
Cucciolo Umano 0-12M

FOGLIETTO ILLUSTRATIVO (di Annalisa Trapani)

Crescere in libertà e in ecologia

Dedicato a Selvaggia, protagonista di questo esperimento

NOZIONI GENERALI

Davanti alla novità della nascita siamo completamente disarmate.

Come donne subiamo spaventosi sbalzi ormonali e io ho fatto come nell'antichità e nelle tribu primitive. Per circa un mese sono stata sola col bambino.

La maternità, come ogni altro processo naturale, richiede tempo e pazienza, cose che nelle nostre abitudini mancano.

È necessario esplorarlo, stando molto a contatto per imparare a conoscere il sentimento che ci lega al bambino che dapprima si presenta come necessità dell'accudimento, bisogno di cure immediato, poi si trasforma in ascolto e poi in amore materno.

Per permettere il radicarsi di questa relazione madre-bambino è necessario lasciarsi andare con fiducia ai ritmi naturali e alla perdita di coscienza. Il parto ci fa varcare una soglia, una soglia iniziatica in cui si perde la coscienza per riacquistarla alcuni mesi dopo, mesi che sembrano interminabili e in cui sembra di perdere anche la ragione. Ma bisogna tenere presente che questi sentimenti sono passeggeri! Non pretendere di essere e

di vivere con consapevolezza. È un momento spirituale: lo spiraglio di un mondo al di là della libertà e immerso nella necessità. Sentirti vittima come ben sai non risolve niente, ma anche se lo sai sono qui a ricordartelo.

Per superare il delicatissimo periodo del puerperio serve solo una grande fiducia nel proprio istinto, tapparsi i sensi nei confronti del mondo esterno e avere tanta tanta pazienza. Nello specifico:

- Non fidarti di quello che dicono gli altri, impara ad ascoltare il tuo bambino, solo la mamma sa di cosa ha bisogno e quella mamma sei proprio tu.

- Stai sempre il più serena possibile o mostrati tale in sua presenza, anche nei picchi di pianto mantieni la calma, se ti innervosisci rendi più nervoso il bambino e ci metterai tre volte di più a tranquillizzarlo

- Cerca di portare i ritmi del bambino (dopo i 2 o 3 mesi o comunque ASAP) verso “la regola E.A.S.Y.”: Eat Activity Sleep You, sono ritmi a lui naturali e ti permettono quell'oretta di pausa per farti una doccia o mangiare in pace (se hai smesso di fissarlo incredula)

- Tieni il bambino più vicino che puoi, è dimostrato che i bambini tenuti a stretto contatto piangono di meno e sono in generale più tranquilli. Peraltro se non lo fai subito probabilmente ti toccherà farlo dopo e chissà quanto.

- Non sentirti in colpa se vorrai ucciderlo, i pianti possono farti uscire di testa, è normale: appoggia il bambino, esci dalla stanza e urla e/o sfogati con i cuscini. Puoi anche usare dei

tappi per le orecchie e abbassare così la tensione di alcuni db.

- Ascolta il tuo istinto: anche le soluzioni più assurde possono rivelarsi efficaci, come per Selvaggia è stato ascoltare i Pantera in piena notte per smettere di piangere e addormentarsi.

- Un giorno il tuo corpo tornerà come prima ma difficilmente prima di nove mesi, cerca di accettarti e nascondi tutti i vestiti che non ti entrano!

- Gli uomini non capiscono, bisogna dirgli sempre tutto quello che devono fare e bisogna pure ripeterglielo tutte le volte, rassegnati.

- Non servono soldi, puoi trovare tutto usato o regalato

- Non sei tu a doverti adattare a lui ma lui a te: i comportamenti forzati che non riesci a mantenere per lungo tempo generano frustrazione e risentimento a te e di riflesso al bambino: state sereni e andate a ballare!

Per agire sul bambino bisogna agire sull'ambiente che lo circonda. Non si può spiegare niente a un essere che non è ancora in grado di pensare. Non sa neanche memorizzare (per far questo lo aiutano le routine) non si può pretendere niente. Si può però agire per prevenire mettendo in sicurezza una porzione di casa il più estesa possibile. Un ambiente da esplorare in cui qualunque cosa faccia non possa farsi male.

