

1ª Lettera  
ai genitori

# Gravidanza e parto

Agenzia per la  
**famiglia**

**FAMiLY**  
PLUS  
PIÙ  
PLÜ



Elternbriefe  
Lettere ai genitori  
Lètres ai geniturs

# Le Lettere ai genitori in Alto Adige ...

Vi chiederete probabilmente perché questo opuscolo si intitoli **“Lettere ai genitori”**, sebbene non abbia assolutamente l’aspetto di una lettera. Vi sono due motivi: il primo è perché è possibile abbonarsi gratuitamente per riceverlo a intervalli regolari, proprio come una lettera; il secondo è perché in questo modo entriamo a far parte di una **lunga tradizione**. In molti Paesi del mondo esistono delle lettere ai genitori, in alcune aree già da oltre 30 anni.

**Con le „Lettere ai genitori“ gratuite desideriamo accompagnarvi: durante il periodo della gravidanza e oltre.** Le Lettere ai genitori contengono numerose informazioni utili su gravidanza e parto, sui progressi evolutivi del vostro bebè e molti spunti interessanti per la vita quotidiana. Nella stesura delle lettere altoatesine ci siamo orientati alle lettere ai genitori pubblicate nella città di Monaco di Baviera e in Austria.

**L’educazione è un aspetto molto individuale, ciascun/a bambino/a, ciascuna madre, ciascun padre è a sé. Per questo motivo vi invitiamo a ricavare dalle lettere gli spunti che risultano particolarmente interessanti per voi, per la vostra piccola o grande famiglia.**

Desideriamo ringraziare sentitamente tutte le persone che hanno contribuito a far sì che esistano le Lettere ai genitori e che queste possano arrivare nelle case di molti genitori dell’Alto Adige.

*Si ringraziano la Sezione affari Sociali (Sozialreferat) di Monaco di Baviera, Fachstelle Elternbriefe, l’autrice Monika Meister e il Ministero federale per l’economia, la famiglia e la gioventù in Austria per la cortese messa a disposizione dei testi.*

## Colophon

### Editrice

Provincia Autonoma di  
Bolzano – Alto Adige

Agenzia per la Famiglia

Via Canonico

Michael Gamper 1

39100 Bolzano

Tel. 0471 418360

[www.provincia.bz.it/famiglia](http://www.provincia.bz.it/famiglia)

### Grafica

Sara Kuen,  
grafica e webdesign  
markenforum oHg,  
aggiornamento grafico

### Foto

foto-dpi.com  
Ingrid Heiss/  
Agenzia per la Famiglia

### Fumetti

Renate Alf

### Stampa

Tipografia Effekt

Bolzano, 2020

# Le Lettere ai genitori

## Pratiche, utili e divertenti

Ordinate  
le lettere  
gratuitamente  
dopo  
il parto

### Siete in dolce attesa? Congratulazioni di cuore!

Le Lettere ai genitori contengono numerose informazioni utili su gravidanza e parto, sui progressi evolutivi del vostro bebè e molti spunti interessanti per la vita quotidiana.

#### Le lettere ai genitori e gli argomenti

- **1ª Lettera ai genitori**  
Gravidanza e parto
- **2ª Lettera ai genitori**  
Affrontare bene i primi mesi
- **3ª Lettera ai genitori**  
6-12 mesi: Alla scoperta del mondo
- **4ª Lettera ai genitori**  
12-24 mesi: Camminare, parlare, far da sé ...
- **5ª Lettera ai genitori**  
24-36 mesi: riconoscere le correlazioni, sviluppare la coscienza di sé
- **6ª Lettera ai genitori**  
Bambini fra i 3 e i 5 anni: curiosi e intelligenti
- **7ª Lettera ai genitori**  
Tra i 5 e i 7 anni: pronti per nuove avventure!
- **8ª Lettera ai genitori 7-10 anni**  
Crescere passo per passo
- **9ª Lettera ai genitori - Adolescenti 1**  
Inizia la pubertà - età: 10-13 anni

#### Abbonatevi e riceverete gratuitamente a casa le Lettere ai genitori!

È sufficiente compilare il modulo d'ordinazione reperibile presso il reparto d'ostetricia o dalla/dal vostra/o ginecologa/o oppure online all'indirizzo [www.provincia.bz.it/lettereai genitori](http://www.provincia.bz.it/lettereai genitori).

Riceverete le singole Lettere ai genitori per posta in base all'età del/la bambino/a, esattamente nel periodo in cui vi occorreranno.

[lettereai genitori@provincia.bz.it](mailto:lettereai genitori@provincia.bz.it)  
[www.provincia.bz.it/lettereai genitori](http://www.provincia.bz.it/lettereai genitori)



# Sommario

<b>Esser genitori ...</b>	<b>6</b>	Tempo pieno con straordinari –	
Gravidanza – Inizia l’esser genitori ...	6	La quotidianità con il neonato ...	26
Momenti di coppia ...	7	Assegni familiari	27
Momenti per se stessi ...	7	A proposito di denaro ...	28
L’idillio familiare “perfetto”?	8	La gestione delle finanze –	
Si può imparare ad “essere genitori”?	8	come fanno gli altri ...	29
Preparazione all’essere genitori: i corsi pre-parto	9	Teniamo sott’occhio le nostre finanze ...	30
Sessualità in gravidanza ...	9		
Un bel nome per il nostro bebè ...	10		
 		<b>Ci sono anch’ io – fratelli e sorelle ...</b>	<b>32</b>
<b>Gli argomenti di molte future mamme ...</b>	<b>11</b>	Come preparare il/i proprio/i figlio/i	
Dalla cura di sé, alle tutine del bebè ...	11	all’arrivo di un fratellino o di una sorellina	32
Alcune riflessioni sulla salute in gravidanza ...	12	Ora lo so anch’io – avrò un fratellino	
Alcuni suggerimenti per il periodo		o una sorellina ...	33
della gravidanza	12		
Un periodo di gioie e fatiche ...	13	<b>Il parto ...</b>	<b>35</b>
Quando preoccupazioni e paure		Prepararsi al grande giorno ...	35
prendono il sopravvento ...	15	Ci siamo – Inizia il parto ...	38
Gravidanza “da single”, cosa fare?	15	Il parto “attivo, dolce” ...	39
		Iscrizione al servizio sanitario provinciale	
<b>Gli argomenti di molti futuri papà ...</b>	<b>17</b>	e scelta del pediatra	41
Diventare padri oggi ...	17	Carta servizi/tessera sanitaria	41
Come sostenere la mia compagna?	18	Accesso al pronto soccorso pediatrico	42
Il rapporto con il bambino/la bambina ...	19		
		<b>Per educare un fanciullo serve</b>	
<b>Altre cose importanti?</b>		<b>un intero villaggio ...</b>	<b>43</b>
<b>Preparativi in concreto ...</b>	<b>20</b>	Il lavoro quotidiano di un’ ostetrica	43
E sul lavoro ...? Disposizioni in materia			
di diritto del lavoro per i genitori ...	20	<b>Esperienze nel mondo</b>	<b>44</b>
Per la mamma lavoratrice autonoma, im- prenditrice agricola e libera professionista	22	Gravidanza e parto nelle varie culture ...	44
Per la mamma lavoratrice con altri tipi			
di contratto	22	<b>Suggerimenti &amp; link ...</b>	<b>45</b>
Congedo per i genitori che hanno bambini/ bambine portatori di handicap	22	Letture suggerite	45
Il congedo di paternità: lo sceglierei in ogni		Link utili	46
caso di nuovo ...	23	Date il buon esempio nel rapporto con i media	46
Il primo guardaroba del bebè ...	24	Attenzione alla pubblicazione di foto	
Abbigliamento per neonati ...	25	dei vostri figli	46
La valigia per l’ospedale: cosa ci metto?	25	<b>Elenco degli indirizzi</b>	<b>47</b>
		<b>Bibliografia</b>	<b>51</b>

*Un bimbo appena nato è come l'origine di tutte le cose – È stupore, speranza, sogno di ogni possibilità.*

Eda J. LeShan

*La nasciüda de n pópe é sciöche le scomenciamënt de dötes les cosses – al é morvëia, speranza, söme de dötes les poscibilitês.*

Eda J. LeShan

#### Care future madri, cari futuri papà,

fra alcuni mesi terrete per la prima volta in braccio la vostra creatura. A lungo attesa o del tutto inaspettata, la nascita di vostro/a figlio/a rappresenterà comunque un evento molto particolare.

Accompagnare un bambino lungo il suo cammino di sviluppo, aiutarlo a svilupparsi correttamente le proprie capacità, affiancarlo perché possa affrontare questa vita non sempre facilissima, sono tra i compiti più belli nella vita di una persona.

Con le “Lettere ai genitori” desideriamo accompagnarvi in questa fase e raccontarvi esperienze e conoscenze di altre madri, altri padri ed esperti del settore.

Vi invitiamo a considerare le Lettere ai genitori come un manuale d'orientamento che possa esservi d'aiuto nella vostra quotidianità di genitori e fornirvi spunti ed informazioni di particolare interesse e rilevanza, con l'augurio di trascorrere un periodo meraviglioso e di affrontare un buon parto.

Assessora alla famiglia

Waltraud Deeg




#### A Os che diventëis uma, a Os che diventëis pere,

*tosc tignarëise por le pröm iade Osta picera/Osc pice tl brac. Sides che le aspetâse bele di o che ne se le aspetâse plülere nia – la nasciüda de vigni pópe é n momënt dër particular.*

*Acompagné na möta/n möt tratan che ara/al crësc, la/ le daidé se svilupé aladò de sües predisposiziuns, ti stë dlungia por che ara/al pois afrontè chësta vita che ne né nia dagnora saurida, é öna dles plü beles cosses tla vita de na porsona.*

*Cun les brosciüres „lëtres ai geniturs“ orésson Ves acompagné sön chësc tru y Ves porte dant n valgönes esperiënzes y constataziuns de d'atres umes, de d'atri peri y de porsones expertes.*

*I orésson Ves invié a odëi les lëtres ai geniturs sciöche aiüt d'orientamënt che po Ves ester d'öga tla vita da vigni dé de genitur y da Ves chirì fora chës informaziuns y chi impuls che Ves sa interessanç y importanç. I Ves aòdi de bi momënc y che döt vais bun.*

Assessuria por la Familia

# Esser genitori ...

## Gravidanza – Inizia l'esser genitori ...

Elisa e Antonio sono al settimo cielo. Elisa è incinta! Presto diventeranno genitori, un sogno coltivato a lungo da Elisa, mentre Antonio, in realtà, avrebbe voluto attendere ancora un po': "Ma alla fine Elisa mi ha convinto: ora è proprio il momento giusto." "È un bene che abbiamo a disposizione ancora qualche mese per prepararci in qualche modo alla futura situazione", afferma Elisa, "anche se fre-miamo dalla voglia di avere il nostro piccolo o la nostra piccola tra noi, sarà un grande cambiamento nella nostra vita."

L'esperienza ne è la prova: **una gravidanza cambia la vita di una donna, di un uomo, di una coppia, in maniera considerevole.** Gioia e felicità prendono il sopravvento. A prescindere dal fatto che la gravidanza sia stata a lungo cercata, sia giunta proprio al momento giusto o invece del tutto inaspettata, la maggior parte delle future madri e dei futuri padri hanno la sensazione di vivere qualcosa di veramente speciale, di essere partecipi di un "miracolo". E, davvero, non vi è nulla di più affascinante che la crescita di una nuova creatura nel grembo materno, la

sua nascita e il suo sviluppo. Al contempo, molte cose cambiano per i futuri genitori e per l'ambiente che li circonda. Ora essi non sono più soltanto figli di genitori, bensì saranno presto responsabili, in prima persona, di una nuova vita, quella del loro bambino/della loro bambina. Pian piano crescono nel loro ruolo di genitori. **Nei mesi della gravidanza essi si preparano alla nascita del bambino/della bambina mentalmente e nell'ambito di svariati colloqui.** Si chiedono quali cambiamenti insorgeranno e si pongono molte domande: "Andrà tutto bene durante la gravidanza e il parto?", "Il nostro bambino/la nostra bambina sarà sano/a?", "Che aspetto avrà?", "Saremo i genitori che desideriamo essere?", "Come ci gestiremo finanziariamente?", "Il nostro rapporto di coppia cambierà?", "Ci troveremo d'accordo nelle questioni sull'educazione?", "Quanto tempo libero avrà ancora a disposizione ciascuno di noi?", "Come concilieremo lavoro e famiglia?" **Affrontare insieme tali questioni contribuisce, nel lungo termine, a creare una famiglia capace di affrontare tutte le sfide che la vita le pone.** A tal proposito è fondamentale comunicare i propri pensieri,



desideri, le proprie esigenze e ascoltarsi reciprocamente con attenzione. È inevitabile avere idee e punti di vista differenti: ciascuno ritiene “del tutto normale” ciò che ha vissuto nella propria famiglia d’origine. È importante capire e accettare il fatto che si incontrano due mondi del tutto diversi. È fondamentale parlarne insieme e concordare i valori su cui si desidera puntare nella propria

“nuova” famiglia, ciò che si ritiene importante in veste di genitori e ciò che invece si ritiene forse meno importante. La sensazione di poter donare insieme una vita conferisce alla maggior parte dei genitori un’intensa forza che li lega ancor più di qualsiasi altra cosa. Questa forza li aiuterà negli anni successivi a superare insieme ogni tipo di sfida.

### Momenti di coppia ...

**Esistono cose che desiderate intraprendere insieme prima che nasca il vostro bambino/la vostra bambina?** Una volta che il bambino/la bambina sarà venuto/a al mondo, il tempo che trascorrerete insieme come coppia si ridurrà probabilmente e ci vorrà un po’ di tempo finché potrete tornare a fare tutto come prima. Magari avete ancora voglia di fare una bella escursione o un viaggio affascinante?

**Quali rituali di coppia potete introdurre già ora e mantenere anche dopo la nascita di vostro figlio/vostre figlie?** Ad esempio fare una passeggiata ad una determinata ora del giorno, il che sarà possibile anche con la carrozzina, o probabilmente amate essere massaggiati o leggersi reciprocamente dei racconti? ...

### Momenti per se stessi ...

**In questi mesi è importante anche dedicare del tempo a se stessi/e, farsi del bene, fare ciò che piace.** Cos’è importante per voi personalmente? Cosa vi piace e vi aiuta a sentirvi soddisfatti/e? Tanto più vi è chiaro ciò di cui avrete bisogno personalmente in futuro, quanto più vi sarà facile comunicarlo al/vostro/a compagno/a. E tanto più soddisfatti/e sarete voi e il/vostro/a compagno/a, quanto più facilmente riuscirete ad affrontare la sfida del vostro nuovo ruolo e a crescere insieme anche come coppia.

## INFORMAZIONI & SUGGERIMENTI

- Raccontare al/vostro/a partner come ci si sente e quali sono i propri pensieri, contribuisce a conoscerlo/a e a capirlo/a ancora meglio in questa nuova fase del proprio rapporto.
- Come vi immaginate in veste di padre e di madre? Com’è per voi diventare madre o padre? A che cosa associate questo nuovo ruolo? In che cosa vorrete imitare i vostri genitori? Che cosa vorrete fare invece diversamente? Fra i vostri amici, avete qualche modello di genitori?
- Come spesso accade per i grandi cambiamenti nella vita, non è raro nemmeno in questa fase che talvolta insorga una sensazione di sovraccarico o, a periodi, anche degli stati di depressione (soprattutto anche dopo il parto).
- Spesso in questo periodo riaffiorano ricordi della propria infanzia e gioventù; il rapporto con i propri genitori viene rivalutato sotto una nuova luce e, di frequente, diventa più intenso.

## L'idillio familiare "perfetto"?

È normale che tutti i genitori desiderino per il proprio figlio/la propria figlia i "presupposti migliori" per un'infanzia felice o, ancor meglio, per una vita felice: sicurezza economica, genitori rilassati e felici, una casa spaziosa, un grande giardino, nonni e zii amorevoli, solo per citarne alcuni. Tuttavia la realtà spesso è un'altra. Può succedere spesso, ad esempio, che il bilocale risulti troppo piccolo, che un litigio con il fratello sia inevitabile, che i genitori siano "in realtà" troppo giovani o troppo vecchi o che la nuova creatura abbia delle difficoltà di sviluppo ... **I bambini possono crescere bene anche in condizioni difficili. Ciò che li aiuta più di tutto è un rapporto amorevole con la madre e con il padre o con un'altra persona che assiste con attenzione e comprensione le sue esigenze e i suoi segnali: ecco quali sono i "presupposti migliori" per rendere felice un bambino/una bambina!**

genitori e che sviluppano le capacità di prendersi cura degli altri. Tutti sanno spontaneamente come soddisfare le esigenze primarie di un neonato, naturalmente anche gli uomini. Persino gli adulti che hanno poco a che fare con i neonati, si sentono istintivamente responsabili di un lattante che piange e percepiscono di doverlo calmare e proteggere, se i suoi genitori non si trovano nelle immediate vicinanze.

**Queste capacità innate si uniscono alle esperienze che i bambini fanno in famiglia:** fin da piccoli loro copiano dalla mamma e dal papà il loro comportamento nei confronti dei bambini. In tal modo si sviluppa la struttura di base del ruolo di genitore finché non viene applicata. Nel corso degli anni vi si aggiungono opinioni ed esperienze personali, il tutto poi comincia sul serio quando vengono al mondo i propri figli. Nel frattempo tali capacità genitoriali vengono vissute spesso con i bambini tenuti a battesimo, i nipoti, i figli dei vicini di casa.

