

2<sup>a</sup> Lettera ai genitori  
**Affrontare  
bene i primi  
mesi**

0-6 mesi

Agenzia per la  
**famiglia**

**FAMILY**  
PLUS  
PIÙ  
PLÜ



Elternbriefe  
Lettere ai genitori  
Lètres ai geniturs

# “È un bene che esistano le Lettere ai genitori ...”

Oltre 27.000 famiglie abbonate e numerosi feedback piacevoli inviati da mamme e papà soddisfatti: è questo il bilancio positivo a dieci anni dal lancio dell’iniziativa “Lettere ai genitori”.



*sono un ottimo aiuto per avere consigli riguardanti l'educazione dei figli, come prendere il loro carattere, le loro idee e il loro modo di essere.*

*Mi piace il fatto che con la sua presenza questa fonte di conoscenza principalmente sia vicino ai genitori e li fa sentire parte importante della società.*

*Mi piace il fatto di essere seguiti nella crescita del Bambino e che la famiglia venga tenuta in considerazione da una parte della politica.*

**MI PIACE IL TONO DIVERTENTE CON CUI SI AFFRONTANO I TEMI, I DISEGNI, GLI ESEMPI DI COPPIE CHE VIVONO ANCHE QUESTA ESPERIENZA.**

**Ordinazione gratuita:**  
Agenzia per la Famiglia  
Tel. 0471 418 360  
[lettereai genitori@provinz.bz.it](mailto:lettereai genitori@provinz.bz.it)

## Colophon

### Editrice

Provincia Autonoma di  
Bolzano – Alto Adige  
Agenzia per la famiglia  
Via Canonico M. Gamper 1  
39100 Bolzano  
Tel. 0471 418 360  
[www.provincia.bz.it/famiglia](http://www.provincia.bz.it/famiglia)

### Grafica

Sara Kuen | grafica e webdesign  
Markenforum aggiornamento

### Foto

foto-dpi.com

### Fumetti

Renate Alf

### Illustrazioni

Miteinander – Insieme –  
Deboriada, Athesia

### Stampa

Effekt

Bolzano, 2020

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.

È sufficiente compilare la cartolina d'ordine e inserirla nell'apposita cassetta presso il punto nascita oppure compilare il modulo online all'indirizzo [lettereai genitori@provincia.bz.it](mailto:lettereai genitori@provincia.bz.it)

**Elternbriefe  
Lettere ai Genitori**  
kostenlose Bestellung | ordinazione gratuita

Ich möchte die Elternbriefe in folgender Sprache erhalten:  
Desidero ricevere le Lettere ai genitori nella seguente lingua:

Deutsch/Tedesco  Italiano/Italianisch

Kostenlose Online-Bestellung: [www.provinz.bz.it/familie-soziales-gemeinschaft/familie/bestellformular.asp](http://www.provinz.bz.it/familie-soziales-gemeinschaft/familie/bestellformular.asp)

Ordine online gratuito: [www.provincia.bz.it/famiglia-sociale-comunita/famiglia/modulo-ordinazione.asp](http://www.provincia.bz.it/famiglia-sociale-comunita/famiglia/modulo-ordinazione.asp)

Vorname Kind - Nome bambino/a \_\_\_\_\_  
Nachname Kind - Cognome bambino/a \_\_\_\_\_

Geburtsdatum des Kindes  
Data di nascita del neonato/della neonata \_\_\_\_\_

Adresse: Straße, Nr. - Indirizzo: via/piazza n. \_\_\_\_\_  
Wohnort/località \_\_\_\_\_ PLZ/CAP \_\_\_\_\_

E-Mail-Adresse/Indirizzo di posta elettronica \_\_\_\_\_

Datum/data \_\_\_\_\_

**Schrift/irma** \_\_\_\_\_

Die übermittelten Daten werden vom dazu beauftragten Landespersonal, auch in elektronischer Form, für administrative Zwecke in Zusammenhang mit dem Verwaltungsverfahren (i.G. Nr. 8/2013), gespeichert, verarbeitet und genutzt, zu dessen Abwicklung sie angefallen werden. Der Mitteilung über Daten ist freiwillig, ohne strafrechtliche, zivilrechtliche, Verwaltungs- oder sonstige Nachteile verbunden. Wird die Bereitstellung der Daten verweigert, können die eingegangenen Aufträge nicht bearbeitet werden. Die Daten werden an das Landespersonal übermitteln, das die Produkte vertreibt. Die Daten werden für die Dauer des bestehenden Dienstes (Maximum 40 Jahre ab dem Datum der Registrierung) oder bis zum Ablauf deren Löschung erhaltens des Nutzers gespeichert.

Ich habe den Datenschutznachweis gelesen und verstanden.

I dati forniti saranno acquisiti, elaborati ed utilizzati anche elettronicamente, da personale autorizzato dell'amministrazione provinciale ai fini della fornitura del servizio stesso per le finalità istituzionali relative alla L.P. n. 8/2013, il trattamento dei dati è volontario, ma indispensabile per la fornitura del servizio richiesto. In caso di rifiuto di conferimento dei dati richiesti, pertanto, non si potrà dare seguito alle richieste avanzate. I dati saranno comunicati alla azienda che distribuisce i prodotti. I dati verranno conservati fino a quando assista il servizio richiesto (massimo 40 anni dalla data di iscrizione) o fino a quando non pervenga da parte dell'utente la richiesta della loro cancellazione.

Dichiaro di aver letto e compreso l'informativa sulla privacy

 **Bestellkarte**  
**Cartolina d'ordine**

An die  
**Autonome Provinz Bozen-Südtirol**  
**Familienagentur**  
Kanonikus-Michael-Gamperstr. 1  
39100 Bozen

AUTONOME PROVINZ BOZEN - SÜDTIROL  PROVINCIA AUTONOMA DI BOLZANO - ALTO ADIGE  
PROVINCIA AUTONOMA DE BULZAN - SÜDTIROL

## Rime e giochi con le dita

### Filastrocca corta

Filastrocca corta corta  
hai trovato chiusa la porta,  
per mangiare la minestra  
sei entrata dalla finestra,  
ma minestra non ce n'era più  
e a digiuno sei rimasto tu!

#### *Istruzioni per l'uso:*

*mentre reciti la filastrocca, cammina con le dita dal polso fino al collo del tuo bebè. Alla fine del movimento dagli un buffetto sul naso. Se poi gli farai il solletico su tutto il corpo, riderà a crepapelle.*



### Questo è l'occhio bello

Questo è l'occhio bello  
questo è il suo fratello  
questa è la chiesina  
questo il campanello!

#### *Istruzioni per l'uso:*

*alla prima strofa indica un occhio. Alla seconda indica l'altro. Alla terza sfioragli la bocca, e nell'ultima toccagli il nasino dicendo drin drin drin drin drin! Questo gioco farà prendere al bambino coscienza del proprio corpo. Ed è divertente anche per i genitori.*

#### *Istruzioni per l'uso:*

*mentre reciti questa filastrocca, tocca un dito alla volta della mano del bambino. Prima di arrivare al mignolo fai una piccola pausa per aumentare la tensione. Il piccolo si accorge che è l'ultima strofa anche dal tono di voce, e in genere comincia a ridacchiare già prima della fine per la tensione e la contentezza, dato che impara molto velocemente la sequenza di frasi.*

### Filastrocca delle dita

Il pollice dice: Ho fame!  
L'indice dice: Non c'è più pane!  
Il medio dice: Lo comprenderemo!  
L'anulare dice: Ce n'è ancora un pezzettino!  
Il mignolo dice: Datelo a me che sono il più piccolino!

*Tre cose ci sono rimaste  
del paradiso:  
le stelle, i fiori e  
gli occhi dei bambini.*

Dante Alighieri

**Cara mamma, caro papà,**

congratulations di cuore per la nascita del vostro bambino/della vostra bambina!

Confidiamo nel fatto che tale evento sia stato una grande gioia per voi e che possiate trascorrere tanti momenti sereni insieme al vostro piccolo.

Quando viene al mondo, il neonato dipende in tutto e per tutto dalle cure dell'ambiente che lo circonda. Sua madre, suo padre, i componenti della sua famiglia saranno a lungo le persone principali della sua vita. Al contempo, egli è sin dall'inizio una personcina unica a se stessa, con le proprie predilezioni e il proprio carattere individuale.

Con le "Lettere ai genitori" desideriamo accompagnarvi nel vostro compito, volto ad educare vostro/a figlio/a e ad instaurare con lui/lei un buon rapporto. La lettera contiene numerose informazioni sulle prime fasi di sviluppo infantile, offre spunti di tipo educativo per la vita di tutti i giorni e informa sulle proposte esistenti in Alto Adige per i genitori e i bambini.

Vi auguro tutto il bene affinché possiate trascorrere con gioia questo primo periodo e vivere tanti momenti straordinari insieme al vostro bebè.

Assessora alla famiglia



*Trëi cosses nes é restades  
dl paraîsc:  
les stères, i ciüfs  
y i mituns.*

Dante Alighieri

**Stimada uma, stimé pere,**

*döt le bun por la nasciüda de Osta möta/de Osc möt!  
I sperun che al sides stè por Os n'esperienza che Ves à dé  
na gran ligrèza y che I passarëis adöm cun Osta picera/  
Osc pice tröc de bi momënc plëgns de ligrèza.*

*Canche al nasc na popa/n pópe àra/àl tl scomenciamënt  
ciamò debojègn dles cures de chi che é incër èra/èl ia.  
Süa uma, so pere, chi de familia é dî alalungia les por-  
sones plü importantes te süa vita. Mo tl medemo tèm-  
p èra/èl bele dal scomenciamënt inant na porsona unica  
– cun preferënzes personales y n carater individual.*

*Cun les „lètres ai geniturs“ orésson Ves acompagné  
te Osc compit de relaziun y de educaziun. Les lètres  
contëgn tröpes informaziuns sön les fases de svilup di  
pici mituns, ares dà impuls por la vita educativa da  
vigni dé y ares Ves informëia sön les ofertes por geniturs  
y mitans y mituns te Südtirol.*

*I Ves aôdi döt le bun por le scomenciamënt y tröc de bi  
momënc cun Osta popa/Osc pópe*

Assessuria provinciala por la familia

Waltraud Deeg

# Indice

<b>Il primo periodo con il bebè</b>	<b>8</b>	Informazioni sulla morte in culla ...	33
Alla scoperta del bambino/della bambina	8	Buon appetito bebè	34
Assistenza a famiglie con figli/e diversamente abili	10	So già farlo: bere!	35
Sostegno familiare e intervento pedagogico per bambini con disabilità	10	Suggerimenti da una pediatra esperta	36
Ogni bebè è unico	10	Cura e igiene del bebè	37
Ricordare i momenti più belli ...	11	Il massaggio per neonati	38
Battezzare il figlio?	11	Il mio bebè sa già farlo	39
<b>Il diario del bebè</b>	<b>12</b>	<b>Diventare genitori, essere coppia</b>	<b>40</b>
<b>Ogni giorno è diverso</b>	<b>14</b>	Quante cose cambiano ...	40
Trovare un ritmo condiviso ...	14	Mezzora solo per noi ...	42
Il tempo passa in un batter d'occhio ...	17	<b>Fratellini e sorelline</b>	<b>43</b>
<b>Prendersi cura ed instaurare un rapporto</b>	<b>18</b>	Finalmente è arrivato/a!	43
Ti sorrido, mi rispondi sorridendo ...	18	<b>Per educare un fanciullo serve un intero villaggio ...</b>	<b>45</b>
La “teoria dell’attaccamento”	19	I consultori materno-infantili/ consultori familiari	45
Difficoltà di comprensione nel primo periodo ...	20	<b>I bebè e i media</b>	<b>48</b>
Impossibile viziare un bebè ...	21	<b>Allattamento e svezzamento</b>	<b>49</b>
Portati a spasso per il mondo	22	<b>Esperienze nel mondo</b>	<b>47</b>
<b>Un saliscendo di emozioni</b>	<b>23</b>	I primi mesi di vita dei neonati nelle varie culture ...	47
Presto andrà meglio ...	23	<b>Lettere suggerite &amp; link</b>	<b>50</b>
Babyblues – passa in fretta?	24	<b>Indirizzi utili</b>	<b>51</b>
Babyblues – anche per gli uomini?	25	<b>Bibliografia</b>	<b>55</b>
<b>La quotidianità con il neonato</b>	<b>26</b>		
Cosa vuole comunicarmi ...	26		
Bambini dal pianto irrefrenabile ... troppo stanchi per dormire	28		
Un bebè piange ...	28		
Attenzione: trauma da scuotimento	29		
Imparare a dormire	30		
Sonno, veglia, pianto ...	32		
Meglio subito nel lettino ...	33		

# Lettere ai genitori in Alto Adige ...

## Congratulazioni di cuore per la nascita di vostro/a figlio/a!

state sfogliando la Lettera ai genitori “Affrontare bene i primi mesi”: si tratta della seconda di una serie di “Lettere ai genitori” che potrete ordinare gratuitamente.

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.

Nella stesura delle lettere altoatesine ci siamo orientati alle lettere ai genitori pubblicate nella città di Monaco di Baviera e in Austria. Inoltre ci premeva far confluire nuove conoscenze scientifiche e rivolgerci a **madri e padri, quali soggetti responsabili della loro creatura**. **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.**

Vi auguriamo una piacevole lettura delle Lettere ai genitori. **Se lo desiderate, potrete leggerle tutte d’un fiato oppure tornare a sfogliarle non appena un argomento specifico vi riguarderà personalmente.**

Desideriamo inoltre ringraziare sentitamente tutti gli istituti e gli esperti che hanno messo a disposizione i testi ovvero che hanno rivisto le lettere con occhio esperto, i responsabili e i collaboratori e le collaboratrici dei Servizi sociali nonché tutte le altre 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.

Un sentito ringraziamento al Prof. DDr. Wassilios Fthenakis. Grazie alla partecipazione a diversi progetti, abbiamo appreso molto dal suo ricco sapere, da cui abbiamo attinto molti spunti per lo sviluppo delle Lettere ai genitori dell’Alto Adige.

L’Agenzia per la famiglia vi augura di vivere una fase entusiasmante, ricca di esperienze e scoperte!

# Il primo periodo con il bebè

## Alla scoperta del bambino/della bambina

“Oh, che bello essere di nuovo a casa!” Karin è appena rientrata, Piero è venuto in ospedale per riportare lei e la piccola Doris a casa. “Sì, anch’io sono contento che tu sia di nuovo qui, e naturalmente con la nostra piccola! Ora possiamo iniziare a conoscerla meglio. Vediamo un po’ cosa ha preso da noi!” dice Piero scherzando.

Vi auguriamo un mondo di gioia, coraggio, fiducia, curiosità, attenzione e spensieratezza insieme al vostro bebè. Queste “virtù” caratterizzeranno il rapporto che ora inizierete ad instaurare insieme. In questo primo

periodo la spensieratezza, ad esempio, vi apparirà probabilmente come una meta ancora molto lontana, non a torto, alla luce di questo cambiamento eccitante e profondo che si sta compiendo nella vostra vita.

Si tratta di un cambiamento tanto incisivo per voi quanto per il neonato, il quale ha dovuto abbandonare, a gran fatica, l’ambiente protetto del grembo della madre, un rifugio in cui era rifornito di tutto il necessario: ossigeno, nutrimento, calore, intimità. D’ora in avanti, egli dovrà abituarsi alla vita all’esterno e, a tale scopo, necessiterà soprattutto di contatto fisico e attenzioni.

**Un bebè nasce indifeso ma con mille capacità.** Era in



grado di percepire il battito cardiaco della madre, sentire la sua voce, quella del padre, i rumori del proprio ambiente futuro, percepire quando eravate nervose o rilassate, felici o arrabbiate. Anche il suo nuovo mondo lo scopre attraverso i sensi, e, in modo particolare, attraverso il principale organo sensoriale umano, la pelle. Egli imparerà a conoscere meglio mamma e papà attraverso il contatto fisico, con le carezze, i dolci massaggi, cullato in braccio, ascoltando il suono della voce mentre gli si parla, sussurra o canta. In questo modo familiarizza con voi, impara ad avere fiducia e percepisce anche il proprio corpo, divenendo consapevole di sé e dell'ambiente che lo circonda. **Il rapporto nasce attraverso il contatto, in egual modo, sia per la madre che per il padre.** Grazie al contatto, imparerete presto a conoscere vostro/a figlio/a e le sue esigenze, la sua

mimica, l'espressione del suo pianto e del suo benessere. Sebbene sia dipendente in tutto e per tutto dalle cure fornite dall'esterno, un bebè non è passivo e manifesta in modo molto palese quando ha fame o quando qualcosa lo disturba. L'aspetto più emozionante e impegnativo per i genitori, nelle sue prime settimane di vita, consiste dunque nello scoprire ciò di cui ha bisogno quando piange.

