

## Il rooming-in

Dopo il parto tu e il tuo bambino starete sempre insieme nella stessa stanza, grazie al rooming-in. Questa vicinanza continua è molto importante e naturale poiché rafforza il legame con il tuo piccolo e favorisce l'allattamento al seno.

### Ricorda sempre che

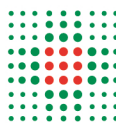
- è importante mantenere il contatto pelle a pelle con il tuo bambino con la **stessa attenzione e le stesse pratiche adottate in sala parto**;
- prima di addormentarti adagia il tuo piccolo nella sua culla, di fianco al tuo letto, in **posizione supina (sulla schiena) con bocca e naso liberi**.

## Il ritorno a casa

Finalmente si torna a casa e comincia una nuova vita.

### Ricorda sempre di

- mantenere il bambino in **posizione supina**;
- utilizzare una culla con un **materassino rigido e senza cuscino**;
- **non tenere pupazzi o coperte** dentro la culla, per evitare il rischio di soffocamento;
- posizionare la **culla a fianco del tuo letto** per consentire al bambino di dormire in un posto sicuro e controllato;
- mantenere un **giusta temperatura** dell'ambiente, indicativamente intorno a 20° per evitare un eccessivo riscaldamento;
- non coprire troppo il bambino, controllare sempre che la **testa ed il volto siano scoperti**;
- tenere il bambino in **ambienti liberi dal fumo**.



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE  
EMILIA-ROMAGNA  
Azienda Ospedaliero - Universitaria di Modena



**Il contatto pelle a pelle:**  
consigli e raccomandazioni  
per conoscere e proteggere  
il tuo bambino

## Pelle a pelle: il profondo contatto tra te e il tuo bambino

*Subito dopo la nascita, se il tuo bambino sta bene, ti sarà appoggiato sul petto, in contatto pelle a pelle.*

*E' un momento intimo e ricco di emozioni che aiuta te e il tuo piccolo a conoscervi.*

*Potrai finalmente accarezzare il tuo bambino, fino a quel momento solo immaginato, parlargli e coccolarlo.*

*Il bambino sentirà il battito del tuo cuore, il tuo respiro ed il tuo odore ed entrerà in contatto con te. Queste sensazioni lo aiuteranno ad adattarsi alla "nuova vita" e ad avviarlo, in modo naturale, a nutrirsi attraverso*

*il tuo seno. Il contatto pelle a pelle permetterà, al piccolo, di normalizzare e rendere stabili il battito cardiaco, la respirazione ed il livello di zuccheri nel sangue; il calore del tuo corpo lo terrà alla giusta temperatura.*

**Se il tuo bambino avrà bisogno di cure mediche, non preoccuparti: il contatto pelle a pelle comincerà appena possibile.**

**Se hai partorito con il taglio cesareo, in attesa del tuo ritorno dalla sala operatoria, il tuo bambino potrà cominciare il contatto pelle a pelle con l'altro genitore.**

## Amore e attenzione

Tieni il bambino in contatto pelle a pelle il prima possibile dopo la nascita per tutto il tempo che desideri. Osservalo e, se sei in difficoltà, chiedi aiuto per imparare la posizione giusta.

### Ricorda sempre che

- nel contatto pelle a pelle il tuo bambino è **nudo, disteso a pancia in giù sulla tua pancia**.  
E' quindi utile appoggiare sulla sua schiena un telo caldo e morbido e mettere una cuffietta per coprire il capo in modo da mantenere una buona temperatura corporea;
- è necessario controllare che abbia **naso e bocca liberi per respirare**;
- è importante osservare il suo colorito: **deve essere sempre roseo**.

## Quando sarai in sala parto

- **l'ostetrica ti aiuterà** ad appoggiare il bambino in una corretta posizione, pelle a pelle
- **devi evitare distrazioni**, spegnere il cellulare e regolare la luce per mantenere l'ambiente il più confortevole possibile
- cerca di **coinvolgere il papà o un'altra persona** a te vicina per aiutarti a controllare il bambino, specialmente se il parto è stato molto faticoso o hai ricevuto farmaci che riducono l'attenzione
- **se ti senti stanca**, posiziona il bambino supino (sulla schiena) nella culla e riposati.