2
italiano

Elternbriefe
Lettere ai genitori
Lëtres ai geniturs

2a Lettera ai genitori

Affrontare bene i primi mesi

AUTONOME PROVINZ BOZEN - SÜDTIROL
Abteilung 14 - Deutsche Kultur

PROVINCIA AUTONOMA DI BOLZANO - ALTO ADIGE
Ripartizione 14 - Cultura tedesca

Colophon

Editrice
Provincia Autonoma di Bolzano – Alto Adige
Ripartizione 14 – Cultura tedesca
Ufficio Servizio giovani
Via Andreas Hofer, 18
39100 Bolzano
Tel. 0471 413370, Fax 0471 412907
Servizio.giovani@provincia.bz.it
www.provincia.bz.it/kulturabteilung
Concetto e redazione
Dott.ssa Gudrun Schmid
Dott.ssa Tanja Corazza
Heidi Gruber
Revisione
Dott. Toni Fiung
Dott.ssa Christine Baumgartner
Dott. Alberto Zanutto
Dott.ssa Hildegard Campidell
Dott.ssa Margareth Lun
Traduzione
Dott.ssa Elena Carnibella
Grafica
Sara Kuen | grafica e webdesign
Foto
foto-dpi.com
Fumetti
Renate Alf
Illustrazioni
Miteinander – Insieme – Deboriada,
Casa editrice Athesia
Stampa
Athesia Druck, Bolzano
Bolzano, 2009

Si ringraziano la Sezione affari sociali (Sozialreferat) della capitale Monaco, Fachstelle Elternbriefe di Baviera, 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.

Come ricevere gratuitamente le Lettere ai genitori

Come ricevere gratuitamente le Lettere ai genitori

1a Lettera ai genitori

Gravidanza e parto

Disponibile gratuitamente presso le strutture che offrono visite preventive:

- ➔ in tutti gli ospedali altoatesini,
- ➔ nei distretti sanitari,
- ➔ dalle/i ginecologhe/ginecologi private/i.

2a Lettera ai genitori

Affrontare bene i primi mesi

Disponibile gratuitamente presso:

- ➔ i reparti di ostetricia degli ospedali altoatesini o
- ➔ l'ostetrica, in caso di parto in casa.

Ordinazione della 3a e delle successive Lettere ai genitori

Nella 2a Lettera ai genitori troverete un modulo di richiesta per ordinare la 3a e tutte le successive Lettere ai genitori. È sufficiente compilarlo e consegnarlo in reparto oppure inviarlo alla **Ripartizione Cultura tedesca, Ufficio Servizio Giovani, Via Andreas Hofer 18, 39100 Bolzano.** La 3a e tutte le altre Lettere ai genitori saranno inviate per posta gratuitamente all'indirizzo da voi specificato.

Insieme alla 3a Lettera ai genitori riceverete una cartella che vi consentirà di raccogliere le prime cinque Lettere ai genitori e tutti i documenti importanti di vostro/a figlio/a.

Cosa vi offrono le Lettere ai genitori

- ➔ Numerosi spunti per la vita quotidiana insieme al bambino.
- ➔ Informazioni su argomenti relativi alle singole fasi di sviluppo del bambino.
- ➔ Spunti d'orientamento nell'educazione.
- ➔ Informazioni sulle offerte esistenti in Alto Adige per madri, padri e bambini.
- ➔ Spunti per un'educazione adeguata, volta a promuovere lo sviluppo del bambino.

Cara mamma, caro papà,

cambiamenti sociali e familiari, l'assenza di chiari valori orientativi e, non da ultimo, l'influsso dei media quali (co)educatori hanno reso insicuri molti genitori nell'educazione dei propri figli.
Le esigenze sempre più diffuse in tema di educazione e formazione richiedono un maggior fabbisogno di guida e supporto in quest'ambito.
Pertanto, in qualità di Assessore alla Famiglia, con il contributo dei miei collaboratori e delle mie collaboratrici, sono lieto di sostenere l'interessante progetto "Lettere ai genitori", ricco di informazioni utili e importanti per tutte le mamme e i papà.

Assessore alla Famiglia

Richard Theiner

Dott. Richard Theiner

Stimada uma, stimé pere,

iI mudamënć dla sozieté y dla familia, la mańcianza de orientamënć y valurs tlers y dantadöt l'influs di media sciöche coeducadus à fat a na moda che tröc geniturs se sënt malsigüsc a trà sö sü mituns.
Les ghiranzes dl'educaziun y dla formaziun che aumënta porta pro a n majer bojëgn de istruziun y sostëgn te chësc ćiamp.
Sciöche Assessur por la Familia sostëgni porchël ion deboriada cun mi colaboradus y mies colaboradësses le proiet „lëtres ai geniturs" che ti dà tröpes informaziuns importantes y interessantes ales umes y ai peri.

L'Assessur provinzial por la Familia

Richard Theiner

Dot. Richard Theiner

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

Dante Alighieri

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

Dante Alighieri

Cara mamma, caro papà,

congratulazioni 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.

L'Assessora all'istruzione e
alla cultura tedesca

Sabina Kasslatter Mur

Dr. Sabina Kasslatter-Mur

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'esperiënza che Ves à dé na gran ligrëza y che I passarëis adöm cun Osta picera/Osc pice tröc de bi momënć plëgns de ligrëza.

Canche al nasc na popa/n pópe àra/àl tl scomenciamënt ćiamò debojëgn dles cures de chi che é incër ëra/ël ia. Süa uma, so pere, chi de familia é dî alalungia les porsones plü importantes te süa vita. Mo tl medemo tëmp éra/él bele dal scomenciamënt inant na porsona unica – cun preferënzes personales y n carater individual.