## Si può imparare ad "essere genitori"?

Ora Laura è aiutata dalla sua famiglia, soprattutto da sua madre, e sono in molti a darle suggerimenti. Anche alcune amiche, già madri, le raccontano le loro esperienze. "Fino a poco tempo fa questi argomenti mi annoiavano, non capivo come le mie amiche potessero trascorrere ore ed ore a parlare di pappe e pannolini", afferma con un sorriso. "Improvvisamente trovo interessanti tutti gli argomenti sul tema gravidanza e parto, ascolto tutto con attenzione e leggo molto in proposito. Tuttavia ho notato che bisogna essere un po' critici: alcuni suggerimenti e consigli non sono poi così indovinati!"

Già nei primi anni di vita i bambini imitano i loro genitori. Quando i piccoli si occupano dei loro giochi e dei loro animali domestici o giocano a mamma e papà, si tratta già dei primi esercizi che preparano all'esser

### ★ 7° mese ★

Ora il vostro bambino/la vostra bambina può sentire e reagisce ai suoni e alle voci, quasi come un neonato.

## Preparazione all'essere genitori: i corsi pre-parto

I corsi pre-parto spesso sono divertenti, danno sicurezza e offrono l'opportunità di conoscere altri futuri genitori. Da sole, con il proprio partner o un'amica, attraverso esercizi di respirazione e percezione del proprio corpo, tecniche di rilassamento e numerose informazioni sulla cura del neonato, sull'allattamento e su tanti altri aspetti, questi corsi preparano alla nascita e al primo periodo con il neonato.

**A partire da quando?** Il periodo ideale per iniziare un corso pre-parto è all'incirca alla 26esima settimana di gravidanza, se si desidera frequentare un classico corso serale di sette-dieci lezioni. I corsi organizzati nell'ambito di un solo fine settimana possono essere frequentati anche più avanti.

**Importante!** Iscrivetevi in tempo utile, in quanto molte ostetriche e molti corsi pre-parto sono al completo per mesi.

**Dove?** I corsi pre-parto sono proposti in alcuni ospedali, cliniche, distretti sanitari, consultori familiari e dalle ostetriche.

*Indirizzi: si rimanda all'elenco in fondo all'opuscolo.*

## Sessualità in gravidanza ...

Durante la gravidanza alcune donne manifestano più voglia di tenerezze, alcune meno. Alcuni padri diventano insicuri e si tirano piuttosto indietro. Tutto ciò è normale. Parlatene e scoprite ciò che è giusto per entrambi in questo periodo. Può darsi che abbiate semplicemente voglia di coccolarvi o massaggiarvi in tutta tranquillità oppure che vi sentiate entrambi particolarmente attratti l'uno dall'altra. Tutto ciò che piace a voi come genitori, farà bene anche al vostro bambino/ alla vostra bambina! Parlatene con la/il vostra/o ginecologa/o perché, salvo alcune eccezioni, nulla è a sfavore della sessualità, al contrario!



## Un bel nome per il nostro bebè ...

“Sofia, nostra figlia dovrà chiamarsi Sofia!“, Renata non ha dubbi, il nome le piace proprio tanto. Ne parla con la sua amica Alessandra, la quale commenta: “Sì, molto carino, tuttavia io preferirei Birgit, un nome svedese. Cosa ne pensi?” Nemmeno il futuro nonno è entusiasta del nome “Sofia”: “Mi piacciono di più Maria o Giovanna, come le mie zie, non vuoi chiamarla come loro?” Anche il suo compagno Fabio ci ha già pensato: “A me piace molto Giulia. Giulia Rossi, non suona bene?” Per un po’ i due pensano ad altri nomi. Alla fine consultano un libro sui nomi e scoprono che Sofia viene dal greco e significa “la sapienza”. Ora ne sono certi: la loro bambina si chiamerà Sofia e avrà come secondo nome Giulia. “Sofia Giulia Rossi, suona veramente bene!”

Ancora oggi i nomi hanno spesso un valore simbolico e riflettono desideri, sogni e speranze. Per il bambino/la bambina e per i genitori il nome ha un ruolo importante per tutta la vita. Probabilmente il bambino/la bambina sarà chiamato/a sempre con quel nome che, anche per i genitori, sarà una delle parole utilizzate più di frequente.

## Sapevate che ...

... i lineamenti del volto di un feto sono molto evidenti già a 18 settimane?

... il normale livello di rumore all'interno del grembo materno è di poco inferiore a quello di una vivace metropoli? Lo scorrere del sangue nelle grandi vene, il battito cardiaco e i rumori della digestione costituiscono la maggior parte del rumore interno. A maggior ragione è importante non esporre il feto ad ulteriori fonti di rumori intensi.

**... il cuore di un feto batte circa 140 volte al minuto e aumenta ancor di più quando è esposto al rumore o la madre fuma.**

... la capacità visiva si sviluppa già diversi mesi prima della nascita? Se sul ventre della madre si accende e si spegne una fonte luminosa, nell'ecografia si può vedere come il bebè socchiude gli occhi.

... un feto può “determinare personalmente” il momento della propria nascita?

Una piccola area specifica del cervello scatena una serie di eventi che culminano infine nelle doglie.

*Confronta: Venire al mondo: le prime settimane di vita, Dr. med. Marshall H. Klaus, Phyllis Klaus, editore Il Pensiero Scientifico, 1988.*

## INFORMAZIONI & SUGGERIMENTI

- Nella maggior parte dei casi ci vuole del tempo per trovare un nome adeguato. Nella vostra cerchia di parenti e conoscenti, nei libri e in Internet troverete numerosi spunti per il nome.
- Siate cauti ai nomi particolarmente strani o rari che possono divenire un peso per i bambini.
- Quasi tutti i nomi hanno un significato: Sebastiano viene ad esempio dal greco e significa “venerabile”.
- Qual è invece il significato del nome che avete scelto?



# Gli argomenti di molte future mamme ...

## Dalla cura di sé, alle tutine del bebè ...

Maria si guarda allo specchio e pensa: “In realtà è da settimane che desidero andare dalla parrucchiera”. “Da quando sono incinta, comincio a dimenticare tante cose!” Negli ultimi mesi molto è cambiato; le riaffiorano improvvisamente tanti episodi della sua infanzia. “A volte mi torna in mente come si stava bene dalla signora Anna, la nostra vicina. Da bambina sedevo per ore sulla panca della stufa, mentre lei mi raccontava dei tempi passati”. Nella mente di Maria insorgono anche tante domande: “La gravidanza e il parto andranno bene?”, “Cosa mi dirà il medico alla prossima visita preventiva?”, “Che aspetto avrà il bambino/la bambina”, “Sarà maschio o femmina?”, “Giovanni ed io continueremo ad andare d’amore e d’accordo come ora? Saremo concordi nell’educare nostro figlio/nostra figlia?”

Nel corso della propria attività di ricerca, Daniel Stern, studioso dello sviluppo infantile, ha osservato mutamenti molto interessanti: **oltre ai cambiamenti fisici, la maggior parte delle donne in gravidanza presentava anche cambiamenti nei pensieri e nelle proprie scale di valori.** Stern rilevò infatti che le future madri tendevano a confrontarsi di più con le rispettive madri o altre donne importanti della loro infanzia, immaginandosi come sarebbero state loro stesse in veste di madre e come sarebbe stato il loro “rapporto di madre” con il nascituro. Nei colloqui con molte donne egli poté stabilire che esistono svariati argomenti che interessano particolarmente le donne incinte.

1. Durante la gravidanza e dopo la nascita molte donne si chiedono se saranno in grado di nutrire il loro bambino/la loro bambina e di garantirne la sopravvivenza, ponendosi domande quali ad es.: “Il mio bambino/la mia bambina sarà sano/a?” oppure “Avrò latte a sufficienza?”
2. Si chiedono se il bebè si svilupperà così come se lo



immaginano e se il loro rapporto con lui/lei sarà sufficientemente buono a tale scopo.

3. Pensano a chi potrà aiutarle e se saranno in grado di accettare tali aiuti, ad es.: “Mi sta bene se mia suocera mi dà un aiuto nella preparazione dei pasti?”

4. La maggior parte delle future madri si chiede se sarà mai in grado di soddisfare le sfide di ogni giorno in veste di donna, moglie, compagna e lavoratrice, le sfide che loro stesse si pongono e le sfide poste dalla famiglia e dalla società.

**Secondo Stern, tali domande aiutano la futura madre a prepararsi interiormente alla maternità.** Molte domande accompagneranno la madre fino a quando il figlio/la figlia sarà adulto/a, ma, soprattutto nei primi anni, esse saranno particolarmente significative per la madre.

Queste nuove riflessioni, assai importanti nella vita della futura madre, prendono il sopravvento sugli argomenti che l'avevano interessata fino ad allora. All'inizio ciò potrà rappresentare un grande cambiamento per il partner, sebbene anch'egli inizierà a porsi domande simili.



## Alcune riflessioni sulla salute in gravidanza ...

Per la donna, il suo compagno e, in generale, per tutta la famiglia, la nascita di un figlio/una figlia rappresenta un evento che cambia la vita in modo sorprendente. Spesso non è semplicemente un caso, ma L'EVENTO pianificato nella vita. “Come la società possa contribuire a gestire in modo salutare la gravidanza per madre e figlio/figlia, come debba avvenire una consulenza sanitaria, quali professioni siano conciliabili con una gravidanza senza problemi: sono tutte questioni di fondamentale importanza a livello politico-sanitario”, afferma il Dr. Herbert Heidegger, Primario del Reparto di Ginecologia e Ostetricia dell'Ospedale di Merano. “Alcuni fattori opprimenti come un forte stress durante la gravidanza, condizioni di lavoro sfavorevoli, un'alimentazione non equilibrata, patologie della gravidanza, l'assunzione di droghe o il fumo possono rappresentare un rischio per il nascituro.”

**Negli ultimi anni l'ostetricia è cambiata notevolmente, divenendo più sicura, impegnata, differenziata, completa ed infine più commisurata alle esigenze delle pazienti e delle donne.**

## Alcuni suggerimenti per il periodo della gravidanza

→ Per costruire la nuova vita in voi, cellula dopo cellula, il vostro organismo lavora a pieno regime. Ciò richiede molta energia e comporta quindi maggiore stanchezza. Alcune pause brevi o prolungate, un'alimentazione equilibrata e l'aria aperta possono contribuire a combattere il senso di spossatezza.

- Nausea e vomito sono fenomeni del tutto normali, soprattutto nei primi mesi della gravidanza, il corpo vive un processo di trasformazione. Talvolta è utile mangiare qualcosa ancor prima di alzarsi, ad esempio una fetta biscottata, del pane o bere del tè. Di frequente possono insorgere anche dei crampi ai polpacci; in questi casi può giovare alzarsi immediatamente e fare qualche passo.
- Il movimento favorisce la circolazione sanguigna, allenta le tensioni e migliora l'umore; per questo motivo è consigliato anche durante la gravidanza. Sono adatti soprattutto gli sport con movimenti dolci, come il nuoto, le passeggiate ...
- Molte fibre (prodotti integrali, verdura, frutta) e liquidi a sufficienza (oltre due litri al giorno) possono ridurre la stitichezza che spesso insorge durante la gravidanza.
- In gravidanza sarebbe utile rinunciare completamente ad alcol e fumo e, per sicurezza, anche al consumo di carne cruda, uova crude e latticini non pastorizzati.
- Pesantezza alle gambe: la miglior cosa è tenerle sollevate! Possono aiutare inoltre delle calze contenitive e, in generale, delle calzature morbide e piatte.
- Una buona igiene orale durante la gravidanza è molto importante. Eventuali danni ai denti e infezioni delle gengive possono provocare danni alla salute. A causa del maggior flusso sanguigno può inoltre accadere che le gengive sanguinino più spesso. Uno spazzolino morbido, una cura delicata dei denti e una visita dal/dalla dentista possono aiutare a prevenire questo disagio.

## Un periodo di gioie e fatiche ...

Giulia accarezza il suo pancione. “È da tempo che desideravo un figlio/una figlia, ma non ha funzionato subito, abbiamo atteso ben cinque anni. Naturalmente ora ne gioiamo a maggior ragione!”. Per Linda è stata piuttosto una sorpresa: “In realtà avevo altri piani e avrei potuto aspettare benissimo ancora qualche anno; ma ora mi sta anche bene, non vedo l'ora che nasca il nostro bambino/la nostra bambina!” Entrambe vivono l'esperienza di come le molte domande che esse si pongono e i cambiamenti del loro corpo talvolta le rendono felici, altre volte le preoccupano. Giulia confessa ad esempio: “Perlopiù sono entusiasta, gioisco senza paure della mia gravidanza e non vedo l'ora che il nostro bebè venga al mondo. Altre volte invece mi sento piuttosto limitata, ad es. quando mi affatico subito oppure ho paura quando comincio a chiedermi se tutto andrà bene ...”

A prescindere dal fatto che una donna insieme al partner abbia o meno deciso consapevolmente di divenire madre, possono sussistere sentimenti contrastanti. Gioia e preoccupazione si alternano spesso o insorgono contemporaneamente all'ordine del giorno. Talvolta

ci si sente lente e incapaci, altre di nuovo magnificamente. Da un lato le smagliature irritano, dall'altro in realtà non sono poi così importanti.

Ciò è del tutto normale e fa parte della gravidanza, così come determinate voglie o il rifiuto di alcuni cibi.

Anche l'ambiente, le numerose aspettative e i consigli contrastanti con cui i futuri genitori hanno a che fare, possono rendere insicuri: “In gravidanza non puoi praticare molto sport!”, “Al bambino/alla bambina fa bene se ti muovi tanto!”, “Guadagnate a sufficienza per mantenere la famiglia?”, “Ora però devi cominciare ad arredare la cameretta”.

*S'impara soltanto  
da chi si ama.*

Johann Wolfgang von Goethe

## INFORMAZIONI & SUGGERIMENTI

- Nella maggior parte dei casi occorre un po' di tempo per immedesimarsi nella nuova situazione, anche se molto di ciò che necessitate per esser madri lo avete già in voi.
- Nel periodo della gravidanza è particolarmente utile avere un buon rapporto con se stesse e con il proprio corpo. Alcuni esercizi di rilassamento e yoga o qi gong possono contribuire a percepire il proprio corpo con maggior consapevolezza.
- Lo scambio di esperienze con altre donne, altre coppie in dolce attesa può essere utile: come vivono la loro gravidanza?
- **Partecipare ad un corso di preparazione al parto è un'ottima occasione per conoscere altri futuri genitori ed informarsi sul parto e sull'allattamento.**
- Cosa vi aspettate da voi stesse come donne e madri? Le vostre aspettative sono realistiche? Come potete scoprire quali idee possono essere realizzate e quali no?
- Non ponetevi obiettivi irraggiungibili; non si tratta di essere sempre una madre e un padre "perfetti"; è importante invece stabilire un rapporto fatto di sensibilità e comprensione nei confronti del piccolo.
- Rendete partecipe il vostro partner ai vari sviluppi. Il vostro bambino/la vostra bambina ha bisogno di suo padre e voi del vostro partner.
- Abbiate fiducia nella natura femminile che da milioni di anni rende le donne capaci di donare una nuova vita.

### ★ Meglio un bicchier d'acqua ★

Per amore del vostro bambino, durante la gravidanza dovreste rinunciare all'alcol. Anche piccole quantità possono avere effetti negativi sul bambino/sulla bambina nel grembo materno.



## Quando preoccupazioni e paure prendono il sopravvento ...

Come state quando pensate al vostro bebè? Riuscite anche a gioire del fatto di diventare presto mamme o di esserlo appena diventate? Oppure le paure e le preoccupazioni prendono il sopravvento? La nascita di un figlio è un lieto evento. Tuttavia, oltre agli alti e bassi della gravidanza e del parto, alcune circostanze rendono più difficile per le neomamme o future mamme gioire del/la proprio/a bambino/a.

Talvolta, proprio in questo periodo, riaffiorano dei ricordi spiacevoli del proprio passato. Persino quando dal di fuori sembra essere tutto a posto, durante la gravidanza e il post partum possono manifestarsi delle crisi psicologiche. Non abbiate timore di parlarne con il vostro partner ed altre persone a voi vicine. Se invece dovessero permanere momenti di tristezza, insonnia, paure e la sensazione di non farcela, rivolgetevi al vostro medico di base, ad uno/a psicologo/a, psicoterapeuta o presso **l'Ambulatorio psichiatrico per la salute mentale in gravidanza e nel post partum dell'ospedale di Bolzano** (Indirizzo: si rimanda all'elenco in fondo all'opuscolo).

## Gravidanza "da single", cosa fare?

Ormai per Lidia è molto faticoso fare le scale fino al terzo piano: "Manca poco, e Mia verrà al mondo! Ho già preparato tante cose: la culla, il fasciatoio... persino la borsa con tutto ciò che adopererò in ospedale è già pronta vicino alla porta d'ingresso", afferma. "Dopo la nascita, Mia ed io vivremo senza partner e senza papà", racconta, "per questo motivo ho chiesto a Claudia se potrà assistermi durante il parto. Claudia è la mia vicina nonché la mia migliore amica e mi aiuterà quando Mia verrà al mondo. Anche mio fratello e Giovanni, un mio caro amico, mi aiuteranno. Giovanni sarà il suo padrino di battesimo."

Chi o che cosa costituisce una famiglia? La risposta non è poi così importante: sono i concetti di parentela e matrimonio a costituire una famiglia? Di certo è che vi sono svariate forme di famiglie che del resto esistono da sempre: ad esempio, nel periodo del dopoguerra il numero dei genitori single e delle famiglie allargate era particolarmente elevato. La famiglia si adatta alle epoche.