*I bambini rinfrescano la vita e rallegrano il cuore.*

Friedrich E. D. Schleiermacher

## INFORMAZIONI & SUGGERIMENTI

- Questa prima fase prevede, in primo luogo, la conoscenza reciproca di genitori e figlio/a, il che richiede tempo e pazienza. Alcuni impegni quotidiani possono anche aspettare: meglio trascorrere alcune ore di relax con il vostro bebè e concedervi qualche pausa per riposarvi.
- La capacità di diventare genitori è presente in egual misura sia nelle donne che negli uomini. Attraverso l'esercizio, entrambi acquisiscono sicurezza nella gestione dei figli. I padri possono condividere con le madri tutto, tranne che l'allattamento. Fidarsi reciprocamente ed esercitarsi alternandosi aiuta!
- Madri e padri non sono concorrenti bensì due figure parimenti importanti per il piccolo! Il diverso impegno del padre e della madre in ambiti differenti non sono che una ricchezza in più per il piccolo. Sin dall'inizio i bambini apprendono dalle loro persone di riferimento, traendo vantaggio dalle molteplici capacità di entrambi i genitori.
- Ogni bambino/bambina è diverso/a, così come lo è ogni madre, ogni padre e il loro rapporto reciproco. Troverete un modo del tutto personale per vivere e crescere insieme.
- Non esistono i genitori perfetti! Tutte le madri e tutti i padri commettono errori; l'importante è imparare dagli "errori" e andare incontro ai bambini con la massima empatia possibile.
- Gioite di vostro/a figlio/a e fatevi sorprendere da lui/lei. Quando sente di essere accolto/a esprime al massimo le sue potenzialità. **Più che di insegnargli/le qualcosa, si tratta di accompagnarlo/la nello sviluppo con affetto e amore.**



## Assistenza a famiglie con figli/e diversamente abili

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 (tramite sovvenzioni finanziarie, astensione dal lavoro per i genitori...). 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. [www.fss.bz.it](http://www.fss.bz.it)

## Sostegno familiare e intervento pedagogico per bambini con disabilità

Il servizio si rivolge alle famiglie che hanno un bambino dall'età della prima e seconda infanzia con ritardo nello sviluppo, disturbo generalizzato dello sviluppo o disabilità.

Esso si svolge a casa delle famiglie, è gratuito e sostiene ed informa, in aggiunta ai servizi sanitari, la famiglia nell'affrontare le difficoltà quotidiane, assiste genitori e fratelli/sorelle nell'approccio personale con la disabilità del bambino, informa in merito alle proposte di gioco che stimolano le varie aree di sviluppo e accompagna il bambino nell'inserimento all'asilo nido, nella scuola d'infanzia e nella scuola primaria.

## Ogni bebè è unico

Se il bebè è nato con un deficit, i confronti con gli altri neonati saranno particolarmente dolorosi. Nessuna persona esterna potrà provare la conflittualità dei vostri sentimenti: tristezza e dolore, gioia e amore. Dovete dire addio a dei desideri e aspettative che avevate abbozzato

## Nostro/a figlio/a ha una disabilità

"Il mio Willi ride veramente tanto, spontaneamente e di cuore. La sua risata è incredibilmente contagiosa e sincera. Quando Willi è di buon umore e scuote tutto il corpo singhiozzando dalle risate, soltanto perchè sta osservando delle bolle di sapone e tiene in mano un grosso biscotto al cioccolato, sono i momenti più belli della mia vita! È come se il suo cuore fosse salito più in superficie. Il suo corpo sprizza letteralmente di felicità. Lo stesso accade però quando è triste."

*Birte Müller,  
illustratrice  
e autrice  
di libri per  
l'infanzia*



per il vostro bambino/la vostra bambina e per la vostra vita insieme. La vita quotidiana con il piccolo sarà probabilmente più difficile e faticosa di quella vissuta con un/a figlio/a senza problemi, soprattutto se siete genitori single. Vi si aggiungono i sentimenti di speranza e disperazione, d'incertezza su ciò che il deficit potrà significare in concreto per il piccolo. E le vostre esigenze personali? Di supporto, consolazione, empatia, di pause per rilassarvi senza preoccupazioni? Desideriamo incoraggiarvi a prenderle sul serio, a dare loro il giusto spazio. È comprensibile che abbiate difficoltà a relazionarvi con il mondo "esterno" perchè temete le reazioni dell'ambiente circostante. Spesso si tratta di reazioni istintive, inutili, che feriscono. Tuttavia è possibile vivere anche delle esperienze incoraggianti, ad esempio nell'ambito di gruppi di auto-mutuo-aiuto o di incontri per genitori con bambini diversamente abili.

## Ricordare i momenti più belli ...

Margherita è seduta sul balcone e contempla il diario del suo bebè: “Quand’è che Elia ha sorriso per la prima volta?”, pensa. “Ah, sì, è stato quando Doris è venuta a trovarci e l’ha tenuto in braccio. Lui l’ha guardata e le ha sorriso. A dire il vero, mi aspettavo che regalasse a me il primo sorriso ... Va beh, in ogni caso è stato il 26 marzo, posso annotarmelo subito. E quando si è rotolato per la prima volta, portandosi da pancia in giù sulla schiena?”

Insieme a vostro/a figlio/a vivrete tanti momenti belli ed emozionanti che un giorno voi, o lui/lei, ricorderete con gioia. Perché non annotarne qualcuno? Ad esempio la prima volta che ha sorriso, la sua prima pappa di frutta o se aveva una pezzuola preferita senza la quale non riusciva ad addormentarsi. Nella pagina seguente troverete il primo diario del bebè ...



### Scopro chi sono:

Ciuccio le mie dita  
o le mie manine.\*

**Nei primi mesi di vita è importante sorreggere sempre la testolina: i muscoli del collo sono ancora deboli, poco esercitati e non sono in grado di sostenere la testa relativamente pesante.**

## Battezzare il figlio?

“Con la nascita di nostro figlio è entrato in moto un vero e proprio cambiamento nella nostra vita che ci ha portato anche scompiglio, ma siamo estremamente felici e grati per questo dono”, racconta una coppia di genitori un po’ stressata ma al settimo cielo. E poi aggiunge: “Percepriamo una tale responsabilità e vorremmo essere dei buoni genitori. Il bambino/la bambina dovrà ricevere tutto il necessario per la sua crescita e il suo sviluppo. Per questo ci sentiamo sovraccarichi. È un bene sapere che Dio è con noi e con nostro figlio. È un aiuto per noi.”

La nascita di un figlio è qualcosa di particolare da festeggiare. Per questo motivo molti genitori decidono di farlo battezzare.

La cerimonia del battesimo ha un duplice aspetto: da un lato si tratta di una bella festa tra famigliari ed amici che festeggiano la nascita e la benedizione del piccolo, a cui è assegnato un accompagnatore per la vita. Dall’altro il battesimo è una festa della Chiesa in cui il battezzato entra a far parte della comunità con Cristo e la Chiesa e, assieme ai propri genitori e ad altre persone care, inizia un cammino di fede. Nella cerimonia occorre tenere presenti entrambi gli aspetti.

Quando i genitori battezzano il proprio bambino/la propria bambina e lo/la educano nella religione cristiana, ciò riguarda anche la propria storia personale di vita e di fede religiosa. Ciò che essi hanno vissuto nella loro vita, nella loro famiglia d’origine, all’interno della loro comunità parrocchiale, li ha caratterizzati e li motiva a trasmettere i propri insegnamenti al loro figlio.

I genitori che desiderano il battesimo per il proprio figlio sono invitati a rivolgersi al parroco della loro comunità con cui potranno stabilire la data e la preparazione al battesimo.

*Mag. Toni Fiung, Responsabile per la pastorale della famiglia.*

# Il diario del bebè

## Nome:

\_\_\_\_\_

il mio nome è stato proposto da ...

\_\_\_\_\_ questi miei antenati si chiamavano  
come me ...

il mio nome significa \_\_\_\_\_

## Nomignoli:

Questo nomignolo è nato perché ...

il/la mio/a \_\_\_\_\_ mi chiama sempre così ...

## Data esatta della nascita: giorno, ora, minuto, luogo ...

(in realtà papà e mamma mi aspettavano per il giorno

ma ho deciso di nascere prima/più tardi ...)

## Peso:

\_\_\_\_\_ alla nascita



\_\_\_\_\_ all'uscita dall'ospedale  
\_\_\_\_\_ dopo un mese  
\_\_\_\_\_ dopo sei mesi  
\_\_\_\_\_ al mio primo compleanno

## Lunghezza:

\_\_\_\_\_ alla nascita  
\_\_\_\_\_ dopo sei mesi  
\_\_\_\_\_ al mio primo compleanno

## Nutrizione:

→ ho bevuto il latte della mamma da \_\_\_\_\_ a \_\_\_\_\_

→ ho provato il mio primo biberon il

→ ho assaggiato la mia prima pappa di verdure con il  
cucchiaino a \_\_\_\_\_ mesi o non ero del tutto convinto?

→ ho assaggiato il primo frutto a \_\_\_\_\_ mesi,

era un/una \_\_\_\_\_

→ il giorno \_\_\_\_\_ ho bevuto per la  
prima volta dal bicchiere ...

## Malattie:

→ dal \_\_\_\_\_ al \_\_\_\_\_ non mi  
sentivo molto bene - avevo

\_\_\_\_\_ ;  
sono stato curato dal Dott.

→ a tal proposito il papà e la mamma vogliono anno-  
tarsi questo:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



### Medicinali:

→ ho dovuto assumere già dei farmaci, si trattava di

---

### Il mio peluche preferito ...

(ne abbiamo una foto?)

---

### Eventi particolari del primo anno:

→ durante il mio primo anno di vita, nella mia famiglia, ci sono stati i seguenti eventi ...

---

---

---

---

### A chi assomiglio di più in famiglia?

---



### Desideri per il bebè:

→ La mia mamma mi augura ...

---

---

→ Il mio papà mi augura ...

---

---

### Bei momenti ...

---

---

---

---

→ Mio/a \_\_\_\_\_ mi augura ...

---

---

→ Mio/a \_\_\_\_\_ mi augura ...

---

---

### Il mio/nostro primo spavento è stato:

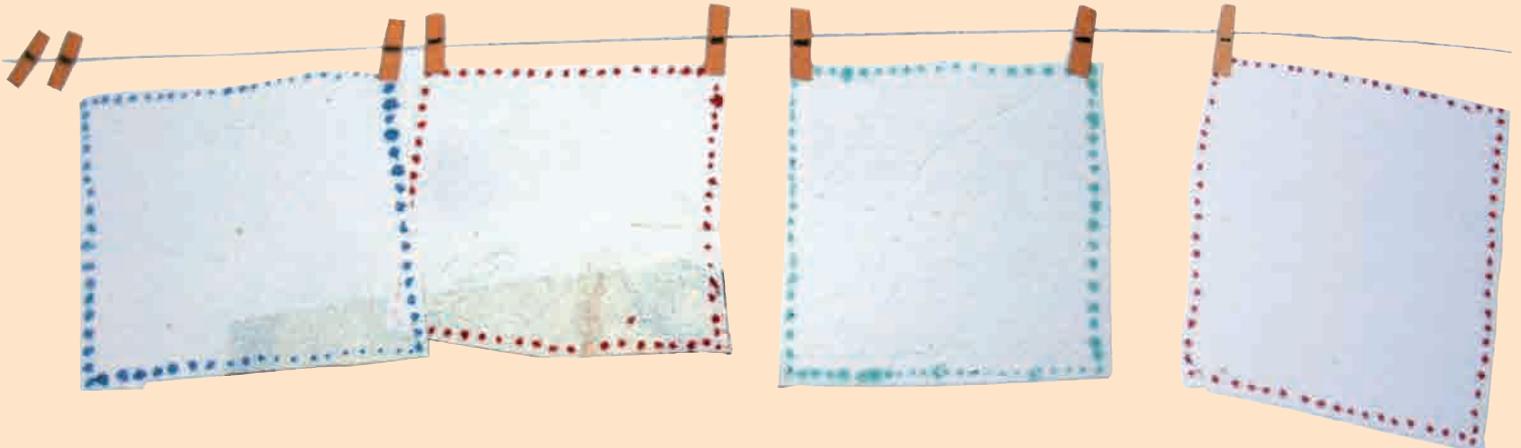
---

---

→ Mio/a \_\_\_\_\_ mi augura ...

---

---



# Ogni giorno è diverso dall'altro

## Trovare un ritmo condiviso ...

**“Non avrei mai pensato che fosse così impegnativo occuparsi di un neonato!”** afferma Giovanni con stupore. **Da quando, dieci giorni fa, è nata sua figlia Eva, lui e Sieglinde non hanno quasi mai pace. Allattare, cambiare i pannolini, consolare e le solite faccende domestiche ... tutto richiede del tempo. “È un bene che tu ti prenda molto tempo e che mia madre ci aiuti di tanto in tanto”, sostiene Sieglinde.**

Nella maggior parte dei casi i primi mesi sono faticosi. Il vostro ritmo di vita è completamente stravolto, sia di notte che di giorno. È impensabile dormire un'intera notte per il momento. Il neonato scandisce la vostra giornata in base alle sue esigenze: veglia, sonno, pianto, allattamento, cambio pannolini, bagnetto, coccole. Ma come fare? Allattarlo ogni volta che piange? O a intervalli di tre ore? Abbiate fiducia nel vostro piccolo, lui sa quando ha bisogno di che cosa, senza bilancia, senza orologio, senza tabelle: latte, tranquillità o attenzioni. Nelle prime settimane i ritmi sono ancora molto

irregolari, il bebè deve appena imparare a richiedere attivamente il soddisfacimento dei propri bisogni; del resto nel ventre della mamma aveva tutto a disposizione, senza limiti. E naturalmente ogni bambino/a ha la propria indole, alcuni/e sono più tranquilli/e, altri/e più vivaci. Prendersi cura ed assistere un neonato significa lavorare circa otto ore al giorno, ventiquattro ore su ventiquattro, e per i bambini con particolari esigenze come quelli che piangono in modo irrefrenabile, spesso sono necessarie molte più ore. Con il tempo si stabilizzerà un nuovo ritmo e anche il piccolo si abituerà ad orari regolari di sonno, veglia e pasti. In un primo momento, tuttavia, è richiesta soprattutto una capacità di adattamento da parte di genitori, fratelli e sorelle. Ciò significa anche che, nella maggior parte dei casi, la gestione familiare non può più avvenire come prima. Riesce piuttosto difficile mantenere splendida e pulita la casa o svuotare la cesta della biancheria da stirare. E i propri ritmi, le proprie esigenze? In queste settimane, per la mamma, si tratterà perlopiù di riuscire a dormire e riposare. Cercate dunque di dormire o di riposarvi quando il piccolo dorme. Suddividetevi i compiti tutelando



la mamma che allatta e, laddove possibile, cercate di ritagliarvi dei momenti di pace; se non siete a pezzi con i nervi, anche vostro/a figlio/a ne trarrà vantaggio. E il papà? Se potete, astenetevi dal lavoro i primi giorni dalla nascita, in modo da impostare un nuovo ritmo nella coppia e in famiglia per la cura del piccolo. In ogni caso è importante che ogni momento libero dal lavoro sia dedicato alla gestione del nuovo bebè. Imparate a stare

con loro più tempo che potete, così imparerete i suoi segnali e non vi sentirete mai esclusi da queste prime fasi. Entrambi i genitori avranno l'esigenza di trascorrere del tempo insieme senza essere disturbati. Cercate di pianificare consapevolmente dei momenti insieme, altrimenti, in tutto questo stravolgimento, è facile alternarsi senza poter avere più tempo per ritrovarsi.

## INFORMAZIONI & SUGGERIMENTI

- Una buona organizzazione facilita la vita con il neonato. Ad esempio, potete prendere nota di tutto ciò che va fatto e discutere con il/la vostro/a partner su come organizzarvi al meglio: cosa potete tralasciare? Chi può aiutare in che modo? Non siate restii nell'accettare una mano. Qualcuno di vostra conoscenza ama cucinare e se ne farebbe carico per un po'? Il vostro vicino potrebbe acquistare pane e latte per voi quando fa la spesa? Avete forse le possibilità economiche di pagare qualcuno per le prime settimane dopo la nascita, affinché svolga per qualche ora parte dei lavori domestici, come ad esempio stirare ...?
- Soprattutto se siete genitori single: cercate di crearvi una rete di collaboratori/collaboratrici.
- Fare provviste insieme per i giorni in cui non si riesce a sbrigare nulla perché il piccolo scambia la notte per il giorno o è irrequieto, è un suggerimento consolidato: nella maggior parte dei casi, se a casa ci sono i principali generi alimentari e prodotti igienici, si è più tranquilli.
- Mentre si cucina, è possibile preparare fin da subito una doppia porzione da congelare; nei giorni particolarmente stressanti, almeno un pasto è già pronto!
- Se potete i primi giorni pianificatevi per essere da soli con il vostro bebè, per condividere le prime sensazioni di questa novità e per "imparare" assieme i primi gesti della cura che necessita. Saranno un tesoro di emozioni e di competenze per tutta la prima fase della vita e poi un ricordo preziosissimo per le fasi successive.