NANNA E PIANTO

Questo capitolo è in divenire perché il processo del sonno continuo notturno non si è ancora concluso. Però intanto...

___Dalla nascita ai 2-3 mesi circa: dorme sempre e a caso tanto non ci vede troppo bene.

Mangia, dorme, cambio pannolino, piange.

Piange tantiiiiiiiiissimo. Più che prenderlo in braccio e/o allattarlo che puoi fare? Niente, datti pace e comprati dei tappi per le orecchie, stai tranquilla e cerca di non farti penetrare dalle grida. Tienilo tra le braccia, consolalo come puoi e soprattutto: rimani calma. Se non ha fame, caldo o freddo, culetto arrossato o dentini che spuntano, cullalo mentre canti e balli. Il contatto fisico con la tua pelle è l'unica soluzione anche se in quel momento non ti sembra.

A proposito di pianto, ieri pensavo alla forza di gravità.

Nel pancione il bimbo è tutto nel suo fluido, al riparo dalla violenza della legge di gravità. Poi esce e puf ha un peso. Dev'essere davvero traumatico e secondo me piange un po' anche per quello.

Comunque la risposta al pianto è sempre il contatto fisico con uno dei genitori. I capricci iniziano dopo il primo anno ma si capisce che è un pianto diverso (è senza lacrime).

Chiusa parentesi pianto, ricordati di prendere dei tappi per le orecchie.

___Dopo i primi 2-3 mesi circa: il bambino inizia a essere più presente: sorride, ti segue con lo sguardo, vede abbastanza, inizia a manifestare i primi deboli segni di interazioni.

A quel punto dovrebbe essere tutto in discesa e fare la nanna notturna (con vari risvegli brevi o lunghi) e tre sonnellini durante il giorno. Ogni bambino ha i suoi ritmi, sta a te scoprirli e incoraggiarli in sintonia con i tuoi, il seguente è solo un esempio:

Sveglia alle 10, 1° pisolino dalle 12 alle 13, 2° pisolino dalle 15 alle 18, 3° pisolino dalle 20 alle 21, nanna dalle 23.

Quando uscivo la sera con Selvaggia si addormentava a caso e poi tornati a casa dopo una o due ore di sbatti. Comunque vale la regola di 3 ore, ogni 3 ore un pisolino.

Da dopo lo svezzamento e con l'inverno, ho spostato tutti gli orari arrivando a:

sveglia ore 9, 1° pisolino alle 12, 2° pisolino alle 15, 3* pisolino alle 18, nanna alle 21.

Dopo un paio di mesi (a circa 8-9 mesi) ha eliminato il 3° pisolino e adesso a 15 mesi sta eliminando il primo ma gli orari sono più o meno quelli.

I periodi di rimozione pisolino sono abbastanza turbolenti, soprattutto perchè nel momento in cui finalmente tutto si è stabilizzato e ti sembra di aver raggiunto una fine, subentra un altro cambiamento e il bambino è più nervoso perché dorme meno.

Inoltre, visto che ogni bambino è a sè, bisogna riconoscere i suoi segnali per dirti che ha sonno: si stropiccia il naso, poi gli occhi, sbadiglia. Quando vedi che fa così mettilo giù in un luogo in penombra. Se non lo fai in tempo inizierà ad agitarsi e diventerà sempre più difficile farlo addormentare.

Mantieni sempre la calma, qualsiasi cosa tu faccia stai serena il più possibile perché i bambini fiutano il nervosismo e l'adrenalina peggio che gli animali e si agitano di più.

So che è difficile. A volte vorresti lanciarlo. È normale e non lo farai. Ma lo penserai spesso, non sentirti in colpa.

La maternità è un addestramento zen.

Quando sarà più grande (tra i 6 e gli 8 mesi) e tu sarai pronta a dargli un ritmo (può essere anche a 4 mesi, non prima perché nei primi mesi è tutto nuovo e disordinato) sarà importante, soprattutto prima della nanna notturna, inventarti una routine. La ripetizione lo tranquillizzerà e sapendo cosa aspettarsi si lascerà andare più serenamente. Forse ti sentirai scema però è una pratica che funziona di brutto. La buona notizia è che basta molto poco ma che sia esattamente uguale tutte le sere.