Essere o divenire un genitore single è riconducibile a varie situazioni, così come le condizioni di vita di una famiglia costituita da madre e figlio/figlia o da padre e figlio/figlia possono essere molto differenti. Tuttavia, a prescindere dal fatto che si abbia divorziato, che i bambini siano stati educati sin dall'inizio da un solo genitore o che si viva da soli/e con i bambini dopo la morte del/della compagno/a, crescere un figlio/una figlia da soli/e pone sempre grandi sfide e richiede un impegno a 360°. **Ciononostante molti genitori single affermano di essere maturati grazie alle nuove sfide, in parte sconosciute, in termini di consapevolezza di sé, di capacità d'imporsi e di fiducia nei propri punti di forza.**

*L'amore è l'unica cosa che non diminuisce quando lo sprechiamo.*

Ricarda Huch

## INFORMAZIONI & SUGGERIMENTI

... soprattutto per i genitori single

- Di certo vi sono persone disposte a gioire con voi della nascita del vostro bambino/della vostra bambina. Chi vorreste accanto a voi durante le ecografie e, più tardi, durante il parto? Cercate consapevolmente un aiuto, basta chiedere. Spesso alle persone "non incinte" non viene in mente di offrire aiuto, anche se sarebbero liete di essere coinvolte. Chissà se, ad esempio, la coppia gentile di pensionati nell'appartamento accanto non desidera da sempre un nipote? O forse la vostra amica ha voglia di assaggiare un po' cosa significa divenir madre? Può darsi che sappiate già chi sarà il padrino o la madrina di battesimo di vostro figlio/vostra figlia. Di certo, quella persona avrà piacere di essere accanto al suo piccolo protetto già in questa fase ed iniziare a costruire con lui un rapporto. Senza dubbio ce la farete anche da sole, ma spesso è più bello e più facile percorrere questo cammino assieme a delle persone di fiducia.
- Richiedete una consulenza professionale per conoscere quali sovvenzioni finanziarie pubbliche vi spettano.
- Esistono associazioni che offrono una consulenza specialistica, ad esempio la "Piattaforma per famiglie monogenitoriali".
- Non fatevi scoraggiare e cercate di intravedere anche i vantaggi della vostra situazione. La vita può essere svolta ad esempio in maniera più indipendente ed autonoma rispetto a prima.

*Indirizzi: si rimanda all'elenco in fondo all'opuscolo.*



# Gli argomenti di molti futuri papà ...

## Diventare padri oggi ...

Paolo e Georg si sono conosciuti in occasione del corso pre-parto. “In realtà non avrei voluto nemmeno parteciparvi”, racconta Paolo. “Pensavo fosse solo per donne”. Tuttavia era importante per lui essere accanto sin da subito durante la gravidanza e l’attesa. Anche a Georg è andata in modo simile. “Sabina ha trovato un corso con delle attività specifiche per i padri. Ora sono contento di parteciparvi.” Diversamente da quanto temuto, i due hanno appreso alcune informazioni molto interessanti, anche in veste di padri. “A volte faccio molta fatica ad andare ancora al corso la sera; tuttavia è utile prepararsi insieme al parto. Inoltre abbiamo conosciuto altri futuri genitori con i quali organizzeremo di sicuro qualcosa dopo la nascita!”

Nel corso della storia, mai come oggi, gli uomini nella nostra cultura si sono tanto interessati ai temi legati alla gravidanza e al parto. Fin dall’inizio essi desiderano costruire un buon rapporto con il proprio figlio/la

propria figlia in piena consapevolezza. A maggior ragione è importante che i padri vengano anche presi sul serio, durante le visite dal/dalla ginecologo/a, durante il parto e nel periodo successivo. **Anch’essi, come le loro compagne, si trovano in un’importante fase transitoria. Il loro ruolo di adulti nella vita lavorativa e di compagni si arricchisce di un nuovo ruolo.** Nella società la figura del padre è meno delineata rispetto a quella della madre, il cui ruolo si contraddistingue più chiaramente. Pertanto l’uomo ha più libertà di scelta per scoprire quale tipo di padre egli desidera essere; al contempo però gli mancano spesso dei modelli dell’esser padre. Se, in passato, il loro padre era ancora e soprattutto il sostentatore della famiglia, oggi molti padri desiderano essere anche “padri sociali”, occupandosi intensamente dei loro figli sin dall’inizio.

Le ore specifiche dedicate agli uomini nell’ambito dei corsi pre-parto o degli incontri privati per i padri offrono ai futuri papà l’opportunità di scambiarsi esperienze, di aiutarsi reciprocamente e di sviluppare un’immagine interiore di padre.



## INFORMAZIONI & SUGGERIMENTI

Le seguenti riflessioni possono aiutarvi a vedere ancor più chiaramente il vostro ruolo di padri e si prestano anche ad essere trattate durante un colloquio con la vostra partner o con altri padri.

- Di che cosa gioisco quando penso che presto diventerò padre? Di che cosa mi preoccupa?
- **Come mi immagino la figura di un buon padre? Che tipo di padre desidero diventare?**
- Che cosa mi è piaciuto del comportamento di mio padre, in che cosa voglio essere come lui?
- Tra i miei amici, quali stimo particolarmente nel loro ruolo di padri? Che tipo di padre vede in me la mia compagna?
- Fa differenza se avremo un maschio o una femmina? Come affronterò quest'evenienza?

## Come sostenere la mia compagna?

Ora Marco gioisce con la fidanzata Elena della futura nascita del loro figlio/della loro figlia. All'inizio la gravidanza l'aveva un po' turbato e Marco si era messo in disparte. Presto si è accorto tuttavia che era molto meglio, per se stesso e anche per Elena, spiegarle subito che cosa lo turbasse: "Molte cose appaiono di gran lunga meno opprimenti, quando ne parlo con Elena! Ora spesso ci sediamo la sera e ci raccontiamo i nostri pensieri." "Spesso mi stupisce molto scoprire quanti pensieri si fa Marco", afferma Elena con un sorriso, "ma questo mi piace e adoro le nostre chiacchierate serali."

*Ogni inizio contiene una magia che ci protegge e a vivere ci aiuta.*

Hermann Hesse

## INFORMAZIONI & SUGGERIMENTI

- Tanto più protetta e assistita si sente la vostra partner, meglio può predisporre interiormente nei confronti di vostro figlio/vostra figlia.
- Frequentate insieme un corso di preparazione al parto, prendete l'iniziativa, cercate un corso in cui vi sentite coinvolti in veste di futuri padri. Preparare insieme il "nido", ad es. il corredo per il neonato, è divertente e rinforza il legame di coppia!
- I colloqui sull'"esser genitori" con amici già genitori possono essere molto utili e costruttivi.
- Accarezzate delicatamente la pancia della futura madre. Riuscite a percepire i movimenti del bebè? Riuscite a capire dove si trova in quel preciso istante la testolina o la schiena del bambino/della bambina? Parlate con il bambino/la bambina nel grembo della madre. Cantategli una canzone o raccontategli qualcosa. Dopo la nascita sarà in grado di riconoscere la vostra voce. Raccontate alla vostra partner, secondo voi, cosa sta facendo il bambino/la bambina in quel preciso momento, come si sta sviluppando.
- Appendete le immagini delle ecografie per vedere già concretamente il vostro bambino/la bambina.

(Confronta: *Väterhandbuch (=Manuale per i padri)*, W. Pudney, Judy Cottrell, editore Beust 2000)

### Sapevate che ...

... anche i futuri padri possono essere “veramente” in attesa? Una parte degli uomini sviluppa sintomi che assomigliano molto a quelli delle loro compagne. Durante la gravidanza ad esempio essi hanno più timori e sono più preoccupati del solito; alcuni lamentano nausea, tensione al ventre e aumentano di peso. Tali sintomi sono noti come la “sindrome della Couvade”, dal verbo francese “covare” (couver).

### Il rapporto con il bambino/la bambina ...

Da quando sa che lui ed Anna avranno presto un bambino o una bambina, Giorgio osserva con molta attenzione i padri che lo circondano: come tengono in braccio i loro bambini, come vanno con loro a passeggio, come giocano con loro. Sembra che essi non abbiano mai fatto altro. In particolare il suo amico Leo tratta con abilità e amore la sua piccola bambina e racconta a Giorgio: “All’inizio ero particolarmente agitato quando tenevo in braccio Angela. Avevo quasi paura di schiacciarla o di farla cadere. Ma è passato presto. Basta sostenere sempre la testolina, poi tutto è semplicissimo.”

I futuri padri instaurano un contatto con il proprio bambino/la propria bambina già durante la gravidanza. Dal punto di vista fisico non sono così uniti come la futura madre, ma possono fare tante cose insieme per rapportarsi con il proprio piccolo. Un rapporto intenso tra padre e figlio/figlia si riflette positivamente su entrambi e ciò è evidente già durante la gravidanza e, in modo più accentuato, dopo la nascita del bambino/della bambina. **I padri impegnati sviluppano sempre più empatia, pazienza e capacità organizzative, caratteristiche importanti per se stessi, per i rapporti**

**di coppia e anche per il lavoro.** Per i bambini è di notevole importanza avere un padre attento e responsabile. Nel lungo termine la partecipazione attiva del padre alla vita del bambino/della bambina ha effetti molto positivi sullo sviluppo personale del bambino/della bambina e della coppia.



# Altre cose importanti? Preparativi in concreto ...

## E sul lavoro ...? Disposizioni in materia di diritto del lavoro per i genitori ...

Esistono diversi interventi a tutela dei genitori e a favore dei periodi di aspettativa per i figli. Nella maggior parte dei casi questi interventi valgono anche per le adozioni. I dipendenti pubblici in Alto Adige hanno diritto a prestazioni ancor più favorevoli.

*Le novità in materia di maternità fanno parte del decreto attuativo 183/2014 che passerà alle Camere dopo la stampa di questo opuscolo. Tutte le novità perciò sono valide per l'anno 2015, mentre per gli anni successivi si prega di rivolgersi agli uffici competenti.*

### Tutela dal licenziamento e dal demansionamento

Una donna non può essere licenziata (salvo nei casi previsti dalla legge) nel periodo che decorre dalla constatazione della gravidanza fino al compimento del primo anno di vita del bambino/della bambina. Questa forma di tutela spetta anche al padre, se richiede l'aspettativa. La lavoratrice madre viene tutelata anche dal demansionamento, cioè deve essere adibita alle ultime mansioni da lei svolte o equivalenti.

### Congedo di maternità obbligatorio

Il congedo è di 5 mesi, e può essere così utilizzato:

- 2 o 1 mese prima della data prevista del parto
- 3 o 4 mesi dopo il parto.
- 5 mesi successivi al parto, previa autorizzazione da parte del medico

Durante il congedo di maternità obbligatorio la mamma ha diritto all'80% dello stipendio (in molti contratti si arriva al 100%).

Al padre spetta questa forma di congedo se dopo la nascita del bambino/della bambina, la mamma è gravemente malata o deceduta o nel caso in cui il padre sia l'unico affidatario del bambino/della bambina.

### Se il parto è anticipato

I giorni di maternità obbligatoria che non sono stati utilizzati, possono essere sommati a quelli rimanenti ed utilizzati dopo il parto (superando i 5 mesi di maternità).

### Ricovero del neonato

Se il neonato viene ricoverato la mamma può chiedere la sospensione della maternità obbligatoria, e riprenderla dalla data in cui il bambino/la bambina lascia l'ospedale (1 sola volta per figlio e vale anche se adottato).

### Congedo di paternità obbligatorio per il papà dipendente del settore privato

I padri potranno godere alla nascita del figlio, e fino al compimento di 5 mesi da parte di quest'ultimo - o in caso di affido o di adozione entro i 5 mesi dall'ingresso in famiglia -, di 5 giorni obbligatori + 1 facoltativo (quest'ultimo in alternativa alla madre), interamente retribuiti, godibili anche in via non continuativa.

### Congedo facoltativo (Congedo parentale) per lavoratrici/lavoratori dipendenti

Il congedo parentale spetta ad entrambi i genitori, che possono assentarsi dal lavoro per un periodo continuativo o frazionato che non superi i 10 mesi in totale, fino al compimento dei 12 anni di vita del bambino/della bambina.

- La mamma/il papà lavoratrice/lavoratore dipendente (privato/pubblico) ha diritto al congedo per un massimo di 6 mesi. I mesi diventano 10 nel caso in cui la mamma/il papà sia l'unico genitore.
- Se il papà successivamente alla mamma, prende almeno 3 mesi di congedo facoltativo, questo diventa di un massimo di 11 mesi per entrambi i genitori (il congedo facoltativo può essere utilizzato fino al 12° anno di vita del bambino/della bambina).
- Se il bambino/la bambina è gravemente disabile il congedo può essere prolungato ulteriormente

rispetto al congedo parentale ordinario per un totale di 36 mesi massimo, fino al compimento del 12° anno di età.

Durante il congedo la retribuzione è pari al 30% dello stipendio.

### **Congedo di paternità facoltativo per il papà dipendente del settore privato**

Al papà spetta 1 giorno di congedo facoltativo entro i 5 mesi dalla nascita del figlio/della figlia. Il papà ha diritto a questo giorno se la mamma rinuncia allo stesso giorno. Il papà deve allegare alla richiesta per il congedo una dichiarazione da parte della mamma che rinuncia o non sta utilizzando il congedo di maternità a lei spettante per lo stesso numero di giorni presi dal papà. La dichiarazione deve essere trasmessa anche al datore di lavoro della mamma.

### **Congedo per allattamento**

La mamma ha diritto al riposo per allattamento fino al primo anno di vita del bambino/della bambina con una retribuzione pari al 100% dello stipendio. Questo congedo è possibile anche in caso di adozioni o affidamento entro un anno dall'arrivo del bambino/della bambina in famiglia. Il congedo consiste in 2 ore al giorno se l'orario di lavoro è pari o superiore alle 6 ore giornaliere oppure 1 ora al giorno se l'orario di lavoro è inferiore alle 6 ore.

I riposi per allattamento si raddoppiano nei casi di parto gemellare o plurimo o di adozione di 2 o più bambini.

Anche i papà dipendenti hanno diritto ai riposi per allattamento, a condizione che per tutto il periodo richiesto abbiano un valido rapporto di lavoro in corso. Il papà può chiedere il riposo di allattamento se la madre è una lavoratrice dipendente e non si avvale o non può avvalersi del proprio diritto, o se la madre non è una lavoratrice dipendente; il padre ha l'affidamento esclusivo.

### **Congedo parentale = lavoro part-time**

La mamma/il papà può chiedere di trasformare il proprio contratto di lavoro in part-

time al posto del congedo parentale, purché la riduzione non sia superiore al 50%. Il congedo può essere utilizzato anche se il contratto collettivo non lo prevede e per una sola volta.

### **Congedo parentale ad ore**

Vale per entrambi i genitori. Il congedo parentale è ad ore invece che su base giornaliera. La retribuzione e l'ammontare delle ore sono calcolate in base all'orario medio giornaliero (ovvero possono usufruirne in misura pari alla metà dell'orario medio giornaliero). Per i dettagli si rinvia alla contrattazione collettiva di settore.

### **Cessione riposi**

Ogni lavoratore può cedere i suoi riposi non utilizzati ad un/a collega che ha un figlio minore che necessita di particolari cure.

### **Lavoro notturno**

La mamma non può essere obbligata a svolgere lavoro notturno durante i primi 3 anni di vita del bambino/della bambina, anche in caso di adozione o affidamento. Anche il papà non è obbligato a prestare lavoro notturno se convive con il suo bambino/a di età inferiore ai 3 anni. Questo vale anche per l'unico genitore affidatario di un/a bambino/a convivente di età inferiore a 12 anni.



### Congedo per malattia dei figli

Settore privato, lavoratori dipendenti: La mamma o in alternativa il papà ha il diritto di assentarsi dal lavoro in caso di malattia del bambino/della bambina, durante i primi tre anni di vita, in qualsiasi momento e senza limite di tempo. Tra i 3 e gli 8 anni del bambino/della bambina, invece ha diritto di assentarsi 5 giorni all'anno.

Se il bambino/la bambina è ricoverato/a in ospedale le ferie vengono interrotte.

Durante la malattia del figlio/della figlia la mamma non è retribuita.

Nel settore pubblico invece valgono altre regole (*prego rivolgersi agli uffici competenti a livello locale*).

### Per la mamma lavoratrice autonoma, imprenditrice agricola e libera professionista

- Le mamme dipendenti autonome hanno diritto al congedo di maternità.
- L'indennità di maternità è di 5 mesi.

### Per la mamma lavoratrice con altri tipi di contratto

Ne fanno parte coloro che sono:

- Lavoratrici stagionali
- Domestiche
- Occupate nell'agricoltura
- E tutte coloro con condizioni di lavoro atipiche e instabili

A tutte loro sono applicate condizioni particolari, a prescindere dal congedo di maternità e dai periodi di assenza dal lavoro per malattia dei figli.

### Congedo per i genitori che hanno bambini/bambine portatori di handicap

- Il congedo parentale può essere prolungato fino ai 36 mesi del bambino/della bambina oppure si può richiedere di avere 2 ore al giorno di assenza retribuita. I 36 mesi sono spalmabili nell'arco dei primi 12 anni.
- In alternativa 3 giorni al mese anche frazionabili in ore.
- Il genitore che convive con un/a figlio/a portatore di handicap ha priorità nella trasformazione del suo contratto di lavoro da full-time a part-time.