## INFORMAZIONI & SUGGERIMENTI

### ... soprattutto per le madri

- Spesso, nel primo periodo, non è semplice conciliare i tanti lavori, la stanchezza e le richieste di contatto dei parenti. Tuttavia, non fatevi mettere sotto pressione, se non avete voglia di visite. Ciò che conta sono le esigenze e i desideri del vostro bambino/della vostra bambina nonché i vostri e quelli del vostro partner.
- Orientatevi in base al piccolo e sfruttate le sue ore di sonno per voi stesse: riprendersi dagli sforzi del parto, dormire, leggere, telefonare alle persone care – le altre cose possono attendere.
- Può darsi che abbiate piacere di mantenere i contatti al telefono o via e-mail con parenti e conoscenti, per non sentirvi del tutto "fuori dal mondo". Una "rete" di contatti può aiutare anche a ridurre la sensazione di isolamento percepita talvolta dalle neomamme.

## INFORMAZIONI & SUGGERIMENTI

### ... soprattutto per i padri

- Nei primi giorni e nelle prime settimane, in qualità di padre, potete essere di grande aiuto, ad esempio se, ove possibile, vi prendete delle ferie e date una mano alla vostra compagna. Aiutatela il più possibile nelle faccende domestiche. Chiedete alla vostra compagna di che cosa ha bisogno al momento, dandole la tranquillità e la sicurezza che lei, a sua volta, potrà trasmettere più facilmente al neonato. Quando fate qualcosa per la madre, lo fate per vostro figlio.
- Soprattutto nel primo periodo dopo il parto, vi saranno richieste pazienza e riservatezza. Spesso le neomamme sono molto sensibili e sono soggette a forti sbalzi di umore, una condizione dovuta anche al cambiamento ormonale e all'insicurezza per la grande svolta che comporta la nascita di un figlio.
- Occupatevi del vostro piccolo, imparate a conoscerlo e a capirlo, all'inizio non è così semplice. Cosa gli piace, cosa invece non gli piace? Come vuole essere tenuto? Piange perché ha fame, perché vuole essere coccolato o è stato esposto a troppi stimoli? Proprio imparando a cambiarlo, a fargli il bagnetto e a consolarlo, vi sembrerà più familiare e potrete gioire delle vostre capacità sempre più esperte nella gestione del neonato e del rapporto felice che state instaurando.

*Non si può tirare su l'erba per farla crescere più in fretta.*

Detto popolare africano



## INFORMAZIONI & SUGGERIMENTI

... per nonni/e, zii/zie e amici/amiche

- Ove possibile, offrite il vostro aiuto ai neogenitori. Chiedete loro in che cosa potete essere d'aiuto e comunicate ciò che siete disposti a fare. Una telefonata può far piacere? O la spesa settimanale? Può darsi che possiate andare a passeggio con il neonato oppure organizzare un'escursione con i figli più grandi.
- Non offendetevi se la neomamma vuole pace o i neogenitori preferiscono rimanere da soli con il loro piccolo. In questa prima fase la famiglia è impegnata a conoscersi reciprocamente e a trovare la giusta sintonia. Presto tutti i componenti del nucleo familiare saranno felici di vedervi!

### Il tempo passa in un batter d'occhio ...

Mai più come in questo breve periodo, vostro/a figlio/a avrà bisogno di voi così intensamente. Se raffrontato con la durata della vostra vita, il tempo trascorso con il neonato e con il bambino/la bambina ne è soltanto una frazione temporale che passa in un batter d'occhio. Al contempo, questo periodo è molto importante e decisivo per lui/lei che ora, grazie al vostro aiuto, impara a conoscere il mondo e a raccogliere esperienze fondamentali per la sua vita.

Anche il Suo  
dorme sempre?



### Per i genitori single

Da soli con tutta la responsabilità a vostro carico? Probabilmente avevate immaginato una situazione diversa ... per alcuni aspetti ora non sarà facile. Il vostro bebè crescerà probabilmente con un solo genitore ma, nella sua cerchia più ristretta, troverà delle care persone con cui instaurare un buon rapporto. Può darsi che ci sia uno zio, una nonna, la madrina, il padrino o amici, felici di avere regolarmente a che fare con il piccolo. Anche se cresce perlopiù a contatto con la madre o con il padre, è importante che egli faccia esperienze di attaccamento con entrambi i genitori. Se, ad esempio, vive con la madre, si consiglia al

padre di mantenere contatti regolari sin dall'inizio affinché il neonato possa instaurare anche con lui un rapporto di fiducia e considerarlo come una persona che lo sostiene e gli dà forza. Il piccolo si affeziona alle persone che saranno presenti e che si occuperanno di lui in maniera affidabile. Se il piccolo conosce a malapena l'altro genitore perché lo vede solo di tanto in tanto, una permanenza di più ore o persino un pernottamento può risultare molto difficile da sopportare, soprattutto per i bambini più piccoli, perché mancano loro l'ambiente cui sono abituati e la persona di riferimento.

*Gli indirizzi di associazioni che offrono aiuto sono riportati nell'elenco degli indirizzi.*

# Prendersi cura ed instaurare un rapporto

## Ti sorrido, mi rispondi sorridendo ...

**“È proprio strano”, racconta Matilde. “È veramente faticoso, cambiare pannolini, allattare, alzarsi la notte e consolare Leon. Al contempo ho la sensazione che proprio in questo modo imparo a conoscerlo e a capirlo meglio – anche per te è così, Alex?”**

Ora il vostro bebè percepisce che le sue esigenze vengono soddisfatte in modo affidabile da mamma e papà. Può fidarsi dei suoi genitori: è questo il presupposto migliore per scoprire il mondo con fiducia, attraverso tutti i sensi. Il suo mondo è rappresentato in primo luogo da mamma e papà, dal loro volto, dalla loro voce, dal loro contatto. Egli vi riconosce: la vostra voce, il vostro

odore, il modo in cui lo tenete, e vi risponde in modo sempre più chiaro. Ciò di cui gioirete maggiormente dopo qualche settimana sarà il primo sorriso che vi si offrirà come saluto, come riconoscimento. In ogni caso intratterrete con lui già un dialogo, fatto di sguardi, gesti, suoni e naturalmente di contatti. I genitori si comportano in modo intuitivo e corretto nei confronti del neonato quando per esempio nei primi mesi avvicinano il loro volto, spalancano gli occhi, fanno la boccuccia o simili smorfie, parlano con toni acuti, intrattenendosi con il loro bambino/la loro bambina nel cosiddetto babbinesse. Tutto ciò non è per nulla ridicolo, anzi è importante per lo sviluppo del neonato. Del resto alcuni esperti hanno scoperto che il cosiddetto babbinesse è simile in tutto il mondo ed è compreso da tutti i



neonati. Quando i genitori imitano i bambini, essi fungono da specchio delle loro sensazioni e attività.

Gli oggetti catturano presto l'attenzione del neonato, come ad esempio il sonaglio nella vostra mano o la giostrina sopra il suo lettino. Ma di certo il suo interesse lo affatica presto; in tal caso concedetegli la sua tranquillità. I neonati iniziano a scoprire e a dominare il proprio corpo sempre di più, imparano a tenere su la testa per

un po', a giocare con le proprie manine, ad afferrare e a rilasciare le vostre dita e il sonaglio. All'inizio tutto ciò avviene ancora per caso, ma con il tempo questo "gioco" si ripete in maniera sempre più frequente e con maggior consapevolezza. A uno, due mesi, in genere, il bebè inizia a borbottare i primi suoni, mugugni e "nghe", rallegrandosi visibilmente di questa nuova capacità.

## La "teoria dell'attaccamento"

La "teoria dell'attaccamento" è un concetto della psicologia che descrive il bisogno di ogni persona di costruire un rapporto emozionale ed intenso con i suoi simili. Ciò risulta particolarmente importante per il neonato: nei primi mesi e anni il piccolo dipende da chi è in grado di soddisfare le sue principali esigenze e garantire la sua sopravvivenza. Se i genitori o le persone che lo assistono, lo nutrono, lo proteggono e lo trattano con amore e sensibilità, egli capisce che può fidarsi di loro e che essi garantiscono la sua sopravvivenza e sviluppa una fiducia ancestrale in se stesso e nel mondo.

L'attaccamento insorge nel corso di un lungo periodo, attraverso le numerose esperienze

condivise dal bambino/dalla bambina e dalle persone che si prendono cura di lui/lei. Mamma e papà hanno svariate opportunità di costruire questo rapporto di fiducia, dedicando regolarmente del tempo al bebè, curandolo, nutrendolo e soddisfacendo le sue esigenze.

Un attaccamento sicuro nei confronti della mamma, del papà o di altre persone di riferimento, fa sì che più avanti i bambini, crescendo, possano instaurare rapporti con gli altri in maniera fiduciosa, autonoma e trasparente.

Molti genitori hanno la fortuna di provare, sin dall'inizio, molta familiarità con il proprio bambino/la propria bambina e, in tal modo, risulta loro più facile reagire con affidabilità ed empatia. Per alcuni genitori lo stretto legame con il loro figlio/a insorge solo nel corso del tempo; anche questo è del tutto normale.

## INFORMAZIONI & SUGGERIMENTI

### ... per il padre

- È probabile che talvolta abbiate l'impressione di essere di troppo, quando vedete la vostra compagna così concentrata ad occuparsi del piccolo. Tuttavia, vostro/a figlio/a ha un solo papà: voi! Ed ha bisogno di voi e del rapporto d'amore con voi.
- Se, per paura di commettere errori, preferite non fare nulla, perderete delle opportunità preziose per stabilire un contatto con lui/lei.
- Non appena inizierete a confrontarvi con il vostro ruolo di padre, vi torneranno in mente dei ricordi di vostro padre. Da bambino cosa vi piaceva del suo comportamento e cosa, invece, vorreste forse fare diversamente nei confronti di vostro figlio?

## INFORMAZIONI & SUGGERIMENTI

### ... per la madre

- Nella nostra cultura ci si aspetta spesso che ogni madre ami automaticamente il proprio bebè in tutto e per tutto. Qualora, dopo il parto, contrariamente ad ogni vostra aspettativa, a causa dell'immane stanchezza o per altri motivi, i vostri sentimenti nei confronti del piccolo non siano così intensi, non preoccupatevi. Talvolta ci vuole del tempo per poter sviluppare i propri sentimenti nei confronti della propria creatura.
- Incoraggiate il vostro partner ad occuparsi anche da solo del neonato. Fatevi sorprendere; per natura anche i padri sono in grado di capire il bambino/la bambina, di cambiarlo/a, di fargli/farle il bagnetto, di curarlo/a, farle il bagnetto e di curarlo/a così come le madri, solo che talvolta lo fanno in modo un po' diverso.

## Difficoltà di comprensione nel primo periodo ...

I genitori dispongono di capacità innate nel gestire i loro figli e, in linea di massima, sanno di cosa necessitano i loro figli. Anche i neonati, sin dalla nascita, hanno in sé tutto ciò di cui hanno bisogno per potersi sviluppare in modo armonioso. Se le capacità naturali dei genitori sono in linea con le capacità già mature del bebè, madre, padre e figlio andranno d'accordo e potranno godere del loro star insieme. Talvolta, tuttavia, esistono situazioni che impediscono ai genitori di applicare le proprie capacità genitoriali naturali nel modo in cui essi vorrebbero e di cui il bambino/la bambina avrebbe bisogno: gli oneri dovuti a mancanza di tempo, elevate esigenze lavorative, preoccupazioni finanziarie, l'assenza di aiuti dall'esterno o anche eventuali complicazioni dovute a proprie ferite psicologiche possono aggravare la condizione dell'esser genitori. Anche per il lattante è possibile che la sua capacità di apprendere qualcosa non sia ancora del tutto maturata e che si sviluppi appena più tardi. Le "debolezze" momentanee dei genitori abbinate ad un' "immaturità" momentanea del lattante

possono creare situazioni più difficili. Può accadere, ad esempio, che il bambino/la bambina pianga molto o dorma poco e che i genitori diventino insicuri e non abbiano più fiducia nelle proprie sensazioni.

- Non fatevi scoraggiare se all'inizio non riuscite a comprendere bene ciò che vi richiede il piccolo. Scoprirete gradualmente ciò di cui necessita per sentirsi bene. Vuole essere allattato o cambiato, desidera fare il ruttino dopo la poppata o semplicemente ha bisogno di un po' di coccole? Quanto più spesso riuscirete ad indovinare ciò che il vostro bambino/la vostra bambina richiede in quel momento, tanto più, nel tempo, vi sentirete uniti.
- Tenete ben presente ciò che vi riesce bene: in quali situazioni state bene con il vostro bebè?
- Secondo alcuni studi, anche una comprensione ottimale tra genitori e lattante può presentare di tanto in tanto qualche malinteso che porta tuttavia ad una motivazione più accentuata per entrambe le parti a cercare di comprenderci meglio.
- Talvolta può essere utile richiedere l'aiuto di una persona esterna, non abbiate paura a farlo.

## Impossibile viziare un bebè ...

Nei primi mesi di vita è impossibile viziare un bebè. Il suo cervello non è ancora sviluppato a tal punto da poter trarre delle conclusioni dal comportamento di mamma e papà. In questa fase è importante che il bebè percepisca che le sue esigenze vengono riconosciute e soddisfatte; in tal modo impara a capire meglio se stesso. In maniera del tutto naturale, i genitori percepiscono i gesti e i suoni dei propri bambini e li imitano, consentendo

loro di imparare a conoscere se stessi. Si tratta di un presupposto molto importante affinché egli possa percepirsi come persona autonoma e costruire la propria identità. I genitori possono già parlare con il neonato e dirgli ciò che viene loro in mente: "Ah, vuoi dirmi che hai fame?" oppure "Fai tanto rumore perché ti sei spaventato, non è vero? Non avere paura, è tutto a posto". Le esperienze piacevoli nei rapporti si riflettono nello sviluppo cerebrale del vostro piccolo che, in futuro, potrà ricorrere a tali esperienze, ad esempio, nel rapporto con i propri amici dell'asilo.



Inizio a fidarmi del tuo amore:  
Mi sento bene quando mi sorridi.

Oso andare alla scoperta del mondo quando sento che stai attento a me.

## Portati a spasso per il mondo

La maggior parte dei bebè e dei bambini piccoli ama essere portata in una fascia o in un marsupio. Chi vuole trasportare il bebè per un periodo prolungato, può farlo benissimo con un'apposita fascia o un altro sistema porta-bebè.

I vantaggi di portare il bebè in una fascia o in un marsupio:

- L - il bebè è più calmo: piange meno e si tranquillizza più rapidamente
- il bebè vi sente: percepisce i vostri movimenti e il vostro battito cardiaco
- sente il vostro odore e il vostro profumo

Vi permette

- di muovervi più liberamente, di avere a disposizione entrambe le mani

- di percepire più intensamente il vostro bebè e di essere a maggior contatto con lui
- se il vostro bebè piange, potete calmarlo e accarezzarlo subito.

In molte parti del mondo è naturale portare i bambini. Da noi è un metodo che si sta diffondendo sempre più. L'aspetto importante è che il bebè sia seduto correttamente e che nei primi mesi di vita la testolina sia sostenuta in maniera sufficiente.

Per ottenere maggiori informazioni e suggerimenti, si consiglia di rivolgersi ai negozi specializzati o all'associazione "Südtiroler TrageberaterInnen - Consulenti portare i bimbi Alto Adige" [www.trageberatung-suedtirol.it/it/benvenuto](http://www.trageberatung-suedtirol.it/it/benvenuto)



## Avete domande sullo sviluppo di vostro/a figlio/a? Siete preoccupati? Non siete certi di fare tutto correttamente?

Richiedete sostegno e aiuto. Il Telefono genitori può essere una soluzione. Potete telefonare ogni giorno e ricevere qualche consiglio in maniera semplice e rapida. Potete rimanere nell'anonimato.

Il Telefono genitori è raggiungibile dal lunedì al venerdì, dalle 9.30 alle ore 12.00 e dalle ore 17.30 alle ore 19.30, al numero gratuito 800 892829.