Io faccio così da quando aveva circa 9 mesi:

__Dopo cena la porto in bagno le metto il pigiama e le dico che tra poco andremo a dormire poi la riporto in soggiorno con le luci abbassate le dò da bere e diamo la buonanotte al babbo poi la porto nel suo letto.

All'inizio la dovevo cullare in braccio finché non crollava poi con molta attenzione la mettevo giù fino ad adesso che a 14 mesi la porto in camera la appoggio e le resto accanto facendo finta di dormire.

Ci sono diversi step da affrontare, avanzando di un cambiamento alla volta e mantenendo il cambiamento per una settimana o dieci giorni. Bisogna avere chiaro un obiettivo (ad esempio io ho fatto una lunga catena di cambiamenti per

portarla a dormire in un'altra stanza quando ho scoperto di aspettare il secondo). Bisogna essere elastici e pazienti e tenere bene a mente l'obiettivo primario: più spazio per te/più indipendenza e sicurezza per lui/lei

Crescere un bambino con consapevolezza è molto impegnativo ma si impara molto della vita.

ALLATTAMENTO (0-6 mesi)

Ovvero l'allattamento come fonte primaria di cibo.

Appena possibile il bambino va attaccato alla tetta: il colostro, il tuo primo latte, ha il sapore del liquido amniotico e lui lo troverà e riconoscerà; se possibile si arrampicherà appena uscito dall'utero sulla pancia per arrivare al capezzolo in cerca di cibo e conforto.

Il latte aumenta con l'allattamento: più allatti più produci quindi appena vedi che ha fame attaccalo, se piange attaccalo, ai primi inizi la risposta è sempre la tetta.

Con la maternità la tetta smette di essere un sostantivo e diventa un verbo: tettare. Tettando lui torna nell'utero.

L'allattamento ti farà sentire anche meglio: rilascerai un ormone che rilassa e ti rilasserai anche tu finalmente, oltre ai benefici di lungo periodo come lo sturamento dei dotti galattofori che implicherà l'attenuazione oppure proprio lo scioglimento di eventuali noduli pregressi.

___I segnali della fame sono: si stiracchia, gira la testa da un lato, cerca col musetto → attaccalo al più presto.

Dagli una tetta alla volta, puoi metterti un braccialetto elastico

per ricordarti il lato dell'ultima tetta.

Ci sono tante posizioni ma quelle che ho trovato più comode sono: da sdraiati, seduta per terra con la schiena appoggiata; le situazioni sono: tutte quelle in cui ti trovi. All'inizio un po' mi vergognavo ma poi ho capito che è un gesto necessario e naturale e le tue tette passano in secondo piano rispetto al gesto.

All'inizio dell'allattamento potresti avere le ragadi che sono piccoli taglietti/screpolature sul capezzolo e sono più dolorose del parto. La soluzione esiste: mordi un fazzoletto per resistere al dolore e metti la lanolina dopo ogni poppata, tieni il più possibile i capezzoli all'aria e usa i capezzoli d'argento per ripararli dai tessuti. Prima intervieni prima avrai sollievo. Anche l'oleolito di iperico, molto concentrato, può andare bene.

In generale comunque allatta più che puoi, soprattutto all'inizio, per produrre abbastanza latte; se ti sembra di non produrne abbastanza puoi usare una tisana alla galega officinalis, non è provato scientificamente che funzioni ma la usano da secoli.

Incredibile è il fatto che il tuo corpo possa produrre un nutrimento così complesso che può bastare da solo a far crescere il tuo bambino per così tanti mesi. Con l'allattamento consolidato potrai gustarti tenerissimi momenti di maternità, tenerezza oltre l'animale, la percezione esatta di essere un mammifero ed allevare il tuo cucciolo nel miracolo della vita.

Ricordatelo quando vedrai il tuo nuovo seno cadente.

ALIMENTAZIONE complementare a richiesta

(dopo i 6 mesi)

Non si tratta di smettere di allattare: l'allattamento prosegue finché tu e il bambino lo desiderate anzi all'inizio dell'introduzione dei cibi solidi sembra che voglia tettare di più.

Prova a mangiare con lui dei cibi che possa ingerire da solo, che possa afferrare e succhiare, mordicchiare con le gengive e imparare così a masticare e deglutire sostanze solide.