### Ulteriori informazioni:

[www.inps.it](http://www.inps.it)  
[www.provincia.bz.it/lavoro](http://www.provincia.bz.it/lavoro)  
[www.provincia.bz.it/famiglia](http://www.provincia.bz.it/famiglia)

## Il congedo di paternità: lo sceglierei in ogni caso di nuovo ...



*Da quando mio figlio ha sei mesi, ogni lunedì rimango a casa dal lavoro. Ora ha quasi un anno e mezzo, e desidero farlo ancora per uno o due anni. Volevo contribuire alla gestione del bambino e alleggerire un po' mia moglie e anche i nonni dalle incombenze. Il mio datore di lavoro mi è venuto incontro, è stato tutto molto semplice e per nulla complicato. Anche mia moglie rimane a casa un giorno alla settimana. Negli altri giorni sono i nonni ad occuparsi di mio figlio.*

*I miei compiti in casa sono rimasti gli stessi di quelli che svolgevo prima della nascita di nostro figlio: riordino, passo l'aspirapolvere, cucino per me e per mio figlio. Tuttavia, con un bimbo in casa non si riesce a fare molto; ci sono dei giorni in cui le faccende domestiche vengono tralasciate.*

*Trovo che il congedo di paternità abbia soltanto dei vantaggi. Da un lato sono riuscito ad instaurare un bel rapporto con mio figlio; noto che abbiamo stretto un rapporto speciale di amicizia. Nemmeno al lavoro ci sono stati dei problemi. L'unica differenza è che a fine mese ricevo uno stipendio più basso. Quando nascerà il prossimo figlio, rimarrò sicuramente di nuovo a casa, perché è un'esperienza semplicemente fantastica.*

Michael Sparber

*Abbiamo tre figli: due gemelli di 7 anni e una bambina di 4. Dopo la nascita dei gemelli ho voluto ridurre a 20 ore settimanali il mio orario di lavoro, con il benessere anche del mio datore di lavoro. Ancor prima della nascita dei figli, io e la mia compagna eravamo soliti ripartirci i lavori domestici. Per un periodo mi sono poi assunto la maggior parte delle faccende perché la mia compagna seguiva un corso di aggiornamento professionale a tempo pieno. All'epoca i gemelli avevano circa 2-3 anni. Io cucinavo, riordinavo la casa, lavavo la biancheria, stiravo, giocavo con i bambini ecc. Mi piace occuparmi di queste faccende, ad esempio cucinare, un po' meno stirare. Attualmente, per motivi economici, sono tornato a lavorare per 30 ore settimanali; insieme abbiamo suddiviso i lavori domestici in modo molto equo. La mia esperienza del congedo parentale con lavoro a tempo parziale è stata assolutamente positiva. Naturalmente occorre*

*Noi abbiamo un figlio di tre anni e mezzo.*

*Quando aveva 7 mesi, mi sono preso un congedo parentale per tre mesi. In primo luogo fu soprattutto una decisione economica: valutando chi guadagnasse di più, fu chiaro che sarei stato io a casa per tre mesi. Con il mio datore di lavoro ne avevo già parlato alcuni mesi prima; era molto favorevole al congedo di paternità. Nemmeno con i colleghi è stato un problema, anche perché una o due volte a settimana passavo in azienda per consultarmi con loro e discutere di nuovi sviluppi. La mia esperienza è stata assolutamente positiva. Mi sono occupato di nostro figlio, ho cucinato, riordinato la casa ecc. È stato bello staccare un po' dal lavoro e, soprattutto, crescere insieme a mio figlio. Se nascesse un secondo figlio, sceglierei di nuovo il congedo parentale, probabilmente per un periodo più esteso. Consiglierei a tutti i papà di provare questa esperienza.*

Gabriele Mery



*valutare se a livello economico si riesce a sbarcare il lunario e considerare che non si possono fare grandi salti di carriera. Però il mio rapporto con i figli è ottimo! Da questo punto di vista, il congedo parentale per i papà è molto vantaggioso. Mi sono anche divertito a conciliare famiglia e lavoro.*

*Di certo consiglierei a tutti di prendersi un congedo di paternità. Naturalmente entrano in gioco svariati fattori: se il padre lo desidera, se l'azienda gli dà l'opportunità, la situazione economica della famiglia, la formazione professionale e il lavoro della donna, ... Ciascuna famiglia dovrà valutare la forma di congedo più idonea alla propria situazione.*

Matthias Oberbacher

## Il primo guardaroba del bebè ...

“È mai possibile? Un essere così piccolo viene al mondo e necessità di così tanto: una culla, una carrozzina, un seggiolino auto, tutine all’infinito... eh sì, piccolo, la mamma deve lavorare a lungo per poterci permettere tutto questo!”, sospira Cristina con un sorriso. “E come vengono decantate ad esempio le carrozzine, di cui si esaltano il “turbo design” e il “comfort ottimale di marcia”, sembra quasi una pubblicità di automobili; del resto, anche il prezzo di un mezzo di questo genere non è proprio regalato! Mi farò venire in mente qualcosa!”

Nel loro primo periodo di vita i neonati crescono in maniera sorprendentemente rapida. Tanti articoli necessari nei primi mesi diventano presto troppo piccoli, un fatto di cui occorre tener conto durante i preparativi. Se ci si pone delle domande del tipo: “Questo è veramente necessario?” “Deve essere necessariamente della miglior qualità?”, si può risparmiare molto. Inoltre, molte cose possono essere prese in prestito da parenti o amici, altre, forse, le abbiamo ancora di quando eravamo bambini. Infine, alla nascita, si ricevono molti regali. **I mercatini dell’usato, presenti ad esempio in molti centri per genitori e bambini dell’Alto Adige, offrono inoltre la possibilità di fare acquisti a prezzi convenienti e trovare, ad esempio, una splendida carrozzina a basso costo.**

Per aiutarvi ad avere un quadro più chiaro, riportiamo di seguito un elenco dei principali accessori per neonati di cui probabilmente avrete necessità nel primo periodo:

- **Una culla o una cesta** per i primi mesi – un neo-nato non ha bisogno di molto spazio per sé; il luogo migliore è accanto a voi, in una cesta o in una culla vicino al vostro letto. Un ambiente troppo spazioso può incutergli paura,
- più avanti, a 5-6 mesi: un **lettino**. La distanza tra le barre non dovrebbe essere superiore a circa 7 centimetri per impedire che la testolina possa incastrarsi,

- una morbida **copertina** per avvolgerlo,
- una **carrozzina**, parapigioggia e parasole,
- **una borsa per cambio pannolini** con gli accessori per il bebè,
- in base alla stagione: **un sacco con pelliccia o felpato per la carrozzina,**
- **un ovetto per l’auto**. Da luglio 2019 tutti i seggiolini per auto dovranno essere equipaggiati con dei dispositivi di avvertimento. Maggiori informazioni: Centro Tutela Consumatori Utenti <https://www.consumer.bz.it/it>  
info@centroconsumatori.it  
tel. 0471 975 597
- **una fascia o un marsupio porta bebè,**
- **un fasciatoio** o una cassettera con apposito materassino. È importante che il mobile adibito a fasciatoio abbia un’altezza sufficiente perché possiate stare in piedi. Nei successivi tre anni cambierete fino a 4.000 pannolini! Una soluzione pratica: predisponete il vostro fasciatoio in bagno (ad es. sulla lavatrice) per avere dell’acqua a portata di mano. Se vostro/a figlio/a nasce nella stagione fredda, si può collocare una stufetta sopra il fasciatoio. Molti bebè amano inoltre le giostrine appese sopra il fasciatoio. **Importante: il materassino per fasciatoio deve avere le sponde sufficientemente rialzate perché i bebè imparano presto a girarsi e potrebbero cadere. Per questo motivo è fondamentale non abbandonarlo mai sul fasciatoio da solo!**
- **Asciugamani e guanti da bagno**
- una **vaschetta da bagno** o un secchio da bagno per bebè. Inizialmente, potrete lavarlo anche nel lavandino e successivamente nella vasca da bagno,
- **termometro da bagno, forbicine per bebè** (con le punte arrotondate per evitare il rischio di ferite), **olio per bebè** o una lozione dopo il bagno, **pasta per il cambio pannolini,**
- **una borsa dell’acqua calda,**
- **pannolini** della misura più piccola (per un peso corporeo compreso tra 2 e 5 kg),

Eventualmente:

→ un cuscino per allattamento, un babyphone,  
...

**Vuoi risparmiare?  
Mercatini dell'usato e social media!**

## Abbigliamento per neonati ...

Proprio nel primo anno di vita in cui i bambini crescono rapidamente, si consiglia di dare un'occhiata ad un mercatino dell'usato. Nella maggior parte dei casi i capi sono stati indossati poco e presentano un ulteriore vantaggio: poiché sono stati già lavati più volte, si può presupporre che abbiano meno sostanze nocive di un capo nuovo. È sconsigliabile acquistare tanti abiti piccoli: meglio un po' più grandi e, se necessario, rimboccare le maniche. È importante che i capi siano in tessuti morbidi, meglio se in cotone. Oppure avete voglia di fare qualcosa anche a maglia?

Suggerimento: i bebè non amano che si infili loro qualcosa per la testa, quindi sarebbe preferibile utilizzare capi con bottoni a pressione o simili.

Per i primi tre, quattro mesi vi occorrerà probabilmente quanto segue:

- 4-6 piccoli **body** (taglia da 56 a 62) o canottiere e mutandine, a seconda della stagione con maniche corte o lunghe,
- 4-6 **magliette** con maniche lunghe (taglia da 56 a 62),
- 4-5 **tutine** o pantaloni (taglia da 56 a 62),
- calzettini grossi e fini – i neonati hanno spesso i piedini freddi,
- 2 **giacche** (una leggera e una pesante, taglia 62),
- 2 **berretti** (uno grosso e uno leggero),
- 3-4 **pigiama** interi con apertura per cambio pannolini,
- **in base alla stagione:** tuta invernale imbottita, guanti.

## La valigia per l'ospedale: cosa ci metto?

Desiderate essere preparate al meglio quando sarà il momento? Desiderate arrivare in ospedale possibilmente senza stress e frenesia? In tal caso vi consigliamo di preparare in tempo utile la vostra valigia, in modo da essere pronte già attorno alla 37a settimana. Non dimenticate il libretto sanitario di gravidanza.

### Per il periodo durante il travaglio e il parto:

Al momento del parto suggeriamo di indossare qualcosa di comodo, in cui vi sentite bene, ad es.: una lunga maglietta in cotone o una camicia da notte corta, una tuta, eventualmente una giacca comoda e morbida con cui coprirsi e calzetti grossi.

### Per il puerperio:

Un pigiama, una camicia da notte (con pratica apertura a bottoni o cerniera per l'allattamento) e/o una tuta da ginnastica e diverse t-shirt adatte per l'allattamento nonché un accappatoio e ciabatte, un reggiseno da allattamento, coppette assorbilatte, slip (calcolatene per sicurezza due al giorno), eventualmente guanti da bagno e asciugamani, dentifricio e spazzolino da denti, crema, deodorante, bagnoschiuma, shampoo, spazzola

**Sarà sicuramente  
un maschio!**



per capelli, limetta unghie, asciugacapelli, olio profumato, libri, occhiali per le portatrici di lenti a contatto ...

**Per il “nuovo” componente familiare:**

Un body, una maglietta e una giacchetta, un paio di pantaloni morbidi o una tutina (taglia 56-62, meglio se due), alcuni pannolini e una “pezzuola”, in base alla temperatura anche un cappellino e qualcosa da indossare sopra per il tragitto a casa, un foulard in cotone e una copertina.

**Per il tragitto a casa:**

L’abbigliamento migliore è ciò che vi andava bene al sesto mese.

Ricordatevi l’ovetto per il trasporto del neonato in macchina.

## Tempo pieno con straordinari – La quotidianità con il neonato ...

Katia ed Enrico, seduti al tavolo della cucina, sono molto concentrati: hanno deciso di stilare un elenco settimanale su cui riportare quali attività svolge attualmente ciascuno/a di loro nell’ambito della gestione giornaliera della famiglia. In tal modo desiderano ottenere una panoramica su come la loro quotidianità sia regolata al momento e che cosa debba essere riorganizzato nel periodo dopo la nascita del bambino o della bambina. “Io mi occuperò senz’altro del bagnetto!” afferma Enrico. “Ho fatto spesso il bagnetto a mio nipote; gli piaceva molto. Bisogna far attenzione che non finisca dell’acqua negli occhi o nella bocca del bambino.”

I futuri genitori dovranno sobbarcarsi molti nuovi compiti. Per questo motivo risulta utile, ancor prima della nascita, riflettere e concordare insieme come procedere nel periodo successivo all’evento. A tale scopo sono necessarie alcune informazioni: **di quali possibilità di congedo parentale potete usufruire? Come viene gestita in genere questa fase dal vostro datore di lavoro? Vi sono ulteriori possibilità? Siete lavoratori autonomi? Di quali possibilità potete beneficiare? Chi di voi usufruirà di quali periodi?**

Assistere e prendersi cura di un neonato significa dedicargli ogni giorno almeno otto ore di lavoro, anche durante il fine settimana, ogniqualvolta il bebè lo richieda. Come pensate di ripartire tali compiti nuovi e in parte aggiuntivi? A quali compromessi sareste disposti a scendere? Che cosa è importante per ciascuno/a di voi per sentirvi bene? Qualcuno potrà aiutarvi? Ricordate inoltre che la madre potrà sentirsi fiacca nel primo periodo dopo la nascita.

**Care future madri, cari futuri papà, ricordate sempre che si tratta innanzitutto di un apprezzamento reciproco di ciò che fate per la vostra famiglia. L’obiettivo consiste nel fatto che troviate tra voi un accordo equilibrato sulla ripartizione dei lavori.**

## Assegni familiari

In Alto Adige le famiglie beneficiano di diverse tipologie di assegni al nucleo familiare. Inoltre alcune prestazioni sono previste e gestite dall'Inps (Istituto Nazionale per la Previdenza Sociale) [www.inps.it](http://www.inps.it)

### Assegno provinciale al nucleo familiare

L'assegno provinciale al nucleo familiare è destinato alla cura e all'assistenza dei figli nei primi tre anni di vita (massimo 36 mesi) ed è attualmente pari a 200 euro al mese, per tutte le famiglie con un patrimonio e reddito inferiori alla soglia di 80.000 euro. In caso di adozione o di affidamento, il periodo dei tre anni di godimento dell'assegno decorre dalla data del provvedimento di adozione o affidamento.

### Assegno provinciale al nucleo familiare +

Il contributo integrativo dell'assegno provinciale al nucleo familiare è un sostegno finanziario a favore dei nuclei familiari in cui i padri svolgono un'attività di lavoro dipendente nel settore privato in provincia di Bolzano ed usufruiscono del congedo parentale nei primi 18 mesi di vita del proprio figlio/della propria figlia e per un periodo minimo di due mesi interi continuativi. Per i padri adottivi o affidatari i 18 mesi decorrono dalla data del provvedimento di adozione o affidamento.

### Altri provvedimenti

In aggiunta, dalla parte statale, vengono spesso erogati contributi a tempo limitato.

Ulteriori informazioni:

[www.provincia.bz.it/famiglia](http://www.provincia.bz.it/famiglia)

[www.provincia.bz.it/asse](http://www.provincia.bz.it/asse)

### Assegno provinciale per i figli

L'assegno provinciale per i figli è un contributo per la copertura delle spese di mantenimento dei figli minorenni o soggetti equiparati.

### Assegno statale al nucleo familiare

L'assegno statale al nucleo familiare è una prestazione volta a sostenere le famiglie con almeno 3 figli/e minorenni e con redditi e patrimoni non elevati.

### Assegno statale di maternità

È una misura assistenziale dello Stato per le madri che non hanno diritto a nessun'altra indennità di maternità. L'assegno spetta a donne cittadine comunitarie e cittadine extracomunitarie in possesso del permesso di soggiorno UE per soggiornanti di lungo periodo o del permesso UNICO di soggiorno e di lavoro, residenti in un comune della Provincia di Bolzano.

Inoltre alcune prestazioni sono previste e gestite dall'Inps.

[www.inps.it/nuovoportaleinps/default.aspx?iprestazioni=100&iTipoUtente=7581](http://www.inps.it/nuovoportaleinps/default.aspx?iprestazioni=100&iTipoUtente=7581)

### Contributo per la copertura previdenziale

Il contributo è erogato a coloro che effettuano versamenti previdenziali, anche presso un fondo pensione a sostegno della previdenza complementare, a copertura di periodi dedicati alla cura e all'educazione dei propri figli fino al terzo anno di vita degli stessi o entro tre anni dalla data di adozione.

Nel caso di attività lavorativa dipendente part time fino al 70 per cento nel settore privato, il contributo spetta fino al quinto anno del figlio o entro i cinque anni dalla data di adozione. I genitori affidatari a tempo pieno possono godere del contributo per tutta la durata dell'affidamento, fino al compimento del diciottesimo anno di età del bambino loro affidato.



## A proposito di denaro ...

**“Sai per caso come si regolano Francesca e Jan con le loro finanze, da quando Francesca è a casa con il piccolo?” Matteo si chiede come lui ed Helene potranno gestire al meglio la situazione. “No, è strano, siamo grandi amici e parliamo molto con loro, ma in realtà non parliamo mai di quanto guadagniamo o come gestiamo i nostri soldi”, afferma Helene. “Hm, cosa ne pensi, glielo chiediamo? Potremmo chiedere anche a Martin ed Anna, di certo anche loro ci avranno già riflettuto ...” chiede Matteo.**

Il “caro” denaro riveste un ruolo importante in molti rapporti. Ciò è dovuto anche al fatto che esso ha un significato molto più profondo di quanto possa sembrare a prima vista. Per molti il denaro e i beni di proprietà

trasmettono una sensazione di sicurezza. Per altri rappresentano un sostituto o un mezzo per l’amore, il riconoscimento e la felicità. Per altri ancora essi costituiscono un parametro per misurare successo, prestazioni e status sociale. Di frequente denaro e beni di proprietà sono anche sinonimi di libertà e indipendenza.