Gli/Le esperti/e consulenti del Telefono genitori forniscono risposte e aiuti anche via e-mail: [consulenza@telefonogenitori.it](mailto:consulenza@telefonogenitori.it)



## Inizio a fidarmi del tuo amore:

Scopro di potermi fidare di te perché mi raggiungi se piango o grido. Mi sento sicuro.\*

# Un saliscendi di emozioni

## Presto andrà meglio ...

**“Quando vado a passeggio vedo molte madri che appaiono semplicemente perfette! Sono snelle, perfettamente curate, radiose in viso ed estremamente affettuose con il loro bambino, talvolta le invidio! Nella maggior parte dei casi anch’io trovo molto affascinante essere madre e ne sono felice, ma a volte sono proprio sfinita e non farei altro che piangere, e poi mi fa rabbia che peso ancora otto chili in più rispetto al mio peso prima della gravidanza”, racconta Nadia.**

Nei giorni e nelle settimane successive al parto la vostra forma fisica dipenderà dalla vostra costituzione, dalle circostanze del parto e dal fatto che abbiate una creatura tranquilla o vivace e, non da ultimo, da

quanto aiuto potrete avere.

Nei due-cinque giorni successivi al parto, molte donne vivono un vero e proprio sconvolgimento emotivo che vede la gioia trasformarsi in tristezza e paure. Questo su e giù dell’umore è dovuto a svariati motivi: le fatiche fisiche che hanno comportato la maternità e il parto, il cambiamento ormonale e le poche ore di sonno. All’inizio anche il flusso puerperale, i dolori alla schiena e simili possono causare disagi, così come la tensione emotiva associata al divenir madre e alla responsabilità nei confronti del bebè. Ad alcuni padri accade qualcosa di simile: la nascita del figlio e il divenir padre portano ad un notevole cambiamento nella loro vita. Sebbene i bisogni del bebè abbiano la priorità, anche i genitori stessi necessitano di attenzione e dedizione.

*Tu non devi capire la vita:  
allora diventa una festa.  
Lascia a ogni giorno il suo corso  
come fa un bimbo in cammino  
che da ogni brezza  
si fa donare dei fiori.*

*Di radunarli e metterli da parte  
non viene in mente al bimbo,  
se li toglie ogni volta dai capelli  
dov'erano felici prigionieri,  
e alla sua cara gioventú tende le mani,  
che gliene porga sempre di nuovi.*

Rainer Maria Rilke

Da: Poesie, a cura di G. Baioni, Torino, Einaudi-Gallimard 1994-1995

## Babyblues – passa in fretta?

Francesca ricorda: “La responsabilità nei confronti del bambino fu una batosta. Pensavo di non riuscire a soddisfare in tempo tutte le esigenze del mio piccolo. Non mi fidavo a farmi la doccia o persino ad andare in bagno, perché Giorgio avrebbe potuto piangere nel frattempo. Ero stremata e insicura, in quanto non ero una madre strafelice come pensavo di dover essere. L’amore per mio figlio si è sviluppato soltanto più tardi.”

Dopo il parto sono molte le madri a soffrire dei sintomi del cosiddetto “babyblues”. Nella maggior parte dei casi, nei due-cinque giorni successivi al parto, in loro si manifestano fra l’altro sintomi di tristezza, lievi timori, un su e giù dei sentimenti, pianto frequente, elevata sensibilità. Nel giro di 10-12 giorni i sintomi scompaiono e la neomamma si riprende presto.

Se i sintomi durano più di 10-12 giorni o se nelle settimane successive sopraggiungono ulteriori disagi come ad es. poche ore di sonno, dolori, problemi nell’allattamento e soprattutto l’assenza di un sostegno emozionale per la madre, aumenta il rischio di una depressione post-partum. In tal caso i sintomi sono più marcati, durano più a lungo e impediscono alla madre di reagire ai segnali del bebè con la sensibilità con cui lo farebbe altrimenti, in maniera del tutto naturale.

In tali casi, a maggior ragione, è importante ricorrere per tempo ad un esperto del settore. Rivolgetevi ad una psicologa/uno psicologo o ad un medico di fiducia. Ricevere un sostegno in tempo utile significa riuscire ad occuparsi del proprio bebè sin dall’inizio secondo i propri desideri. Il Servizio psicologico, i consultori familiari e il Telefono genitori ed altri mettono a disposizione degli interlocutori competenti.

*Per gli indirizzi si rimanda all’elenco degli indirizzi.*



## Babyblues – anche per gli uomini?

Alcuni studi recenti hanno riscontrato spesso degli stati depressivi anche negli uomini, in seguito alla nascita del loro figlio. I sintomi si sviluppano perlopiù lentamente nel corso del primo anno di vita del figlio. Gli uomini appaiono spesso irritati e privi di interesse, oppressi da sensi di colpa, soffrono di malumore e di difficoltà decisionali, perdita o aumento di peso e cambiamenti nelle abitudini del sonno. Spesso si manifestano anche altri sintomi come ad es. aggressività, maggior consumo di alcol e maggior predisposizione alla violenza. Anche in questi casi è utile rivolgersi ad un esperto al fine di ripristinare l'equilibrio, costruire più facilmente il rapporto con il proprio piccolo e rinsaldare il rapporto con la propria partner.

## Ci vuole tempo per tutto ...

Sarete felici di essere tornate agili e di poter riporre gli “abiti da premaman”. È probabile che siate tuttavia deluse se gli abiti “precedenti” non vi stanno ancora. Abbiate pazienza: i tessuti e la pelle devono ancora ricostituirsi, e ciò richiede qualche mese. Se allattate, dovrete rinunciare ad una dieta perché può portare ad un apporto alimentare errato o insufficiente. La ginnastica post-partum è utile non solo per il vostro organismo ma rappresenta altresì un'opportunità per uscire di tanto in tanto, mantenere i contatti con altre madri e scambiarsi le proprie esperienze. La muscolatura del pavimento pelvico è una parte importante del vostro corpo e, nella vita di una donna, riveste un ruolo fondamentale, non solo durante la gravidanza e il parto. La nascita di un bebè provoca un'intensa sollecitazione di questi muscoli che devono essere rafforzati attraverso appositi esercizi. Per proteggere la muscolatura del vostro pavimento pelvico, nelle prime sei settimane dopo il parto, dovrete evitare di sollevare o trasportare oggetti con un peso superiore ai cinque chili. Le ostetriche o le consulenti per le madri saranno sicuramente in grado di mostrarvi qualche esercizio per la muscolatura del pavimento pelvico. Informatevi anche su eventuali corsi di ginnastica post-partum nelle vostre vicinanze.

## INFORMAZIONI & SUGGERIMENTI

- Durante le prime settimane dopo il parto, manifestazioni di debolezza, pianto e ipersensibilità sono del tutto normali. Dopo nove mesi di gravidanza è necessario del tempo per riprendersi. Nel primo periodo anche i padri sono soggetti a stanchezza e sovraffaticamento.
- Attività fisica e un'alimentazione sana possono contribuire a riconquistare il benessere. Ove possibile, le brevi pause concesse dalla gestione di un neonato dovrebbero essere dedicate al riposo.
- Inoltre: scoprite ciò che vi diverte e che vi fa bene, ciò che potete intraprendere insieme al piccolo o anche da sole, se il vostro bebè è in buone mani.
- Considerate seriamente di sottoporvi a qualche visita post-partum. Rivolgetevi al medico soprattutto in caso di dolori o perdite urinarie involontarie.
- Se si suppone che la madre o il padre possano essere colpiti da una depressione, è consigliabile consultare un medico o un psicologo.



# La quotidianità con il neonato

## Cosa vuole comunicarmi ...

**La piccola Anna giace silenziosa nel suo lettino e osserva con curiosità la giostrina appesa sulla sua testa. Improvvisamente corruga la fronte, tende gli angoli della bocca e inizia a piangere forte. Paola si avvicina al lettino e inizia a calmarla: “Ehi, ma cosa ti succede, tesorino?” Dopo 20 minuti Anna dorme di nuovo tranquillamente, mentre Paola è ancora stupita: “Come mai ha iniziato a piangere improvvisamente?”**

Il pianto è il mezzo più significativo per un bebè per farsi notare. In questo modo può esprimere chiaramente il suo malessere e dire ai genitori: “Aiutatemi! Ho fame, mi fa male il pancino, il pannolino è bagnato, ho troppo caldo, troppo freddo.” Oppure: “Dove siete? Voglio percepire la vostra vicinanza. Mi sto annoiando.” Ogni

creatura è unica a se stessa in termini di modalità e durata del pianto. Alcuni strillano con voce acuta, altri in modo molto delicato. Alcuni strillano tanto, altri poco. Alcuni si calmano in fretta, altri richiedono più tempo. Se tuttavia è evidente che il bebè non ha fame né si calma con altri rimedi, niente ansia! Grazie alla vostra presenza, alla vostra voce e alla vostra pelle, il piccolo si sente protetto. Gli attacchi di panico e i continui tentativi frenetici di dargli il seno, il ciuccio, di cambiarlo e dondolarlo lo renderebbero ancora più inquieto. È più facile a dirsi che a farsi, molto più facile, ma mantenendo la calma è più facile osservare e capire ciò che vuole comunicarvi. In queste prime settimane, spesso, i bebè si calmano quando percepiscono il battito cardiaco della mamma o del papà che ben conoscono. Adagiatelo sul vostro cuore e, se l'ambiente è sufficientemente caldo, a stretto contatto con la pelle, sotto



una morbida coperta. Una cosa rimane tuttavia certa: talvolta non esistono soluzioni al pianto – ma esiste pur sempre qualcosa di importante per il vostro bebè! Già la vostra presenza, lo rassicura. Il pianto senza motivo evidente insorge perlopiù nel tardo pomeriggio o alla sera. Gli psicologi dello sviluppo infantile cercano di spiegarlo in questo modo: il bebè ha sempre più impressioni da elaborare, il che affatica il corpo e la mente del piccolo creando una tensione che egli abbatte con il pianto. Provate a consolarlo in penombra, canticchiando a bassa voce e cullandolo dolcemente. Prestate attenzione agli stimoli (incontri, fonti sonore e luminose) che deve affrontare nelle varie giornate. Una giornata più tranquilla a volte può essere la soluzione. In passato le manifestazioni di queste ore di pianto venivano definite come “coliche dei tre mesi” perché spesso, durante il pianto, il pancino era teso e il bebè soffriva di gonfiori. Talvolta però i gonfiori sono più la conseguenza che la causa del pianto. Mentre strilla il bebè ingurgita molta aria. Scoprirete quale posizione darà più sollievo al piccolo. In alcuni casi egli si

tranquillizza anche con lievi massaggi praticati in senso orario sul pancino gonfio oppure se prendete i suoi piedini con le vostre mani e spingete leggermente le sue ginocchia contro il pancino.



### Capisco come farmi personalmente del bene:

Ciuccio le mie dita o le mie mani, mi tranquillizza.\*

## INFORMAZIONI & SUGGERIMENTI

- Il tè al finocchio senza zucchero discioglie i crampi. Se allattate e bevete del tè al finocchio, il vostro latte materno conterrà i principi curativi e avrà già un effetto “preventivo”.
- Nervi a fiori di pelle? Sensazione che il piccolo vi respinga? Prevale la preoccupazione che sia ammalato e pianga dal dolore? In questi casi possono farsi largo sensazioni di incapacità, disperazione e anche rabbia, soprattutto se siete genitori single o non avete nessuno che possa prenderlo in braccio per un po’. Prima di soffocare in queste sensazioni, provate ad adagiarlo nel suo lettino, dove nulla può accadergli, chiudete la porta e adottate un metodo che vi rilassi, come ad esempio fare una doccia, urlare contro il muro, inspirare profondamente o telefonare ad una persona comprensiva, ... quindi tornate dal vostro piccolo.
- Può accadere che, in veste di padre, siate tristi, gelosi o scoraggiati, se il bebè si fa consolare non da voi, bensì dalla madre. Parlarne in coppia può incoraggiare la madre a concedervi più tempo, quale padre, e voi potrete sperimentare i vostri metodi personali di consolazione del piccolo, con un tocco di fantasia paterna e fiducia in voi stessi. Ciò risulterà più facile se non vi danno in braccio la creatura soltanto quando piange, bensì se avete già sperimentato le sue specifiche esigenze anche quando gli cambiate il pannolino, gli fate il bagnetto, lo nutrite e lo portate a spasso.
- Se, tuttavia, il neonato piange per più tempo, non vuole mangiare, ha febbre o appare poco partecipe e svogliato, rivolgetevi ad un medico.



## Bambini dal pianto irrefrenabile ... troppo stanchi per dormire

Il 10-20% dei bebè ha notevoli difficoltà ad affrontare le sfide delle loro prime settimane di vita. Sono molto sensibili, piangono spesso e a lungo e fanno fatica a tranquillizzarsi. In alcuni casi si tratta realmente di gonfiori. Talvolta la causa risale a qualche patologia, come ad es. l'otite. Spesso, tuttavia, si tratta di una deficienza momentanea del bebè che non riesce a consolarsi. I pianti frequenti e forti possono scombinare sensibilmente l'equilibrio della famiglia, creando un circolo negativo. Il pianto è molto stancante e opprimente per i genitori che spesso soffrono in prima persona di carenza cronica di sonno, la quale, a sua volta, rende loro ancor più difficile ogni tentativo di calmare il piccolo.

- Spesso, all'inizio, alcuni bambini non manifestano chiaramente la loro stanchezza. Può accadere così che nel passaggio dallo stato di veglia a quello di sonno, sembrano osservare tutto con particolare interesse, incoraggiando i genitori a portarli a spasso per l'appartamento e a colmarli di nuovi stimoli, come ad esempio immagini, musica, giochi. I bambini, in realtà stanchi, reagiscono dapprima con tranquillità, successivamente diventano sempre più irrequieti e strillano ancor di più. Se i genitori osservano un tale comportamento, è consigliabile fare silenzio e metterli pian piano a letto.
- Se nelle prime settimane il bebè piange molto e rimane sveglio e irrequieto per più ore, potete provare a metterlo a letto dopo al massimo due o tre ore e cercare di creare un ambiente buio e silenzioso. In questo modo lo aiutate a capire che è stanco.
- Per i bambini che piangono molto è importante che la giornata si svolga in modo regolare. Anche di giorno può essere difficile per loro staccarsi dagli stimoli e trovare pace.

Grazie ad uno svolgimento regolare della giornata e alla calma dei propri genitori, con il tempo sarà sempre più facile per loro tranquillizzarsi quando saranno stanchi. In questo modo riusciranno ad addormentarsi e di conseguenza piangeranno di meno.

- Alcuni bebè si calmano più in fretta se vengono avvolti con una fascia o una coperta. Poiché, nella loro irrequietezza, non riescono più a dimenarsi così vigorosamente con gambe e braccia, ciò impedisce loro di agitarsi maggiormente anche dal punto di vista fisico e si calmano più facilmente. Questo metodo è adatto soprattutto nelle prime settimane di vita; più tardi la maggior parte dei bebè si sente troppo limitata nei movimenti.
- Per molti bebè, nel primo periodo, è particolarmente piacevole dormire in un lettino piccolo in cui poter percepire i "confini". Del resto, anche nelle ultime settimane all'interno del ventre materno, si trovava in un ambiente a lui familiare e ristretto.



### Un bebè piange ...

... perché ha fame ... perché è stanco e fa fatica ad addormentarsi ... perché è stato svegliato troppo presto ... perché ha troppo freddo o troppo caldo ... perché l'aria ingurgitata gli preme sullo stomaco o sul pancino ... perché il pannolino è pieno o il sederino è screpolato ... perché è reso insicuro da persone estranee o da un ambiente estraneo ... perché si sente solo e necessita di contatto ... perché l'ambiente è troppo luminoso o chiassoso per lui ... perché è stato esposto a troppi stimoli ... perché è spaventato ... e, a volte, il perché del suo pianto rimane semplicemente un mistero.

## Attenzione: trauma da scuotimento

Uno scuotimento energico del neonato può portare a gravi lesioni dei suoi fasci nervosi. Soprattutto nei bambini che piangono di frequente può insorgere il rischio di un trauma da scuotimento, ad esempio se i genitori disperati e stressati cullano o scuotono il bebè con troppa violenza. Sebbene non si osservino delle lesioni esterne, vi possono essere dei danni permanenti che spesso si rilevano soltanto qualche anno più tardi. In alcuni casi le lesioni possono condurre persino alla morte.