Cun les „lëtres ai geniturs" orésson Ves acompagné te Osc compit de relaziun y de educaziun. Les lëtres contëgn tröpes informaziuns sön les fases de svilup di pici mituns, ares dà impulsc 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 momënć cun Osta popa/Osc pópe

L'Assessuria por la Formaziun y
la Cultura todëscia

Sabina Kasslatter Mur

Dot.a Sabina Kasslatter-Mur

Sommario

Imparare a conoscersi **8**
Alla scoperta del bambino/della bambina 8
Benvenuti in Olanda ... 10
Ricordare i momenti più belli ... 11
Battezzare il figlio? 11

Il diario del bebè **12**

Tempo pieno con straordinari **14**
Trovare un ritmo condiviso ... 14
Il tempo passa in un batter d'occhio ... 17

Prendersi cura ed instaurare un rapporto **18**
Ti sorrido, mi rispondi sorridendo ... 18
La "teoria dell'attaccamento" 19
Difficoltà di comprensione nel primo periodo … 20
Impossibile viziare un bebè ... 21
Che bello, abbracciati stretti a mamma e papà! 22

Al settimo cielo – con il morale a terra **23**
Presto andrà meglio … 23
Babyblues – passa in fretta? 24
Babyblues – anche per gli uomini? 25

La quotidianità con il neonato **26**
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
Informazioni sulla morte in culla ... 33
La prima attività del bebè: la suzione! 34
So già farlo: bere! 35
Suggerimenti da una pediatra esperta 36
Meno creme, più coccole 37
Il massaggio per neonati 38
Inutile fare confronti … 39

Diventare genitori … rimanere coppia **40**
Quante cose cambiano … 40
Mezzora solo per noi … 42

Fratellini e sorelline **43**
Finalmente è arrivato/a! 43

Per educare un fanciullo serve un intero villaggio … **45**
L'attività quotidiana del consultorio materno-infantile/del consultorio familiare 45

Esperienze nel mondo **47**
I primi mesi di vita dei neonati nelle varie culture … 47

Letture suggerite & link **48**
Letture suggerite 48
Link utili 48

Indirizzi utili **49**

Bibliografia **55**

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.**

In questa 2a Lettera ai genitori troverete il modulo di richiesta, con il quale potrete richiedere la 3a e tutte le altre Lettere ai genitori gratuitamente.

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.** La **cartella** che riceverete con la 3a Lettera ai genitori vi consentirà di conservarle e farne la **raccolta**. Pertanto, conservate con cura la prima e la seconda Lettera ai genitori!

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.

Il team di progetto vi augura di vivere una fase entusiasmante, ricca di esperienze e scoperte!

Dott.ssa Gudrun Schmid, pedagogista
Dott.ssa Tanja Corazza, psicologa
Heidi Gruber, assistente di progetto

PS: Per richieste o suggerimenti, non esitate a scriverci!

Ripartizione Cultura tedesca
Ufficio Servizio Giovani
Via Andreas Hofer 18
39100 Bolzano
lettereaigenitori@provincia.bz.it

Imparare a conoscersi

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.**

Benvenuti in Olanda ...

Spesso mi chiedono com'è crescere un bambino/una bambina diversamente abile. Ecco come aiutare a capire le persone che non hanno mai fatto questa esperienza unica e riuscire ad immaginarsi cosa si prova …

Aspettare un figlio/una figlia è come pianificare un magnifico viaggio in Spagna. Si fa incetta di opuscoli di viaggio e di libri sulla Spagna e si pianifica il fantastico viaggio, pregustandosi la Sagrada Familia, il Museo del Prado, una serata di flamenco in Andalusia e imparando qualche espressione utile in spagnolo. È tutto molto eccitante.

Dopo mesi d'impaziente attesa giunge finalmente il giorno a lungo agognato. Si fanno le valigie e via, si parte. Alcune ore più tardi atterra l'aereo. L'assistente di volo si avvicina e vi comunica: "Benvenuti in Olanda". "Olanda? Cosa intende per Olanda? Il viaggio prenotato era per la Spagna!" Da una vita avevate sognato di andare in Spagna!

Ma il piano di volo è stato modificato, siete atterrati in Olanda e là dovete rimanere.

Ciò di cui ora necessitate sono nuovi libri e opuscoli di viaggio, oltre ad imparare una nuova lingua e incontrare altre persone che in Spagna non avreste mai incontrato.

Si tratta semplicemente di un altro luogo, più lento rispetto alla Spagna, meno appariscente della Spagna. Tuttavia, dopo un certo periodo, una volta ripresi dallo choc, vi guardate attorno e vedete che l'Olanda ha i mulini a vento ... l'Olanda ha anche i tulipani e persino le opere di Rembrandt.

Ma tutti quelli che conoscete sono intenti ad andare e venire dalla Spagna, e per il resto della vostra vita, dite a voi stessi: "Sì, la Spagna, anch'io avrei voluto andarci, è lì che avevo pianificato il mio viaggio."

E il dolore per questo cambio di programma non passerà, perché è difficile vedere svanire un sogno.

Tuttavia, se trascorrerete la vostra vita a compiangere il sogno svanito del vostro viaggio in Spagna, non sarete mai liberi di poter gioire dei lati speciali e meravigliosi che nasconde l'Olanda.

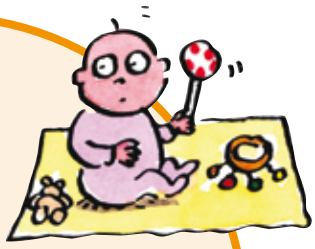
Confronta: Emily Perl Kingsley, 1987

Fonte: Aufgenommen – Leben mit dem Down-Syndrom, Angelika Kampfer, Böhlau Verlag, Vienna 2003.

