

# ***U.O. OSTETRICA-GINECOLOGIA***

***Nascere...***

# **COSA NON SI DEVE DIMENTICARE**

- Tessera sanitaria;
- Codice Fiscale;
- Cartella della gravidanza con tutti gli esami e le ecografie eseguite.

## **NELLA VALIGIA DELLA MAMMA**

Camicia da notte o pigiama con apertura sul davanti comodi per l'allattamento;

Reggiseno per l'allattamento con coppe di cotone apribili (*si consiglia una taglia in più rispetto all'ultima portata in gravidanza perché con la montata lattea il seno aumenta di volume*);

Coppette assorbilatte monouso per proteggere gli indumenti dalla fuoriuscita spontanea del latte;

Mutande monouso di carta o in rete;

Assorbenti igienici per i flussi abbondanti;

Vestaglia;

Pantofole;

Asciugamani;

Occorrente per l'igiene intima.



# NELLA VALIGIA DEL VOSTRO BAMBINO/A



N°3 tutine,

n°3 body intimi,

n°1 sacchetto, da utilizzare per il parto, contenete: body intimo, tutina ed eventuale camicina della fortuna.

Magliettine intime e mutandine di spugna o di cotone in base alla stagione.

Body intimo di cotone o lana in base alla stagione



# Il parto



***La vera felicità è in un  
dolore estremamente  
gradito...***

A dilatazione completa dopo il periodo di transizione che può durare anche un'ora, si avverte il premito. Assumendo la posizione più congeniale e comoda, si eseguono liberamente gli sforzi espulsivi, che accompagnano il feto nel canale del parto fino alla nascita.

In alcune situazioni l'ostetrica può praticare l'episiotomia (piccola incisione vulvare effettuata previa anestesia locale solo in caso di necessità).

Alla nascita, il bambino viene asciugato e appoggiato sul ventre materno, nel frattempo l'ostetrica clamp e recide il cordone ombelicale dal quale sarà prelevato un campione di sangue per l'identificazione del gruppo sanguigno del neonato.

In seguito il bambino viene affidato al pediatra, che su un'isola neonatale preriscaldata, effettua i controlli di routine.

Alcuni minuti dopo la nascita si avvertono contrazioni non dolorose che permettono l'espulsione della placenta. In seguito viene controllato il canale vaginale e vengono dati dei punti di sutura se sono presenti eventuali lacerazioni o se è stata praticata l'episiotomia. La neomamma trascorrerà due ore nel blocco parto, sotto sorveglianza dell'ostetrica, dopodiché verrà accompagnata in stanza.

*Il marito o il compagno può partecipare a tutto il percorso.*

## *Degenza dopo parto spontaneo*

Alla puerpera saranno controllate quotidianamente le lochiazioni, cioè le perdite ematiche che normalmente sono presenti nei primi giorni dopo il parto, l'involuzione uterina ossia la graduale riduzione dell'utero nella pelvi e lo stato dell'eventuale sutura.

La neomamma sarà consigliata e sostenuta durante l'allattamento.

Per l'igiene intima la puerpera può prendersi cura del suo perineo usando un detergente; il cambio dell'assorbente deve essere frequente.

L'alimentazione, come in gravidanza, deve comprendere tutti i principi nutritivi in normale quantità. Si consiglia di bere molto, almeno due litri al giorno di bevande non gassate, per favorire l'allattamento e l'attività intestinale. La degenza è di due giorni durante la quale il personale ostetrico ed infermieristico è a disposizione per ogni esigenza.



## *Degenza dopo il taglio cesareo*

Se il parto viene espletato mediante taglio cesareo, al rientro in reparto vengono infusi liquidi, alla donna viene lasciato in sede il catetere vescicale per circa 24 ore. Durante la prima giornata, quella dell'intervento, sarà il personale infermieristico a provvedere alla sorveglianza della puerpera, la quale potrà da subito allattare il neonato.