Se anche voi, a causa del pianto di vostro/a figlio/a, siete talmente esausti da non sapere più cosa fare o siete disperati, rivolgetevi al/vostro/a partner, a parenti o amici. Se siete soli/e e non riuscite a contattare nessuno, non esitate a caricare in macchina il vostro piccolo e a recarvi

all'ospedale più vicino, dove potrete ricevere assistenza. Se non avete la possibilità di uscire di casa, ponete il neonato in un luogo sicuro in cui non può accadergli nulla; la soluzione migliore sarebbe nel suo lettino. Chiudete la porta e cercate di calmarvi in un'altra stanza oppure fatevi una doccia. Soltanto se riuscite a riprendere le forze e a rilassarvi, avrà senso tornare a calmare il vostro piccolo. Molti genitori vivono una situazione simile alla vostra.

In questi casi potete rivolgervi anche al Telefono genitori dell'Alto Adige, i cui esperti potranno rispondere a tutte le vostre domande sull'educazione dei bambini. Il servizio di consulenza, gratuito e anonimo, è offerto ogni giorno al di fuori delle domeniche, dal lunedì al sabato, dalle ore 9.30 alle ore 12.00 e dal lunedì al venerdì dalle ore 17.30 alle ore 19.30. Il numero telefonico è: 800 892 829. Inoltre è possibile anche inviare un'e-mail all'indirizzo: [consulenza@telefonogenitori.it](mailto:consulenza@telefonogenitori.it)



## Imparare a dormire

**“Da circa una settimana, Christian è diventato un piccolo dormiglione: la sera lo mettiamo a letto verso le 23.00 e dorme senza interruzioni fino alle 6.00”, racconta Marco con soddisfazione. “Sei fortunato! osserva Nicola, molto stanco, con gli occhi cerchiati: “Giulia si sveglia circa 10 volte durante la notte. Piange, vuole mangiare o semplicemente essere portata a spasso per la casa; spero solo che presto le cose migliorino!”**

Un neonato non è ancor in grado di distinguere fra il giorno e la notte. La sua fame e le sue fasi di sonno e veglia non seguono il nostro ritmo temporale; egli riuscirà ad adattarsi soltanto gradualmente. Anche fra i neonati esistono bambini che dormono 14 ore, altri 20 ore, distribuite fra il giorno e la notte. Le esigenze personali di sonno variano da persona a persona, proprio come il colore degli occhi e le dimensioni fisiche. I bambini dormono tanto da soddisfare le proprie esigenze di sonno (prescritte a livello biologico). Pertanto, alla domanda sul numero di ore di sonno necessarie,

non è possibile fornire una risposta valida per tutti. Se il piccolo appare soddisfatto e sereno durante il giorno, si può presupporre che dorma a sufficienza. A uno, due mesi il bebè inizia poi lentamente ad adeguarsi al cambio fra giorno e notte e a dormire più a lungo durante la notte. Tuttavia, come sempre accade, ogni processo di sviluppo decorre in maniera differente dagli altri. Esistono lattanti che iniziano presto a dormire tutta la notte, altri che lo fanno molto più avanti. Se le attività serali si svolgono sempre nella stessa sequenza, esse lo accompagnano fino ad addormentarsi. Mangiare, giocare, fare il bagnetto, cantare una ninna-nanna, una luce soffusa e una voce lieve e affettuosa: esistono infinite possibilità per crearvi il vostro rituale familiare del tutto personale. Se invece ogni serata si svolge in maniera differente, il bebè non è in grado di sviluppare nessun ricordo e pertanto nessuna attesa e non sa quando è l'ora della nanna. I genitori non devono gestire questa “cerimonia” in maniera sempre identica. Il bebè è perfettamente in grado di adattarsi ai vari comportamenti dei genitori o di altre persone di fiducia, a condizione che ciò accada regolarmente.



## INFORMAZIONI & SUGGERIMENTI

- Essere continuamente svegliati durante la notte richiede molta energia. Come potete recuperare entrambi, gradualmente, le ore di sonno? Potete alternarvi durante la notte? Se, ad esempio, il papà riesce a dormire tutta la notte, al mattino può occuparsi del primo cambio di pannolino? Durante il giorno la mamma potrebbe concedersi un pisolino con il bebè. Se dovete occuparvi del neonato senza l'aiuto del padre, la costante carenza di sonno richiede naturalmente molta energia. Non abbiate timore di chiedere una mano: vostra madre o vostro padre, amici, qualcuno che, ad esempio, possa andare a passeggio con il bebè almeno durante il giorno, mentre voi recuperate le necessarie ore di sonno.
- Il posto ideale per dormire è quello che soddisfa le esigenze di tutti i soggetti coinvolti: può essere il letto matrimoniale, se non fumate (vedi "Morte in culla"), una culla accanto al letto o in un'altra stanza. Le esigenze possono anche cambiare con il tempo. In ogni caso una persona dovrebbe essere sempre presente ad una distanza adeguata in modo tale da sentire se il piccolo inizia a piangere.
- All'inizio non è sempre facile riconoscere quando i bambini sono stanchi: alcuni si stancano durante l'allattamento o dopo aver bevuto il biberon. Altri piangono e necessitano di un aiuto per addormentarsi: dondolio, carezze, la vicinanza di un genitore. Anche i bebè hanno bisogno di tempo per scoprire come riuscire a calmarsi. In linea di massima cercate di creare un'atmosfera tranquilla e sicura per loro.
- Alcuni bambini si addormentano più facilmente se nel loro lettino viene riposta una maglietta o un fazzoletto con l'odore familiare della mamma o del papà.

## INFORMAZIONI & SUGGERIMENTI

- Se il piccolo, dopo nemmeno un'ora, quindi al termine di un ciclo di sonno, diventa irrequieto e piagnucola con gli occhi chiusi, aspettate a tirarlo subito fuori dal letto; nella maggior parte dei casi torna a tranquillizzarsi da solo dopo qualche minuto. In caso contrario, spesso è sufficiente parlargli a bassa voce o toccarlo lievemente con la mano.
- Alcuni bebè riescono a dormire senza problemi ovunque, nella fascia o in carrozzina durante la passeggiata in mezzo ai rumori della città, nulla li scuote dalla loro pace. Per altri non è facile dormire: per loro è molto importante che vengano adottati sempre gli stessi rituali per addormentarsi e che le loro abitudini non vengano stravolte troppo spesso.
- Aiutate vostro/a figlio/a a distinguere tra il giorno e la notte: durante la notte, abbassate le luci, parlategli poco e a voce bassa, possibilmente non cambiategli il pannolino e allattatelo da sdraiate nel letto ecc.
- Non importa se il bebè riesce ad addormentarsi senza aiuti esterni, se dopo cinque minuti di pianto o piagnucolio si addormenta rapidamente oppure se necessita di più aiuti: in ogni caso non dovrete mai lasciarlo piangere a lungo perché lo affatica molto.
- Se il bebè piange o si sveglia di notte durante il sonno, potete procedere gradualmente. Se vi siete accertati che non ha fame né sete, non ha troppo freddo o troppo caldo e se effettivamente sembra che non gli manchi nulla, attendete dapprima un po', forse torna a tranquillizzarsi subito. In caso contrario, cullate dolcemente il suo lettino, forse riesce a riaddormentarsi. Altrimenti provate ad appoggiare la vostra mano sul suo torace o sul pancino, a parlargli a bassa voce, a stringere la sua manina o ad accarezzarla. Soltanto se tutto ciò non aiuta, tiratelo fuori dal lettino e cercate di tranquillizzarlo.

## Sonno, veglia, pianto ...

Se si osserva attentamente un bebè, è possibile riscontrare che egli attraversa sei stadi differenti di coscienza:

### 1. Il sonno calmo (sonno profondo)

Il corpo del bebè è rilassato, respira tranquillamente e profondamente, le palpebre chiuse non si muovono.

### 2. Il sonno attivo (sonno con sogni)

Il bebè si muove spesso, anche le sue palpebre si muovono velocemente. In questa fase è persino in grado di aprire un po' gli occhi. Per questo motivo, spesso questo stato è scambiato per il risveglio.

### 3. La veglia tranquilla

In questo stato il bebè tiene gli occhi aperti e si concentra soprattutto sulla vista e sull'ascolto. Questa è la fase migliore per vivere dei momenti d'intimità con il piccolo, perché egli osserverà con attenzione i gesti della persona vicina e cercherà di imitarli. Nelle prime settimane di vita questa fase dura poco perché risulta piuttosto faticosa per il neonato.

### 4. La veglia attiva

In questo stato il bebè è attivo, si muove molto e adora anche i giochi più movimentati. Se, tuttavia, è troppo agitato, questo stato può sfociare di lì a poco in pianto.

In entrambi gli stati di veglia è opportuno percepire i segnali del bebè e rispettare le piccole pause manifestate dal piccolo quando si gira dall'altra parte o è irrequieto. Ciò consente di sviluppare un ottimo star insieme.

### 5. Il pianto

Di tanto in tanto, tutti i bebè piangono, è del tutto normale. Il pianto può risalire a svariate cause ed esprime i loro vari stati d'umore; ad esempio, funge anche da rimedio per "abbattere lo stress".

### 6. Il dormiveglia

È il passaggio tra le varie fasi di veglia e sonno.

## Ninna Nanna

Dolce

A

Dor - mi, dor - mi bel bam - bi - no con la te - sta sul cu - sci - no,...

E7

So - gna be - ne mio pic - ci - no, io ti sto sem - pre vi - ci - no!

## Meglio subito nel lettino ...

I neonati iniziano con il sonno con sogni, un sonno molto leggero. In questa fase il bebè si sveglia facilmente se lo si sposta, poiché il movimento stimola il suo senso dell'equilibrio nell'orecchio. Per questo motivo è meglio metterlo subito nel lettino quando presenta i primi segnali di stanchezza. In questo modo sperimenterà sempre più spesso di essere in grado di addormentarsi da solo, senza dover accarezzare il lobo dell'orecchio del papà o i capelli e il seno della mamma; così potranno essere evitati molti problemi di sonno nei mesi successivi.

Se il vostro bebè si addormenta in braccio, attendete fino a quando passerà alla fase di sonno profondo, ovvero quando dormirà profondamente e respirerà tranquillamente, ovvero al massimo 20 minuti circa. Dopodiché potrete adagiarlo nel letto senza problemi.

Dopo due o tre giorni i bebè sono già in grado di distinguere l'odore della propria madre da quello di una donna sconosciuta. Si presuppone che l'olfatto e il tatto siano particolarmente sviluppati, in quanto in tempi "ancestrali" rendevano possibile il riconoscimento reciproco di madre e neonato anche nell'oscurità, senza allarmare gli animali nemici.

## Informazioni sulla morte in culla ...

Le cause precise della morte improvvisa infantile non sono state ancora del tutto spiegate. Tuttavia è stato dimostrato che le seguenti misure cautelative hanno portato ad una notevole riduzione dei casi:

1. Si consiglia di adagiare il neonato possibilmente in posizione supina, meglio se su una superficie stabile e piatta senza cuscino. Tuttavia se il neonato non tollera questa posizione, è opportuno non costringerlo.
2. Un ulteriore fattore importante di prevenzione è un'abitazione senza fumo di sigaretta; anche i visitatori dovrebbero essere esortati a fumare sul balcone. Se fumate, evitate, possibilmente, di avvicinare a voi il bebè sotto le coperte, in quanto può ispirare dell'aria intrisa di nicotina.
3. Arieggiare bene la camera da letto la cui temperatura non deve essere eccessiva (circa 18 gradi).
4. Cercate di essere sempre nelle vicinanze del piccolo, privilegiate spesso il contatto fisico con lui.
5. Fate in modo di avere un regolare ritmo giornaliero.

*Per ulteriori informazioni ci si può rivolgere al/alla proprio/a pediatra.*



**A volte ho bisogno di te perché tu possa aiutarmi a sopportare le mie sensazioni e a comprenderle:**

Ho bisogno di te perché tu possa tranquillizzarmi quando sono agitato o ho paura. Ho bisogno di te perché tu possa proteggermi quando mi sento sopraffatto.\*

## Buon appetito, bebè

**“All’inizio con l’allattamento le cose non andavano molto bene: ho avuto una mastite, per nulla piacevole ... Ora invece è fantastico! Guarda che aspetto pienamente soddisfatto ha il piccolo topolino: è completamente rilassato, dopo aver mangiato è sempre sereno!”** Petra è al parco e siede con Bettina su una panca mentre le dà il biberon. **“Sì, i piccoli se la passano bene, anch’io vorrei tornare ad essere così rilassata!”**

Come accade per la maggior parte delle persone, per il neonato ogni pasto non significa soltanto l’assunzione di cibo bensì anche compagnia, contatto e piacere. Egli guarda negli occhi di mamma o papà e cerca il contatto fisico; anche la maggior parte dei genitori ama questo tipo di intimità. La dolce presenza della madre o del padre, percepita dal bebè, gli fa capire che loro sono presenti e che continuano a prendersi cura di lui. L’assunzione di cibo per i bebè è di importanza vitale. Per questo motivo i movimenti con la bocca e con la

mascella sono i primi che il bebè sa fare bene. Ma non si tratta soltanto di mangiare. Attraverso i movimenti vigorosi di suzione e della mascella, il neonato è in grado di abbattere anche le tensioni. Dopo la suzione i bebè si sentono soddisfatti. Una suzione sufficientemente intensa rende i bambini non solo sazi ma anche felici. Molti bebè manifestano la propria fame iniziando a ruotare qua e là il capo e a cercare il seno o il biberon; in altri bambini, inizialmente non è facile riconoscere che hanno fame. Se i loro segnali di fame non vengono considerati, iniziano a piangere. Nelle prime settimane di vita, i neonati non imparano a conoscere soltanto l’ambiente che li circonda, bensì anche se stessi, sempre meglio, e apprendono gradualmente quando hanno fame e quando sono sazi. I genitori devono avere pazienza e attendere fin quando i piccoli imparano ad esprimersi. Alcuni bebè, all’inizio, hanno fame ogni due-tre ore, la maggior parte dei neonati anche di notte. Date a voi e a vostro/a figlio/a il tempo per scoprire questo nuovo mondo.



## INFORMAZIONI & SUGGERIMENTI

- Il latte materno rappresenta per il vostro bebè l'alimento migliore. Pertanto gli esperti consigliano, se possibile, un allattamento esclusivo per almeno cinque mesi.
- L'ostetrica o la puericultrice sarà lieta di mostrarvi come meglio allattare la vostra creatura e a cosa prestare attenzione.
- L'allattamento presenta molti vantaggi: la qualità del latte materno, il suo valore nutrizionale e la sua tolleranza assicurano un'ottima crescita del lattante. Poiché contiene sostanze immunitarie, il latte materno fornisce, in certa misura, protezione e cura per il neonato. È privo di germi e alla giusta temperatura. L'allattamento consente a mamma e lattante di stabilire un piacevole contatto fisico, ha un effetto salutare anche per la madre, è la forma più pratica di alimento per l'infanzia e, inoltre, è gratuito.
- In molti consultori materno-infantili vengono proposti dei gruppi di confronto sull'allattamento in cui vengono fornite informazioni specifiche e la possibilità di scambiare le proprie esperienze. Questi incontri sono proposti anche da alcuni Centri per genitori e bambini. Un'ulteriore possibilità consiste nel creare un proprio gruppo fra amiche e amici e aiutarsi a vicenda.
- Inoltre: l'allattamento non è un metodo contraccettivo. La probabilità di una gravidanza durante questo periodo, seppur minima, non è esclusa. Se volete essere sicure di non aver un'altra gravidanza in questo momento, dovrete provvedere in altro modo. Rivolgetevi alla/al vostra/o ginecologa/o e alla vostra ostetrica per una consulenza in materia.
- Se non potete o non volete allattare: nella maggior parte dei casi il latte per neonati diffuso in commercio è di buona qualità. Tenete il vostro bebè in braccio con amore mentre lo nutrite con il biberon, egli percepisce il contatto fisico e l'intimità. Nessun timore: vostro/a figlio/a crescerà comunque sano/a e felice.

### *Sapevate che ...*

... alcune carezze piacevoli sul torace fanno espellere l'ormone dell'ossitocina dall'effetto calmante, sia per gli adulti che per i bambini. Se i genitori poggiano la mano sul petto del neonato o lo stringono a sé, egli si sente protetto. ... i neonati trascorrono circa nove decimi del giorno e della notte dormendo. La metà di questo intervallo temporale è costituita dal sonno con sogni, l'altra metà dal sonno profondo.

### *So già farlo: bere!*

Grazie ai loro riflessi innati, i neonati sono perfettamente preparati ad assumere il cibo. In un certo qual modo cercano "automaticamente" il capezzolo della madre. Con il riflesso della suzione, la mascella e la lingua del piccolo massaggiano il seno della madre in modo tale da far scorrere nella propria bocca il latte. Al contempo questo movimento sollecita le ghiandole del latte a produrne dell'altro. Non appena il neonato ha latte a sufficienza in bocca, interviene il riflesso della deglutizione e il latte viene trasportato nello stomaco.