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: "Percepiamo 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 cucchiaio 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 annotarsi questo:

_____

_____

_____

Medicinali:

➔ ho dovuto assumere già dei farmaci, si trattava di

_____

Eventi particolari del primo anno:

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

_____

_____

_____

_____

Bei momenti ...

_____

_____

_____

_____

Il mio/nostro primo spavento è stato:

_____

_____

Il mio peluche preferito ...

(ne abbiamo una foto?)

_____

A chi assomiglio di più in famiglia?

_____

Desideri per il bebè:

➔ La mia mamma mi augura …

_____

_____

➔ Il mio papà mi augura …

_____

_____

➔ Mio/a _____ mi augura …

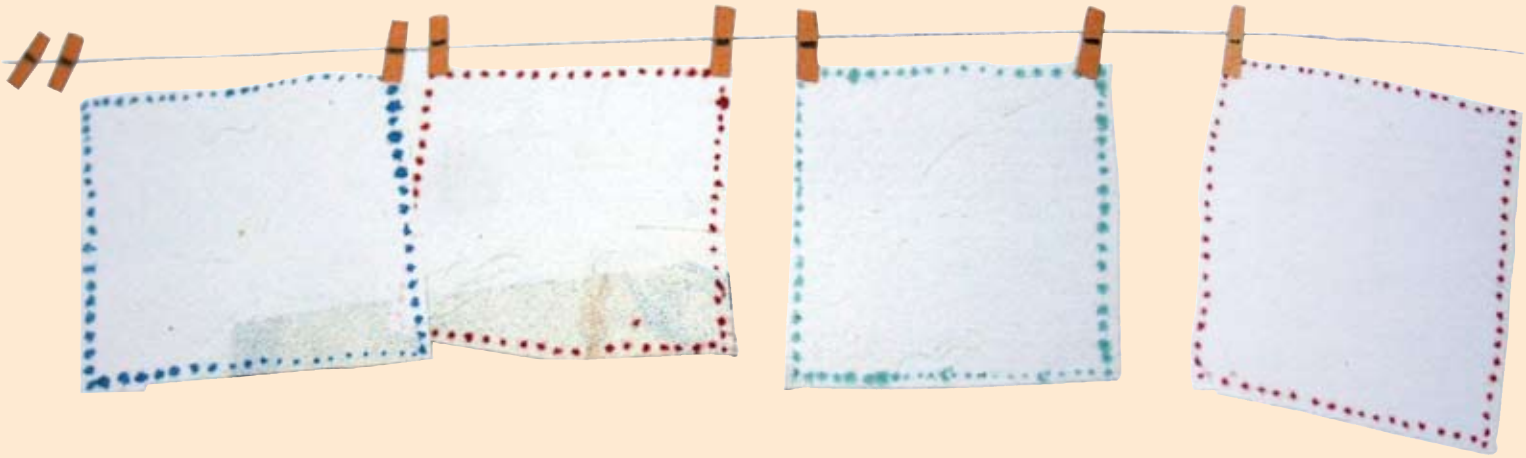
_____

➔ Mio/a _____ mi augura …

_____

➔ Mio/a _____ mi augura …

_____



Tempo pieno con straordinari

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, cosí 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 pianificateli 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.
- È probabile 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.

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.

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

Detto popolare africano

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 affezionerà 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 bambinese. Tutto ciò non è per nulla ridicolo, anzi è importante per lo sviluppo del neonato. Del resto alcuni esperti hanno scoperto che il cosiddetto bambinese 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 intensivo 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 e anche di dargli/darle il biberon così come le madri, solo che talvolta lo fanno in modo un po' diverso.

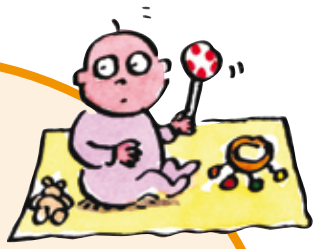
Difficoltà di comprensione nel primo periodo ...

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 divengano 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 comprendersi 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.



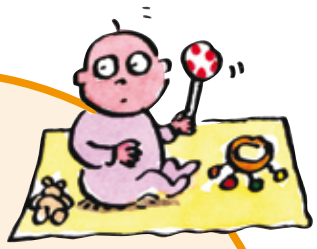
Inizio a fidarmi del tuo amore:
Mi sento bene quando mi sorridi.

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

Che bello, abbracciati stretti a mamma e papà!

La maggior parte dei bambini adora essere portati: sono a stretto contatto con la loro persona di riferimento, la possono percepire, ascoltare, annusare e vedere. L'essere portati soddisfa il loro bisogno di stretto contatto fisico e di movimento. In una fascia o in un marsupio porta-bebè, ciò risulta molto vantaggioso anche per voi: potete muovervi, avete entrambe le mani libere e potete coinvolgere il vostro bebè nelle attività quotidiane. Per quanto riguarda le fasce e gli appositi supporti è necessario osservare i seguenti punti:

- La schiena del bebè deve essere sostenuta in modo tale da aderire perfettamente su chi lo porta e da non insaccarsi nemmeno quando il bebè dorme.
- La parte dorsale del supporto dovrebbe essere più alta della testolina e proteggere quest'ultima sia dietro che ai lati per evitare che cada all'indietro o lateralmente.
- Poiché i bebè crescono in fretta, il supporto deve "crescere" con loro e potersi adattare alle singole esigenze dei bebè.



Inizio a fidarmi del tuo amore:

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

Dopo la nascita, un neonato può distinguere un testo che gli è stato letto dalla madre nell'ultimo trimestre di gravidanza, da un nuovo testo. Alcuni ricercatori hanno esaminato il comportamento dei lattanti mentre la madre leggeva un testo, osservando quanto lentamente o velocemente i neonati succhiavano un ciuccio speciale durante la lettura. Con il testo noto, essi succhiavano lentamente e uniformemente, mentre con un testo nuovo succhiavano più velocemente.

