



Comune di Perugia



BABY NEWS LETTER

Anno I
Primo Mese

■	□	□	□	□	□
□	□	□	□	□	□



Ciao dal tuo bebè

Cari genitori,

è stato difficile questo mese? Anche se sembra che io dorma, mangi e non faccia altro, in questo momento invece sto imparando alcune cose molto importanti. La principale è che posso contare su di voi per la mia crescita e la mia sicurezza. Mi piace quando mi abbracciate, mi sorridete e parlate con me. Appena potrò, inizierò anch'io a sorridervi; il pediatra mi ha detto che ci riuscirò verso il secondo mese! in questi primi mesi i miei occhi possono vedere bene le cose ad un palmo di distanza - come il vostro volto quando mi tenete stretto a voi! Ma ascolto molto attentamente e mi piace sentire la vostra voce quando mi parlate o cantate.

In quanto al pianto... andrò meglio, ve lo prometto! In questo momento, però, è l'unico modo che ho per farvi sapere quello che mi serve. Non può essere eliminato a questa età. Anche se non riesco a smettere, desidero tanto che mi consoliate. Il pediatra mi ha detto che sono un professionista del pianto e sostiene che piange di più chi è più sano. Mi stuferò di piangere dopo che avrò compiuto tre o quattro mesi: portate pazienza nel frattempo.

Mi hanno detto che questo è un momento difficile per molti genitori, quindi non dimenticate di prendervi cura di voi. Potreste parlare con i nonni o con i vostri amici, oppure anche fare nuove amicizie con le famiglie dei miei coetanei.

Grazie di essere qui per me. Quando sarò più grande, mi piacerà ascoltare le storie di quando sono nato e del perché avete scelto il mio nome. Perché non scrivete alcuni ricordi di questi mesi così speciali in modo da potermeli raccontare un domani?

Ciao dal vostro bebè



BABY NEWS LETTER

Parla a qualcuno di tua fiducia se ti senti sola, triste o malinconica



Durante le prime settimane dalla nascita del tuo bambino ti puoi sentire triste o ritrovarti a piangere senza capirne il motivo. Questi sentimenti possono capitare con facilità non solo alla mamma ma anche al papà. I motivi possono essere tanti come ad esempio il semplice ma improvviso cambiamento dei ritmi della giornata. E' necessario recuperare le energie ed il buon umore, vivendo la giornata nel modo più semplice possibile:

- *Cerca di fare solo quello che è necessario, non strafare: non aspettarti troppo da te stessa e non stancarti troppo, accetta l'aiuto degli altri.*
- *Concediti un sonnellino quando il tuo bambino dorme e non utilizzare questo tempo per fare i lavori di casa.*

- *Cerca di essere flessibile: i programmi possono essere modificati, così come gli obiettivi della giornata.*

Parla dei tuoi sentimenti con il tuo partner o con un tuo parente o con un buon amico: ti aiuta parlare con qualcuno che senti vicino a te.

Frequenta un gruppo nella tua comunità dove i genitori parlano insieme e insieme trovano soluzioni ai problemi comuni. Se niente di tutto ciò ti aiuta, e i tuoi sentimenti di difficoltà si prolungano per più settimane, parlane con il tuo medico. Lui ti può aiutare.



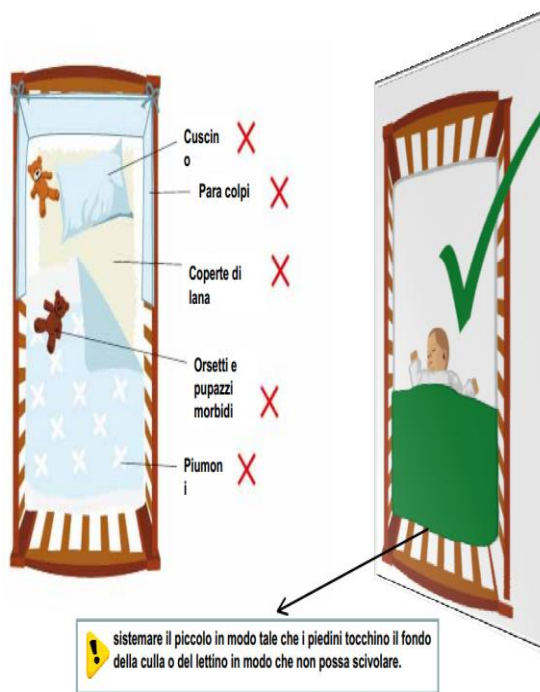
NANNA SICURA

Assicurati che il materasso sia rigido e della misura del lettino, ricoprilo con un lenzuolo aderente

Il lettino deve essere lontano da tende e drappaggi

Tieni scoperte le braccia, le mani e la testa del bimbo

Non vestirlo troppo



Metti il bambino a dormire sulla schiena

Usa una sola coperta calda ma sottile, rimboccala saldamente

**NON devono esserci:
cuscini
paraurti
piumini
peluche o altri
giochi morbidi**

**Dove c'è il lettino
NON deve esserci
FUMO di sigaretta**

Essere genitori

ALIMENTAZIONE



IL MOMENTO DEL PASTO È UN MOMENTO SPECIALE

Fai in modo che il tuo bimbo veda il tuo volto quando lo allatti.

Fin da subito il pasto è un momento di relazione: ci si nutre non solo del cibo che si introduce ma dell'affetto e del calore di chi ci nutre.



IL LATTE MATERNO È L'ALIMENTO MIGLIORE

Se hai problemi relativi all'allattamento parlane con il tuo pediatra o con le ostetriche di Latte e Coccole. Se proprio non puoi allattare al seno, nutri il tuo bimbo con un latte di formula di tipo 1: prima dell'anno è troppo presto per il latte vaccino.