## Suggerimenti da una pediatra esperta

I bebè vengono al mondo già con una loro piccola personalità: sanno e sono in grado di fare più di quanto si supponga generalmente. Subito dopo la nascita sono già capaci di numerose percezioni importanti: sono in grado di vedere, sentire, gustare, annusare, percepire. Ed è fantastico osservare come fanno uso dei loro cinque sensi, come praticano i movimenti, le sensazioni e il gioco dei mimi e come entrano in contatto con l'ambiente che li circonda. Il bebè cambierà la vostra vita. Non fatevi scoraggiare tuttavia dalle difficoltà iniziali. Rivolgetevi per tempo ad un consultorio se il vostro piccolo piange molto, se soffre di gonfiori, se avete problemi con l'allattamento o se vi sentite sovraccarichi.

Concedetevi però sempre dei momenti in cui farvi sorprendere dal piccolo miracolo e coltivare l'intenso contatto con lui. Fidatevi della vostra capacità di prendervi cura del neonato. La vostra voce interiore e le vostre sensazioni vi faranno fare la cosa giusta.

Nei primi anni di vita sono previste delle visite preventive a intervalli regolari presso il/la vostro/a pediatra, nell'ambito delle quali potrete accertarvi della buona crescita e del normale sviluppo del piccolo.

### In ogni caso, non esitate a rivolgervi al/alla pediatra:

- se il bebè piange ininterrottamente o si lamenta e non si tranquillizza facilmente
- se il bebè non aumenta sufficientemente di peso
- se il bebè ha la febbre
- se il bebè rimette (più dei consueti rigurgiti)
- se il bebè tossisce

Nella maggior parte dei casi anche per questi problemi esistono delle soluzioni immediate.

## Consigli e suggerimenti

### Concedetevi delle pause di riposo!

La nonna o un'amica potrebbero accudire il vostro piccolo ogni tanto o aiutarvi nelle incombenze quotidiane, così che abbiate del tempo per voi o per le altre cose a cui tenete.

### Fate lunghe passeggiate!

Proprio i bebè che piangono molto si tranquillizzano in modo sorprendente durante le passeggiate.

### A casa, se possibile, create un ambiente piacevole, cercate di attenuare i rumori.

I bebè che si sentono bene a 360° sviluppano delle difese migliori e, per esperienza, si ammalano più raramente. Pertanto, fate tutto il possibile per creare un'atmosfera rilassante. Vedrete come riuscirete a trasmettere la vostra tranquillità e il vostro equilibrio al piccolo!

*Dott.ssa Hildegard Campidell, pediatra, psicoterapeuta infantile in formazione*

## Cura e igiene del bebè

**“È incredibile quanti prodotti per la cura del bambino siano proposti in commercio: lozioni, creme, oli, salviette inumidite, pomate antirossore e curative, protezioni solari, talco, saponi, bagnoschiuma. E sui prodotti si legge persino “il meglio per il vostro bambino!”. Molte aziende cercano di guadagnare bene con noi neogenitori!”, afferma Lucia irritata. “Io mi attengo piuttosto a ciò che dice mia madre: ‘Meno è più!’”**

La cura di un neonato non è frutto di un sapere innato, bensì una questione di apprendimento e esercizio, sia per i padri che per le madri. Scoprirete presto la vostra tecnica personale preferita dalla creatura e anche il momento più adeguato. Il piccolo vi farà capire se desidera le coccole, il massaggio e i vostri giochi inventati durante le cure oppure se preferisce che questo tipo di cerimoniale finisca presto. Va da sé che l'igiene e la cura del corpo di un neonato sono particolarmente importanti, ma, rispetto a un tempo, oggi sono rari i casi della troppa poca cura. Piuttosto, troppi prodotti, sostanze chimiche o persino dannose, utilizzate per gli indumenti e per i mobili, causano problemi, dagli sfoghi alle allergie o persino l'asma. È consigliabile informarsi sulle sostanze irritanti e dannose contenute nei prodotti di cura o negli indumenti per bambini. Inoltre si consiglia di utilizzare sempre il prodotto prescelto se tollerato dal bebè, invece di testare vari

campioni di prova.

Sin dall'inizio i neonati hanno le proprie esigenze, proprio come gli adulti: c'è chi soffre più il freddo e chi invece in inverno indossa una maglietta a maniche corte. Nella cura, soltanto di una cosa il vostro piccolo non ne avrà mai abbastanza: coccole e attenzioni. Le carezze sono molto importanti per i bebè e per il loro sviluppo. Proprio i piccoli, all'inizio, vivono e percepiscono l'ambiente che li circonda soprattutto attraverso la pelle. Una boccata d'aria fa sempre bene alla pelle, alcuni neonati adorano sgambettare nudi, a condizione che l'ambiente sia sufficientemente caldo. Negli anni a venire trascorrerete molto tempo con vostro/a figlio/a durante il cambio del pannolino, il bagnetto, il vestire e svestire – sfruttate questo tempo per chiacchierare, fare le coccole o giocare. Già i neonati adorano se parlate con loro durante le cure. Le vostre carezze d'amore, lievi e al contempo chiare e decise gli trasmettono sicurezza. Per ciò che riguarda la pelle: fin dal primo giorno la pelle del neonato produce un manto acido che funge da schermo contro i germi esterni. Pertanto non è necessario continuare a lavarlo e a danneggiarlo con oli artificiali.

È probabile che in ospedale, dall'ostetrica o durante i corsi pre-parto, abbiate appreso come meglio cambiare il pannolino, fare il bagnetto, come trattare le irritazioni cutanee o come funzionano la digestione e l'evacuazione del neonato. Pertanto si riportano di seguito soltanto alcuni suggerimenti generici:



## INFORMAZIONI & SUGGERIMENTI

- Cercate di organizzare le cure del bebè in modo tale da renderle meno faticose anche per voi: il fasciatoio deve essere comodo e non arrecare danni alla vostra schiena; ad es. è possibile collocare un materassino apposito sopra la lavatrice in bagno.
- **Non abbandonate mai il neonato da solo sul fasciatoio perché potrebbe muoversi del tutto inaspettatamente e cadere. In linea di principio, si raccomanda di tenere sempre una mano sul bebè.**
- Se il neonato è sano, fin dai primi giorni potrete portarlo all'aria aperta. Proteggetelo soltanto dalle correnti d'aria e dai raggi solari diretti.
- Grandi sbalzi di temperature creano problemi ai piccoli ... in giorni molto afosi o in ambienti troppo riscaldati i piccoli soffrono subito il caldo. Diventano apatici, ma non sudano tanto, perché non sono ancora in grado di farlo. Provvedete a creare un ambiente più fresco e dategli sufficientemente da bere.
- I neonati devono essere ben protetti anche dal freddo. Avvertono più rapidamente il freddo rispetto ai bambini più grandi o agli adulti.
- La temperatura corporea del bebè può essere controllata bene sulla nuca o sul collo. Nella maggior parte dei casi le mani e i piedi dei neonati sono freddi. In tali casi sono utili delle pantofole in lana o dei calzetti e, nelle prime settimane, una cuffietta in cotone.
- Per i piccoli le creme, da applicare con parsimonia, sono necessarie soltanto sul sederino e nell'area dei genitali. Per il resto la pelle sana di un bebè non richiede in genere delle creme. Se la cute è molto secca, è possibile applicare con un massaggio alcune gocce di olio ai germi di grano, alle mandorle o per neonati.
- Gli indumenti migliori per un bebè sono in materiali naturali traspiranti. Dopo due o tre lavaggi, in genere gli indumenti nuovi non presentano più residui di sostanze tossiche derivanti dalla produzione.
- Nella maggior parte dei casi il parto è una fatica per il neonato, soprattutto se si tratta di un parto prematuro o di un parto molto lento oppure se è stato necessario ricorrere alla ventosa, al forcipe o al parto cesareo. In questi casi può essere utile l'osteopatia: le mani sensibili di un esperto possono ripristinare la simmetria del corpicino e riequilibrare le tensioni fisiche.

### Il massaggio per neonati

La maggior parte dei bambini adora essere accarezzata e coccolata. Il massaggio infantile può essere una buona occasione, soprattutto per i papà, per godere del contatto fisico con il piccolo – le mamme, grazie all'allattamento, hanno più occasioni di contatto.

Esistono svariate forme di massaggio, fra cui ad es. il "massaggio a farfalla", costituito da carezze lievi come un'ala di farfalla.

Molti centri per genitori e bambini, consultori materno-infantili e centri di formazione e aggiornamento propongono dei corsi per il massaggio infantile.

## Il mio bebè sa già farlo!

Nei primi mesi i bebè imparano molto. Alcuni hanno uno sviluppo più lento, altri più veloce; ciascuno è un individuo a sé e si sviluppa secondo il proprio ritmo. Nei primi mesi i bebè sanno ad esempio:

### **Durante il 1° mese**

- Proni o supini, sono in grado di voltare la testa da un lato all'altro
- Fissare per un pò il volto dei genitori
- Strizzare o chiudere gli occhi in presenza di una luce intensa
- Strizzare gli occhi o spaventarsi in presenza di rumori forti

### **Durante il 2°-3° mese**

- Il bebè sorride per la prima volta con consapevolezza, quando qualcuno gli parla
- È in grado di seguire con gli occhi un oggetto tenuto ad una distanza di circa 20-30 cm

- Sorregge autonomamente la testa per un pò quando viene preso in braccio

### **Durante il 3°-4° mese**

- Il bebè osserva le proprie manine, le porta con temporaneamente o alternativamente alla bocca
- Il bebè emette i primi vocalizzi, quali ad esempio "Ah" e "Oh"

### **Durante il 5°-6° mese**

- Nella maggior parte dei casi è in grado di girarsi da supino sul lato e sulla schiena
- Afferra un giocattolo con entrambe le mani
- È in grado di sedersi con un aiuto

In queste fasi, dei piccoli ritardi sono del tutto naturali. Se avete delle preoccupazioni sullo sviluppo del vostro bebè o siete insicuri, rivolgetevi alla vostra/a pediatra.

Il cosiddetto riflesso di Moro si manifesta quando il bebè viene disteso improvvisamente o si spaventa. Come reazione egli apre di soprassalto braccia e gambe e le ripiega. Si presuppone che tale riflesso sia un residuo ancora di tempi passati, con il quale egli poteva aggrapparsi alla pelliccia della madre in caso di pericolo.



## Adoro stare con te:

Mi piace quando mi tieni in braccio. Mi piace giocare con te. Sei più interessante di tutti i miei giocattoli.\*

# Essere genitori, essere coppia

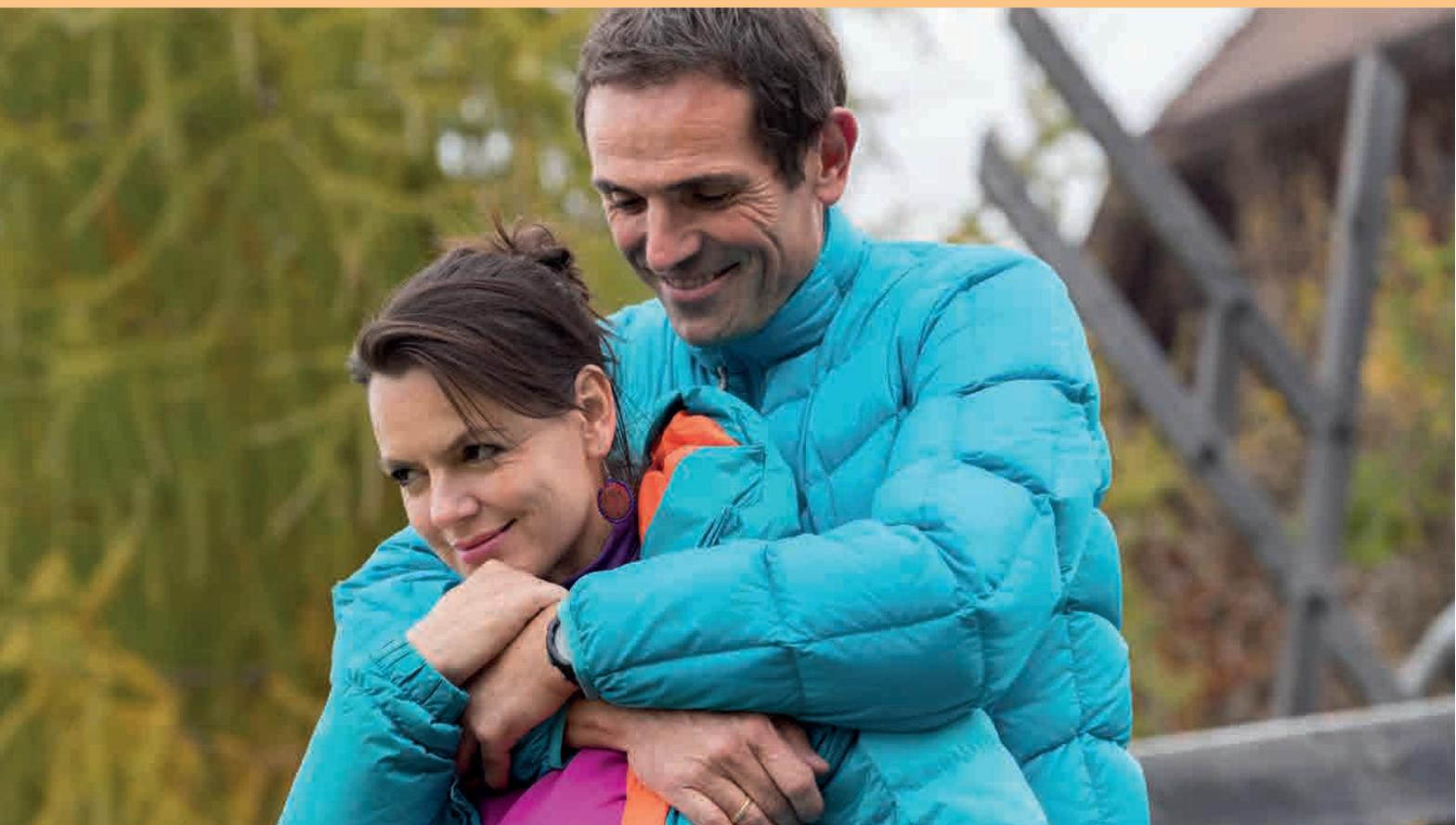
## Quante cose cambiano ...

**“Attualmente la nostra vita non è proprio così facile come nelle favole o nei film, dove la principessa e il suo eroe, dopo essersi sposati, vissero felici e contenti con uno stuolo di bambini. A loro non tocca discutere così di frequente su chi deve alzarsi la notte o su chi deve cambiare il pannolino”, racconta Piero ridendo. “Sì, e nella maggior parte dei casi non devono andare a lavorare e, apparentemente, c’è qualcun altro che va a fare la spesa per loro!”, afferma Lara.**

Se, di tanto in tanto, vi sentite frustrati a causa della nuova situazione o sovraccarichi di incombenze, sappiate che non siete i soli: a molti genitori succede la stessa cosa. Il passaggio alla genitorialità rappresenta un importante cambiamento nel rapporto di coppia. Se i genitori vivono assieme da più tempo e hanno già molta esperienza con bambini piccoli o sono aiutati dall'esterno, nella maggior parte dei casi il

cambiamento risulta più semplice. Se, invece, in questo periodo si aggiungono ulteriori disagi, come ad es. preoccupazioni di natura economica, una malattia o un deficit del neonato oppure un parto gemellare o trigemellare, spesso la fase del passaggio è vissuta con maggiore difficoltà. In ogni caso il bebè richiede spazio, tempo e dedizione: il vostro spazio, il vostro tempo, la vostra dedizione che finora avete avuto per voi o per il/la partner se convivete. Ora siete genitori e dovete ripartire, ridistribuire le risorse. Ciò significa che gli equilibri si spostano con il guadagno, tuttavia, di nuovi aspetti qualitativi. La ricerca dell'equilibrio fra le esigenze della vostra famiglia, tra chiunque ne sia strettamente coinvolto, rimarrà un processo continuo.

Purtroppo non esistono ricette su come trasformarsi da coppia felice in una famiglia felice. Ogni coppia deve trovare la propria strada per organizzare la nuova vita quotidiana. Uno strumento importante è dato dal dialogo, dallo scambio reciproco.