Il momento giusto lo desumi dal bambino, ecco i segnali:

- È incuriosito dal pasto dei grandi e protende le braccia per parteciparvi;
- Sta seduto senza sostegno (così la gravità aiuta i boli alimentari)
- Ha i primi dentini

Uno o più di questi segnali dicono che il bambino è pronto; io aggiungerei anche una ostinata stitichezza visto che Selvaggia l'ha avuta e che poi le è passata quando ha iniziato a mangiare cibo solido.

Ci sono molte scuole per il c.d. "svezzamento" e tutte in contrasto tra loro.

Io ho optato per l'autosvezzamento (che in realtà si chiama "Alimentazione Complementare a Richiesta") all'inizio per comodità ma anche perché sinceramente io le "pappe" non le mangerei e quindi non gliele darei di conseguenza (brodo vegetale con la farina mi viene da vomitare); col passare del tempo però mi sono accorta che questa pratica di cibarsi viene fatta dal bambino circa tre o quattro volte al giorno e quindi

necessariamente condiziona il suo comportamento generale.

Un bambino che è abituato ad essere imboccato tre volte al giorno si aspetta di essere imboccato anche in senso figurativo, un bambino che prende il cibo con le sue mani e decide se e quanto mangiare in autonomia e lo fa tre volte al giorno riuscirà ad autodeterminarsi più facilmente. Un altro motivo non trascurabile è la sostanza: una pappa è costituita da carote e patate frullate e/o farina e parmigiano (lasciamo perdere le pappe con la carne per il momento) e poi frutta in gelatina o sempre frullata; con l'autosvezzamento si danno le carote e le patate a pezzi o la pasta ben cotta in bianco col parmigiano e la frutta a pezzi. Cambia solo la forma quindi, le sostanze sono identiche.

Ho sentito sostenitori dello svezzamento "naturale" dire che quelli che fanno l'autosvezzamento frullano le lasagne o la piada col prosciutto.

È chiaro che è una guerra, soprattutto un gran business: l'autosvezzamento è gratis e si appoggia sul buon senso dei genitori, lo svezzamento classico o naturale che sia si basa su preparati, tabelle, frullatori e artefatti vari della società.

Credo che bisogna fare a meno di sentirsi dire cosa fare dagli apparati, abbandonare l'idea del gesto "imboccare" e fare il primo vero atto di fiducia nei confronti del tuo bambino. No, non soffocherà, così come appena nato sa deglutire il tuo latte, capirà che ci sono diverse consistenze: probabilmente all'inizio masticherà poco e se non riuscirà a deglutire tossirà e poi sputerà. Ha un riflesso che perde quando è pronto a mangiare

cibi solidi, in pratica la lingua si prepara ad accogliere e non rigetta tutto quello che si introduce in bocca come quando succhia e basta, è un evento che accade anche quello intorno ai 6 mesi, deve capire come funziona.

Si inizia con della verdura cotta morbida a seconda della stagione carote e patate, zucchine o broccoli, fagiolini o cavolfiore. Si cuoce lessa o al vapore e si condisce almeno con dell'olio che veicola diverse vitamine. Dopo un paio di settimane le verdure le cuocio normalmente in padella.

E tantissima frutta, tantissima! Frutta matura e morbida che può mordere e succhiare: pesche, melone, pere. Bisogna che all'inizio il bambino coordinarsi per portare il cibo alla bocca, lo impara da solo, ti ha visto così tante volte e probabilmente non vede l'ora di provare! Col passare dei giorni impari a capire cosa può mangiare e allora inizi a cucinare per tutti in quel modo, io ho preparato quasi da subito il cibo per tutti uguale, senza preparare il cibo a parte per il bambino perché mi sembrava discriminatorio, ho anche usato il sale per questioni organolettiche e perché toglierlo all'inizio per poi metterlo dopo mi sembrava stupido (questa è stata una mia scelta personale, non ho mai pensato che il sale faccia male, fa male a chi soffre di reni o pressione alta, ma questa è mia opinione), anche perché ho dato valore al "sapore di casa" fin da subito, un sapore che aveva sentito nel liquido amniotico prima e nel latte poi, pensavo che dovesse arrivarci direttamente, come una conquista, senza ulteriori variazioni, la prima verità.