L’arrivo di un bebè porta, in genere, anche ad un cambiamento della situazione finanziaria. Il passaggio al ruolo di genitori comporta, perlomeno provvisoriamente, un’assenza dal mondo del lavoro e pertanto, spesso, una riduzione del reddito a fronte di spese maggiori. I cambiamenti imminenti disorientano molte coppie. Questo è il momento giusto per trovare delle regole che possano tranquillizzare entrambi. Avere una situazione chiara a livello finanziario fornisce una buona base per la relazione di coppia.



## INFORMAZIONI & SUGGERIMENTI

- Se possibile, discutete già ora di come gestirete le finanze: quali entrate avrà a disposizione la vostra famiglia nei prossimi mesi e anni? Quali spese fisse avrete? Come saranno utilizzate le entrate? Ciascuno gestirà il proprio denaro o aprirete un conto in comune?
- È necessario trovare un giusto accordo nel caso in cui uno di voi non percepisca un reddito per un lungo periodo oppure il reddito diventi nettamente inferiore, ad esempio perché lei/lui si assume la maggior parte delle faccende domestiche e dei compiti educativi del/la figlio/a. In questi casi una buona soluzione consisterebbe nel tenere un conto degli stipendi a cui possano accedere entrambi oppure versare un importo destinato al bilancio familiare e uno alle spese personali. Ritagliatevi del tempo per trovare una buona soluzione, affinché siate soddisfatti entrambi nell'ambito delle entrate disponibili e del lavoro svolto.
- **La mole quotidiana di lavoro con un/a neonato/a è molto elevata. Si tratta di un compito che dovrebbe essere apprezzato tanto quanto un lavoro retribuito.**
- Se entrambi i partner dispongono di una fonte di reddito, si è rivelato vincente il “modello dei tre conti” che consente di coniugare autonomia e condivisione. Entrambi mantengono i rispettivi conti bancari e versano una quota del proprio stipendio su un conto comune familiare da cui vengono attinte le spese per l'affitto, le polizze assicurative, le vacanze o i generi alimentari. In alternativa i due partner possono far confluire i propri stipendi su un unico conto da cui poi attingono e versano del denaro personale su conti separati. In questo modo ciascuno conserva la propria autonomia e si risparmiano annose discussioni sulle spese personali.
- Per le famiglie monogenitoriali può essere utile tenere bene sotto controllo le entrate e le uscite ed informarsi sui sussidi finanziari elargiti dagli enti pubblici.

### La gestione delle finanze – come fanno gli altri ...

“Sono una madre single e devo fare i conti con attenzione per accertarmi che i soldi siano sufficienti. Il mio ex compagno mi versa una somma di mantenimento per il bambino e al momento, per fortuna, mi aiutano anche i miei genitori.”

*Laura, Silandro*

“Noi abbiamo deciso che mio marito, attualmente l'unico a guadagnare, versa l'importo necessario per la gestione familiare su un apposito conto dal quale attingiamo per le spese familiari. Inoltre ricevo un importo concordato che utilizzo per le mie spese personali. Lo conservo in un

borsellino separato in modo da avere sempre la situazione sotto controllo.”

*Alessandra, Vipiteno*

“Noi, fin dall'inizio del nostro matrimonio, abbiamo optato per la seguente suddivisione: **io e il mio compagno versiamo tutte le entrate su un conto in comune da cui attingiamo per le nostre spese familiari mensili. Se a fine mese rimane del denaro, lo ripartiamo fra noi e ciascuno/a se lo mette da parte individualmente.** Riteniamo che ogni lavoro abbia lo stesso valore, sia il lavoro in azienda che il lavoro a casa. In questo modo non ho mai avuto la sensazione di essere dipendente finanziariamente, anche se, quando i bambini erano ancora piccoli, abbiamo dovuto risparmiare molto. Penso che questo tipo di gestione del denaro

abbia contribuito molto al fatto che la nostra intesa sia così buona da tanti anni.”

*Elisabetta, Valdaora*

“Sono un padre single e, per quanto riguarda le finanze, soprattutto nel primo periodo non è stato così semplice. Per fortuna avevo già finito di pagare il mio appartamento e risparmiato qualcosa prima che Julian venisse al mondo. Così, dopo il congedo parentale, sono riuscito a lavorare part-time per qualche anno, mentre Julian era in un asilo nido, e a sbarcare il lunario. Ora mio figlio è più grande, io ho un posto al 75%, e ce la caviamo bene.”

*Luca, Sarentino*

“Siamo una famiglia allargata, io ho due figli, mentre la mia compagna ha un figlio da una relazione precedente. Mio figlio più piccolo abita con noi, il più grande vive e studia attualmente a Bologna. Il figlio della mia compagna sta con noi per metà settimana e un fine settimana su due. Per questo motivo abbiamo convenuto di tenere due conti separati. Ciascuno di noi paga per metà l'affitto e i costi fissi nonché le spese per gli alimenti. Per il resto paghiamo, ciascuno separatamente, tutti i costi per noi e per i nostri figli. Entrambi lavoriamo a tempo pieno.”

*Paolo, Termeno*

## Teniamo sott'occhio le nostre finanze ...

La gestione di un bilancio familiare è come quella di una piccola impresa. Per avere una visione completa della propria situazione finanziaria, può essere molto utile riportare tutte le entrate e le uscite in un apposito registro contabile. Naturalmente è impegnativo, ma ne vale la pena, perché un registro compilato seriamente indica dove fluisce effettivamente il proprio denaro e quando e perché si giunge ad eventuali momenti di impasse. Le modalità con cui il denaro disponibile viene suddiviso e speso in concreto rappresentano una questione del tutto personale, poiché i desideri, gli obiettivi e le possibilità finanziarie di ciascuna famiglia sono assai differenti gli uni dagli altri.

Anche il servizio di Consulenza debitori della Caritas e il Centro tutela consumatori e utenti offrono dei libretti contabili:

[www.caritas.bz.it](http://www.caritas.bz.it) e [www.consumer.bz.it](http://www.consumer.bz.it)

### Informazioni importanti:

→ Le coppie che desiderano sposarsi possono scegliere tra la **comunione** e la **separazione dei**

**beni**. Quest'ultima può essere convenuta contrattualmente e stabilisce che ciascuno/a è titolare di ciò che acquisisce durante il matrimonio. Nel caso della comunione dei beni le proprietà di cui la persona era in possesso prima del matrimonio, le donazioni, nonché le eredità o l'eventuale diritto a trattamenti pensionistici rimangono di proprietà della stessa persona. Quanto viene invece acquisito durante il matrimonio appartiene ad entrambi, congiuntamente. In caso di successiva separazione dei coniugi, i beni acquistati vengono ripartiti fra i due.

→ In genere i **crediti** accessi presso società di finanziamento costano più di quanto possa sembrare in un primo momento. Spesso queste società pubblicizzano bassi tassi di interesse e indicano le spese aggiuntive soltanto a caratteri minuscoli.

→ L'assunzione di una **fideiussione**, anche per il/la partner, dovrà essere ponderata a fondo. Qualora il/la beneficiario/a del credito non potesse più pagare il credito, il fideiussore risponderà dell'intero importo, inclusi i costi accessori e gli interessi. L'obbligo sussisterà anche in caso di un'eventuale separazione dei coniugi.

→ In caso di accettazione di un'**eredità** ci si farà

carico anche di eventuali debiti. Presso il tribunale è possibile presentare una rinuncia o un' "accettazione con riserva" dell'eredità.

- Qualora i debiti non possano essere estinti entro la data concordata, è meglio **discuterne immediatamente con i creditori**. Prima ne sono a conoscenza, più i creditori sono disposti ad acconsentire ad una soluzione stragiudiziale.
- In Italia i **debiti** vengono recuperati anche attraverso delle trattenute dalla busta paga o dalla rata di pensione nonché mediante pignoramenti di beni mobili e immobili.
- Il servizio di Consulenza debitori offre una **consulenza gratuita per la pianificazione delle proprie finanze**.

### Scacco matto ai debiti!

Per evitare il rischio d'indebitamento, occorre prestare attenzione ai seguenti segnali d'allarme:

- Avete **già impegnato** tutte le **entrate** previste?
- Il **conto è costantemente scoperto**, tanto da indurvi ad accendere dei crediti per coprirlo?
- Avete acceso dei **crediti** presso più **banche o società di finanziamento differenti** per estinguere quelli delle altre banche?

- **Non avete più una visione generale** delle entrate e delle uscite – principio del "chiudo gli occhi"?
- L'affitto, l'energia elettrica e altri **costi fissi non vengono pagati regolarmente?**
- Effettuate spesso degli **acquisti rateali** e con carte di credito perché non disponete più di denaro contante?
- Contraete "**debiti nascosti**"? Ovvero, avete chiesto degli anticipi ai datori di lavoro o del denaro in prestito a parenti o amici?

Se uno o più punti vi riguardano, conviene rivolgersi ad un centro di consulenza, ad esempio, in forma gratuita, affidabile e professionale, presso il servizio di Consulenza debitori della Caritas che vi potrà aiutare in maniera sostanziale ad uscire dalla spirale dei debiti. Tutte le informazioni vengono trattate con la massima discrezione.

*Petra Priller, responsabile della Consulenza budget della Caritas*

## Ci sono anch'io – fratelli e sorelle ...

### Come preparare il/i proprio/i figlio/i all'arrivo di un fratellino o di una sorellina

Il piccolo Luca, tre anni, è molto stupito. Di recente suo padre gli ha raccontato che presto avrà un fratellino o una sorellina, così come Maria, la sua compagna d'asilo che ha avuto un fratellino. Luca trova alcuni aspetti semplicemente incredibili: “Mamma, ascolta, perché il bebè non riesce a camminare all'inizio? E nemmeno parlare, mi ha detto il papà.” Sua madre ride: “L'abbiamo spiegato più volte a Luca, ma non vuole crederci del tutto! Da quando sa che avrà un fratellino o una sorellina, gli vengono in mente sempre nuove domande!”

Anche i bambini vivono una nascita nella famiglia come un grande cambiamento. Ora il papà e la mamma si occupano di cose che prima non erano importanti. La mamma è più stanca del solito e la sua pancia cresce sempre di più. Loro stessi sembrano non essere più così tanto al centro dell'attenzione. **A seconda dell'età, i fratelli affrontano in maniera più o meno consapevole i futuri cambiamenti:** “I miei genitori mi vorranno ancora bene?”, “Mi dedicheranno ancora del tempo quando il piccolo sarà nato?”, “Come sarà avere un fratellino o una sorellina?” Per questo è importante coinvolgere il bambino/la bambina nei preparativi, continuare a prendere sul serio le sue esigenze ed esprimergli il proprio affetto.



## Ora lo so anch'io – avrò un fratellino o una sorellina ...

Tanto più piccolo è il bambino/la bambina, quanto più tardi dovrebbe venire a conoscenza della nascita del fratellino/della sorellina, meglio se aspettate finché non si veda un po' di pancia. I bambini piccoli (fino a circa cinque anni) hanno ancora una scarsa cognizione del tempo; per loro il periodo fino alla nascita può risultare molto lungo.

Potrete sfruttare questo periodo per introdurre lentamente i numerosi cambiamenti che vi aspettano. Cercate di associare il "periodo dell'attesa" ad elementi osservabili dall'esterno, ad es. "Il tuo fratellino (la tua sorellina) nascerà d'estate quando andremo a nuotare all'aperto" oppure "in autunno quando le foglie si colorano"...

**In genere i bambini hanno difficoltà ad immaginarsi cosa significhi avere un fratellino, anche se spesso non sembra così.** Pertanto il periodo della gravidanza può essere sfruttato soprattutto per trasmettere al piccolo sensazioni di sicurezza e calore. In base alle esigenze di vostro figlio/vostra figlia, potrete rispondere più dettagliatamente alle sue domande o semplicemente godervi il tempo insieme.

### ★ 8° mese ★

Ora il bebè pesa tra i 1600g e quasi due chili. Tutti gli organi sono sviluppati, soltanto i polmoni devono ancora maturare un po'.



## INFORMAZIONI & SUGGERIMENTI

- Alla maggior parte dei bambini piace guardare insieme delle fotografie nelle quali vedono se stessi da neonati. Questa potrebbe essere l'occasione per spiegargli che all'inizio il piccolo avrà un aspetto simile. Anche altri bambini hanno fratelli o sorelle. Spesso, al parco giochi o durante una passeggiata, vi è la possibilità di osservare insieme come i bambini giocano con il loro fratellino o la loro sorellina.
- Nella maggior parte dei casi i bambini amano accarezzare il pancione della madre e percepiscono i movimenti del bambino/della bambina.
- **È facile coinvolgere il bambino/la bambina nei preparativi per il futuro evento: iniziative come acquistare e sistemare insieme il corredo del neonato/della neonata o preparare insieme la culla gli danno la sicurezza di appartenere alla famiglia. Di certo gli piacerà anche una bambola con cui potrà già esercitarsi a tenere in braccio il neonato, a confortarlo ecc. ...**
- In quale camera dormirà il figlio/la figlia maggiore dopo l'arrivo del piccolo? Vi saranno dei cambiamenti? Se sì, forse avete occasione di arredare insieme, in anticipo, la sua nuova cameretta o il suo nuovo letto. Un po' di colore alle pareti o un letto decorato possono già aiutare molto a gioire del nuovo ambiente in cui dormire. Chissà se persino i nonni o gli amici non abbiano voglia di festeggiare il trasloco bevendo insieme una tazza di cioccolata calda? I rituali per addormentare e svegliare il vostro pargolo "più grande" dovrebbero essere suddivisi già ora, in modo tale da rispettarli anche dopo la nascita: ciò gli dà sicurezza.
- E chi potrà prendersi cura del bambino/della bambina durante il parto? È probabile che già qualche mese prima del parto, egli/ella possa pernottare qualche volta o regolarmente presso la persona prescelta. In questo modo, se necessario, gli/le sarà di gran lunga più facile pernottare altrove il giorno del parto. E voi potrete godervi ancora un po' le serate libere in compagnia del/della partner.
- **Dopo il parto vostro figlio/vostra figlia sarà tenuto/tenuta spesso da una persona a lui/lei ancora sconosciuta? In tal caso sarebbe meglio che conoscesse questa persona già ora. Potrete fare sin d'ora qualche escursione, giocare o passeggiare insieme in modo da consentire al bambino/alla bambina di avere fiducia in tale persona.**
- Costruite o acquistate qualcosa per vostro figlio/vostra figlia maggiore che egli/ella potrà regalare al bebè come un piccolo presente di benvenuto. Esistono numerosi libri illustrati molto validi che possono fornire uno spunto per parlargli/le dell'arrivo del piccolo in famiglia.
- Troppi cambiamenti in una volta possono sovraccaricare il bambino/la bambina. Il trasloco può ancora attendere? La babysitter può venire ancora qualche volta, anche se attualmente studia in un'altra città?



### Libri illustrati sul tema „Avrò un fratellino o una sorellina“

**Fra le mie braccia**, Émile Jadoul, trad. Tanguy Babled, Editore Babalibri, 2016. Finalmente! Mattia, il fratellino di Leone, è arrivato. Il tempo dell'attesa è finito, mamma pinguino non ha più il pancione, ma ben presto un dubbio agita Leone: dove lo metteremo quando crescerà? A dispetto del suo nome, che lo vorrebbe forte e spavaldo, Leone si sente invece insicuro e timoroso per questo nuovo equilibrio familiare. Una storia fatta

di poche parole, di disegni semplici e di tanta sensibilità.

**Alice e il fratellino nel pancione**, di Giorgia Cozza, M. Francesca Agnelli, Editore Il Leone Verde, 2016. La mamma di Alice aspetta un bimbo. Alice è molto contenta di diventare una sorella maggiore. Ogni sera racconta al fratellino com'è il mondo fuori dal pancione. E il fratellino le risponde con il loro linguaggio speciale...

# Il parto ...

## Prepararsi al grande giorno ...

Il termine a lungo desiderato e anche un po' temuto si avvicina sempre più. Karin ha già preparato la valigia per l'ospedale e, insieme a Claudio, ha predisposto l'essenziale per la camera del/la bambino/a: ora può nascere. Ciononostante, è un po' agitata e spera che tutto vada bene. Claudio racconta: "L'ho già annunciato al mio capo: prossimamente potrà accadere che io debba scappare via improvvisamente; non si sa mai con precisione quando inizia il tutto. I miei colleghi stanno già scommettendo sul sesso del bambino. In ogni caso io ne uscirò vincitore: se sarà un maschio, Sabine preparerà una torta per noi, se sarà femmina la preparerà Gerhard."

La maggior parte dei genitori non vede l'ora che arrivi il fatidico giorno, anche se lo temono, pensando alla paura

dei dolori preannunciati, alla preoccupazione che tutto vada bene. Per molte donne è anche un po' triste staccarsi dal bebè, dopo esserci stata così legata per nove mesi. Oltre al parto in sé, difficilmente immaginabile soprattutto per le primipare, anche il cambiamento ormonale contribuisce a creare sconcerto. Allo stesso modo per i padri non è semplice: anche loro non riescono ad immaginarsi come si svolge un parto. E probabilmente si pongono molte domande del tipo: andrà tutto bene? Riuscirò ad assistere mia moglie? Anche in questa fase è importante che i due partner prendano sul serio le loro sensazioni e ne parlino. A loro accade ciò che avviene per il bambino/la bambina: anche loro "nascono", ma come genitori. **Il parto è il "la" che dà il via all'esser madre, all'esser padre.** Nel periodo successivo essi vivranno ciò che per loro e il loro ambiente circostante significa esser genitori e troveranno la loro strada per vivere appieno questo ruolo.



