

Stare a pancia in giù

Per tutti i neonati dalla nascita

Perché è importante far stare il neonato a pancia in giù mentre lo sorvegliate

red
nose
saving little lives



rednose.org.au

Stare a pancia in giù mi fa bene perché...

- ✓ I muscoli di collo, spalle, braccia e schiena si rafforzeranno. Uso questi muscoli per spostarmi
- ✓ Riesco a vedere il mondo da un angolo diverso, il che favorisce lo sviluppo del mio cervello
- ✓ Inoltre evita la formazione di uno schiacciamento in un punto della testa

Non appena nasco...

- ✓ Iniziate a sorvegliarmi mentre sto a pancia in giù quando sono sveglio, non troppo stanco o affamato
- ✓ Fatemi stare spesso a pancia in giù durante il giorno quando sono sveglio
- ✓ Mettetemi sulla schiena (in posizione supina) per dormire

All'inizio potrei essere...

- Agitato
- Capace di stare a pancia in giù solo per uno-due minuti durante il periodo riservato al gioco

! Ricordate

Genitori o chi ne fa le veci sono spesso molto stanchi e potrebbero addormentarsi facilmente durante il giorno. Ricordate di mettermi nel mio spazio sicuro per dormire se uno di noi comincia ad avere sonno

Facili inizi Trasportatemi...

In spalla



In braccio



Sul torace



In grembo



Non smettere di provare!

Migliorerò se mi
esercito più volte al
giorno

Stare a pancia in giù sul pavimento

- ✓ Mi piace giocare su un materasso o su una copertina di flanella comodi e rigidi
- ✓ Un asciugamano o un pannolino di stoffa arrotolati sotto le ascelle e sotto il torace mi offriranno maggiore supporto (togliete gli asciugamani prima di mettermi a dormire sulla schiena)
- ✓ Posso alzare la testa più facilmente se posso far leva sui gomiti
- ! Non lasciatemi mai solo o non sorvegliato a pancia in giù perché questo è pericoloso se mi addormento o se le mie vie respiratorie diventano ostruite

Non lasciatemi solo!

MI piace guardarvi in faccia,
quindi abbassatevi al mio livello,
parlatemi e cantatemi qualche
canzoncina oppure prendete un
giocattolo e giocate con me



Stare a pancia in giù

Mi piace anche stare in altre posizioni con la pancia in giù



Bagnetto



Palla da ginnastica



Fasciatoio

Quando ho 2-3 mesi di età posso...

Stare a pancia in giù per 10-15 minuti

Alzare la testa e guardarmi attorno

Strategie chiave

Per favorire un periodo di gioco a pancia in giù divertente e ben riuscito:

- ✓ Scegliete un periodo adatto quando il neonato è sveglio, ad esempio dopo il cambio del pannolino, dopo il bagnetto o dopo il sonno
- ✓ Provate varie posizioni a pancia in giù
- ✓ Interagite con il neonato, ad esempio parlando, cantando, giocando con giocattoli musicali e giocattoli testurizzati
- ! Non lasciate mai il neonato solo o non sorvegliate mentre si trova a pancia in giù

Punti chiave da ricordare

- ✓ Stare a pancia in giù contribuisce a rafforzare i muscoli di schiena, spalle e schiena del neonato
- ✓ Stare a pancia in giù aiuta a proteggere la forma della testa del neonato
- ✓ È consigliabile iniziare a fare stare il neonato a pancia in giù sin dalla nascita esercitandovi con una certa frequenza
- ✓ È normale che all'inizio il neonato trovi difficile stare a pancia in giù. Usate una varietà di posizioni e i consigli utili elencati per aiutarlo a trovarsi più a proprio agio e a migliorare le relative tecniche
- ✓ I neonati con la testa grossa o che sono nati prematuri spesso trovano un po' più difficile stare a pancia in giù e potrebbero necessitare di più tempo per migliorare le relative tecniche; la pratica rende perfetti!
- ! Dovete sempre sorvegliare il neonato quando si trova a pancia in giù e in altre posizioni simili

Ricordate

- ✓ Sulla schiena per dormire
- ✓ A pancia in giù per giocare
- ✓ In posizione seduta per osservare il mondo

Vi servono maggiori consigli?

Ricordate: è normale che all'inizio il neonato trovi difficile stare a pancia in giù...

Se nutrite apprensioni o siete preoccupati in merito a una o più delle seguenti situazioni, richiedete l'assistenza del medico di base, dell'infermiera o infermiere che si occupa della salute della madre, del bambino e della famiglia, del pediatra o del fisioterapista pediatrico:

- Il neonato non migliora le tecniche dello stare a pancia in giù dopo sei - otto settimane di età
- Il neonato si sente rigido o moscio
- Se il neonato ha compiuto sei settimane di età e non ha contatti visivi o non concentra lo sguardo sui giocattoli
- Se il neonato sviluppa una forma anomala della testa o mostra una decisa preferenza per tenere la testa da un lato
- Se il neonato non muove nello stesso modo entrambi i lati del corpo

Red Nose rende omaggio ai Proprietari Tradizionali delle terre in cui lavoriamo e viviamo e che visitiamo.

Centro consigli di Red Nose per il sonno sicuro
1300 998 698
(durante l'orario d'ufficio - ora solare/legale della costa orientale dell'Australia)
education@rednose.org.au
rednose.org.au/safesleep

© 2020, 2022 Red Nose Limited. Tutti i diritti riservati.
Per richieste di informazioni in materia di copyright contattate:
education@rednose.org.au

red
nose
saving little lives