SAM 2026



LE PRIME ORE DOPO LA NASCITA HANNO UN LINGUAGGIO SEMPLICE E INNATO

Allattare è un processo biologico, ma non sempre è immediato. Informazioni corrette, osservazione della diade e sostegno competente possono fare una grande differenza. Chiedere aiuto presto è una risorsa importante. Pelle, calore, voce, odore, sguardo e latte accompagnano il neonato nell'adattamento alla vita fuori dall'utero. Questa guida raccoglie indicazioni pratiche basate sulle evidenze per vivere i primi giorni con consapevolezza e fiducia.

L'OMS raccomanda l'allattamento esclusivo per i primi 6 mesi e, con alimentazione complementare adeguata, la prosecuzione fino a 2 anni e oltre, secondo il desiderio della diade.

LE PRIME ORE: PROTEGGERE L'INCONTRO

Quando mamma e bambino stanno bene, vicinanza e continuità sono parte della cura.

Subito dopo la nascita, il contatto pelle a pelle precoce e ininterrotto aiuta il neonato a mantenere il calore, sostiene la stabilità fisiologica e facilita l'avvio dell'allattamento. L'OMS raccomanda di favorirlo appena possibile e di sostenere la prima poppata entro la prima ora, quando mamma e bambino sono pronti.

COSA POTETE CHIEDERE E FARE

Tenere il neonato direttamente sul torace nudo della mamma • coprire entrambi mantenendo il viso del bambino ben visibile • favorire calma e tempo • osservare i primi movimenti verso il seno • rimandare le attività di routine compatibili con questo momento.

GOLDEN HOUR: UN TEMPO PREZIOSO

"Golden Hour" è un'espressione usata per indicare il periodo immediatamente successivo alla nascita. Le indicazioni OMS sull'Early Essential Newborn Care valorizzano un contatto pelle a pelle prolungato; nel relativo programma viene indicato un tempo di almeno 90 minuti.

COME CAPIRE SE LA POPPATA È EFFICACE

Osserva l'insieme: attacco, deglutizioni, eliminazioni, stato clinico e andamento del peso.
Durante la poppata: bocca ben aperta, mento vicino al seno, suzione profonda con pause e deglutizioni, assenza di dolore persistente.
Chiedi una valutazione rapida se il bambino è molto sonnolento, non si alimenta efficacemente, le urine sono chiaramente ridotte, l'ittero peggiora o lo stato generale è alterato.

EBM|WHO, Early Essential Newborn Care (2022); WHO, Support for mothers to initiate and establish breastfeeding after childbirth (agg. 2023).

LA VOCE: UN PONTE TRA PRIMA E DOPO LA NASCITA

Il bambino arriva nel mondo portando con sé esperienze sonore già conosciute.

Durante la gravidanza il feto ascolta soprattutto le caratteristiche più ampie del linguaggio: ritmo, melodia e prosodia. Dopo la nascita i neonati mostrano una preferenza e una risposta distinta alla voce materna, coerenti con un apprendimento prenatale.

LA TRIADE SI RITROVA

La nascita apre un nuovo equilibrio familiare. Mamma, bambino e papà/partner possono stare vicini, parlarsi, toccarsi e conoscersi. Il partner può custodire la tranquillità dell'ambiente, aiutare la mamma a trovare una posizione confortevole e partecipare attivamente alla relazione con il neonato.

PARLATE AL VOSTRO BAMBINO

La vostra voce può accompagnare il contatto, il cambio, la poppata e i momenti di veglia. Parlate con il vostro tono naturale, lentamente e da vicino. Il neonato è sensibile al ritmo, alla melodia e alla qualità prosodica del linguaggio.

E LA VOCE DEL PAPÀ/PARTNER?

La ricerca mostra che il feto e il neonato sono in grado di discriminare voci differenti, comprese voci maschili. Per la voce paterna, però, le prove di una preferenza specifica alla nascita sono meno solide rispetto a quelle disponibili per la voce materna. È quindi più corretto parlare di sensibilità e capacità di distinzione delle voci familiari, mentre il riconoscimento della voce materna è il dato meglio documentato.

UN GESTO SEMPLICISSIMO Avvicinatevi, guardatelo, chiamatelo per nome, raccontategli ciò che state facendo. Voce, contatto e sguardo diventano insieme segnali di presenza e relazione.



EBM | DeCasper & Fifer, Science 1980; Kisilevsky et al., Infant Behavior & Development 2009; Beauchemin et al., Cerebral Cortex 2011; systematic review on prenatal learning, 2026.

PELLE A PELLE: COSA MOSTRANO LE EVIDENZE

Un intervento semplice, fisiologico e sostenuto da revisioni sistematiche e raccomandazioni internazionali.

