chimica togliere i vestiti bagnati e mettere la parte interessata sotto acqua fredda
4. Coprire la parte ustionata con garze sterili non cerotti

Ustioni lievi

In questo caso si consiglia di lavare l'ustione con acqua e sapone liquido. L'azione dovrà essere ripetuta anche nei giorni successivi, le bolle non devono essere mai scoppiate devono scomparire spontaneamente. Potrà servire una pomata antibiotica e la medicazione della ferita attraverso una garza grassa cambiata ogni giorno.

Non utilizzare metodi fatti in casa

Non applicare olio, burro. Non togliere i vestiti se attaccati alla pelle.



GRAVIDANZA PRE E POST PARTO CONSIGLI ALLE MAMME



Alimentazione

Una corretta alimentazione è importante per garantire la salute del nascituro . In generale bisognerebbe scegliere una dieta quotidiana varia facendo circa 4-5 pasti al giorno. Si consiglia di bere almeno due litri d'acqua al giorno.

Cibi

- Sono da preferire alimenti freschi che mantengono vitamine e minerali.
- Carni magre ben cotte.
- Il pesce è sicuramente un alimento importante per la sua ricchezza di fosforo e omega 3 è da preferirsi la cottura arrosto al cartoccio, umido o vapore.
- Formaggi magri come robiola, mozzarella, crescenza, yogurt.
- Verdura e frutta di stagione ogni giorno.

Da limitare il consumo di : caffè (meglio decaffeinato), the (meglio deteinato), sale (meglio iodato), zucchero, grassi e uova.

Da evitare assolutamente: alcol e fumo.

Comportamenti in gravidanza

- Attenzione agli spostamenti da evitare moto o ciclomotori è da preferire mezzi più riparati dagli urti in caso d'incidente. L'autobus, il treno e la macchina sono i mezzi migliori. Tuttavia per quanto riguarda la macchina la cintura di sicurezza va sistemata in modo da evitare compressioni dovute a brusche
- Non stancarsi troppo e prendere pause da lavoro di almeno mezz'ora ogni due massimo tre ore.
- Bere molta acqua per reidratarsi
- Fare sempre del movimento con le dovute cautele. Passeggiate non troppo lunghe oppure la pratica di sport come yoga, acquagym, nuoto, pilates.
- Non usare scarpe con il tacco in quanto le gambe sono già affaticate dal peso del pancione è meglio aiutarle adoperando scarpe basse e comode.
- Evitare borse pesanti e tracolla meglio uno zaino in modo da non sbilanciare il peso e quindi prevenire il mal di schiena
- Evitare le medicine, non prenderle mai senza avere consultato il medico.

Post parto

L'evento della nascita di un figlio porta con sé una gioia indescrivibile per entrambi i genitori. Il momento è bellissimo ma porta con sé nuove responsabilità e cambia la vita della coppia. Un neonato occupa uno spazio, fisico ed emotivo; si manifesta con un pianto e un sorriso; porta con sé dei bisogni, quindi delle richieste. Richieste d'attenzione, d'affetto, di nutrimento, di rassicurazione e di riscaldamento.

Non esiste un manuale per diventare perfetti genitori solo attraverso l'esperienza si può diventare dei buoni genitori.

L'importanza del latte materno

Il latte materno è sempre da preferire tranne il caso in cui fisicamente non ce ne sia la possibilità. Il latte materno contiene numerosi vantaggi per il neonato che lo portano a crescere in maniera ottimale sviluppando le sue difese immunitarie. Oggi sappiamo ad esempio che l'allattamento al seno esercita un effetto protettivo nei confronti dell'arteriosclerosi.

La mamma è quindi una sorta di "fabbrica" di anticorpi a ciclo continuo, tempestivamente aggiornata sul tipo di difese da inviare a seconda dei pericoli ambientali presenti. In base a recenti studi si è visto che questo sistema protettivo funziona anche nei confronti di sostanze allergizzanti.

Il potere difensivo del latte materno deriva poi anche da altri fattori: nell'intestino del bambino nutrito direttamente al seno della madre si sviluppa il *Bacillus bifidus* la cui presenza è indispensabile per tenere sotto controllo la proliferazione degli altri batteri intestinali.

Infine è stata dimostrata la presenza nel latte materno di specifiche cellule "di difesa" (linfociti, monociti, ecc.) che costituiscono un'ulteriore barriera protettiva.

Questo è quanto fino ad oggi è stato possibile accertare, ma la ricerca in questo campo è in continuo avanzamento ed è probabile che nuove insospettite caratteristiche del latte materno vengano quanto prima individuate.



L'EMERGENZA DELLA DEPRESSIONE POST-PARTUM COME RICONOSCERLA

La depressione post-partum (dal latino “dopo il parto”) è una particolare forma di disturbo nervoso che colpisce alcune donne a partire dal 3° o 4° giorno seguente la gravidanza e che può avere una durata di diversi giorni, manifestandosi in qualche caso come depressione vera e propria, accompagnata da forme di psicosi.

Sintomi

- indolenza
- affaticamento
- esaurimento
- disperazione
- inappetenza
- insonnia o sonno eccessivo
- confusione
- pianto inconsulto
- disinteresse per il bambino
- paura di far male al bambino o a se stessa
- improvvisi cambiamenti di umore

Nel caso in cui si riscontrassero questi sintomi si consiglia di rivolgersi immediatamente ad uno specialista in quanto se la depressione viene trascurata può portare a conseguenze gravi per l'incolumità del bambino e della madre.



I bambini... il nostro futuro