In generale il passaggio dello svezzamento è molto personale e

relazionale, va molto in profondità perché è il primo passo del bambino fuori dalla mamma e credo che debba maturare con consapevolezza all'interno della famiglia: si passa dal sistema mamma-bambino a bambino-ambiente, certo non bruscamente ma si esce per la prima volta dal binomio mamma-bambino.

Insomma cerchi di capire cosa andrà bene: pasta integrale molto cotta in bianco col parmigiano o con un sugo di verdure di stagione (pasta corta, mai spaghetti), pane condito (tipo panzanella/pane cotto), verdure cotte varie, gnocchi, polpette, cecina, stracchino, frittate, crespelle. E frutta per il 50% del pasto.

Come dicevo ho sempre condito per tutti e ho anche cucinato in libertà, l'unica esclusione è stata lo zucchero (anche questa mia opinione personale) perché troppo semplice da digerire, perché troppo attraente e poco nutriente, l'ho introdotto al suo primo compleanno con la sua prima torta. Poi lo mantengo ma sempre con dolci fatti in casa con poco zucchero e non tutti i giorni, mai dolci comprati per i primi due anni, solo rare eccezioni.

In generale credo che l'autosvezzamento ponga il bambino (ma anche la madre) in un ruolo attivo mentre le pappe (che, ripeto, sono gli stessi ingredienti però frullati) inibiscono la capacità di interazione libera con l'ambiente e aumenta il potere della figura genitoriale autoritaria dispensatrice tirannica di cibo e la frustrazione della madre quando il bambino non vuole mangiare e le tabelle sono state seguite scrupolosamente e che cosa ho sbagliato?

Il bambino invece trae enorme soddisfazione nel RIUSCIRE a cibarsi da solo, è la prima vera conquista che porta con sé il potenziamento della postura seduta e dà inizio alla sua scalata verso la posizione eretta e l'autonomia.

IGIENE

Personalmente sono contraria al bagnetto quotidiano perché la pelle dei bambini è troppo delicata per la nostra acqua calcarea, lavarlo spesso è più un vezzo che un'effettiva necessità.

Ciò che aiuta a rilassarli però sono i massaggi. Soprattutto all'inizio: crescono in fretta e la pelle tende a screpolarsi e va unta. Poi i massaggi li coccolano e gli fanno sentire il contatto pelle-pelle che per loro è la rassicurazione massima e crea un forte legame e intimità per il genitore che lo pratica.

Durante il cambio la pellenon va strofinata ma tamponata; per questo non uso asciugamani di spugna perché mi sembrano irritanti, ho degli asciugamani di cotone di fiandra ma possono andare bene anche degli strofinacci molto usati.

Nei primi mesi la cacca si infila nelle pieghe delle cosce, puoi toglierla con un batuffolo di cotone (io ci mettevo anche una goccia di olio con l'oliera spray ← svolta).

La cacca può irritare la zona del cambio pannolino, soprattutto se non ti accorgi che l'ha fatta grossa. Io procedo così, aggiungendo uno strato a seconda della gravità dell'irritazione:
1° strato: Spray acqua bicarbonato e tintura di calendula,

spruzzi e lo fai asciugare il più possibile

2° strato: Oleolito all'iperico, anche questo da far asciugare il più possibile

3° strato: Uno strato sottile di pasta barriera (io uso quella alla calendula della Weleda, l'unica con cui mi sono trovata bene)

4° strato (gravità massima): Talco

Faccio questo procedimento soprattutto la notte così sfiamma di più, in casi gravi di giorno evito i lavabili anche se nelle situazioni gravi la cosa migliore sarebbe lasciarlo senza pannolino.

Se non ci sono rossori metto solo l'olio di mandorle o di oliva.

Lavo solo con l'acqua corrente o una spugna naturale, raramente uso un detergente ultradelicato.

! Ricordati di asciugare bene le pieghe dietro le ginocchia e i piedini che si screpolano facilmente.

NB: Cerca di capire quando fa la cacca e agisci subito per evitare irritazioni, soprattutto dopo lo svezzamento che la cacca è più acida. I segnali sono abbastanza evidenti: occhi lucidi e inizia a sforzarsi e spingere diventando rosso in viso.