Al settimo cielo – con il morale a terra

Presto andrá 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, dovreste 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, dovreste 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

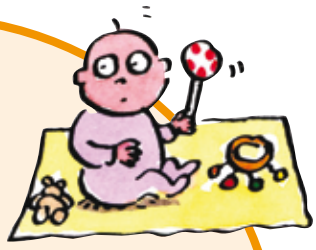
Cosa vuole comunicarmi ...

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/alla 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.

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 20.00. Il numero telefonico è: 800 892 829. Inoltre è possibile anche inviare un'e-mail all'indirizzo:
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 dovreste 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.

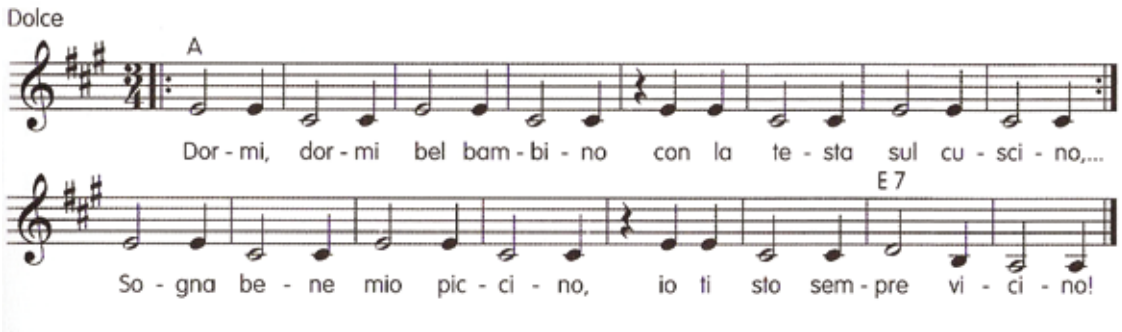
5. Il pianto

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



Meglio subito nel lettino ...

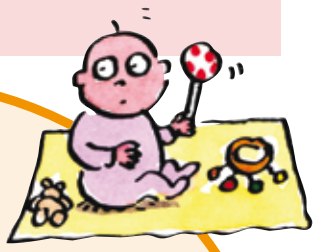
I neonati iniziano con il sonno con sogni, un sonno molto leggero. In questa fase il bebè si sveglia facilmente se lo si sposta, poiché il movimento stimola il suo senso dell'equilibrio nell'orecchio. Per questo motivo è meglio metterlo subito nel lettino quando presenta i primi segnali di stanchezza. 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.

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 inspirare 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.

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.



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.*

La prima attività del bebè: la suzione!

"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

- 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, dovreste 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.
... non abbiate timore di schiacciare il piccolo durante il sonno se egli dorme con voi nel vostro letto. Ciò potrebbe accadere soltanto se il vostro stato di salute è compromesso da alcol o da farmaci. Se fumate, il piccolo non dovrebbe dormire nel vostro letto, altrimenti può aumentare il rischio di morte improvvisa.

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 proveniente dai cosiddetti lobuli del latte. Al contempo questo movimento sollecita le ghiandole del latte a produrne dell'altro che torna a riempire i lobuli. 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

Meno creme, più coccole

"È incredibile quanti prodotti per la cura del bambino siano proposti in commercio: lozioni, creme, oli, salviettine 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 gio-rno 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 cambia-re 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 pantofoline 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.

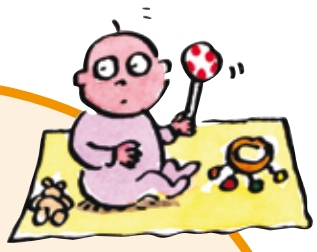
Lettura suggerita: Shantala: L'arte del massaggio indiano per far crescere i bambini felici, Frédérick Leboyer, Editore Sonzogno

Inutile fare confronti ...

È probabile che durante le passeggiate abbiate incontrato altri genitori con bebè della stessa età del vostro, i quali vi hanno raccontato orgogliosi i numerosi progressi dei loro figli. I neonati si differenziano non solo per il peso e per la lunghezza, per il modo di piangere, i loro gesti e comportamenti, bensì anche per quanto concerne i loro ritmi di sviluppo; inoltre, tali differenze si accentuano sempre più con l'età. Non esiste alcun comportamento che insorga in tutti i bambini della stessa età e che si manifesti nella stessa misura. Del resto, il fatto che vostro figlio sia unico, lo sapete già. Se, ciononostante, siete preoccupati e vi chiedete se cresce bene, potrete sottoporlo a visite preventive che vi daranno le certezze necessarie.
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 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 relax, 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" perché 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. Per informazioni, contattare la:

Federazione Provinciale delle Associazioni Sociali, per l'indirizzo si rimanda all'elenco degli indirizzi.

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.*

Diventare genitori ... rimanere 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.

Mezzora 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 pipi 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

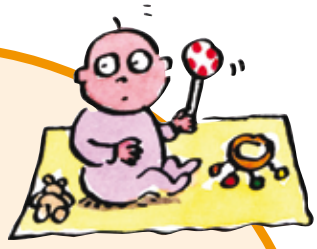
- Può essere d'aiuto se il/la figlio/a maggiore (o i fratelli maggiori) diventa "un esperto o un'esperta di bebè" insieme ai genitori: può aiutare a cambiare il pannolino, ad applicare la crema o passare l'asciugamano o il sapone durante il bagnetto.
- Il piccolo è contento, se gli si racconta com'era 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"

Lindgren, Astrid: **Anch'io voglio il ciuccio,** *Babalibri, ISBN 978-88-8362-101-7*
Benny desiderava tanto un fratellino e un bel giorno è arrivato. Il fratellino ha un ciuccio. Benny ne vorrebbe uno anche lui. "Sei troppo grande per il ciuccio!" dice la mamma. Ma Benny non è d'accordo e troverà il modo di assaggiare il ciuccio di suo fratello sfidando tre maialini prepotenti. A partire da 2 anni.