## INFORMAZIONI & SUGGERIMENTI

- Durante il corso di preparazione al parto o personalmente all'ospedale in cui è probabile che metterete al mondo vostro/a figlio/a, potrete informarvi sulle consuete procedure del parto nella struttura che vi accoglierà e sul periodo successivo oppure presso la vostra ostetrica libera professionista, se desiderate un parto in casa.
- Nella maggior parte dei casi non è possibile prevedere con esattezza la data della nascita. Pertanto pensate per tempo a chi la madre vorrà avere a fianco durante il parto. Deve essere una persona di fiducia che aiuti la donna a sentirsi al sicuro e a concentrarsi sul proprio corpo. Eventualmente, chi potrebbe intervenire, qualora il partner o la persona prescelta non possa essere presente al momento giusto?
- Chi si occuperà nel frattempo del primogenito/della primogenita?
- Quanto rimarrete in ospedale dopo il parto? Se lo desiderate, è possibile un parto in ambulatorio? Chi vi assisterà a casa? Le settimane dopo il parto possono essere molto intense e faticose; in particolare, l'allattamento richiederà molta energia al corpo. Molte donne sottovalutano questo periodo. Per questo motivo, la soluzione migliore è fare delle provviste per i primi tempi! Ad esempio, ancor prima del parto, potreste fare una spesa più consistente con il vostro compagno e preparare dei piatti da conservare.
- È utile eventualmente accordarsi già ora su chi potrà assumersi le principali faccende domestiche nei primi tempi. Il partner, altri componenti della famiglia, qualcuno a pagamento? Può essere utile inoltre avvalersi di un servizio di consegna della spesa a domicilio.
- In genere parenti e conoscenti sono ben lieti di intervenire e aiutare. Pianificate concretamente in che modo sarà possibile aiutarvi: delegando alcune faccende, come stirare, cucinare o fare la spesa? Ricorrendo ad una babysitter per i figli maggiori?
- **Come si presenta la sala travaglio, quali ausili offre? Se frequentate un corso pre-parto, avrete modo di visitare gli ambienti del reparto in ospedale, altrimenti potete richiedere un appuntamento in loco per darci un'occhiata.**
- Quali metodi analgesici vengono proposti e quali sono i vantaggi e gli svantaggi di ciascun metodo? Quali altre possibilità sussistono per rilassarsi ed essere aiutate?
- Alcuni esercizi di rilassamento e immaginazione in cui ci si immedesima mentalmente nelle fasi del parto, da sole o insieme ad uno/a psicologo/a, possono aiutare ad essere più rilassate e facilitare molti aspetti.
- Sempre più spesso trova impiego anche l'agopuntura per accompagnare la donna incinta e prepararla al parto. Il trattamento dei punti di agopuntura ha un effetto armonizzante che può sciogliere i blocchi. L'agopuntura è applicata soprattutto in caso di nausea e vomito da gravidanza nonché di bruciori di stomaco e problemi d'insonnia.

### ... Il fratellino/la sorellina

- Una volta giunto il momento di partire per l'ospedale, non "svignatevela". Per il bambino/la bambina più grande è importante sapere dove andate e chi si occuperà di lui/lei nel frattempo, che tornerete presto e che potrà farvi presto visita; ricordategli/le quanto lo/la amate.
- Se possibile, durante la degenza della madre dopo il parto, il figlio/la figlia maggiore dovrebbe essere assistito/a a casa affinché non ci siano troppi stravolgimenti in una volta.



## INFORMAZIONI & SUGGERIMENTI

... soprattutto per i padri

- Nelle settimane precedenti la data presunta del parto è importante essere sempre raggiungibili, ove possibile. Per entrambi il parto rappresenta una situazione eccezionale, soprattutto se è il primo. La vostra partner e vostro figlio/vostra figlia hanno bisogno del vostro supporto; anche per voi stessi si tratta probabilmente di un evento raro ed affascinante.
- Negli ultimi trent'anni il ruolo dei futuri padri durante il parto è mutato in maniera considerevole. Oggi, nella maggior parte dei casi, è naturale che il futuro padre assista la propria compagna in sala parto. Molti sono gli aspetti a favore. Genitori lo si diventa insieme. Il momento della nascita è talmente sconvolgente che, se vissuto insieme, può rafforzare e unire considerevolmente la coppia. Inoltre la presenza del compagno può avere un effetto molto rilassante sulla futura madre. Vi sono tuttavia anche vari motivi per cui un uomo non voglia essere presente.
- Mostratevi comprensivi, se talvolta la vostra partner dovesse reagire alla situazione con malumore o spossatezza. Abbracciatela, se lo desidera, e aiutatela nelle faccende domestiche ed eventualmente con i figli maggiori.
- L'esperienza dimostra che è importante che anche i padri si preparino al parto (ad esempio nell'ambito di un corso pre-parto frequentato da entrambi i futuri genitori), per non essere colti di sorpresa dagli eventi in sala parto e dalle proprie sensazioni di impotenza e sopraffazione. È altresì importante che durante il parto la coppia rimanga in contatto fisico e verbale così da consentire alla futura madre di dire quando preferisce che il padre le stia accanto o invece, in alcuni momenti, che rimanga fuori dalla sala.
- **Se possibile, prendetevi delle ferie per il periodo successivo alla nascita, affinché abbiate la possibilità, come neo-famiglia, di adeguarvi alla nuova situazione. Nelle prime due settimane, o meglio ancora nel primo mese, la vostra presenza e la vostra piena condivisione dell'esperienza della vostra partner e del neonato sono di fondamentale importanza.** Condividere le prime esperienze con il bebè rafforzerà il vostro rapporto e vi darà energia. Inoltre potrete iniziare fin da subito ad imparare a conoscere e a capire i pianti, i segnali e ogni altro suggerimento del vostro bambino/della vostra bambina. È importante inoltre che dedichiate del tempo anche ai fratellini/alle sorelline del neonato.



## Ci siamo – Inizia il parto ...

Ilaria e Paolo si trovano in sala travaglio. La luce è abbassata e in sottofondo sentono una melodia rilassante. “Come sta? Ha bisogno ancora di qualcosa?”, l’ostetrica si dedica con amore alla coppia. “No, in realtà è tutto a posto. Quanto pensa possa durare ancora?”. “Di certo non più tanto, la bocca dell’utero è già ben dilatata, da un momento all’altro può iniziare “sul serio”. Ilaria è contenta di aver frequentato il corso di preparazione al parto. Si sente ben preparata e sa come meglio respirare durante le doglie che saranno comunque dolorose. Paolo è contento di essersi fatto forza a venire ed assistere al parto. Al corso egli ha imparato come poter aiutare al meglio Ilaria.

Poco dopo viene al mondo Florian. Paolo guarda Ilaria e percepisce un incantesimo fra di loro che sa di magico. Molto di ciò che prima gli sembrava importante e urgente, all’improvviso passa in secondo piano. “È stato un momento fantastico! Nostro figlio! Ci siamo innamorati di Florian al primo istante!”, racconteranno più tardi ai loro amici.

Molti genitori vivono il parto come un miracolo. Per la futura madre, il futuro padre o l’amica che assiste si tratta di un evento molto emozionante, spesso uno dei momenti più importanti della propria vita, perlopiù associato a grandi dolori ma anche ad una gioia immensa. Vengono messe in moto delle forze che prima non si avrebbe mai creduto di avere. Più la partoriente è a proprio agio con l’ambiente circostante, l’ostetrica e, in caso di taglio cesareo, con il medico, più l’evento è vissuto in modo positivo e meno doloroso.

**La stragrande maggioranza delle nascite avviene entro i 14 giorni prima o dopo la data presunta ma, a volte, accade in maniera del tutto differente da quanto ci si aspetta: alcuni neonati hanno molta fretta oppure si fanno attendere a lungo.**

La maggior parte dei bambini nasce in modo naturale. Ciononostante, alcune situazioni particolari che insorgono durante il parto possono rendere necessario un intervento chirurgico. Per svariati motivi alcune donne optano in accordo con il medico per un taglio cesareo. Il parto stesso avviene perlopiù nell’apposita sala

dell’ospedale, con l’assistenza di un’ostetrica. Inoltre sussiste la possibilità del parto in casa gestito da un’ostetrica. Tutte le ostetriche fanno sì che il parto si svolga possibilmente senza complicazioni e che madre e figlio/figlia siano in buona salute.

Nessun parto è uguale all’altro. Dal punto di vista medico, ogni parto si svolge secondo un ritmo simile, ma ciascuna donna lo vive a modo suo. Le sensazioni e le esperienze vissute sono tanto differenti quanto lo sono le donne partorienti.

*Sono due le cose che i bambini dovrebbero ricevere dai loro genitori: radici e ali.*

Johann Wolfgang von Goethe

### ★ 9° mese ★

Per occupare meno spazio, il vostro bambino/la vostra bambina accavalla le gambine. L’ultimo mese in grembo lo trascorre perlopiù a preparare riserve di grassi e ad aumentare di peso.

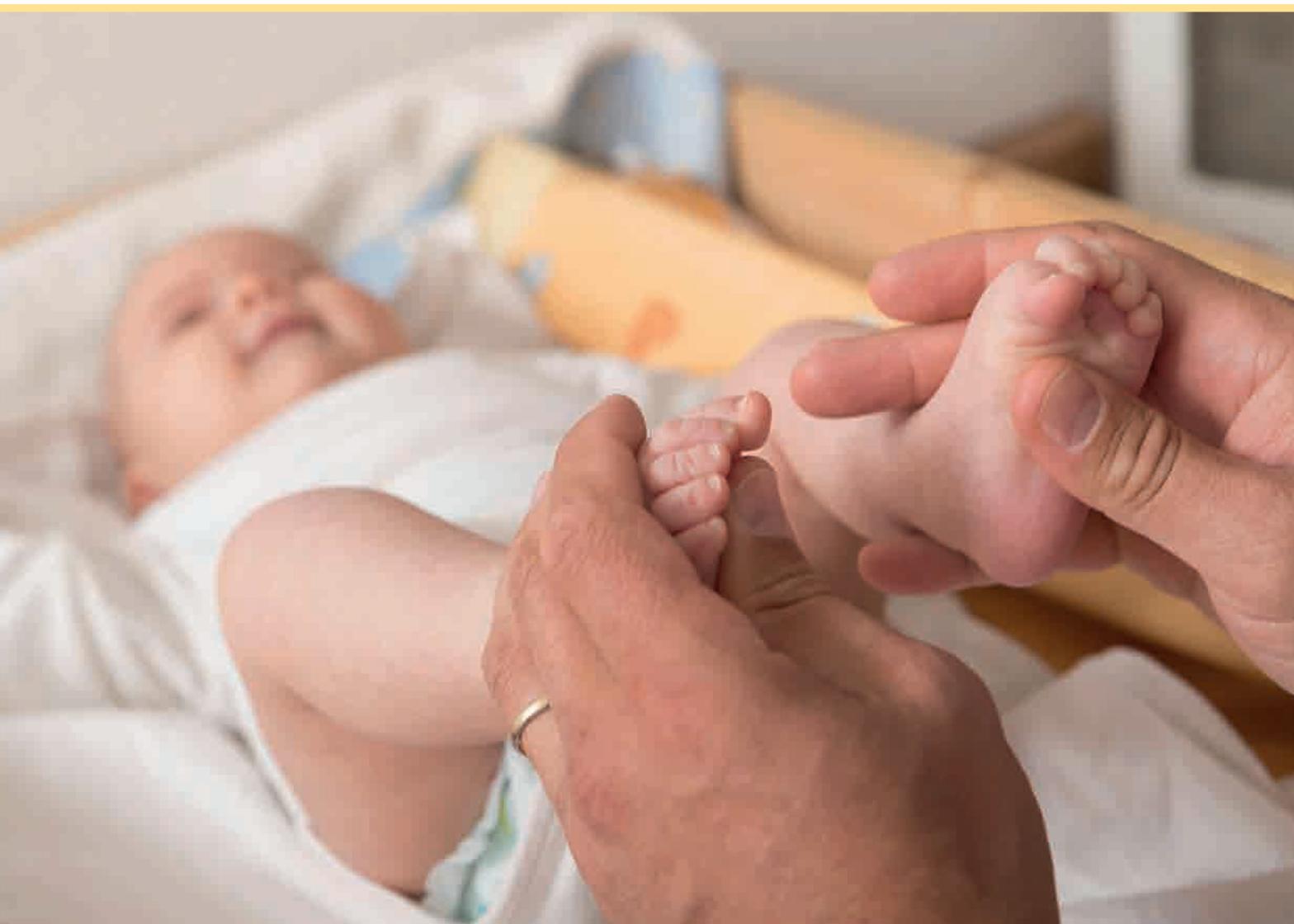
## Il parto "attivo, dolce" ...

Il parto "attivo, dolce" è incentrato sulla madre. L'assistenza è adeguata alle sue esigenze, affinché la partoriente possa confidare nei propri punti di forza. Si dà la priorità a rimedi naturali contro il dolore nonché all'aspetto psico-sociale del parto, oltre alla miglior assistenza medica possibile.

Una volta nato il piccolo, le esigenze della madre, del padre e del bambino/della bambina

continuano ad essere in primo piano. Soltanto dopo che i genitori hanno avuto il tempo di dare il benvenuto alla propria creatura, vengono svolti gli esami di routine.

In tutti gli ospedali altoatesini è possibile inoltre provare l'esperienza del parto in acqua. Con il parto in acqua, la futura madre ha la possibilità di mettere al mondo il proprio bambino/la propria bambina in un'apposita vasca. L'acqua calda l'aiuta a rilassarsi tra una doglia e l'altra e contribuisce a farle percepire meno dolori. In genere la durata del parto è ridotta.



## INFORMAZIONI & SUGGERIMENTI

→ Subito dopo la nascita un neonato è particolarmente sveglio e attento. Egli si imprime nella propria mente l'immagine dei suoi genitori, il loro odore, le loro voci ecc. Inizia il legame interiore tra figlio e genitori che assicura al neonato la sopravvivenza, consentendogli di sviluppare una fiducia ancestrale. Ai genitori, questo legame dona la forza necessaria a far sì che essi siano presenti per il loro bebè. Tuttavia, non preoccupatevi se, per motivi clinici, in questo periodo fosse necessario separarsi dal bebè. Il legame si svilupperà attraverso i molteplici incontri d'amore che avverranno successivamente.

### ... soprattutto per le madri

- Cercate di percepire ciò di cui necessitate: nessun altro meglio di voi sa cosa vi fa bene e cosa no. Confidate nel vostro corpo che "sa" di riuscire a partorire.
- **"Nelle prime settimane una madre dovrebbe essere assistita e viziata in modo considerevole".**
- Le prime settimane dopo il parto possono essere molto intense e faticose; in particolare, l'allattamento richiederà molta energia al corpo. Fatevi aiutare! Nelle faccende domestiche, nell'assistenza degli altri figli, se avete bisogno di una spalla su cui piangere, per qualsiasi cosa: accettate un aiuto, abbiate il coraggio di dire "Sì, grazie!" quando vi viene offerto un aiuto. In questo modo contribuirete fin da subito a ricostruire la stabilità fisica e mentale necessaria per l'allattamento e le notti in cui non dormirete a sufficienza.
- Affidate fiduciosamente il bebè al suo papà. Egli potrà occuparsene altrettanto bene, anche se talvolta in modo diverso da voi.

### ... soprattutto per i padri

- La vostra compagna si trova in una situazione eccezionale. Rimanetele accanto sempre, a meno che non voglia rimanere da sola di tanto in tanto.
- Condividete ciò che sta accadendo alla vostra compagna e cercate di intuire ciò di cui necessita in quel preciso istante.
- Assecondatela nelle sue richieste e aiutatela eventualmente a metterle in pratica.
- Incoraggiatela dicendole che insieme ce la farete e che sta facendo tutto nel migliore dei modi.

### ... Il fratellino/la sorellina

- La prima visita del/i figlio/i maggiore/i all'ospedale è molto emozionante per lui/loro.
- Sarebbe utile se entrambi i genitori avessero il tempo di guardare e osservare con calma il "piccolo" insieme ai figlio/i maggiore/i, possibilmente quando non ci sono altre visite.
- Anche se vostro figlio/vostra figlia sta bene dai nonni o dagli amici, quando rientrerete a casa con il neonato, vostro figlio/vostra figlia maggiore dovrebbe avere l'opportunità di conoscere il proprio fratellino o la propria sorellina nell'ambiente a lui familiare. Sarebbe bene se il padre potesse usufruire di un periodo di ferie dal lavoro per dedicarsi completamente al figlio/alla figlia maggiore oppure al neonato, mentre la madre intraprende qualcosa con il figlio/la figlia maggiore. Potreste inoltre incaricare una persona fidata affinché, di tanto in tanto, faccia una passeggiata o un'escursione con vostro figlio/vostra figlia maggiore.

## *Iscrizione al servizio sanitario provinciale e scelta del pediatra*

Nel distretto sanitario della vostra zona di residenza è possibile iscrivere il proprio figlio o la propria figlia al servizio sanitario provinciale. I genitori ricevono il libretto sanitario verde e possono contemporaneamente scegliere un/a pediatra. La scelta viene fatta liberamente fra tutti i pediatri disponibili nel vostro distretto. È certamente utile informarsi su dove si trova l'ambulatorio ed i suoi orari d'apertura. I bambini sono assistiti dal/la pediatra fino al loro 14° anno di età (un prolungamento fino ai 16 anni è possibile solo in casi eccezionali). In qualsiasi momento è possibile modificare la propria preferenza e cambiare pediatra. I distretti sanitari danno anche informazioni su eventuali esenzioni ticket per i figli a carico.