L'accappatoio secondo me non serve, io lo uso solo per la piscina altrimenti dopo il bagnetto uso comunque un asciugamano morbido di spugna. Poi le faccio un massaggio.

Igiene del naso e Raffreddori

La soluzione fisiologica è solo un business, con quelle fialette, io ho ancora i campioncini che mi hanno dato all'uscita

dell'ospedale, non l'ho mai usata.

In caso di raffreddore ho usato invece uno spray nasale all'acqua termale ed è stato efficace, combinato ad un balsamo al timo e menta (che con le dovute precauzioni di dosi puoi fare in casa con olio cera d'api e olii essenziali) che comunque è risultato meno efficace.

PANNOLINI (attenzione pubblicità non retribuita)

Bisogna a tutti i costi abituarsi ad usare i pannolini lavabili.

L'impatto ambientale degli usa e getta è spaventoso!

Io uso un usa e getta solo per la notte (MissK, sono senza sostanze nocive oppure Pampers SoleLuna)

Credo che per quanto riguarda gli usa e getta (soprattutto se ne usi uno solo la notte) è inutile avventurarsi nell'universo pannolini perché rischi che la cacca fuoriesca o di bagnare il letto in piena notte, puoi provare a cercare l'ultrabiodegradabilità, ma appena trovi una marca che ti va bene tienila (passare la notte a cambiare le lenzuola non è piacevole).

I pannolini lavabili invece sono perfetti per il giorno, certo, dovrai prendere dimestichezza e organizzarti un minimo e fare un piccolo investimento ma ne vale la pena.

Puoi comunque prenderti tempo e farlo dai due mesi in poi.

Io mi trovo ottimamente con i POP IN V2 perché sono fatti di due pezzi che si staccano, non si sono usurati minimamente in più di un anno di utilizzo e hanno i velcri per regolare la vita.

Sono fatti di una cover impermeabile e un inserto di cotone o bambù: la cover la puoi riutilizzare il giorno dopo, l'inserto lo metti a lavare. Il pannolino si compone quindi di due parti più una velina per raccogliere la cacca e limitare i danni. Tale velina puoi prenderla e buttarla nel wc.

Ci sono anche altri modelli di altre marche che si dividono in ciripà e prefold.

Il ciripà è praticamente un rettangolo di stoffa che si lega con una clip e ha poi una cover da mettere sopra, impermeabile, il prefold è un pannolino lavabile tutto in un pezzo attaccato.

Personalmente mi sono trovata bene con i sopracitati.

Corredo iniziale:

- Bidone con chiusura ermetica
- Veline raccogli pupù
- 10 inserti
- 4 cover
- Detersivo superdelicato (sennò si rovinano)
- Spazzola da bucato in plastica (per togliere la cacca appiccicosa che esonda)

Procedimento del cambio

Butti la velina nel wc, separi la cover dall'inserto: la cover la appoggi ad asciugare, l'inserto lo metti nel bidone.

Non aggiungere prodotti tanto tra meno di una settimana li laverai. Ma se si macchiano di cacca spazzolali sotto l'acqua fredda.

ATTIVITÀ

Non servono giochi con i bambini che non capiscono un cazzo. Si guardano le mani, guardano te che ti muovi, le ombre, sanno loro come e con cosa giocare.

Io usavo le mie mani per intrattenerlo ma comunque all'inizio è bene stimolarli il meno possibile visto che vengono da nove mesi di niente, il mondo è già molto interessante e stimolante. Li guardi e loro ti guardano e sono contenti così, non lasciarti prendere dall'horror vacui ma lascia che il tempo scorra nel silenzio e nella tenerezza.

Dopo un anno forse si può parlare di giochi.

I giochi servono solo a genitori e nonni infantili, il “bambino” è un concetto offensivo, è un palinsesto per adulti, non ha bisogno di oggetti. Il “bambino” è solo un meraviglioso cucciolo umano.

CORREDO IGIENE

- Fasciatoio/Ripiano per il cambio (per la tua schiena)
- Coprifasciatoio o asciugamano di spugna
- Strofinacci usati o asciugamani leggeri di cotone (non spugna)
- Pannolini usa e getta e lavabili
- Unguenti antinfiammatori
- Amido di riso o Detergente delicatissimo
- Spray per olio
- Olio di oliva o di mandorle (multiuso)
- Crema barriera cambio pannolino
- Forbicine apposite (tagliargli le unghie è un incubo!)