Gutman, Anne; Hallensleben, Georg: **La sorellina di Lisa,** *Il castoro, 2002*
La mamma di Lisa sta per avere un bambino e Lisa sembra essere un po' gelosa della sorellina o fratellino. Gaspare e Lisa promettono di non parlare mai al bambino. Ma alla nascita di Vittoria, Lisa e Gaspare rimangono sorpresi davanti alla sorellina e continuano ad ammirarla nella culla mentre dorme. Età di lettura: da 3 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 ...

L'attività quotidiana del consultorio materno-infantile/del consultorio familiare

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 che operano nel 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.

Letture suggerite & link ...

Letture suggerite

- **Dove comincia l'amore. I primi contatti con il neonato,** 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.

- **Venire al mondo: le prime settimane di vita,** Marshall Klaus e Phyllis Klaus, Editore Il Pensiero Scientifico.Affascinanti osservazioni sulle capacità del neonato, dalla gravidanza alle prime settimane di vita, nozioni importanti sull'attaccamento e sulla costruzione del rapporto, stile semplice e comprensibile.

- **Primi anni, primi passi. Guida per genitori felici,** Remo Largo, Editore Fabbri 2007. Il libro offre una valida panoramica sulle fasi di sviluppo del lattante.

- **Shantala: L'arte del massaggio indiano per far crescere i bambini felici,** Frédérick Leboyer, Editore Sonzogno 1996. Un libro un po' datato ma sempre affascinante con semplici immagini che spiegano il massaggio indiano e molte osservazioni che offrono spunti per riflettere.

- **Bebè del mondo,** Béatrice Fontanel, Editore L'Ippocampo. 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. 2009. 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.

Link utili

- www.genitori.it
- www.mammedomani.com
- www.mammaepapa.it
- www.gaimh.it

Elenco indirizzi

Prestazioni economiche

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

Ufficio previdenza ed assicurazioni sociali
Tel. 0471 418300
39100 Bolzano, Via Canonico M. Gamper 1
previdenza@provincia.bz.it
www.provincia.bz.it/politiche-sociali

Domande in materia di diritto del lavoro

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

Ufficio tutela sociale del lavoro
Tel. 0471 412750
39100 Bolzano, Via Leonardo da Vinci 7
lavoro-arbeit@provincia.bz.it

oppure

Istituto nazionale di previdenza sociale INPS
Tel. 0471 996611
39100 Bolzano, Piazza Domenicani 30
www.inps.it

Emergenze sanitarie

In caso di emergenza sanitaria può essere richiesto un intervento digitando il numero telefonico “118” da rete fissa o cellulare, operativo 24 ore su 24.

Inoltre è possibile rivolgersi alle strutture di Pronto Soccorso della Provincia di Bolzano, presenti in sette ospedali altoatesini:

Ospedale di Bolzano Tel. 0471 90 81 11
Pronto Soccorso, Tel.0471 908330
Ospedale di Merano Tel. 0473 263333
Pronto Soccorso, Tel. 0473 263029
Ospedale di Silandro Tel. 0473 738111
Pronto Soccorso, Tel. 0473 735000
Ospedale di Bressanone Tel. 0472 812150
Pronto Soccorso, Tel. 0472 812444
Ospedale di Vipiteno Tel. 0472 774111
Pronto Soccorso, Tel. 0472 724350
Ospedale di Brunico Tel. 0474 581111
Pronto Soccorso Tel. 0474 581200
Ospedale di S. Candido Tel. 0474 917111
Pronto Soccorso, Tel. 0474 917140

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

Per informazioni sulle ostetriche contattare il

Collegio delle ostetriche
della Provincia di Bolzano
39100 Bolzano
Via Duca d’Aosta, 64/4
Tel. 0471 280647
Fax 0471 280647
info@hebammen.bz.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 20.00
inoltre è possibile richiedere anche una consulenza via e-mail:
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 435001
Fax 0471 281893
psychol@sbbz.it e psicol@asbz.it

Brunico
Via Andreas Hofer 25
Tel. 0474 586220
Fax 0474 586221
psychologischer-dienst@sb-bruneck.it

Merano
Via Rossini 1
Tel. 0473 251000
Fax 0473 251095
psy@asbmeran-o.it

Bressanone
Ospedale di Bressanone
Via Dante 51
Tel. 0472 813100
Fax 0472 813109
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 261111
info@psibz.org

Consultori familiari

L'Alto Adige dispone di una serie di consultori familiari che offrono consulenza e aiuto alle famiglie, alle coppie e ai single nel superamento di problemi e sfide.