## INFORMAZIONI & SUGGERIMENTI

- Ora occorre riflettere su come organizzare insieme il periodo successivo alla nascita: suddividere i vari compiti, fissare degli accordi e trovare dei compromessi. Il modulo di pianificazione temporale contenuto nella prima lettera ai genitori potrebbe essere d'aiuto. Dal punto di vista legale, il congedo parentale è possibile sia per le madri che per i padri.
- Dialogare, ascoltarsi reciprocamente crea sempre fiducia: ritagliatevi consapevolmente del tempo, raccontate l'uno all'altra e viceversa come state, a cosa avete pensato durante il giorno, cosa vi impegna, vi rallegra o vi pesa.
- È importante essere disposti ad adeguarsi alla nuova situazione, accettare determinate dipendenze e limitazioni e confidare nel fatto che questo periodo critico possa essere superato insieme con pazienza, comprensione e rispetto reciproco. Del resto, dal punto di vista temporale, si tratta soltanto di una breve parentesi nell'intera durata del rapporto di coppia.
- Gli esperti di rapporti familiari hanno osservato che nella fase iniziale alcune madri tendono a dedicarsi completamente al rapporto con la creatura, mentre alcuni padri tendono piuttosto a tirarsi indietro. In tali situazioni, secondo gli esperti, la madre dovrebbe aiutare il padre ad instaurare un buon rapporto con il figlio e accertarsi di coltivare anche il proprio rapporto nei confronti del partner. Il padre dovrebbe impegnarsi consapevolmente a creare un buon rapporto con il figlio e a dare una mano alla madre.

## INFORMAZIONI & SUGGERIMENTI

- Pur dedicandosi alla famiglia, è altrettanto importante che, di tanto in tanto, madre e padre prendano consciamente le distanze e tornino ad essere semplicemente un uomo e una donna. Ciò significa: uscire da soli, intraprendere insieme qualcosa e parlare di argomenti in cui non compaiono i termini bambino ed educazione. Anche in compagnia del lattante è possibile vivere dei momenti di coppia, ad esempio durante una passeggiata insieme la sera.
- Come vi sentirete nel vostro nuovo ruolo dipende molto da ciò che ne fate. Se vi sentite chiusi in casa e vi mancano i vostri contatti, potete fare qualcosa per combattere questa sensazione; esistono numerose opportunità. Molte località offrono Centri per genitori e bambini, gruppi di gioco, gruppi di allattamento.
- Se, oltre al vostro piccolo, desiderate vedere e ascoltare qualcos'altro, cercate di ritagliarvi degli spazi personali. Anche il bebè trae beneficio da genitori equilibrati e soddisfatti.
- Se, ciononostante, insorgono serie difficoltà e non riuscite ad uscire da soli/e dalla crisi, può essere utile parlare con altri neogenitori. Talvolta aiuta già il fatto di sapere di non essere soli e che le proprie paure ed esigenze sono del tutto normali. Anche una visita in un consultorio può portare sollievo: già dopo pochi colloqui, spesso si riescono ad intraprendere nuove strade.

### Mezz'ora solo per noi ...

Laura e Manuel fanno un esperimento: ogni sera, quando il piccolo Raffaele si addormenta, si ritagliano una mezzora di tempo per loro e siedono assieme sul divano, lasciando da parte ciò che stavano facendo, perché è la mezzora dedicata alla coppia! Laura ha a disposizione cinque minuti esatti per raccontare di sé: com'è andata la giornata, gli aspetti piacevoli e quelli meno piacevoli. Relaziona semplicemente secondo il suo punto di vista, senza rimproveri o accuse. Alla fine pensa ad un aspetto che apprezza in Manuel e glielo dice. Dopodiché suona la sveglia e tocca a Manuel: egli racconta di sé e, alla fine, comunica a Laura ciò che gli piace di lei.

All'inizio, ad entrambi sembra un po' strano dover rispettare i tempi e, di tanto in tanto, scappa qualche accusa. Ben presto tuttavia diventa un'abitudine e quando uno dei due non c'è, hanno nostalgia della loro mezzora di coppia.

L'idea era stata suggerita dai loro amici Vittoria e Kurt i quali, già da diversi anni, praticano con grande entusiasmo la mezzora dedicata alla coppia e sono convinti che questo ritaglio di tempo condiviso abbia contribuito alla loro perfetta intesa.

### Sapevate che ...

... nelle neomamme, attraverso lo stretto contatto con il bebè, soprattutto durante l'allattamento, viene espulsa l'ossitocina, una sostanza che sprigiona nella madre sensazioni simili a quelle provate durante le coccole o i rapporti sessuali con il partner? È comprensibile pertanto che molte donne, soprattutto nei primi mesi, sentono meno il bisogno di un contatto fisico con il proprio partner. Si presuppone che un tempo questo processo dovesse essere inteso a proteggere il lattante. Anche in condizioni critiche, era difficile che la madre abbandonasse il lattante, perché attraverso l'ossitocina essa si sentiva ancor più legata alla propria creatura.

... la maggior parte dei genitori, nelle prime quattro settimane dopo la nascita del loro figlio, vive dapprima un periodo in cui si alternano fasi di euforia a fasi di sfinimento. Si susseguono poi alcuni mesi (dal 2° al 5° mese di vita del bambino/della bambina) in cui si percepisce molto la sfida del cambiamento. Gradualmente entrambi i genitori si rendono conto che la vita cambia notevolmente e che è necessario adeguarsi. Una volta attuato il cambiamento con successo, ha inizio, passo dopo passo, una nuova vita quotidiana. Nella maggior parte dei casi la "giovane" famiglia trascorre con maggiore serenità la seconda metà del primo anno di vita del/della figlio/a.

*Il compito dell'ambiente non è quello di modellare il bambino bensì quello di permettergli di esprimersi.*

Maria Montessori

# Fratellini e sorelline

## Finalmente è arrivato/a!

Da alcuni giorni, a casa dei bambini Giacomo e Maurizio, regna un gran fervore: è arrivata una sorellina. “Silvia piange spesso,” racconta Giacomo, “allora le parlo e l'accarezzo.” “E a volte puzza un po'!”, continua Maurizio. “Ma la maggior parte delle volte dorme. Ha le manine così piccole, bisogna toccarle con molta attenzione. Ho già aiutato la mamma a farle il bagnetto, le piace un mondo!”

La maggior parte dei bambini è contenta della nascita del proprio fratellino o sorellina, soprattutto se nelle settimane durante la gravidanza essi sono stati coinvolti nei preparativi e se si è prestata attenzione a non venir meno alle loro esigenze. Ora che il fratellino o la

sorellina è al mondo, ha inizio un nuovo periodo ricco di emozioni.

Al contempo non è nemmeno così facile comprendere perché ora mamma e papà si occupano soprattutto del piccolo. È del tutto comprensibile se il primogenito, inizialmente, è invidioso del bebè. Può accadere che il figlio maggiore torni ad assumere un comportamento infantile, utilizzi il linguaggio dei bebè, improvvisamente si faccia la pipì addosso o voglia essere allattato. Possono insorgere anche sentimenti di sensibilità, aggressività o tristezza. Molti bambini sembrano non mostrare alcun sintomo, al contrario sono molto interessati e sono entusiasti di aiutare. Cercate di accettare il comportamento di vostro figlio. Con tanto amore e comprensione egli imparerà ad affrontare la nuova situazione e a scoprire quant'è bello avere un fratellino.



## INFORMAZIONI & SUGGERIMENTI

- Può essere d'aiuto se il/la figlio/a maggiore (o i fratelli maggiori) diventa "un esperto o un'esperta di bebè" insieme ai genitori: può aiutare a cambiare il pannolino, ad applicare la crema o passare l'asciugamano o il sapone durante il bagnetto.
- Il piccolo è contento, se gli si racconta com'era quando anche lui era un bebè, se insieme ai genitori può guardare le proprie foto da piccolo e capisce che un neonato ha bisogno di molta attenzione all'inizio.
- Con il/la vostro/a partner continuate ad intraprendere delle cose soltanto insieme al primogenito: andate insieme a fare la spesa, cucinate qualcosa o andate a trovare l'amica – senz'altro vi verranno in mente tante altre idee ...
- Cercate il più possibile di evitare ulteriori grandi cambiamenti per il primogenito.
- Fate percepire di tanto in tanto al vostro primogenito che lo amate quanto prima e diteglielo.

### Libri illustrati sul tema "Avrò un fratellino o una sorellina"



**Nel pancione della mamma**, Lapis 2016  
di Emanuela Nava e Allegra Agliardi

*Nel pancione della mamma ci sono molti tesori: una bambina che nuota come un pesce e un regalo che lei stringe tra le mani. Un regalo per il fratellino che l'aspetta. Un regalo per andare lontano, molto lontano insieme. Età di lettura: da 2 anni.*

**Fratellino in arrivo**, Lapis 2014  
di Lucia Panzieri e Samantha Enria

*"Oggi la mamma mi ha detto che aspettiamo un fratellino". Ma se lei ha sempre voglia di zucca, potrebbe nascere un "fratellino zuccavuota"! Per fortuna ci sono nove mesi di tempo per correre ai ripari con un piano di salvataggio: riempire la testa del fratellino con tutte le cose più belle che lo aspettano fuori dal pancione, dai panini con la cioccolata alle onde del mare. Età di lettura: da 4 anni.*



Il gioco del mimo di un piccolo lattante è molto simile in tutte le culture. Egli osserva il suo interlocutore ed è presto in grado di imitare in maniera convincente alcune delle emozioni di base, quali la gioia, il dolore, la sorpresa, così che la sua espressione è riconosciuta in tutto il mondo. Tuttavia, man mano che i bambini crescono, la mimica dei singoli sentimenti si adegua alle abitudini della famiglia e della propria cultura.



### Adoro stare con te:

Mi piace quando mi parli dolcemente e mi sorridi. Ti rispondo con un sorriso e con qualche "parola". Sei la persona più importante della mia vita.\*

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

## I consultori materno-infantili/ consultori familiari

**Per educare un fanciullo serve un intero villaggio, secondo un detto africano che avrete sicuramente già sentito: madre, padre e i loro figli sono accompagnati da molte persone e strutture lungo il loro cammino di vita insieme.**

**In questa rubrica presenteremo di volta in volta, in breve, una categoria professionale o una struttura. Ecco qui i consultori materno-infantili/consultori familiari:**

In Alto Adige i distretti sanitari ospitano dei consultori materno-infantili e dei consultori familiari in cui il personale specialistico che vi opera offre aiuto e consulenza ai genitori in qualsiasi questione che interessa neonati, lattanti e bambini. I consultori materno-infantili

propongono corsi pre-parto in cui vengono fornite informazioni su gravidanza, parto, allattamento, puerperio e cura del neonato. Nell'ambito della consulenza genitori-bambini è possibile discutere di tutte le questioni legate ad allattamento, alimentazione, cura del neonato, massaggi, fascia porta-bebè e tanto altro. Inoltre è possibile controllare il peso e la crescita dei piccoli. Vengono svolti anche i test della vista e dell'udito per i bambini e nei distretti senza pediatra vengono effettuate anche delle visite pediatriche di prevenzione. In particolari situazioni vengono offerte anche delle visite a domicilio. Alcuni consultori organizzano inoltre degli incontri genitori-bambini, nell'ambito dei quali i genitori possono scambiarsi le esperienze su vari argomenti in presenza di un esperto. Le prestazioni sono gratuite.



## INFORMAZIONI & SUGGERIMENTI

Le due assistenti sanitarie Brunhilde Pichler e Sabine Hofer del distretto sanitario della Val Passiria, hanno messo a disposizione i seguenti spunti:

- Accettate vostro figlio così com'è e rispettate la sua personalità sin dall'inizio. Non confrontatelo con altri bensì gioite della sua unicità.
- Se la quotidianità si presenta più difficile di quanto atteso, non abbiate timore di accettare aiuti. È probabile che parenti, amici e vicini di casa saranno ben lieti di darvi una mano.
- Se i tempi non vi consentono di nutrirvi in modo sano e sufficiente, preparate bocconi di frutta e verdure, ad esempio fettine di mele, carote, cetrioli, gambi di sedano affinché, di tanto in tanto, possiate ricaricare le vostre riserve di vitamine.
- Di certo, nelle vostre vicinanze, esistono dei servizi in grado di aiutarvi nei vostri nuovi compiti: incontri genitori-bambini, gruppi di allattamento, gruppi di massaggio per i neonati ... Sfruttateli, perché l'incontro con persone che vivono simili esperienze non fa che arricchire l'esser genitori. Inoltre potrete fruire di un aiuto professionale.
- Trascorse le prime settimane, tornate a pianificare una serata in pizzeria in coppia, chiedendo a parenti od amici di fare da babysitter.
- Concedetevi di tanto in tanto una pausa e godetevela. Se la madre e il padre stanno bene, ne trae beneficio tutta la famiglia.

## Giochi con le dita

### Stella stellina

Stella stellina  
 la notte si avvicina  
 la fiamma traballa  
 van tutti nella stalla.  
 La mucca col vitello  
 la pecora e l'agnello  
 il pulcino e la gallina  
 e la notte si avvicina.  
 Dorme il pulcino  
 con il maialino  
 ed il vitello  
 con la pecora e l'agnello.  
 Anche il galletto  
 dorme sopra il tetto  
 dorme la gallina  
 sino a domattina.  
 Stella stellina  
 ognuno ha il suo bambino  
 ognuno ha la sua mamma  
 e tutti fan la nanna.



### I biscotti

Mi lavo le mani per fare i biscotti  
 per uno, per due, per tre,  
 per quattro, per cinque, per sei,  
 per sette, per otto.  
 Biscotto.

### Giro giro Tondo

Giro giro tondo  
 casca il mondo  
 casca la terra  
 tutti giù per terra!

# Esperienze nel mondo

## I primi mesi di vita dei neonati nelle varie culture ...

Se si dà un'occhiata ai popoli di Cina ed Africa, agli Inuit o in Europa, in tutto il mondo le madri, i padri, i parenti, i vicini e gli amici gestiscono i loro bebè in maniera del tutto differente gli uni dagli altri. Le madri Inuit utilizzano pannolini di muschio per i loro piccoli, in Cina vengono nascoste le scarpine del neonato, perché non possa scappare nel sonno e in molte famiglie indiane il massaggio per i neonati costituisce un rituale quotidiano. Ma una cosa è comune a tutti i genitori: l'amore e la cura dei bambini. Provate a chiedere ai vostri genitori e nonni se ricordano qualche usanza per i lattanti o particolari espressioni locali dei tempi passati.



© Kevin Kling, „Babys in den Kulturen der Welt“ (Bebè nelle culture del mondo), Gerstenberg, Hildesheim.

### Sapevate che ...

... in alcune regioni dell'Africa, nei primi giorni di vita, i neonati vengono spalmati con svariate tinture o immersi in bagni di erbe medicinali. I principi attivi tramandati da generazioni aiutano a proteggere il bebè da eventuali malattie. Alcuni aromi particolari fanno entrare simbolicamente il bebè nel clan della famiglia.

... in numerose culture il massaggio per i neonati riveste un ruolo importante ed è praticato con molte varianti, dalle carezze molto lievi a manipolazioni più intense. Oltre a favorire il rapporto con il bebè e a sciogliere le tensioni, spesso il massaggio aiuta a dar forma al corpo. Ad esempio nel Niger, un bebè Fulbe è considerato bello e attraente soltanto se il suo naso è molto sottile e delicato.

... in Europa, un tempo, il capo del neonato veniva ricoperto accuratamente con uno spesso strato di fango per proteggere le ossa craniche ancora cartilaginose. In Tibet i genitori vi applicano una miscela di burro e fuliggine. Questo strato protettivo aiuta al contempo a tenere lontani i parassiti dai capelli del lattante.

... in alcune tribù dell'Africa si usa dar forma al capo del bebè fasciando il cranio con cinghie vegetali. Oltre che per motivi estetici, questa pratica aiutava a prevenire i frequenti rapimenti di bambini, in quanto i bebè erano subito identificabili.

Consigli per  
 rafforzare  
 l'educazione  
 digitale

## *I bebè e i media*

**Mentre è seduta in braccio al papà Luca, che sta consultando il tablet, la piccola Maria allunga le manine per tastare lei il dispositivo e giocarci. È davvero sorprendente l'attrattività del tablet sui bambini così piccoli.**

Gli esperti suggeriscono ai genitori di concentrarsi interamente sul loro bebè e possibilmente di non farsi distrarre da dispositivi elettronici come cellulari, PC e televisori.

In questo primo periodo è d'importanza vitale per il bebè instaurare uno stretto rapporto fra genitori e figli. Per voi, quali mamma e papà, è importante imparare a conoscere vostro/a figlio/a: guardarlo, annusarlo, osservarlo e percepirlo.

In tal modo riuscirete sempre di più a comprenderlo, a notare come reagisce e a capire cosa sia già in grado di esprimere. Imparerete così a reagire nei confronti di vostro/a figlio/a, trasmettendogli sicurezza e attenzione. Durante l'allattamento, la pulizia, il cambio del pannolino, il bagnetto, il vestirsi, nasce un legame molto stretto se mamma e papà si dedicano con attenzione al bebè e si prendono il tempo di trattarlo con cura, di parlargli, scherzarci insieme, imitare le espressioni del suo volto ed i suoni che emette. Ciò soddisfa il bisogno del bebè di instaurare un rapporto. Per sentirsi sicuro, egli necessita di un contatto visivo e di parole rivolte direttamente a lui.