COME SI FA:

Neonato sul torace nudo del genitore, corpo ben sostenuto, testa girata lateralmente, collo in posizione confortevole, naso e bocca sempre visibili. Coprite la schiena del bambino e mantenete una supervisione attenta.

BENEFICI DOCUMENTATI NEI NEONATI SANI

- Sostiene la termoregolazione: nella revisione riassunta dall'OMS la temperatura ascellare risultava mediamente più alta dopo il contatto pelle a pelle.
- Favorisce la stabilità cardiorespiratoria; i dati disponibili mostrano un miglioramento degli indici di stabilizzazione, pur con evidenza di qualità limitata.
- Sostiene il controllo glicemico nelle prime ore: alcuni studi hanno rilevato valori glicemici più alti dopo il contatto pelle a pelle.
- Favorisce l'avvio efficace della poppata e aumenta la probabilità di allattamento esclusivo nei primi mesi.
- È associato a maggiore interazione madre-bambino e, in alcuni studi, a minore durata del pianto.

EBM IN UNA FRASE

L'evidenza è più solida per il sostegno all'allattamento; per alcuni esiti fisiologici gli studi sono più piccoli e la certezza dell'evidenza è inferiore. Le raccomandazioni OMS sostengono comunque il contatto pelle a pelle precoce come parte delle cure essenziali del neonato.

EBM | WHO summary of systematic review: Early skin-to-skin contact for mothers and their healthy newborn infants; WHO EENC 2022.

IL PRIMO INCONTRO CON IL SENO

Osservare il bambino aiuta a riconoscere il momento giusto per accompagnarlo.

Nel pelle a pelle il neonato può diventare più vigile, muovere la testa, portare le mani alla bocca, aprire la bocca e orientarsi verso il seno. Questi sono segnali utili per accompagnare la prima poppata con calma.

IL COLOSTRO

È il primo latte: concentrato e ricco di componenti nutrizionali, immunologici e protettivi. Poppate frequenti e un attacco efficace sostengono la produzione di latte nei giorni successivi.

SEGNALI PRECOCI DA OSSERVARE

Movimenti della testa • bocca che si apre • lingua e labbra in movimento • mani verso bocca e viso • maggiore attività • ricerca del contatto. Rispondere a questi segnali facilita un'alimentazione responsiva.

VICINI GIORNO E NOTTE

Il rooming-in, cioè mamma e bambino insieme 24 ore su 24 quando le condizioni lo consentono, facilita l'osservazione dei segnali e l'allattamento responsivo. L'OMS include entrambe le pratiche nei Ten Steps della Baby-Friendly Hospital Initiative.

UNA BUSSOLA PRATICA

GUARDA il bambino • AVVICINALO • OFFRI il seno seguendo i suoi segnali • CURA la comodità tua e del bimbo • RIPOSA e accogli l'aiuto • CONDIVIDI con il partner • CHIEDI un confronto professionale quando desideri più strumenti.

EBM | WHO, Infant and young child feeding (agg. 2026); WHO, Breastfeeding support (2023); WHO/UNICEF BFHI.

COSA POSSONO FARE MAMMA E PAPÀ/PARTNER

La relazione si costruisce attraverso piccoli gesti ripetuti ogni giorno.

MAMMA	PAPÀ / PARTNER
Pelle a pelle • offrire il seno seguendo i segnali • trovare posizioni comode • riposare • bere e mangiare secondo il proprio bisogno • esprimere le proprie emozioni, il proprio sentire • accogliere il sostegno.	Stare vicino • parlare al bambino • fare pelle a pelle quando appropriato • favorire calma e comfort • occuparsi delle necessità pratiche • osservare insieme i segnali • proteggere tempi di riposo e vicinanza.

IL NEONATO COMUNICA CON TUTTO IL CORPO

Movimento, sguardo, espressioni, tono corporeo, voce e pianto sono parte del suo linguaggio. Con il tempo i genitori imparano a riconoscere sempre meglio i suoi modi personali di chiedere vicinanza, nutrimento, riposo e regolazione.
Nei primi mesi di vita il neonato non possiede ancora una completa capacità di autoregolazione. Attraverso il contatto, la voce, il movimento, la suzione, l'odore e la presenza del caregiver, il bambino regola gradualmente respirazione, temperatura, battito cardiaco, stress, sonno ed emozioni. Essere preso in braccio, contenuto o allattato non rappresenta quindi un "vizio", ma un bisogno biologico profondo: il sistema nervoso del neonato si organizza e matura all'interno della relazione con l'adulto.



EBM | WHO, Recommendations on maternal and newborn care for a positive postnatal experience, 2022.

OSSERVARE IL BENESSERE NEI PRIMI GIORNI

Conoscere alcuni segnali aiuta i genitori a scegliere con serenità quando confrontarsi con un professionista.

Nei controlli postnatali vengono osservati alimentazione, crescita, temperatura, colorito, respirazione, attività e adattamento generale del neonato. Anche a casa, la vostra osservazione quotidiana è preziosa.