Consultorio familiare A.I.E.D.
Via Isarco 6
39100 Bolzano
Tel. 0471 979399, Fax 0471 981523
consultorio.aied@virgilio.it

Consultorio familiare L'Arca
Via Sassari 17/b
39100 Bolzano
Tel. 0471 930546, Fax 0471 919660
www.arca.bz
consultorio@arca.bz

Consultorio familiare Centro Studi–Mesocops
Via dott. Streiter 9
39100 Bolzano
Tel. 0471 976664, Fax 0471 309135
consultoriomesocops@tele2.it

Consultorio familiare Ehe- und Erziehungsberatung Südtirol
Via Cassa di Risparmio 13
39100 Bolzano
Tel. 0471 973519, Fax 0471 981647
eebs@familienberatung.it o
bozen@familienberatung.it
www.familienberatung.it

Consultorio familiare Ehe- und Erziehungsberatung Südtirol
Via Rezia 94
39056 Ortisei
Tel. 0471 973519, Fax 0471 981647

Consultorio familiare Ehe- und Erziehungsberatung Südtirol
Via delle Corse 6
39012 Merano
Tel. 0473 210612, Fax 0473 211610
meran@familienberatung.it

Consultorio familiare Ehe- und Erziehungsberatung Südtirol
Via Principale 40
39028 Silandro
Tel. 348 7928872 sempre poco prima dell'ora in punto
o 0473 210612

Consultorio familiare Ehe- und Erziehungsberatung Südtirol
Via Ragen di Sopra 15
39031 Brunico
Tel. 0474 555638, Fax 0474 554061
bruneck@familienberatung.it

Consultorio familiare P. M. Kolbe
Corso Italia 23
39100 Bolzano
Tel. 0471 401959, Fax 0471 469138
kolbebolzano@yahoo.it

Consultorio familiare P. M. Kolbe
Via Hartwig 9/B
39042 Bressanone
Tel. 0472 830920, Fax 0472 207742
kolbebrixen@yahoo.it

Consultorio familiare P. M. Kolbe
Via Carducci 7
39012 Merano
Tel. 0473 233411, Fax 0473 233411
kolbemerano@yahoo.it

Consultorio familiare P. M. Kolbe
Via N. Sauro 20
39052 Laives
Tel. 0471 950600, Fax 0471 950600
kolbelaives@yahoo.it

Consultorio familiare Lilith
Cooperativa sociale Futura Onlus
Via Plankenstein 20
39012 Merano
Tel. 0473 212545, Fax 0473 234213
lilith@dnet.it

Caritas Consultorio per uomini
Via dei Portici 9
secondo ingresso: Vicolo Gumer 6
39100 Bolzano
Tel. 0471 324649, Fax 0471 312392
mb@caritas.bz.it
www.caritas.bz.it

Gruppi di auto-mutuo aiuto

In Alto Adige esistono attualmente circa 200 gruppi di auto-mutuo aiuto in cui si riuniscono i soggetti interessati e/o i parenti. Sono rappresentate diverse problematiche e situazioni di vita, ad es. i gruppi di auto-mutuo aiuto per genitori single, famiglie con figli/e diversamente abili, genitori in lutto e tanti altri. Per informazioni, contattare il

Servizio per gruppi di auto-mutuo aiuto
Federazione Provinciale delle Associazioni Sociali
Via dott. Streiter, 4
39100 Bolzano
Tel. 0471 312424
Fax 0471 324682
info@social.bz.net
www.social.bz.net

Assistenza a genitori single

Südtiroler Plattform
per famiglie monogenitoriali
Via della Posta 16, II piano
39100 Bolzano
Tel. e Fax 0471 300038
info@alleinerziehende.it
www.alleinerziehende.it

A.S.Di. – Centro per l'assistenza a persone separate o divorziate e centro di mediazione familiare
Via Gaismair, 18
39100 Bolzano
Tel. 0471 266110, Fax 0471 266250
info@asdibz.it
www.asdi.it

Assistenza a famiglie con figli/e diversamente abili

Federazione Provinciale delle Associazioni Sociali
Via dr. Streiter, 4
39100 Bolzano
Tel. 0471 324667
Fax 0471 324682
info@social-bz.net

Servizio famiglia

Servizio famiglia
Rip. 24 Famiglia e Politiche sociali
via Canonoco Michael Gamper 1
39100 Bolzano
servizio.famiglia@provincia.bz.it
Tel. 0471 418245, Fax 0471 418249

Consultori materno-infantili/consultori familiari

Del comprensorio sanitario di Bolzano

Don Bosco
Piazza Don Bosco 11
39100 Bolzano
0471/541018
paola.pallaoro@asbz.it

Europa
Via Palermo 54
39100 Bolzano
0471/541117
paola.pallaoro@asbz.it

Gries- San Quirino
Via Amba Alagi 20
39100 Bolzano
0471/909170
franco.dapra@asbz.it

Centro Piani- Rencio
Via Renon 37
39100 Bolzano
0471/319508
franco.dapra@asbz.it

Oltrisarco
Via Pietralba 10
39100 Bolzano
0471/496427

Bassa Atesina
Via Bader, 5 c/o scuola elementare
39040 Aldino
0471/886999
susanne.quircio@asbz.it

Bassa Atesina
Piazza della Chiesa- San Biagio 2
39040 Trodena
0471/916999

Bassa Atesina
Piazza principale 5, c/o municipio
39040 Ora
0471/869199

Bassa Atesina
Vicolo scuole 6
39040 Montagna
0471/819615

Bassa Atesina
Via Mozart 2 "Gelmini"
39040 Salorno
0471/888790

Bassa Atesina
Piazza Municipio 10 c/o municipio
39040 Termeno
0471/860015

Bassa Atesina
Via Andreas Hofer 9/A c/o
Casa di riposo
39040 Cortaccia
0471/881009

Laives-Bronzolo-Vadena
Via Innerhofer 15
39055 Laives
0471/595432
distretto.san.laives@asbz.it

Oltradige
Via J. G. Plazer 29
39057 S. Michele Appiano
0471/663648

Caldaro
Piazza Rottenburg 1
39052 Caldaro
0471/962311

Oltradige
Via Santa Giustina 10
39057 S. Paolo/Appiano
0471/663743

Terlano
Via Niederthor 7
39018 Terlano
0471/257575

Oltradige
Via Cornaiano 3 c/o scuola elementare
39057 Cornaiano
0471/663742

Meltina
Paese 160/A
39010 Meltina
0471/668240

S. Genesio
Via Schrann 10/A
39050 S. Genesio
0471/354045

Sarentino
Via Postwiese 1
39058 Sarentino
0471/620127

Collalbo
Via Peter-Mayr 25
39054 Collalbo/Renon
0471/356006

Val d'Ega-Sciliar
Via Collepietra 3
39053 Cardano
0471/365167
distretto-san.cardano@asbz.it