Si tratta di un rapporto di fiducia che costituisce la base per lo sviluppo futuro del/la bambino/a.

Se in questo primo periodo, i genitori prestano poca attenzione al bebè, le conseguenze possono essere molto serie: mamma e papà riusciranno sempre meno a comprendere appieno i segnali accennati dal bebè. Ciò li renderà insicuri e, di conseguenza, anche il bebè.

Può essere utile

- Stabilire dei momenti fissi in cui controllare chiamate e messaggi e consultare Internet, ad esempio quando il bebè dorme. In ogni caso, se possibile, spegnete il cellulare.
- Riponete il cellulare lontano dal bebè (mai nella carrozzina). I bebè sono molto più sensibili alle radiazioni rispetto agli adulti.
- Evitate di guardare la tv accanto al bebè. Come attestato da alcuni studi condotti sull'argomento, le radiazioni, la luce intermittente e i suoni creano un eccesso di stimoli, il livello di stress del bebè aumenta, anche mentre dorme.

Nei primi anni di vita i bebè e i bambini piccoli non dovrebbero avere accesso a cellulari e tablet, anche se si dimostrano entusiasti e affascinati.

## Allattamento e svezzamento

Il latte materno rappresenta per il vostro bebè l'alimento migliore. Pertanto gli esperti consigliano, se possibile, un allattamento esclusivo per cinque mesi.

- L'allattamento è vantaggioso anche per la mamma: attraverso il latte materno, tutte le sostanze nutritive giungono al bebè, il latte materno non ha un costo e può essere somministrato sempre e ovunque.
- Se l'allattamento non riesce fin da subito o non riesce affatto, non perdetevi la calma: i bebè si sviluppano altrettanto bene, anche se non vengono allattati e vengono alimentati con un sostituto del latte materno. Se avete domande sull'allattamento, sullo svezzamento o sugli alimenti supplementari, il/la vostro/a pediatra o gli esperti del consultorio per le madri del vostro distretto sanitario, un'ostetrica o una consulente sull'allattamento saranno lieti di aiutarvi.
- Non prima del 4° mese compiuto e al più tardi a partire dal 6° mese di vita, si dovrà sostituire il primo pasto di latte con una pappa:
- Per preparare la pappa si può utilizzare della verdura cotta passata, ad es. carote, successivamente zucchine e patate. Si consiglia di iniziare con piccole cucchiainate di pappa. Dopo la pappa si può procedere con l'allattamento al seno o con il biberon. Nei giorni successivi si potrà aumentare la quantità così che entro 1-2 settimane il piccolo si abituerà al nuovo pasto che andrà a sostituire un pasto di latte.
- Potrete aggiungere alla pappa anche un po' di parmigiano grattugiato e uno o due cucchiaini di tè d'olio d'oliva.
- Bisognerebbe evitare l'aggiunta di sale, spezie e zucchero.
- Liquidi a sufficienza: fintanto che continuate esclusivamente ad allattare il vostro bebè, in condizioni normali non è necessario proporgli delle bevande aggiuntive. Una volta iniziato lo svezzamento, è possibile proporgli altri liquidi.
- Per lo svezzamento le pappe più idonee sono quelle fatte in casa. A tale scopo si consiglia di utilizzare, ove possibile, degli alimenti biologici.
- Le pappe dovrebbero essere consumate subito oppure messe a congelare in porzioni.
- Se il bebè non apprezza subito la pappa, proponetegliela per più giorni consecutivi. In tal modo potrà abituarsi al nuovo gusto.
- Evitate di prendere in bocca il cucchiaino con cui date da mangiare a vostro/a figlio/a, ad esempio per pulirlo dopo che è finito a terra. In tal modo si possono trasmettere infatti dei batteri che causano le carie.
- Se allattate, è ancora importante che seguiate un'alimentazione varia e bilanciata, in quanto i cibi che assumete influiscono direttamente sull'alimentazione del lattante.

Imparare a mangiare è una grande prestazione per il bebè e un passo importante verso l'autonomia, il che richiede apprezzamento e pazienza da parte vostra.

# Letture suggerite & link ...

## Letture suggerite

→ **Dove comincia l'amore. I primi contatti con il neo-nato**, M. Klaus, J. Kennell, P. Klaus)/Editore Bollati Boringhieri. L'insorgere dell'attaccamento durante la gravidanza, il parto e il puerperio dal punto di vista medico e psicologico – un ottimo libro specialistico, un po' datato, ma dallo stile semplice e comprensibile.

→ **Massaggio al bambino, messaggio d'amore**. Manuale pratico di massaggio infantile per genitori, di Vimala McClure, Editore Bionomi. Un manuale pratico che insegna le tecniche per massaggiare il bambino facendo del massaggio un momento di gioia e amore.

→ **Bebè del mondo**, Béatrice Fontanel, Editore L'Ipocampo. Un libro ricco di impressioni e colori che illustra quanto è varia la gestione dei bambini nelle diverse culture.

→ **Rime per le mani, Carminati, C.**, Mulazzani, S., Pezzetta, G., Panini Ed. Per chi vuole giocare con la musica e con il corpo, Rime per le mani presenta filastrocche musicali e ritmate che hanno per soggetto le varie parti del corpo. Libro con CD.

→ **L'allattamento del tuo bambino**. Come nutrire vostro figlio nel modo più completo, Elizabeth Hormann, Márta Guóth-Gumberger, Tecniche Nuove

→ **Sarò padre**. Desiderare, accogliere, saper crescere un figlio. Anna Oliviero Ferraris e Paolo Sarti, Giunti Editore. Un manuale pratico che affronta in modo completo il tema dell'attesa, della nascita e della crescita di un figlio, rivolgendosi direttamente ai futuri papà.

## Link utili

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

→ [www.mammedomani.com](http://www.mammedomani.com)

→ [www.mammaepapa.it](http://www.mammaepapa.it)

# Elenco indirizzi

## Prestazioni economiche

Per eventuali domande sulle prestazioni economiche previste da Stato, Regione o Provincia, contattare

### **ASSE Agenzia per lo sviluppo sociale ed economico**

Palazzo 12, via Canonico Michael Gamper 1

39100 Bolzano

Tel. 0471 418300

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

## Domande in materia di diritto del lavoro

Per tutte le domande in materia di diritto del lavoro su maternità e congedo parentale, contattare

### **Ispettorato del lavoro Palazzo 12,**

via Canonico Michael Gamper 1

39100 Bolzano

Tel. 0471 41 85 40

[www.provincia.bz.it/lavoro/amministrazione/83.asp](http://www.provincia.bz.it/lavoro/amministrazione/83.asp)

### **Istituto nazionale di previdenza sociale INPS**

Tel. 0471 996611

39100 Bolzano, Piazza Domenicani 30

[www.inps.it](http://www.inps.it)

## Salute

### **Emergenze sanitarie**

In caso di emergenza sanitaria può essere richiesto un intervento digitando il numero telefonico “112” da rete fissa o cellulare, operativo 24 ore su 24.

### **Informazioni su pediatri/e privati/e nonché su medici specialisti:**

#### **Ordine dei Medici e degli Odontoiatri della Provincia di Bolzano**

Via Alessandro Volta, 3

39100 Bolzano

Tel. 0471 976619

[info@ordinemedici.bz.it](mailto:info@ordinemedici.bz.it)

### **Per informazioni sulle ostetriche e sull'allattamento:**

#### **Collegio delle ostetriche della Provincia di Bolzano**

Via Maso della Pieve 4A, interno 7

39100 Bolzano

Tel. 0471 280647

[www.ostetriche.bz.it/it/collegio-ostetriche/segreteria.html](http://www.ostetriche.bz.it/it/collegio-ostetriche/segreteria.html)

#### **Associazione Consulenti per l'Allattamento**

##### **IBCLC in Alto Adige**

[www.stillen.it](http://www.stillen.it)

[info@stillen.it](mailto:info@stillen.it)

## Le seguenti strutture offrono consulenza psicologica

### **Telefono genitori**

Il Telefono genitori offre un aiuto semplice, rapido e gratuito in tutte le questioni relative alla genitorialità (a partire dalla maternità):

#### **800 892 829**

da lun a sab, dalle ore 9.30 alle ore 12.00

da lun a ven, dalle ore 17.30 alle ore 19.30

inoltre è possibile richiedere anche una consulenza via e-mail:

[consulenza@telefonogenitori.it](mailto:consulenza@telefonogenitori.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 435 001  
[psychol@sbbz.it](mailto:psychol@sbbz.it) e [psicol@asbz.it](mailto:psicol@asbz.it)

#### Brunico

Via Andreas Hofer 25  
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

Ospedale di 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)

### 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  
39100 Bolzano  
Tel. 0471 979 399  
[www.aiedbz.it](http://www.aiedbz.it)

#### Consutorio familiare L'Arca

Via Sassari 17/b  
39100 Bolzano  
Tel. 0471 930 546  
[www.arca.bz](http://www.arca.bz)

#### Consutorio familiare Centro Studi-Mesocops

Via dei Portici 22  
39100 Bolzano  
Tel. 0471 976 664  
[www.mesocops.it](http://www.mesocops.it)

#### Consultori familiari fabe

Via Cassa di Risparmio 13  
39100 Bolzano  
Tel. 0471 973 519  
[www.familienberatung.it](http://www.familienberatung.it)

### Altri sedi

#### Ortisei

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

#### Merano

Via delle Corse 6, Tel. 0473 210 612  
[meran@familienberatung.it](mailto: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](mailto:bruneck@familienberatung.it)

**Consultorio familiare P. M. Kolbe**

Vicolo Mendola, 19  
39100 Bolzano  
Tel. 0471 401 959  
kolbebolzano@yahoo.it

**Altri sedi****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****Cooperativa sociale Futura Onlus**

Via Marleno, 29  
39012 Merano  
Tel. 0473 212 545  
www.lilithmeran.com

**Caritas Consultorio per uomini**

Via dei Portici 9  
secondo ingresso: Vicolo Gumer 6  
39100 Bolzano  
Tel. 0471 324 649  
mb@caritas.bz.it  
www.caritas.bz.it

## Gruppi di auto-mutuo aiuto

**Servizio per gruppi di auto-mutuo aiuto**

Federazione Provinciale per il Sociale e la Sanità  
Via dott. Streiter, 4  
39100 Bolzano  
Tel. 0471 312 424  
www.autoaiuto.bz.it

## Assistenza a genitori single

**Südtiroler Plattform**

per famiglie monogenitoriali  
Via Dolomiti 14  
39100 Bolzano  
Tel. e Fax 0471 300 038  
www.alleinerziehende.it

**A.S.Di. – Centro per l'assistenza a persone separate o divorziate e centro di mediazione familiare**

Via Armando Diaz 57  
39100 Bolzano  
Tel. 0471 266 110, Fax 0471 266 250  
www.asdi.it

## Assistenza a famiglie con figli/e diversamente abili

**Federazione Provinciale per il Sociale e la Sanità**

Via dr.  
Streiter, 4  
39100 Bolzano  
Tel. 0471 324 667

**Sostegno familiare e intervento pedagogico precoce per bambini con disabilità**

Tel. 0471 457 784  
Piazza A. Pichler, 12  
39100 Bolzano  
fruehfoerderung@aziendasociale.bz.it

## Agenzia per la famiglia

L'Agenzia per la famiglia è partner di riferimento per domande e progetti nell'ambito della formazione familiare, dell'assistenza all'infanzia, per le attività di doposcuola ed estive, iniziative a favore degli uomini per la paternità, mediazione familiare, audit famiglia-lavoro. Realizza inoltre in collaborazione con altre ripartizioni provinciali progetti quali "Bookstart - I bebè amano i libri" e "Lettere ai genitori".

*via Canonico Michael Gamper, 1*

*39100 Bolzano*

*Tel. 0471 418360*

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

Le cose belle non si possono nascondere:  
passate parola e raccomandate 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 der Stadt München, Sozialreferat der Landeshauptstadt München (Hg.), Deutschland  
 Elternbriefe, Bundesministerium für Wirtschaft, Familie und Jugend (Hg.), Österreich  
 Abt. R., Bosch, I., Mackrell, V., Traum 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  
 Beebe, B., Lachmann, F., Säuglingsforschung und die Psychotherapie Erwachsener, Klett Cotta, Stuttgart 2004  
 Brisch, K. H., Bindung und Trauma, 2. Auflage, Klett Cotta, Stuttgart 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  
 \*vergleiche: F-NETZNordwestschweiz (Hg.), Wie ich in deiner Obhut wachse, Basel 2003  
 Fontanel, B., Babys in den Kulturen der Welt, 4. Auflage, Gerstenberg, Hildesheim 2008  
 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  
 Häfjler 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  
 Kitzinger, S., Schwangerschaft und Geburt, Dorling&Kindersley, London 2005  
 Klaus, M., Klaus, P., Das Wunder der ersten Lebenswochen, Mosaik, München 2003  
 Klaus, M., Klaus, P., Der erste Bund fürs Leben, Rowohlt, Hamburg 1997  
 Klaus, P., Simkin, P., When survivors give birth, Classic day, Washington 2005  
 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, nvg, 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  
 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  
 Petri, H., Geschwister Liebe und Rivalität, Kreuz, Stuttgart 2006  
 Piontelli, P., Vom Fetus zum Kind. Die Ursprünge des psychischen Lebens, Klett Cotta, Stuttgart 1996  
 Regan, L., Meine Schwangerschaft Woche für Woche, Dorling & Kindersley, London 2006  
 Richter, R., Schäfer, E., Das Papa Handbuch, 4. Auflage, GU, München 2007  
 Rohde, A., Dorn, A., Gynäkologische Psychosomatik und Gynäkopsychiatrie, Schattauer, Stuttgart 2007  
 Schenk, H., Wie viel Mutter braucht der Mensch, 6. Auflage, rororo, Hamburg 2005  
 Schiefelhövel, W., Gebären – Ethnomedizinische Perspektiven und neue Wege, 3. Auflage, Verlag für Wissenschaft und Bildung, Berlin: (1995)  
 Schlenz K., Mensch Papa, Mosaik, München 1996  
 Sears, W., Sears M., The Baby Book, Little, Brown and Company, 2003  
 Some, S., In unserer Mitte, 2. Auflage, Orlanda, Berlin 2005  
 Stadelmann, I., Die Hebammensprechstunde, 3. Auflage, Stadelmann, Ermengerst 2005  
 Stern, D., Buschweiler, N., Geburt einer Mutter, Piper, München 2000  
 Stern, D., Die Lebenserfahrungen des Säuglings, Klett Cotta, Stuttgart 2003  
 Stern, D., Die Mutterschaftskonstellation, Klett Cotta, Stuttgart 1998  
 Thöni, A., Fraiolo, R., L'acqua e la nascita, Edizioni red, Milano 2009  
 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 1997  
 Wiefel, A., Schreibabys, Knauer, München 2005  
 Wittmaack, C., Zwergeralarm, Schwarzkopf, Berlin 2008  
 Wortmann-Fleischer, S., Downing, G., Hornstein, C., Postpartale psychische Störungen, Kohlhammer, Stuttgart 2006



**Ordinate ora online le ulteriori Lettere ai genitori gratuite!**

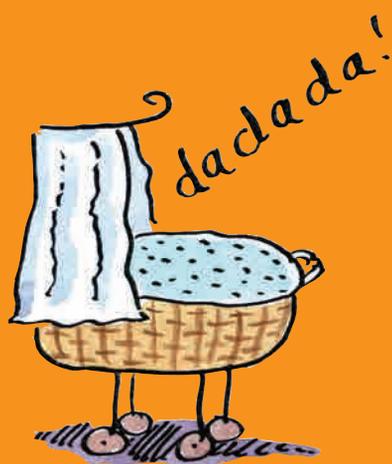
**Anteprima:**

**Nella 3. Lettera ai genitori „Alla scoperta del mondo“ troverete i seguenti argomenti:**

- Tatto, olfatto, gusto e udito ...
- Dormi, piccolo, dormi ...
- Perché i limiti sono sensati
- Vieni, gioca con me!
- Come conciliare famiglia e lavoro?!
- .... e tante altre informazioni!



**Quando vostro/a figlio/a avrà circa sei mesi, riceverete la 3a Lettera ai genitori. La 4ª Lettera ai genitori vi sarà inviata quando vostro/a figlio/a avrà circa un anno. Se avete cambiato indirizzo, non esitate a contattarci al seguente indirizzo:**



**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)