

Stringere un legame con il bebè

Quando vedete il vostro piccolino dentro l'incubatrice, stabilire un legame sembra alquanto difficile. Tuttavia, il vostro bebè comunica con voi sin dai primissimi giorni e, rispondendo, imparerete a conoscervi a vicenda.

Talvolta può essere complicato stabilire un legame affettivo quando vi sentite ansiosi e alcuni genitori sono restii ad affezionarsi troppo al bambino, nei primi giorni, in particolare se è molto piccolo o molto malato, per paura di perderlo.

Provate a vederla sotto questo aspetto: stabilire un legame con il piccolo attraverso piccoli e preziosi momenti per poi perderlo non può essere peggio di perderlo senza essere mai riusciti a entrare in

LA MIA STORIA

Dana racconta...

“Nei primi giorni ho desiderato che morisse. È stato terribile. Pensavo ‘Lasciatelo andare, lasciatelo riposare in pace’. Non volevo che soffrisse. Dopo qualche giorno, sembrava essersi stabilizzato e continuava a respirare, pur essendo collegato a un monitor. L'ho guardato e per la prima volta ho capito che era il mio bambino. Come avevo potuto desiderare che morisse? Era il mio bambino e sarebbe venuto a casa con me. Non volevo più trovarmi in questa situazione. Due figli e basta: la mia bambina e il mio piccolino. Abbiamo sempre mantenuto un atteggiamento positivo: cantavamo spesso; ci portavamo dietro l'iPod per fargli ascoltare della buona musica. Cercavamo di fare del nostro meglio e ci siamo innamorati di lui, anche se, per un po', non abbiamo potuto tenerlo in braccio. Ma quando lo abbiamo fatto, ho capito quanto amassi quel bambino.”

Dana, mamma di Erin e Max

connessione con lui. Anche quelle poche ore o quei pochi giorni di ricordi sono speciali e ricordate che sono maggiori i rimpianti che i genitori tendono ad avere quando non stabiliscono alcun tipo di rapporto con il piccolo. Quando il bimbo è sveglio, fate attenzione a quei momenti in cui sembra guardarvi o voltare la testa verso di voi mentre gli parlate. L'inizio di questa comunicazione bidirezionale è molto speciale ed è una parte meravigliosa dello stabilire un rapporto con il vostro piccolo.

Come il bambino vi parla Anche i bimbi nati con molte settimane d'anticipo riescono a comunicare con voi e presto sarete in grado di capire che cosa piace loro e che cosa no. Oltre a comprendere ciò che lo disturba, vedrete il bebè rilassarsi quando lo consolate, un altro aspetto importante che vi aiuterà a stabilire un legame affettivo con lui.

Se il vostro piccolo non gradisce qualcosa, può esprimerlo nei seguenti modi:

- Allontana il piedino o la manina se viene toccato
- Fa una smorfia
- Volta la testa dall'altra parte
- Inarca il corpo
- Si acciglia
- Piange

Se si sente molto disturbato:

- Singhiozza
- Fa movimenti spasmodici o si sbraccia
- Sussulta più del solito
- Sbadiglia
- Non dorme bene
- Evita il contatto visivo

“Tendi a concentrarti di più sulla sua salute che sul legame affettivo. Ho dovuto riporre la mia fiducia nel personale medico. Il legame è avvenuto in seguito.”

Nick, papà di Xavier

- Estende le dita
- Estende braccia e gambe

Se il neonato è invece rilassato, ve lo dimostrerà così:

- Respiro regolare
- Saturazione dell'ossigeno stabile
- Battito cardiaco regolare

I bambini reagiscono anche quando sono sedati. Se si sentono turbati, il consumo d'ossigeno aumenta, si agitano, il respiro diventa irregolare e potete vedere chiaramente che non si sentono a loro agio.

Per aiutare il vostro bimbo a calmarsi, potete:

- Capire come reagisce a luci, rumori, contatti fisici e

comportarvi di conseguenza

- Parlare o cantare
- Sdraiarlo in posizione fetale (sul pancino con le ginocchia piegate e il sederino sollevato)

Le infermiere che si occupano del vostro piccolo controlleranno costantemente eventuali indicatori di stress e se il neonato sembra comportarsi in modo insolito – per esempio, se un bebè normalmente “energico” è più tranquillo del solito – lo segnaleranno al pediatra.