Val d'Ega-Sciliar
Paese 49 c/o casa di riposo
39053 Collepietra
0471/376719

Val d'Ega-Sciliar
Piazza della Chiesa 4
39050 Fié allo Sciliar
0471/725502

Val d'Ega- Sciliar
Via San Giorgio 131 c/o casa di riposo
39050 Tires
0471/642059

Castelrotto
Via Hauensteinweg 6
Kulturhaus
39040 Castelrotto
0471/707271

Nova Levante
Via Roma 48
38056 Nova Levante
0471/613435

Nova Ponente
Paese 20
39050 Nova Ponente
0471/616440

Val Gardena
Via J.B. Purger 14
39046 Ortisei
0471/797778

Val Gardena
Via Nives 14
39048 Selva Gardena
0471/794290

Del comprensorio sanitario di Bressanone

Bressanone-Circondario
Via Roma 7
39042 Bressanone
0472/835651
sprengel.brixen@sb-brixen.it

Bressanone-Circondario
Piazzale della funivia 1
39037 Rio Pusteria
0472/886761

Bressanone-Circondario
c/o Edificio dell'asilo
39030 Vandoies
0472/869279

Bressanone-Circondario
c/o Comune, Vicolo Paese 19
39040 Luson
0472/413549

Bressanone-Circondario
c/o Edificio scuola elementare
39040 S. Andrea
0472/850076

Chiusa-Circondario
Seebegg 17
39043 Chiusa
0472/847843

Chiusa-Circondario
c/o Municipio
39040 Lajon
0472/655861

Chiusa-Circondario
c/o Municipio 2
39040 Velturno
0472/855749

Alta Valle Isarco
Via Santa Margherita 24
39049 Vipiteno
0472/765206
sprengel.sterzing@sb-brixen.it

Alta Valle Isarco
Piazza Ibsen 1
39040 Colle Isarco
0472/632158

Del comprensorio sanitario di Merano

Merano-Circondario
Via Roma 3
39012 Merano
0473/251262

Media Val Venosta
Via Principale 134
39028 Silandro
0473/736655
verw.spr.schlan@asbmeran-o.it

Media Val Venosta
Via Scuola 4
39023 Lasa
0473/626641

Media Val Venosta
Via Principale 65/B
39021 Laces
0473/622023

Media Val Venosta
Via Maragno 3
39020 Castelbello Ciardes

Alta Val Venosta via Mercato 4
39024 Malles
0473/836000
verw.spr.mals@asbmeran-o.it

Alta Val Venosta
Via Argentieri 21
39026 Prato allo Stelvio
0473/616759

Alta Val Venosta
Curon 74
39027 Curon Venosta
0473/836000

Naturno-Circondario
Via Gustav Flora 8
39025 Naturno
0473/671700
verw.spr.naturns@asbmeran-o.it

Naturno-Circondario
Casa del Comune
39010 Fraz. Madonna-Senales
0473/669645

Naturno- Circondario
via Gerold 4
39020 Rablà

Naturno-Circondario
Via Spauregg 1
39020 Parcines

Lana Circondario
Via Franz Höfler 2
39011 Lana
0473/554960
verw.spr.lana@asbmeran-o.it

Lana Circondario
c/o asilo
39010 S. Pancrazio/Ultimo
0473/787379

Lana Circondario
c/o Comune
39010 Santa Valburga/Ultimo
0473/795188

Lana Circondario
c/o Comune
39040 Proves

Lana Circondario
c/o Casa di riposo
39010 Tesimo
0473/927639

Lana Circondario
Ambulatorio medico
39040 Lauregno

Val Passiria
Via Passirio 3
39015 S. Leonardo in P.
0473/659500

Val Passiria
Via Garber 1
c/o casa di riposo
39010 S. Martino in P.
0473/650782

Val Passiria
c/o scuola elementare
39013 Plata /Moso
0473/649136

Del comprensorio sanitario di Brunico

Brunico-Circondario
Vicolo Frati 3
39031 Brunico
0474/586526
sprengel.bruneck-umgebung@sb-bruneck.it

Brunico-Circondario
c/o Comune
39030 Chienes
0474/566500

Brunico-Circondario
c/o Comune 60
39030 Rasun di Sotto
0474/498040

Brunico-Circondario
Via Can. Gamper 5
39030 Valdaora
0474/495749

Brunico-Circondario
c/o Casa Riposo, Piazza della Chiesa 2
39030 Falzes
0474/528107

Tures-Aurina
Via Hugo von Taufers 19
39032 Campo Tures
0474/679288

Val Pusteria
Distr. Sanitario, Via Prato 6
39038 San Candido
0474/917458

Val Pusteria
Scuola elem. vecchia, via della Chiesa 9
39030 Sesto
0474/710580

Val Pusteria
Via Paul Troger 11
39035 Monguelfo
0474/944655

Val Pusteria
Casa di riposo, via von Kurz 15
39039 Villabassa
0474/741728

Val Pusteria
Casa "Englös", via G.Mahler 3
39034 Dobbiaco
0474/972326

Val Badia
Piccolino 71
39030 San Martino / Badia 0474/524807

Val Badia
Strada Pedraces 57
39036 S.Leonardo/Badia
0474/838242

Bibliografia

Elternbriefe, Sezione affari sociali (Sozialreferat) di Monaco di Baviera, Germania