**Informazioni:** [www.asdaa.it/it/distretti-sanitari.asp](http://www.asdaa.it/it/distretti-sanitari.asp). **Documenti necessari:** Codice fiscale del bambino

## *Carta servizi/tessera sanitaria*

Una volta registrata la nascita, riceverete automaticamente per posta una tessera sanitaria (denominata anche Carta Servizi) da parte del ministero delle Finanze. Si tratta di un documento di assicurazione medica per il vostro bambino, funge anche da documento d'identificazione presso gli uffici dell'amministrazione pubblica ed è provvisto di codice fiscale. La tessera sanitaria vale anche al di fuori dell'Italia, in tutti i Paesi dell'UE ed equiparati, per eventuali prestazioni sanitarie urgenti e inderogabili.

### **Informazioni:**

[www.retecivica.bz.it/Rete\\_civica\\_Alto\\_Adige](http://www.retecivica.bz.it/Rete_civica_Alto_Adige)



## **ACCESSO al PRONTO SOCCORSO PEDIATRICO**

L'accesso al pronto soccorso pediatrico avviene tramite il pronto soccorso generale ed è riservato esclusivamente a situazioni urgenti, non differibili.

L'accesso al pronto soccorso per problematiche banali o gestibili a livello ambulatoriale determina affollamento e disfunzione a discapito di chi ne ha veramente bisogno.

**Per emergenze chiamare il nr.  
112!**

## *Il bambino ha tanta bua, ...*

Con quello stetoscopio che si sente?  
Quel che succede nel cuore della gente?  
Il mio respiro che assomiglia al mare?  
Dai, dottoressa, me lo fai provare?

Termometro spione faccio un patto  
sto buono a letto e dormo come un gatto,  
però se faccio questa sfacchinata  
mi dici che la febbre è già passata.

# Per educare un fanciullo serve un intero villaggio ...

## Il lavoro quotidiano di un'ostetrica

Per educare un fanciullo serve un intero villaggio, secondo un detto africano. Ogni bambino/ogni bambina nasce all'interno di una comunità cui appartengono svariate persone: madre, padre, fratelli e sorelle, nonni, bisnonni, zie e zii e tante altre persone che lo/la accompagneranno lungo il suo cammino di vita. Inoltre sono nate delle professioni e strutture che si dedicano al bene dei genitori e del bambino/della bambina: ostetriche, ginecologi, ginecologhe e pediatri/e, consultori per le madri, centri per genitori e bambini, l'assistenza domiciliare all'infanzia, asili nido, scuole materne e tante altre infrastrutture.

In questa rubrica presenteremo di volta in volta, in breve, una categoria professionale o una struttura. Ecco qui la figura dell'ostetrica:

Il lavoro quotidiano di un'ostetrica ha svariati aspetti. Il suo ambito di competenza prevede la preparazione della madre ovvero dei genitori al parto; in collaborazione con medici, assistenti sociali e a volte anche psicologi/psicologhe, l'ostetrica offre corsi di pre-parto in cui i futuri genitori hanno l'occasione, fra l'altro, di apprendere come si svolge un parto. I genitori possono richiedere anche una consulenza individuale; in alcuni

paesi e città le ostetriche prestano anche visite in casa. Inoltre l'ostetrica assiste durante il parto e, grazie alla propria formazione ed esperienza, trasmette sicurezza ai genitori, sostiene la madre nel suo compito, preoccupandosi del benessere della partoriente e del bambino/della bambina. Successivamente assiste la neo-madre durante il puerperio e subito dopo. Alcune ostetriche offrono inoltre assistenza nei parti in casa. Per informazioni in merito, contattare il Collegio delle ostetriche.

### Collegio delle ostetriche

della Provincia di Bolzano

Via Duca d'Aosta 64/4

39100 Bolzano

Tel. 0471 28 06 47

[www.ostetriche.bz.it](http://www.ostetriche.bz.it)

## Sapevate che ...

... nella loro prima ora di vita, i neonati sono estremamente attenti? Ciò li agevola nel fare la conoscenza dei loro genitori. Questo tipo di attenzione, di simile durata, è riscontrabile nuovamente in loro appena dopo qualche settimana.

... il neonato trova da sé la strada verso il seno della madre ed è in grado di succhiare seguendo il proprio istinto? Il neonato associa l'odore e il gusto delle proprie mani ad una sostanza oleosa sul capezzolo, simile al liquido amniotico.

... i neonati si orientano molto in base all'odore corporeo delle loro madri? Per questo motivo al momento del parto e nel primo periodo successivo è meglio rinunciare a profumi e deodoranti fortemente odoranti.



# Esperienze nel mondo

## Gravidanza e parto nelle varie culture ...

Nei vari Paesi del mondo la gravidanza e il parto, preparati in mille modi differenti, sono accompagnati da svariati usi e rituali. Anche da noi le modalità sono cambiate nel corso di generazioni. Chiedete a genitori e nonni se si ricordano di qualche usanza relativa alla gravidanza e al parto o particolari espressioni di un tempo, come ad esempio l'essere "in stato interessante" o detti popolari come "ogni figlio un dente".



### *Sapevate che ...*

... la tribù dei "Dagara" nell'Africa occidentale celebra un'apposita festa per ciascuna futura madre? Ogni donna incinta riceve dei nuovi vestiti, il suo ventre viene baciato e la comunità elargisce preghiere e benedizioni per lei e per il bebè.

... le coppie della tribù dei "Dagara" che desiderano avere figli intraprendono prima un "cammino purificatore" per rimarginare le proprie ferite dell'infanzia?

... gli indiani Navajo del Nord America celebrano una festa intima per la donna incinta, volta a prepararla spiritualmente al parto come donna?

... in una tribù dell'Africa occidentale si è soliti inventare un'apposita canzone per il neonato? La donna incinta si ritira nella natura e canticchia qualcosa. Da questa melodia la comunità crea per il bambino/la bambina una canzone specifica che l'accompagnerà durante la gravidanza e aiuterà a cullarlo/a nel sonno. La canzone sarà recitata fino all'età adulta durante tutte le principali festività personali.

... nella tribù dei Dinka nel Sudan l'ostetrica è venerata come destinataria di un "regalo divino"? Essa potrà contare sul rispetto e sulla stima del bambino/della bambina per tutta la vita.

... alcuni popoli indigeni sotterrano la placenta, piantandoci sopra un giovane albero? L'albero crescerà insieme al bambino/alla bambina e fungerà per lui/lei da luogo di pace e sicurezza, simbolo del radicamento del bambino/della bambina nella comunità.

## INFORMAZIONI & SUGGERIMENTI

- Anche voi a casa potete introdurre un vostro rituale personale. Ad esempio, potreste invitare regolarmente degli amici per una tazza di tè e discutere insieme di esperienze e idee sulla gravidanza. Inoltre questo periodo potrebbe rappresentare per voi una fase di miglior approccio alla vostra fede personale. Oppure scegliete in accordo con il partner una canzone o una preghiera che accompagnerà voi e il vostro bambino/la vostra bambina durante la gravidanza e l'infanzia. Soprattutto per i padri, potrebbe essere un'ottima opportunità per creare un contatto regolare con il bambino/la bambina già durante la gravidanza.



eltern-medienfit.bz  
genitori-connessi.bz

# Suggerimenti & link ...

Consigli per  
rafforzare  
l'educazione  
digitale

## Letture suggerite

- **La tua gravidanza di settimana in settimana**, Lesley Regan, Editore Tecniche Nuove.
- **Dove comincia l'amore. I primi contatti con il neonato**, M. Klaus, J. Kennell, P. Klaus, Editore Bollati Boringhieri. Un libro che può sembrare datato, ma che continua ad essere un caposaldo della letteratura, che racchiude contenuti e punti di riflessioni per le donne in gravidanza ed i neo genitori.
- **Mi è nato un papà**. Anche i padri aspettano un figlio, Alessandro Volta, Feltrinelli Edizioni (2013). Dedicato alle future madri, che vorrebbero avere le idee più chiare su cosa passa per la testa dei futuri padri, e ai futuri padri che desiderano una „chiave di lettura“ al maschile dell'attesa e della nascita di un figlio.
- **Il massaggio per i bambini**, Christina Voormann e Dandekar Govin. Curare dolcemente i neonati da 0 - 12 mesi.
- **Accogliere una nuova vita**, Ingeborg Stadelmann, Urra Edizioni. Un pratico manuale specialistico sulla gravidanza e sul parto dal punto di vista di un'ostetrica.
- **Il manuale del papà**, Robert Richter, Eberhard Schäfer, Editore Tecniche Nuove. Un accompagnamento pratico ed emozionale lungo il cammino verso la paternità.
- **Bebè del mondo**, Béatrice Fontanel, Editore L'Ippocampo. Uno sguardo affascinante sulla vita quotidiana con i bebè nelle varie culture del mondo - splendide fotografie.
- **L'allattamento del tuo bambino**. Come nutrire vostro figlio nel modo più completo, Elizabeth

Hormann, Márta Guóth-Gumberger, Tecniche Nuove

- **Allattare. Un gesto d'amore**, Tiziana Catanzani e Paola Negri, Bonomi Editore (2015). Una guida aggiornata e completa sull'allattamento, nei suoi molteplici aspetti e momenti, e sulla vita in famiglia con un bebé!

## Link utili

- [www.mammedomani.com](http://www.mammedomani.com)
- [www.mammaepapa.it](http://www.mammaepapa.it)
- [www.provincia.bz.it/lettereaignitori](http://www.provincia.bz.it/lettereaignitori)
- [www.provincia.bz.it/bookstart](http://www.provincia.bz.it/bookstart)



## Date il buon esempio nel rapporto con i media

I ragazzi si accorgono in fretta se gli adulti per primi fanno uso di apparecchi onnipresenti e oggetto di costante attenzione nella vita di tutti i giorni. Interrogatevi quindi sul vostro rapporto con i media. I vostri figli imparano molto da voi. La vostra condotta e le vostre abitudini influiscono sul comportamento dei vostri figli.

Date il buon esempio e riservate dei momenti senza dispositivi digitali in famiglia e con i vostri figli. Le regole da condividere dovranno essere ben motivate e rispettate da tutti.

## Attenzione alla pubblicazione di foto dei vostri figli

Bambini e ragazzi hanno diritto alla propria immagine! Bisogna essere fundamentalmente cauti con le immagini di minori in un contesto pubblico, soprattutto se si tratta di foto potenzialmente dannose per il minore stesso, come immagini di nudo, fotografie delle vacanze, video imbarazzanti. I post restano per sempre in rete e non si può mai sapere come altri possano utilizzare questi scatti fatti in buona fede, quando questi possano ripresentarsi nel corso della vita di vostro/a figlio/a, o su quali siti web possano finire.

Siate rispettosi e valutate attentamente quali immagini dei vostri figli postare online. Controllate se le impostazioni private dei social sono regolate in modo tale che soltanto gli amici o le persone conosciute abbiano accesso al vostro profilo.

La decisione di pubblicare foto di minori sui social ha a che fare non solo con la sicurezza, ma anche con il rispetto della privacy dei vostri figli. Anche loro hanno diritto alla propria immagine! Quanto sarà contento/a vostro/a figlio/a di trovare in internet le proprie foto da bambino/a?

Genitori-connessi rappresenta un'offerta di sostegno per i genitori alle prese con l'uso di media digitali in

famiglia.

Ulteriori consigli e informazioni si trovano sul sito web [www.genitori-connessi.bz](http://www.genitori-connessi.bz)

Genitori connessi è un'iniziativa di Forum Prevenzione e l'Agenzia per la famiglia e 15 partner di rete.

# Elenco degli indirizzi

## Numeri telefonici utili sui temi "gravidanza e parto" nei punti nascita altoatesini

**Azienda Sanitaria dell'Alto Adige,**  
[www.sabes.it](http://www.sabes.it)

**Ospedale di Bolzano, Tel. 0471 908 111**

### Ambulatorio psichiatrico per la salute mentale in gravidanza e nel post partum

*Durante la gravidanza e nei primi tempi dopo il parto si possono vivere anche momenti di tristezza e preoccupazione, forte stanchezza, irritabilità, senso di inadeguatezza. Queste sensazioni sono abbastanza comuni e tendono a diminuire e a scomparire dopo alcuni giorni. Se invece dovessero persistere o peggiorare, le madri e i padri possono rivolgersi sia durante la gravidanza, sia dopo il parto e durante tutto il primo anno di vita del bambino all'ambulatorio presso l'ospedale di Bolzano.*

*Ospedale, edificio W, 1° piano  
Via Lorenz Böhler 5  
39100 Bolzano  
Tel. 0471 435146/147  
[psichiatria@asbz.it](mailto:psichiatria@asbz.it)*

**Ospedale di Merano, Tel. 0473 263 333**

**Ospedale di Bressanone, Tel. 0472 812 111**

**Ospedale di Brunico, Tel. 0474 581 111**

**Ospedale di Silandro, Tel. 0473 738 111**

**Ospedale di Vipiteno, Tel. 0472 774 111**

**Ospedale di S. Candido, Tel. 0474 917 111**

## Emergenze sanitarie

*Numero unico emergenza „112“ da rete fissa o cellulare, operativo 24 ore su 24.*

## Consultori

### Telefono genitori

*Il Telefono genitori offre un'assistenza professionale semplice, rapida e gratuita su tutte le questioni relative all'essere genitori (e anche sulla gravidanza):*

*Tel. 800 892 829*

*lun-ven dalle 9.30 alle 12.00 e*

*dalle 17.30 alle 19.30*

*è disponibile anche una consulenza via e-mail all'indirizzo:*

*[consulenza@telefonogenitori.it](mailto:consulenza@telefonogenitori.it)*

*[www.elterntelefon.it](http://www.elterntelefon.it)*

### Servizio psicologico

*In presenza di situazioni difficili nella vita le psicologhe e gli psicologi del Servizio psicologico dell'Alto Adige offrono consulenza e assistenza ad adulti, bambini e adolescenti nonché ai collaboratori e alle collaboratrici di strutture scolastiche, sociali e sanitarie. I soggetti interessati possono rivolgersi direttamente al Servizio psicologico, anche senza impegnativa od invio da parte di un medico. È richiesta la prenotazione telefonica.*

### Bolzano

*Via Galileo Galilei 2/E, 2° piano*

*Tel. 0471 435001*

*[psicol@sabes.it](mailto:psicol@sabes.it)*

### Brunico

*via Ospedale 11*

*Tel. 0474 586 220*

*[psychologischer-dienst@sb-bruneck.it](mailto:psychologischer-dienst@sb-bruneck.it)*

### Merano

*Via Rossini 1*

*Tel. 0473 251 000*

*[psy@asbmeran-o.it](mailto:psy@asbmeran-o.it)*

### Bressanone

*Via Dante 51*

*Tel. 0472 813 100*

*[serviziopsicologico@as-bressanone.it](mailto:serviziopsicologico@as-bressanone.it)*

*Informazioni su psicologi e psicologhe privati/e*

### Ordine degli Psicologi della Provincia Autonoma di Bolzano

*Via Cesare Battisti, 1/A*

*39100 Bolzano*

*Tel. 0471 261 111*

*[info@psibz.org](mailto:info@psibz.org), [www.psibz.org](http://www.psibz.org)*

### Consultori familiari

*I consultori familiari offrono consulenza e aiuto alle famiglie, alle coppie e ai single in ambito sociale, psicologico, ginecologico nonché in presenza di problematiche relazionali, sessuali, educative e giuridiche. I consultori familiari propongono inoltre dei corsi per mamme/genitori con bebè, massaggi per il neonato, gruppi di allattamento e tante altre offerte interessanti.*

### Consutorio familiare A.I.E.D.

*Corso Italia 13 M, Bolzano, Tel. 0471 979 399*

*[info@aiedbz.it](mailto:info@aiedbz.it) - [www.aiedbz.it](http://www.aiedbz.it)*

#### **Consultorio familiare L'Arca**

Via Sassari 17/b, Bolzano, Tel. 0471 930 546  
consultorio@arca.bz  
www.arca.bz

#### **Consultorio familiare**

##### **Centro Studi-Mesocops**

www.mesocops.it  
Bolzano, Portici 22, Tel. 0471 976 664  
consultoriomesocops@teletu.it

#### **Egna**

Piazza Franz-Bonatti 1, Tel. 0471 976 664

#### **Consultori familiari fabe**

www.familienberatung.it

#### **Bolzano**

Via Cassa di Risparmio 13, Tel. 0471 973 519  
bozen@familienberatung.it

#### **Ortisei**

Via J.-B.-Purger 16, Tel. 0471 973 519

#### **Merano**

Via delle Corse 6, Tel. 0473 210 612  
meran@familienberatung.it

#### **Silandro**

Via Principale 14 C, Tel. 0473 210 612

#### **Brunico**

Via Ragen di Sopra 15, Tel. 0474 555 638  
bruneck@familienberatung.it

#### **Consultori familiari P. M. Kolbe**

www.consultoriokolbe.it

#### **Bolzano**

Vicolo della Mendola 19, Tel. 0471 401 959  
kolbebolzano@yahoo.it

#### **Bressanone**

Via Tratten 13, Tel. 0472 830 920  
kolbebrixen@yahoo.it

#### **Merano**

Corso Libertà 106, Tel. 0473 233 411  
kolbemerano@yahoo.it

#### **Laives**

Via N. Sauro 20, Tel. 0471 950 600  
kolbelaives@yahoo.it

#### **Consultorio familiare Lilith**

Via Marlengo 29, Merano, Tel. 0473 212 545  
info@lilithmeran.com - www.lilithmeran.com

#### **Sostegno alle donne vittime di violenza**

##### **Case delle Donne**

I numeri verdi sono operativi 24 ore su 24

#### **Bolzano**

Centro d'ascolto anti violenza – Casa delle  
donne Associazione „GEA“

Numero verde 800 276 433

Alloggi protetti – Associazione „Casa degli al-  
loggi protetti“ del KFS

Numero verde 800 892 828

#### **Bressanone**

Centro d'ascolto anti violenza – Casa delle  
Donne della Comunità Comprensoriale Valle  
Isarco- Numero verde 800 601 330

#### **Merano**

Centro d'ascolto anti violenza –  
Casa delle Donne - Numero verde 800 014 008

#### **Brunico**

Centro d'ascolto anti violenza – Alloggi protetti  
Numero verde 800 310 303  
Da lunedì a venerdì dalle ore 9.00 alle 11.30 e  
giovedì dalle ore 16.30 alle 19.00

#### **Consulenza e sostegno a uomini in condizioni difficili**

##### **Consulenza per uomini Caritas**

Piazza Gumer 6 oppure via Portici 9, Bolzano  
Tel. 0471 324 649  
mb@caritas.bz.it - www.caritas.bz.it

## **Sostegno per famiglie monogenitoriali, famiglie Patchwork e in situazioni di separazione/divorzio**

#### **Südtiroler Plattform per famiglie monogenitoriali**

Via Dolomiti 14, Bolzano, Tel. 0471 300 038  
info@alleinerziehende.it  
www.alleinerziehende.it

#### **ASDI – Centro per l'assistenza separati, di- vorziati e centro di mediazione familiare**

Via Armando Diaz 57, Bolzano  
Tel. 0471 266 110  
asdi.bolzano@micso.net, www.asdibz.it

#### **Quando le cose si fanno difficili – sito web dell'Agenzia per la famiglia**

www.provincia.bz.it/famiglia-sociale-comu-  
nita/famiglia/quando-le-cose-si-fannodifficili-  
asp con informazioni, proposte, indirizzi,  
l'opuscolo „Per rimanere una famiglia – Come af-  
frontare positivamente crisi, separazioni e di-  
vorzio“ e molto altro.

