

Da un'Osteopata e Mamma

5 CONSIGLI

PER VIVERE SERENI IL
PRIMO ANNO DEL BAMBINO



MARTA SGAMBETTERRA

Osteopata DO - Osteopata Pediatrica - Massofisioterapista



Mi chiamo Marta Sgambetterra,

sono laureata in Educazione Motoria Preventiva e Adattata, ho un diploma in Massofisioterapia e sono un'Osteopata DOMROI con specializzazione in Osteopata pediatrica. Sono mamma di due bimbi, Emma e Tommaso.

L'osteopatia in età pediatrica è una disciplina preventiva di straordinaria importanza: offre un prezioso contributo allo sviluppo armonioso del bambino, inteso nella sua interezza fisica e psichica. Personalmente credo nell'applicazione delle tecniche osteopatiche per il raggiungimento di un risultato efficace e duraturo nel tempo se queste sono unite al dialogo, alla collaborazione e alla relazione empatica con i pazienti, bambini e adulti.

Di seguito vi consiglio cinque buone pratiche che da osteopata - e mamma - penso possano essere utili a molti genitori per mantenere la serenità durante la bellissima sfida del primo anno di vita del vostro bambino:

- 1. Fate valutare e trattare il bimbo nei primi 15 giorni di vita*
- 2. Da sveglia a pancia in giù, dormire a pancia in su*
- 3. Iniziate lo svezzamento quando controlla la colonna*
- 4. Favorite il gattonamento per sviluppare la propriocezione e la scoperta dello spazio*
- 5. Ogni bimbo ha il suo tempo: non affrettate le tappe*



FATE VALUTARE E TRATTARE IL BIMBO NEI PRIMI 15 GIORNI

Il parto è il primo grande trauma della vita di un bimbo, sia che avvenga in modo naturale o attraverso taglio cesareo. Il neonato è soggetto a enormi forze provocate dall'utero, che si contrae per espellere il neonato contro la resistenza del canale del parto.

Un parto può segnare in modo rilevante i tessuti molto delicati del piccolo, soprattutto a livello del cranio. Quest'ultimo ha la notevole capacità di assorbire questo tipo di stress durante il parto naturale e non sempre i neonati riescono a risolvere completamente le tensioni a cui è stato sottoposto. In caso di parto cesareo, non si contrae allo stesso modo, ma crea delle tensioni a livello cervicale ed esofageo, visto che non avviene fisiologicamente l'uscita attraverso il canale del parto.

La figura dell'osteopata aiuta la mamma e il bimbo a ritrovare un equilibrio e a vivere sereni le prime settimane di vita. Migliora l'attacco al seno (riduce le ragadi alla mamma), aiuta il ritmo sonno veglia, riduce i pianti inconsolabili, previene plagiocefalie posizionali e in caso di parti con cesareo o ventosa, riduce eventuali effetti collaterali.



DA SVEGLIO A PANCIA IN GIÙ, QUANDO DORME A PANCIA IN SU

Al termine del primo trimestre un neonato è in grado di sostenere e ruotare a destra e sinistra il capo. Solleva la testa in modo sicuro fino a 45 gradi in posizione prona e inizia a seguire gli oggetti con gli occhi.

Stimolazioni corrette nei momenti di veglia, come posizionare il bambino a pancia in giù su un tappeto, meglio se ruvido, oppure metterlo sulla vostra pancia o posizionarlo prono sul fasciatoio e solo all'ultimo ruotarlo lentamente in posizione supina.

La posizione prona favorisce lo sviluppo dei muscoli deputati al controllo del capo, del tronco e del bacino. Inoltre, riduce l'insorgenza di varie plagiocefalie posizionali, allevia le coliche e offre la possibilità di acquisire nuove informazioni sensoriali e percettive.



INIZIATE LO SVEZZAMENTO QUANDO CONTROLLA LA COLONNA

Dai 3 ai 6 mesi, i bimbi iniziano ad avere maggiori momenti di veglia attiva. Riescono a stare molto di più a giocare sul tappeto proni. Ruotano attivamente e sollevano la testa fino a 90 gradi, utilizzando gli avambracci come sostegno della posizione prona, successivamente estendono le braccia in avanti.