- Tintura madre di Calendula
- Spray per acqua (per fare ad es. uno sfiammante a base di bicarbonato e tintura di calendula da usare sia in caso di culetto arrossato che subito dopo il parto per la passera)
- Un lenzuolo cerato per il tuo letto e o per il lettino (perché se il pannolino esonda nella notte almeno salvi il materasso)

VESTITI

I neonati NON sentono freddo, semmai il contrario. Questo te lo diranno in ospedale ma i vecchi per strada e tua madre e tua suocera ti romperanno i coglioni SEMPRE.

Tu dici che i medici ti hanno detto così e buonanotte.

Per i primi 3-6 mesi vestilo un po' meno di te, poi puoi vestirlo esattamente come ti vesti tu.

Le coperte sono belle ma spesso non servono, Selvaggia era una che si scopriva puntualmente.

Cmq puoi controllare sempre la temperatura del bambino da un unico punto: sotto la nuca.

Solo lì c'è la sua temperatura (quindi nè mani nè piedi sono affidabili).

Il sacco nanna può essere utile ma va in qualche modo integrato nell'addormentamento, personalmente l'ho trovato difficilmente integrabile e quelle gambine costrette mi facevano tristezza. Non mi piacerebbe dormire tutte le notti in un sacco a pelo.

Il vestiario va stratificato:

ESEMPIO prima dei 6 mesi

ESTATE: Body a maniche corte

1/2 STAGIONE: Body a maniche corte + tutina di cotone

INVERNO: Body a maniche corte + tutina di ciniglia

ESEMPIO dopo i 6 mesi

ESTATE: Canotta e pannolino (giorno)

Body (notte)

1/2 STAGIONE: Canotta e maglia di cotone a maniche lunghe e pantaloni/Vestito e collant (giorno) Per la sera puoi aggiungere una giacca leggera o un cardigan

Tutina di caldo cotone (notte)

INVERNO: Canotta, maglia o body a maniche lunghe e maglioncino, pantaloni (giorno)

Canotta, maglia a maniche lunghe e tutina di ciniglia (notte)

Per uscire basta uno strato in più (che non è necessario però se usi la fascia)

D'inverno una berretta, una copertina per il passeggino e un cappottino.

I vestiti invernali dovrebbero essere della misura esatta e stargli ben aderenti (devi ricordarlo a tutti quelli che ti regalano vestiti che sono una taglia in più che tanto poi lo mette e invece poi è estate e non lo metterà mai).

D'estate puoi usare anche delle taglie in più.

In casa i piedi andrebbero tenuti sempre scalzi anche d'inverno così si sviluppa liberamente la muscolatura del piede, metterà scarpe e calze solo quando camminerà perfettamente.

Alternare l'abbigliamento giorno/notte non è una vera necessità ma può essere utile per fargli distinguere questi due momenti della giornata: un tempo per la veglia e uno per il sonno.

CONCLUSIONI

Non preoccuparti, con la nascita viene infusa alla neomamma una enorme dose di pazienza e di dedizione al cucciolo.

NB

Questo libretto vuole essere un invito a riflettere sul tema della maternità, un tema da sempre oggetto del potere maschile o sociale nonché substrato della violenza domestica.

Credo che per iniziare un dibattito pubblico sulla reale condizione della donna-madre possa essere utile valorizzare lo scambio di esperienze. Questo può essere il primo passo. Il fatto che la maternità sia controllata, soprattutto oggi perché si affronta in solitudine ed è completamente slegata dall'ambito familiare che l'aveva caratterizzata in precedenza. La maternità è un evento così ovvio e personale che non viene considerato.

Così, questa enorme energia femminile si disperde nella depressione post partum.

E invece credo che sia l'evento più potente che possa essere socializzato.

Ho intenzione di lottare in tal senso, avanzare richieste per ottenere diritti politici, esplorare con sempre maggiore consapevolezza questo ruolo genitoriale in cui sei responsabile di un altro essere umano e devi interagire con lui per spiegargli il mondo.

Per informazioni, consulenze, mozioni

annalisa_trapani@yahoo.it

2019