## Sostegno per le famiglie con persone in situazione di handicap

Le famiglie con figli con disabilità vengono seguite da vari servizi sanitari, soprattutto dal Servizio psicologico e dal Servizio riabilitativo e di neuropsichiatria dell'età evolutiva (aziende sanitarie di Bolzano, Bressanone, Brunico e Merano). Le famiglie vengono assistite anche nell'accompagnamento e nella cura dei figli. Per informazioni e consulenza si rimanda al distretto sociale competente. Inoltre in Alto Adige vi sono molti genitori e soggetti coinvolti che, nell'ambito di organizzazioni sociali private, si impegnano nelle questioni riguardanti i loro figli con disabilità e patologie ed offrono consulenza in merito. Per informazioni, contattare la:

### Federazione per il Sociale e la Sanità

Via dott. Streiter 4, Bolzano  
Tel. 0471 324 667  
info@fss.bz.it - www.fss.bz.it

### Gruppi di Auto Aiuto

In Alto Adige esistono numerosi gruppi di Auto Aiuto, nei quali interessati e familiari, si incontrano e si sostengono reciprocamente: ad esempio genitori single, genitori di bambini con disabilità fisica o problemi di apprendimento, genitori in lutto e molto altro. Per informazioni contattare

### Servizio per Gruppi di Auto Aiuto

Via Dr. Streiter 4, Bolzano  
Tel. 0471 312 424  
info@fss.bz.it, www.autoaiuto.bz.it

### Sostegno familiare e intervento pedagogico per bambini con disabilità

Piazza A. Pichler 12, Bolzano  
Tel. 0471 457784  
fruehfoerderung@aziendasociale.bz.it

### Sede Bressanone

Via Roma 7, Bressanone  
Tel. 0472 820 594

## Centri genitori-bimbi

In Alto Adige esistono attualmente oltre 20 Centri genitori bimbi (ELKI), punti d'incontro per bambini, genitori e futuri genitori, nonni ed altre figure educative. Ai genitori, dopo la nascita del proprio figlio, viene offerta la possibilità di avere contatti con altri padri e madri in situazioni analoghe per far fronte più agevolmente al cambiamento che comporta la nascita di un figlio. L'offerta prevede anche seminari su questioni educative, relazionali e familiari, oltre a gruppi di gioco, musica e ginnastica, mercatini dell'usato, che coronano l'offerta dei Centri genitori bimbi. Inoltre i Centri genitori bimbi offrono la possibilità di affido temporaneo per alcune ore di neonati e bambini.

Maggiori informazioni sui Centri genitori-bimbi in Alto Adige le potete trovare all'indirizzo: [www.provincia.bz.it/famiglia-sociale-comunita/famiglia/prima-infanzia/elki.asp](http://www.provincia.bz.it/famiglia-sociale-comunita/famiglia/prima-infanzia/elki.asp)

## Informazioni su questioni di diritto del lavoro

Per maggiori informazioni sui diritti delle madri e su tutte le disposizioni speciali della legislazione statale nonché sulle migliori condizioni minime di legge in materia di contratti collettivi del servizio pubblico in Alto Adige, contattare:

### Ripartizione lavoro

Tel 0471 418 500  
Palazzo provinciale 12, Via Canonico Michael

Gamper 1, 39100 Bolzano  
[www.provincia.bz.it/lavoro-economia/lavoro](http://www.provincia.bz.it/lavoro-economia/lavoro)

### Istituto Nazionale di Previdenza Sociale INPS

Piazza Domenicani 30  
39100 Bolzano, Tel. 0471 996 611  
[www.inps.it](http://www.inps.it) oppure i relativi istituti previdenziali

## Prematuri Alto Adige

L'associazione "Prematuri Alto Adige" è un gruppo d'iniziativa di genitori per accompagnare i bambini nati prematuramente e i loro genitori. "Prematuri Alto Adige" vuol essere di supporto ai genitori in caso di rischio di parto prematuro, presso il Reparto di Neonatologia dell'Ospedale di Bolzano e dopo la dimissione del prematuro dall'ospedale.

### Prematuri Alto Adige

Terapia Intensiva Neonatale  
Ospedale di Bolzano  
Via Lorenz Böhler 5  
39100 Bolzano  
[www.prematuri-altoadige.com](http://www.prematuri-altoadige.com)

## Consulenza Debitori

Consulenza Debitori Caritas  
[www.caritas.bz.it](http://www.caritas.bz.it)

### Bolzano

Via Cassa di Risparmio 1  
Tel. 0471 304 380  
sb@caritas.bz.it

### Merano

Via delle Corse 52  
Tel. 0473 495 630  
sbmeran@caritas.bz.it

**Brunico**

Via Paul-von-Sternbach 6

Tel. 0474 413 977

[sbbrunneck@caritas.bz.it](mailto:sbbrunneck@caritas.bz.it)

**Bressanone**

Via Stazione 27/A

Tel. 0472 205 927

[sbbrixen@caritas.bz.it](mailto:sbbrixen@caritas.bz.it)

## Agenzia per la famiglia

*L'Agenzia è partner di riferimento per domande e progetti nell'ambito della formazione familiare, dell'assistenza all'infanzia, per le attività di doposcuola ed estive, audit famiglia-lavoro, i progetti "Lettere ai genitori" e "Book-start-i bebè amano i libri".*

**Agenzia per la famiglia**

Palazzo provinciale 12,

Via Canonico Michael Gamper 1, Bolzano

Tel. 0471 418 360

[familienagentur@provinz.bz.it](mailto:familienagentur@provinz.bz.it)

[www.provincia.bz.it/famiglia](http://www.provincia.bz.it/famiglia)

# Passate parola e consigliate le Lettere ai genitori



**Lettere ai genitori:  
affrontare serenamente la  
quotidianità in famiglia!**

Informazioni preziose, sorprendenti e utili sulla vita con i bambini – abbonatevi subito dopo la nascita della vostra bambina/del vostro bambino gratuitamente.

**Agenzia  
per la Famiglia**

Via Canonico Michael Gamper 1

39100 Bolzano

Tel. 0471 418 360

[lettereai genitori@provincia.bz.it](mailto:lettereai genitori@provincia.bz.it)

[www.provincia.bz.it/lettereai genitori](http://www.provincia.bz.it/lettereai genitori)

## Bibliografia

- Elternbriefe, Sezione affari sociali (Sozialreferat) di Monaco di Baviera, Germania  
Elternbriefe, Ministero federale per l'economia, la famiglia e la gioventù, Austria  
Miteinander – Insieme – Deboriada, Casa editrice Athesia, Bolzano 2009  
Beebe, B., Lachmann, F., *Infant research e trattamento degli adulti*, Raffaello Cortina, Milano 2003  
Brisch, K. H., *Disturbi dell'attaccamento. Dalla teoria alla terapia*, Giovanni Fioriti Editore, 2007  
Fontanel, B., *Bebè del mondo*, Editore L'ippocampo, 2007  
Holmes, J., *La teoria dell'attaccamento*, John Bowlby e la sua scuola, Cortina Raffaello, 1994  
Kitzinger, S., *Gravidanza e parto*, Rizzoli 2008  
Klaus, M., Klaus, P., *Dove comincia l'amore. I primi contatti con il neonato*, Editore Bollati Boringhieri 1998  
Klaus, P., Simkin, P., *When survivors give birth, 2. edizione, Classic day, Washington* 2005  
Petri, H., *Fratelli: amore e rivalità*, Koine 2004  
Regan, L., *La tua gravidanza di settimana in settimana dal concepimento alla nascita*, Tecniche Nuove 2006  
Richter, R., Schäfer, E., *Il manuale del papà*, Tecniche Nuove 2007  
Schlenz K., *Finalmente papà*, Edizioni red, Milano 2007  
Sears, W., Sears M., *The Baby Book*, Little, Brown and Company, 2003  
Stadelmann, I., *Accogliere una nuova vita*, Urta Edizioni 2007  
Stern, D., *Buschweiler, N., Nascita di una madre*, Mondadori 2000  
Stern, D., *Il mondo interpersonale del bambino*, Bollati Boringhieri 1987  
Stern, D., *La costellazione materna*, Bollati Boringhieri, 1995  
Thöni, A., Fraiolo, R., *Lacqua e la nascita*, Edizioni red, Milano 2009  
Abt, R., Bosch, I., Mackrell, V., *Trauma und Schwangerschaft*, Daimon, Basel 1996  
Alberti, B., *Die Seele fühlt von Anfang an*, 3. Auflage, Kösel, München 2008  
Barth, B., *Was mein Schreibaby mir sagen will*, Beltz, Basel 2008  
Bauer, J., *Warum ich fühle was du fühlst*, 4. Auflage, Heyne, Hamburg 2006  
Brisch, K. H., *Der Säugling – Bindung. Neurobiologie und Gene*, Klett Cotta, Stuttgart 2008  
Brisch, K. H., *Die Anfänge der Eltern-Kind-Bindung*, Klett Cotta, Stuttgart 2007  
Brisch, K. H., *Wege zu sicheren Bindungen in Familie und Gesellschaft*, Klett Cotta, Stuttgart 2009  
Cierpka, M., Windaus, E., *Psychoanalytische Säuglings-Kleinkind-Eltern-Psychotherapie*, Brandes & Apsel, Frankfurt 2007  
Deutscher Familienverband (Hg.), *Handbuch Elternbildung 1, Leske u. Gudrich, Opladen* 1999  
Deutscher Familienverband (Hg.), *Handbuch Elternbildung 2, Leske u. Gudrich, Opladen* 1999  
Deyringer, M., *Bindung durch Berührung*, Leutner, Berlin 2008  
Diem-Wille, G., *Das Kleinkind und seine Eltern*, Kohlhammer, Stuttgart 2003  
Dornes, M., *Die frühe Kindheit*, 7. Auflage, Fischer, Frankfurt 2003  
Dornes, M., *John Bowlby und die Bindungstheorie*, Helmes, Berlin 2006  
F-NETZ Nordwestschweiz (Hg.), *Wie ich in deiner Obhut wachse*, Basel 2003  
Gloger-Trippelt, G., *Schwangerschaft und Geburt*, Carl Auer, Heidelberg 2000  
Gmür, P., *MutterSeelenAllein – Erschöpfung und Depression nach der Geburt*, Familienpraxis  
Gesundheit (Hg.), Zürich 2000  
Goldman, M., *Vater und Kind*, Mosaik, München 2006  
Graf, J., *Wenn Paare Eltern werden*, Beltz, Basel 2002  
Green, V., *Emotionale Entwicklung in der Psychoanalyse, Bindungstheorie und Neurowissenschaften*, Brandes Apsel, Frankfurt 2005  
Harms, T. *Emotionelle Erste Hilfe*, Leutner, Berlin 2008  
Harms, T., *Auf die Welt gekommen*, Leutner, Berlin 2000  
Häpfler F., Schepker, R., *Kindstod und Kindstötung*, Medizinisch wissenschaftlicher Verlag, Berlin 2008  
Hofecker Fallahpour, M., *Was Mütter depressiv macht*, Huber, Bern 2005  
Hüther, G., Krens, I., *Das Geheimnis der ersten neun Monate*, Beltz, Basel 2005  
Israel, A., *Frankfurt, Der Säugling und seine Eltern - psychoanalytische Behandlung frühesten Entwicklungsstörungen*, Brandes Apsel, Frankfurt 2007  
Janssen, H., *Hypnotherapeutische Geburtsvorbereitung*, Peter Lang, Frankfurt 2004  
Janus, L., *Die Psychoanalyse der vorgeburtlichen Lebenszeit und der Geburt*, Psychosozial-Verlag, Gießen 2000  
Janus, L., *Pränatale Psychologie und Psychotherapie*, Mattes, Heidelberg 2004  
Klaus, M., Klaus, P., *Das Wunder der ersten Lebenswochen*, Mosaik, München 2003  
Kleinschmidt, D., Thorn, P., *Kinderwunsch und professionelle Beratung*, Kohlhammer, Stuttgart 2008  
Klöckner, D., *Phasen der Leidenschaft*, Klett Cotta, Stuttgart 2007  
Laue, B., *1000 Fragen an die Hebamme*, 5. Auflage, GU, München 2008  
Leman, K., *Geschwisterkonstellationen*, mvg, München 2002  
Lorenz-Wallacher, L., *Schwangerschaft, Geburt und Hypnose*, Carl Auer, Heidelberg 2003  
Moll, G., Dawirs, R., Niescken, S., *Hallo hier spricht mein Gehirn*, Beltz, Basel 2006  
Convivenza o Matrimonio? Una scelta consapevole, Marcella Pirrone, Comune di Bolzano  
Papousek, M., *Vom ersten Schrei zum ersten Wort*, Hans Huber, Bern 2001  
Papousek, M., Wurmser, H., Schieche, M., *Regulationsstörungen der frühen Kindheit*, Huber, Bern 2004  
Pedrina, E., *Mütter und Babys in psychischen Krisen*, Brandes und Apsel, Frankfurt 2006  
Piontelli, P., *Vom Fetus zum Kind. Die Ursprünge des psychischen Lebens*, Klett Cotta, Stuttgart 1996  
Rohde, A., Dorn, A., *Gynäkologische Psychosomatik und Gynäkopsychiatrie*, Schattauer, Stuttgart 2007  
Schenk, H., *Wie viel Mutter braucht der Mensch*, 6. Auflage, rororo, Hamburg 2005  
Schieffenhövel, W., *Gebären – Ethnomedizinische Perspektiven und neue Wege*, 3. Auflage, Verlag für Wissenschaft und Bildung, Berlin: (1995)  
Some, S., *In unserer Mitte*, 2. Auflage, Orlanda, Berlin 2005  
von Cramm, D., *Unser Baby*, 3. Auflage, GU, München 2007  
Wahlgren, A., *Das Durchschlafbuch*, 1. Auflage, Beltz, Basel 2008  
Weidemann-Böker, P., *Das neue Ein- u. Durchschlafbuch*, 1. Auflage, Oberste Brink, Stuttgart 2007  
Wiefel, A., *Schreibabys*, Knauer, München 2005  
Wittmaack, C., *Zwergenalarm*, Schwarzkopf, Berlin 2008  
Wortmann-Fleischer, S., Downing, G., Hornstein, C., *Postpartale psychische Störungen*, Kohlhammer, Stuttgart 2006

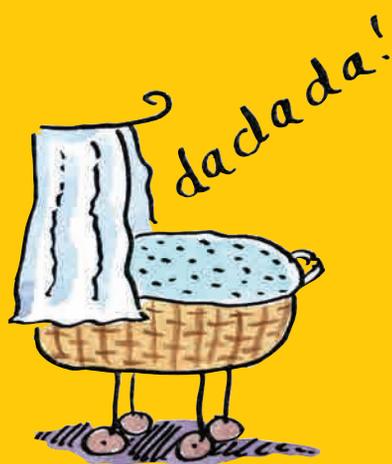


**Ritirate la seconda Lettera ai genitori in occasione della nascita del/della vostro/a bambino/a presso i punti nascita degli ospedali altoatesini o presso la vostra ostetrica!**

### **Anteprima:**

Nella 2ª Lettera ai genitori „Affrontare bene i primi mesi“ troverete i seguenti argomenti:

- Alla scoperta del bambino/della bambina: imparare a conoscersi
- Ricordare i momenti più belli: il diario del bebè
- Trovare un ritmo condiviso
- Difficoltà di comprensione nel primo periodo ...
- Meglio subito nel lettino ...
- Diventare genitori, rimanere coppia: mezzora solo per noi ...  
... e tante altre informazioni!



### **Agenzia per la Famiglia**

Via Canonico Michael Gamper 1

39100 Bolzano

Tel. 0471 418 360

[www.provincia.bz.it/lettereai genitori](http://www.provincia.bz.it/lettereai genitori)

[lettereai genitori@provincia.bz.it](mailto:lettereai genitori@provincia.bz.it)