Sbadigli Il bebè può sbadigliare se è agitato. Tuttavia, potrebbe farlo solo perché ha sonno e, se per il resto è rilassato, probabilmente la spiegazione è questa.

Movimenti Il vostro bimbo potrebbe comunicarvi un disagio facendo movimenti strani oppure sussultando più del solito.



Che cosa posso fare per il mio bambino?

Potete fare moltissimo per il vostro bimbo all'interno della TIN, come tenergli la manina, parlargli, cantargli o persino cambiare il pannolino. Gli infermieri vi diranno che cosa fare e come farlo.

Le infermiere vi incoraggeranno a diventare sempre più coinvolti nella routine del vostro bebè. Non preoccupatevi se ancora non sapete bene come destreggiarvi: le infermiere vi mostreranno esattamente come occuparvi del piccolo, compresi il cambio del pannolino e il bagnetto.

Ecco che cosa potete fare:

- Accarezzare il bebè (vedere pagina 58)
- Parlargli
- Leggergli una storia (non è mai troppo presto!)
- Cantargli una canzoncina
- Registrare la vostra voce in modo da chiedere alle

Quando era nell'incubatrice, gli tenevamo la manina o gli accarezzavamo la testolina. Gli parlavamo e gli raccontavamo delle storie.

Ross, papà di Freddie

Tenere la mano Una carezza dolce e amorevole è un modo meraviglioso per comunicare con il vostro bebè, specialmente se non è ancora pronto per le coccole vere e proprie.



infermiere di riprodurla quando siete assenti

- Portare degli oggetti che il bambino potrà guardare, magari vostre fotografie da appendere all'interno dell'incubatrice
- Mettere all'interno dell'incubatrice piccoli orsacchiotti o un vostro indumento in modo da consolare il piccolo con il vostro odore
- Estrarre il latte con cui nutrire il bebè quando sarà il momento giusto

Farsi coinvolgere nella cura pratica del vostro bambino all'interno dell'unità può talvolta rivelarsi una prospettiva scoraggiante. Potreste sentirvi inadeguati e preferire lasciare al personale il compito di cambiarlo, lavarlo e nutrirlo. Tuttavia, sarà utile sia a voi sia al vostro bebè prendere parte alla routine quotidiana. Sono molti i compiti che potete svolgere per il vostro piccolo mentre si trova nell'unità, sia all'interno di un'incubatrice o collegato a un ventilatore meccanico, o quando viene preparato per essere dimesso tramite la pratica del "rooming-in".



A seconda di quanto sia piccolo o ammalato il vostro bimbo, potrete:

- Cambiargli il pannolino
 - Massaggiarlo con olio
 - Lavargli occhi e viso
 - Fargli il bagnetto (quando le sue condizioni saranno diventate stabili)
 - Coccolarlo; persino i bebè collegati a un ventilatore meccanico possono essere coccolati una volta che le loro condizioni sono stabili (vedere pagina 58)
- Il bebè saprà dal suono della vostra voce e dal vostro odore che ci siete e vi occupate di lui. Ciò contribuirà a rassicurarlo e a stabilire un legame affettivo. Alcune mamme e alcuni papà si sentono molto ansiosi a occuparsi del loro piccolo, ma, a mano a mano che ci provano, acquistano maggiore dimestichezza e diventano anche più felici e più fiduciosi nelle loro capacità.

Cambiare pannolini Le infermiere vi mostreranno come pulire il sederino del vostro piccolo

Compagni "coccolosi" Peluche o indumenti che portano il vostro odore saranno di conforto al vostro bambino quando sarete lontani.

e come cambiargli il pannolino quando le sue condizioni saranno stabili. Il neonato dovrà indossare i tipi di pannolini appositamente studiati per bimbi prematuri, in quanto i normali pannolini sarebbero troppo grandi. Il cambio del pannolino per i bimbi prematuri avviene allo stesso modo di quello per i bambini più grandi; l'unica eccezione è che, se il vostro bebè si trova all'interno di un'incubatrice, dovrete farlo attraverso le finestrelle rotonde. Con la pratica, diventerete più esperti nel cambiare il pannolino al vostro piccolo e ricordate che le infermiere saranno sempre a vostra disposizione per aiutarvi. Potrebbe essere necessario fare attenzione ai varicavi e tubicini, ma le infermiere vi indicheranno quali sono i più importanti che non devono essere mai toccati e quali invece possono essere rimossi temporaneamente.