Bonus 3: Guida Pratica al Contatto Pelle a Pelle e Breast Crawling

Introduzione

Il contatto pelle a pelle tra madre e neonato è una delle esperienze più profonde e benefiche subito dopo la nascita. Questo momento non solo favorisce l'attaccamento emotivo, ma sostiene anche importanti funzioni fisiologiche, come la regolazione della temperatura corporea, il battito cardiaco e la respirazione del neonato. Il breast crawling, ovvero l'istinto del neonato a "arrampicarsi" verso il seno materno, è un fenomeno naturale che può essere stimolato e rispettato per facilitare l'allattamento precoce e autonomo.

1. Cos'è il contatto pelle a pelle?

Il contatto pelle a pelle si realizza quando il neonato, subito dopo la nascita, viene adagiato nudo o coperto con una coperta leggera direttamente sul petto nudo della madre. Questa pratica aiuta il bambino a sentirsi al sicuro, favorisce la stabilizzazione termica e contribuisce alla produzione di ormoni della madre utili per l'allattamento e il legame affettivo.

2. Benefici del contatto pelle a pelle

Regolazione della temperatura e della frequenza cardiaca del neonato

Riduzione dello stress per madre e bambino

Favorisce l'inizio spontaneo dell'allattamento

Stimola la produzione di ossitocina nella madre, migliorando le contrazioni uterine e riducendo il sanguinamento post parto

Consolida il legame emotivo e rafforza la fiducia reciproca

3. Cos’è il breast crawling?

Il breast crawling è il movimento istintivo del neonato che, appoggiato sul corpo della madre, inizia a muoversi verso il seno per attaccarsi in modo naturale e autonomo. Questo fenomeno può durare dai 20 ai 90 minuti e si manifesta con diverse tappe: esplorazione del volto materno, ricerca del capezzolo, primo contatto orale e attacco al seno.

4. Come favorire il contatto pelle a pelle e il breast crawling

Chiedere al personale sanitario di non separare madre e neonato dopo la nascita

Evitare qualsiasi intervento non urgente nelle prime ore di vita

Mantenere il neonato nudo, coprendolo solo con una copertina leggera per non ostacolare i movimenti

Sostenere la madre in una posizione comoda e rilassata per facilitare il movimento del bambino

Lasciare che il neonato segua i suoi tempi naturali senza forzare l’attacco al seno

5. Suggerimenti pratici per i genitori

Preparate il vostro piano del parto includendo la richiesta esplicita di contatto pelle a pelle immediato e prolungato

Informatevi e scegliete strutture che supportano queste pratiche

Se il parto avviene in ospedale, chiedete al personale di rispettare e supportare il breast crawling

Tenete presente che ogni neonato è diverso: il tempo e la modalità di attaccamento possono variare

Favorire il contatto pelle a pelle e il breast crawling è un dono prezioso che i genitori possono fare al proprio bambino, rispettandone la natura e promuovendo un inizio di vita sereno e armonioso.