Dal giorno successivo la neomamma potrà riprendere tutte le attività: mobilizzazione, igiene personale, alimentazione e seguiranno le stesse modalità della puerpera che ha partorito spontaneamente.



# Allattamento

*Il neonato ha solo tre esigenze:*

*Il calore della braccia della madre...*

*Il cibo del suo seno...*

*e la sicurezza di sapere che ella è presente...*

*l'allattamento materno le soddisfa tutte e tre.*



Scegliere di allattare vuol dire offrire al bambino il miglior latte possibile, perché:

- È completo e soddisfa al meglio i suoi bisogni nutrizionali, senza bisogno di aggiunte;
- Lo protegge meglio dalle infezioni e dalle allergie;
- È sempre pronto a costo zero alla temperatura ideale;
- Aiuta mamma e bimbo a creare un profondo legame affettivo.

La montata latte accade, di regola, alcuni giorni dopo il parto ed è la suzione che la stimola. Più il bambino succhia più il latte sarà abbondante, ricco ed in grado di saziarlo. Il colostro muta gradualmente nel latte di transizione, un latte dalle caratteristiche intermedie che dura più o meno una settimana; a questo punto si trasforma in latte maturo.

## ***Preparazione del capezzolo***

Routine quotidiana: quando il bambino sta poppando le ghiandole intorno ai capezzoli secernono una sostanza che li mantiene privi di germi, così che non c'è bisogno di usare sui capezzoli il "topico" o altri prodotti.

È importante mantenere la pelle morbida, qualsiasi tipo di crema priva di profumi che usate andrà bene.

## *Quanto deve durare la poppata???*

La durata della poppata dovrebbe essere determinata dall'interesse del bambino. Normalmente succhierà avidamente deglutendo spesso e ciò per i primi dieci minuti. Poi il flusso del latte può diminuire ed egli comincia a fare un sonnellino o perde l'interesse.

Questo è il momento di portarlo all'altro seno. Si consiglia di offrire entrambi i seni ad ogni poppata, in questo modo stimolerà una maggiore produzione di latte che permetterà di soddisfare il suo crescente bisogno. Ad ogni poppata si alterna il seno con cui si inizia.

## *Quante volte si deve allattare?*

L'allattamento al seno dovrebbe essere a richiesta, di conseguenza ogni qualvolta il bambino lo richiede. Di solito si consiglia una poppata ogni 2-3 ore.

# Rooming-in

La crescente comprensione dell'importanza del contatto precoce e continuo tra madre e bambino dopo la nascita, ha stimolato la rapida accettazione e la messa in pratica del rooming-in (stare insieme nella stessa camera) come la maniera più logica e sensibile per garantire un sufficiente contatto gestito dalla madre. Un continuo contatto durante i primi giorni dopo il parto produce un miglioramento a lungo termine nella qualità della relazione tra madre-figlio; la madre potrà familiarizzare facilmente con i propri segnali, i bisogni e gli orari del bambino e così sarà maggiormente preparata ad affrontare a casa le varie necessità.



Durante il rooming-in la responsabilità del neonato è affidata alla madre, si consiglia quindi di non lasciare il bambino incustodito, di non soggiornare con i neonati nei corridoi, di limitare il numero dei visitatori nella propria camera di degenza. Il personale sarà a disposizione per ogni necessità. La mamma può recarsi al nido per eventuali consigli o bisogni del neonato ogniqualvolta lo ritenga necessario.

# ALTRE INFORMAZIONI

## DENUNCIA DI NASCITA

Deve essere eseguita presso il Comune di residenza entro non oltre i 10 giorni dalla nascita, presentando "l'attestato di nascita" redatto dall'ostetrica che ha assistito al parto.

Per le coppie non coniugate è possibile eseguire la procedura della denuncia di nascita nel contesto dello stesso Ospedale(Direzione Sanitaria), entro 3 giorni dalla nascita. I genitori devono presentare "l'attestato di nascita" e i rispettivi documenti di riconoscimento.