CONTATTATE TEMPESTIVAMENTE UN PROFESSIONISTA QUANDO OSSERVATE

Un cambiamento marcato nel modo di alimentarsi • una respirazione molto rapida o impegnativa • temperatura elevata o corpo insolitamente freddo • attività o reattività molto diverse dal solito • colorito che vi preoccupa • qualsiasi cambiamento che sentite importante per il vostro bambino.

PER L'ALLATTAMENTO POTETE CHIEDERE UN CONFRONTO PER

Osservare posizione e attacco • comprendere i segnali del bambino • verificare l'andamento delle poppate • valutare comfort e seno materno • imparare la spremitura manuale • costruire un piano personalizzato per la vostra famiglia.

COME VALUTARE SE IL BAMBINO STA ASSUMENDO LATTE A SUFFICIENZA

Un neonato che assume latte adeguatamente generalmente:
- si attacca frequentemente al seno
- appare attivo e progressivamente piu vigile
- bagna almeno 5–6 pannolini al giorno dopo l'avvio della montata lattea
- presenta urine chiare
- evacua feci morbide, dopo le prime settimane alcuni bambini evacuano piu volte al giorno, altri anche ogni diversi giorni, purche le feci rimangano morbide e il bambino stia bene.
- mostra una crescita nel tempo

Nei primi mesi e normale che il bambino richieda il seno spesso, anche molto frequentemente in alcune fasce orarie ("cluster feeding"): questo comportamento fisiologico aiuta a regolare la produzione di latte.

Ricevere informazioni coerenti e sostegno pratico è parte di una esperienza postnatale positiva secondo l'OMS.

EBM | WHO, Caring for a newborn (2022); WHO Europe, Newborn health; WHO Postnatal Care Guideline 2022.

I 10 Passi OMS/UNICEF

L'insieme di buone pratiche che accompagnano mamma e neonato dalla gravidanza ai primi giorni di vita, favorendo contatto, vicinanza, avvio dell'allattamento e sostegno competente e continuativo

1. Applicare il Codice Internazionale sulla commercializzazione dei sostituti del latte materno, avere una politica scritta sull'alimentazione infantile e monitorarne l'attuazione.
2. Assicurare che il personale abbia conoscenze, competenze e abilità sufficienti per sostenere l'allattamento.
3. Parlare con le donne in gravidanza e le loro famiglie dell'importanza e della gestione dell'allattamento.
4. Facilitare il contatto pelle a pelle immediato e ininterrotto e sostenere l'avvio dell'allattamento il prima possibile dopo la nascita.
5. Sostenere le madri nell'avvio e nel mantenimento dell'allattamento e nella gestione delle difficoltà più comuni.
6. Non offrire al neonato allattato altri alimenti o liquidi oltre al latte materno, salvo indicazione medica.
7. Consentire a madre e bambino di restare insieme e praticare il rooming-in 24 ore su 24.
8. Sostenere le madri nel riconoscere e rispondere ai segnali del bambino per l'alimentazione.
9. Informare sui possibili effetti e sull'uso di biberon, tettarelle e succhiotti.
10. Coordinare la dimissione affinché genitori e bambino abbiano accesso tempestivo a sostegno e cure continuative.

Bibliografia essenziale EBM

1. World Health Organization. WHO recommendations on maternal and newborn care for a positive postnatal experience. Geneva: WHO; 2022.
2. World Health Organization. Early Essential Newborn Care. Questions and answers. 22 July 2022.
3. World Health Organization. Support for mothers to initiate and establish breastfeeding after childbirth. Updated 9 August 2023.
4. World Health Organization. Early skin-to-skin contact for mothers and their healthy newborn infants. Systematic review summary.
5. World Health Organization. Infant and young child feeding. Fact sheet, updated 2026.
6. WHO & UNICEF. Baby-Friendly Hospital Initiative: Ten Steps to Successful Breastfeeding.
7. DeCasper AJ, Fifer WP. Of human bonding: newborns prefer their mothers' voices. Science. 1980;208(4448):1174-1176. doi:10.1126/science.7375928.
8. Kisilevsky BS, et al. Fetal sensitivity to properties of maternal speech and language. Infant Behav Dev. 2009;32(1):59-71. doi:10.1016/j.infbeh.2008.10.002.
9. Beauchemin M, et al. Mother and stranger: an electrophysiological study of voice processing in newborns. Cereb Cortex. 2011;21(8):1705-1711. doi:10.1093/cercor/bhq242.
10. DeCasper AJ, Prescott PA. Human newborns' perception of male voices: preference, discrimination, and reinforcing value. Dev Psychobiol. 1984;17(5):481-491. doi:10.1002/dev.420170506.
11. Prenatal learning relevant to early language development: a systematic review. 2026. PubMed PMID: 42632376.