Elternbriefe, Ministero federale per l'economia, la famiglia e la gioventù di Vienna, Austria

Miteinander – Insieme – Deboriada, Casa editrice Athesia, Bolzano 2009

Beebe, B., Lachmann, F., Infant research e trattamento degli adulti, Raffaello Cortina, Milano 2003

Brisch, K. H., Disturbi dell'attaccamento. Dalla teoria alla terapia, Giovanni Fioriti Editore, 2007

Fontanel, B., Bebè del mondo, Editore L'Ippocampo, 2007

Holmes, J., La teoria dell'attaccamento. John Bowlby e la sua scuola, Cortina Raffaello, 1994

Kitzinger, S., Gravidanza e parto, Rizzoli 2008

Klaus, M., Klaus, P., Dove comincia l'amore. I primi contatti con il neonato, Editore Bollati Boringhieri 1998

Klaus, P., Simkin, P., When survivors give birth, 2. edizione, Classic day, Washington 2005

Petri, H., Fratelli: amore e rivalità, Koiné 2004

Regan, L., La tua gravidanza di settimana in settimana dal concepimento alla nascita, Tecniche Nuove 2006

Richter, R., Schäfer, E., Il manuale del papà, Tecniche Nuove 2007

Schlenz K., Finalmente papà, Edizioni red, Milano 2007

Sears, W., Sears M., The Baby Book, Little, Brown and Company, 2003

Stadelmann, I., Accogliere una nuova vita, Urra Edizioni 2007

Stern, D., Buschweiler, N., Nascita di una madre, Mondatori 2000

Stern, D., Il mondo interpersonale del bambino, Bollati Boringhieri 1987

Stern, D., La costellazione materna, Bollati Boringhieri, 1995

Thöni, A., Fraiolo, R., L'acqua e la nascita, Edizioni red, Milano 2009

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

Brisch, K. H., Der Säuglinge – 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

** confronta: F-NETZNordwestschweiz (Hg.), Wie ich in deiner Obhut wachse, Basel 2003*

Gloger-Trippelt, G., Schwangerschaft und Geburt, Carl Auer, Heidelberg 2000

Gmür, P., MutterSeelenAllein – Erschöpfung und Depression nach der Geburt, Familienpraxis Gesundheit (Hg.), Zürich 2000

Goldman, M., Vater und Kind, Mosaik, München 2006

Graf, J., Wenn Paare Eltern werden, Beltz, Basel 2002

Green, V., Emotionale Entwicklung in der Psychoanalyse, Bindungstheorie und Neurowissenschaften, Brandes Apsel, Frankfurt 2005

Harms, T. Emotionelle Erste Hilfe, Leutner, Berlin 2008

Harms, T., Auf die Welt gekommen, Leutner, Berlin 2000

Häßler 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 frühester Entwicklungsstörungen, Brandes Apsel, Frankfurt 2007

Janssen, H., Hypnotherapeutische Geburtsvorbereitung, Peter Lang, Frankfurt 2004

Janus, L., Die Psychoanalyse der vorgeburtlichen Lebenszeit und der Geburt, Psychosozial-Verlag, Gießen 2000

Janus, L., Pränatale Psychologie und Psychotherapie, Mattes, Heidelberg 2004

Klaus, M., Klaus, P., Das Wunder der ersten Lebenswochen, Mosaik, München 2003

Kleinschmidt. D., Thorn, P., Kinderwunsch und professionelle Beratung, Kohlhammer, Stuttgart 2008

Klöckner, D., Phasen der Leidenschaft, Klett Cotta, Stuttgart 2007

Laue, B., 1000 Fragen an die Hebamme, 5. Auflage, GU, München 2008

Leman, K., Geschwisterkonstellationen, mvg, München 2002

Lorenz-Wallacher, L., Schwangerschaft, Geburt und Hypnose, Carl Auer, Heidelberg 2003

Moll, G., Dawirs, R., Niescken, S., Hallo hier spricht mein Gehirn, Beltz, Basel 2006

Mongan, M., Hypnobirthing, Mankan, Murnau 2008

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, F., Mütter und Babys in psychischen Krisen, Brandes und Apsel, Frankfurt 2006

Piontelli, P., Vom Fetus zum Kind. Die Ursprünge des psychischen Lebens, Klett Cotta, Stuttgart 1996

Rohde, A., Dorn, A., Gynäkologische Psychosomatik und Gynäkopsychiatrie, Schattauer, Stuttgart 2007

Schenk, H., Wie viel Mutter braucht der Mensch, 6. Auflage, rororo, Hamburg 2005

Schiefenhövel, W., Gebären – Ethnomedizinische Perspektiven und neue Wege, 3. Auflage, Verlag für Wissenschaft und Bildung, Berlin: (1995)

Some, S., In unserer Mitte, 2. Auflage, Orlanda, Berlin 2005

von Cramm, D., Unser Baby, 3. Auflage, GU, München 2007

Wahlgren, A., Das Durchschlafbuch, 1. Auflage, Beltz, Basel 2008

Weidemann- Böker, P., Das neue Ein- u. Durchschlafbuch, 1. Auflage, Oberste Brink, Stuttgart 2007

Wiefel, A., Schreibabys, Knaur, München 2005

Wittmaack, C., Zwergenalarm, Schwarzkopf, Berlin 2008

Wortmann-Fleischer, S., Downing, G., Hornstein, C., Postpartale psychische Störungen, Kohlhammer, Stuttgart 2006

Informazioni e ordinazione:

Ripartizione Cultura tedesca
Ufficio Servizio giovani
Via Andreas Hofer, 18
39100 Bolzano
www.provincia.bz.it/lettereaigenitori
lettereaigenitori@provincia.bz.it