

Consigli del/della fisioterapista

Come metto il bimbo/la bimba durante la notte?

I posizionamenti in culla che offriremo a nostro figlio nelle prime settimane di vita potranno aiutarci a prevenire l'insorgenza di deformità del cranio, essendo quest'ultimo molto morbido e modellabile in questo periodo. Mettiamo a dormire il bambi-no/la bambina in culla supino stando sempre attenti di girare la testa da entrambi i lati.

Tante posizioni alternative durante la giornata

Durante la giornata si può mettere a dormire sul fianco con un asciugamano arrotolato davanti e dietro al bambino affinché sia sicuro e non riesca a girarsi, sempre con la presenza di mamma o papà.

Durante i momenti di veglia del bambino/della bambina si potranno adottare diverse posizioni che ci aiuteranno a instaurare un contatto visivo e corporeo fondamentale.



Posizione prona (sulla pancia)

Il rischio di una alterazione della forma del capo (plagiocefalia) si riduce molto mettendo il bambino almeno 3 volte al giorno in posizione prona, sempre quando il bambino è sveglio e sorvegliato da qualcuno.



Nel "nido"

Questa posizione aiuta il bambino/la bambina a sentirsi protetto e contenuto. Inoltre, facilita l'avvicinamento delle manine tra di loro e verso la bocca.



Supino sulle ginocchia della mamma o del papà



Sdraiato/a prono sulla pancia della mamma o del papà



Come posso tenere in braccio il bimbo

Preso incrociata

Il bimbo/La bimba ben sostenuto con il braccio sotto la testa e la mano sotto la gamba opposta tenuta ben piegata, la schiena è ben appoggiata alla nostra pancia. In questa posizione il bimbo/la bimba si sente sicuro e protetto e può iniziare a esplorare il mondo intorno a lui. Ricordarsi di alternare entrambi i lati.



Presca a culla

In questa posizione il bimbo/la bimba è avvolto da chi lo tiene in braccio, rannicchiato come se fosse nella pancia della mamma.



Come prendere il bimbo

Sollevarre e sdraiare il bimbo passando dal fianco alternando destra e sinistra. Questo trasferimento si ripete più volte al giorno e va eseguito nella maniera più sicura e confortevole per il bimbo, dandogli anche quegli stimoli motori fondamentali che saranno la base del suo sviluppo.

1. Il bimbo/La bimba è sdraiato supino, con una leggera rotazione delle spalle lo ruotiamo su un lato, le mani della mamma sostengono le spalle e il capo del bimbo/della bimba durante tutto lo spostamento.



2. Il bimbo/La bimba sul fianco comincia a sostenere attivamente il capo e lo aiutiamo sostenendolo anche dal bacino a compiere il movimento.



3. Sosteniamo il bimbo/la bimba con l'altra mano sotto il sederino e la testolina si adagerà sulla nostra spalla.



Seguendo questi semplici passaggi eviteremo bruschi cambiamenti di posizione che agitano il bimbo/la bimba e lo rendono instabile motoricamente.

A cosa fare attenzione

- cambiare spesso posizione in culla
- quando è sveglio il bambino/la bambina metterlo anche a pancia in giù
- mentre gioca utilizzare anche la posizione sul fianco
- quando è in braccio cambiare spesso il lato in cui è ruotato il capo
- mentre si cambia il pannolino stimolare la rotazione del capo proponendo giochi in entrambe le direzioni
- non lasciare il bambino troppo tempo nella sdraietta ma metterlo anche a terra su un tappeto dove potrà provare in libertà nuove esperienze motorie

Se osservo che il bimbo/la bimba

- quando dorme tiene la testa spesso girata dallo stesso lato
- anche se stimolato predilige ruotare il capo verso un lato rispetto all'altro
- porta in bocca una manina più spesso dell'altra
- la forma del capo sta cambiando rispetto l'inizio (appiattita su un lato, asimmetria del viso, un occhio più piccolo dell'altro)

MI RIVOLGO A:

- al/la Pediatra di Libera scelta per accertare se necessita di un trattamento fisioterapico, in questo caso verrà prescritta una visita fisiatrica.
- con la prescrizione del/la Pediatra di Libera Scelta i genitori si possono rivolgere al centro unico prenotazione (CUPP) per prenotare la visita,

Web: sanibook.asdaa.it

E-Mail: prenotazioni@asdaa.it

Sportelli: servizio casse multifunzionali

Tel.: a seconda del comprensorio 0471/0472/0473/0474 100 100

IMPORTANTE Prima si inizierà il trattamento fisioterapico, migliori saranno i risultati che si potranno ottenere.