Alla fine del secondo trimestre sanno liberare una mano dalla posizione prona per portarla in avanti. Fateli giocare con degli specchi, gli piace molto vedersi. Fateli giocare con la palestra mettendoli supini, e lavorate sulle rotazioni utilizzando dei suoni per richiamare la loro attenzione. Possono iniziare la fase del rotolamento con il vostro aiuto!

Se sono stimolati in modo appropriato possono iniziare a sostenere la posizione seduta. **ESERCIZIO:** non prima dei 5 mesi, dalla posizione supina, prendere le manine e lentamente portarli in posizione seduta, stessa cosa ripetere al contrario, non deve cedere la testa. In posizione seduta, lavorare con piccoli stimoli a livello propriocettivo (piccole spinte laterali).



FAVORITE IL GATTONAMENTO PER SVILUPPARE LA PROPRIOCEZIONE

Stimolare al meglio il bambino è fondamentale per aiutarlo a prendere confidenza con il mondo attorno a sé. Intorno agli 8/9 mesi, il neonato inizia a mettersi a carponi, si mette in posizione seduta da solo e inizia a strisciare.

Il gattonamento prepara e allena il neonato alla sua futura coordinazione motoria; inoltre il passaggio dalla posizione quadrupedica a quella bipede permette la formazione delle curve fisiologiche. Lasciate il bambino completamente libero di esplorare il mondo che lo circonda in autonomia (senza utilizzare metodi o accessori potenzialmente dannosi) e le sue nuove capacità motorie. Per stimolarlo, consiglio di metterlo prono con i piedini a contatto con il muro, in modo che inizi a spingersi. Un altro esercizio utile è mettere il bambino a carponi in appoggio sulla vostra gamba e dondolarlo avanti e indietro.



OGNI BIMBO HA I SUOI TEMPI: NON AFFRETTATE LE TAPPE!

I "primi passi" per noi genitori sono una tappa attesissima, un traguardo importante che porta alla loro autonomia. Ci sono bimbi che iniziano a camminare a 12 mesi, altri a 16 altri ancora a 18. Alcuni dicono "mamma" o "papà" già a 9 mesi, altri a 15 dicono 5 parole in tutto: non spaventatevi!

In ogni caso, non abbiate fretta: è molto importante procedere gradualmente e non anticipare né velocizzare nessuna tappa del percorso di crescita del bambino. Altra cosa importante è tenere i bambini quanto più liberi possibile, naturalmente con la massima sicurezza possibile. Diamogli la possibilità di imparare girando per casa, senza ausili (molto meglio se con i piedi nudi!) anche se questo dovesse provocare qualche piccola caduta. Lasciarli troppe ore in un box sicuramente non sarà d'aiuto.

Sappiate riconoscere le loro tempistiche e stimolateli nel modo corretto facendovi supportare dalle figure professionali adeguate.

E L'OSTEOPATIA?

ACCOMPAGNA A LIVELLO PREVENTIVO
IL PRIMO ANNO DI VITA DEL BIMBO

TRATTAMENTO ALLA NASCITA

TRATTAMENTO ENTRO I 3 MESI (CONTROLLO DEL CAPO)

TRATTAMENTO ENTRO IL 6 MESE (POSIZIONE SEDUTA)

TRATTAMENTO INTORNO AI 9/10 MESI (GATTONAMENTO)

TRATTAMENTO ENTRO IL 15 MESE (CAMMINO)

QUANDO MODIFICARE IL PERCORSO?

PARTE CON VENTOSA

PARTE CESAREO

ATTACCO AL SENO NON CORRETTO,

NON PRENDE PESO, CREA RAGADI

REFLUSSO

COLICHE

INSONNIA

POST VACCINI (NERVOSISMO, CAMBI DI ROUTINE, ETC)

PLAGIOCEFALIE POSIZIONALI



PER APPUNTAMENTI, MA ANCHE
SEMPLICI DOMANDE

marta.sgambetterra@gmail.com

oopspercorsi@gmail.com

www.oopspercorsi.it