SONO SAZIO quando:

Mi stacco dal seno e lo allontano; giro la testa dall'altra parte, metto le mani davanti alla bocca; piango e mi stizzisco, mi allontano dal tuo corpo; oppure sorrido, mi rilasso e mi addormento con il capezzolo in bocca.



HO FAME quando:

Muovo la bocca, muovo rapidamente gli occhi nel sonno, succhio le mani o la lingua, la tua spalla o ogni cosa che tocco; ruoto la testa e mi guardo intorno, mi agito, mi contorco, stringo i pugni; solo se non capisci piango.



Oltre al latte non dargli altri liquidi!

A quest'età il senso della fame e della sete sono un tutt'uno e il latte soddisfa entrambi i bisogni. Se dai al bambino acqua o liquidi zuccherati tipo camomilla, il bambino può sentirsi sazio e non richiedere il latte. Ma in realtà non si è nutrito correttamente.



COLICHE

***Il tuo bambino piange... Potrebbe essere una colica?
Nei primi mesi ne soffre circa un terzo dei lattanti.***



Capita che il tuo bambino presenti crisi di pianto o atteggiamento irritabile soprattutto nelle ore pomeridiane e serali? Forse è una colica... il nome riporta a un dolore intestinale ma il mal di pancia è probabilmente una conseguenza più che una causa del pianto. Verosimilmente questi pianti sono espressione di un periodo di normale sviluppo che molti bambini devono attraversare nei primi mesi di vita. Questi episodi cominciano alcuni giorni dopo la nascita e raggiungono un picco verso la sesta-ottava settimana, per poi risolversi alla fine del terzo -quarto mese. C'è il bambino che piange 1-2 ore, e quello che piange anche più di 5 ore, mettendo a dura prova la pazienza dei genitori. Le medicine che vengono proposte per ridurre il pianto hanno in genere una scarsa efficacia.

Il pianto del tuo bambino è una comunicazione da ascoltare ed accogliere sempre. Non è importante capire subito quello di cui il bambino ha bisogno. Forse non ne siamo in grado e forse nemmeno il bambino sa quello che gli serve. E' importante invece il modo con cui proviamo ad offrire la nostra risposta: parlandogli, accarezzandolo, prendendolo in braccio, cullandolo, rimanendo sempre attenti alle sue risposte, sguardi, movimenti del corpo, cambiamenti del ritmo e nel tono dei suoi vocalizzi.

***C'è una malattia che fa piangere tanto il bambino...
ma colpisce i genitori: la depressione.***

Quindi nel caso in cui il bambino pianga tanto guarda anche dentro di te: se senti di avere sbalzi di umore, perdita di interesse o di piacere per quasi tutte le attività, non avere vergogna e rivolgiti al tuo medico o al tuo pediatra. La depressione è una malattia e può essere curata per stare meglio e far stare bene il proprio bambino.



Qualche consiglio

FUMO

Se ami il tuo bambino, proteggilo!

**SE CERCHI AIUTO PER SMETTERE DI FUMARE
PUOI RIVOLGERTI A**

Centro Anti Fumo Us1Umbria1

Sede Perugia: **Via E. dal Pozzo 93, Perugia**

Ex Villa Massari SPDC 2° piano

Te. 0755412748

Il fumo passivo aumenta il rischio:

- di basso peso alla nascita
- di morte improvvisa in culla
- di sviluppare otite media
- di sviluppare asma e le sue riacutizzazioni
- di sviluppare bronchiti e polmoniti

***Non portare mai il tuo bambino
dove si fuma o dove si è fumato***



Mamma, papà, lo sapete?

***In biblioteca comunale ci sono molti libri
che trattano la cura, l'educazione, la psicologia del bambino.***

Li potete trovare nella sezione "genitori".

Chiedete al bibliotecario!

ISCRIZIONE DAL PEDIATRA

Ogni bambino ha diritto ad avere le cure di un/a pediatra.

Ogni bambino ha diritto ad avere assistenza sanitaria gratuita.

Hai scelto un/a pediatra per tuo figlio ?

Se non l'hai ancora scelto consulta il link

<https://www.uslumbria1.it/medici-e-pediatri/medici-di-famiglia-000>

Qui troverai l'elenco di tutti i pediatri di libera scelta del distretto del Perugino con le indicazioni e i moduli per inoltrare la richiesta.

Per info scrivi a sportello.anagrafepg@uslumbria1.it

(OPPURE <https://www.uslumbria1.it/servizi/anagrafe-assistibili>)



SE AMI IL TUO BAMBINO PROTEGGILO CON LE VACCINAZIONI!

Con le vaccinazioni il nostro corpo viene stimolato a produrre difese contro determinati microrganismi, così, se veniamo infettati da essi, non sviluppiamo la malattia. Generalmente i vaccini sono ben tollerati e non causano disturbi. Reazioni allergiche o alcune manifestazioni neurologiche sono molto rare e comunque molto meno frequenti delle complicazioni provocate dalle malattie per cui ci si vaccina.

Potrai leggere che le vaccinazioni causano l'autismo
NON E' VERO

La ricerca scientifica ha accertato che non è presente alcun collegamento tra vaccinazioni e autismo.

Se hai dei dubbi, parlane con il tuo pediatra.

Puoi consultare anche i siti:

www.vaccinarsi.org ; www.saluter.it g

A breve riceverai la convocazione dal centro di salute Asl di riferimento per eseguire la prima vaccinazione;

Nel seguente link troverai tutte le informazioni relative alle vaccinazioni obbligatorie, alle vaccinazioni consigliate e tutta la normativa vigente.

<https://www.uslumbria1.it/servizi/vaccinazioni-bambini>

Qualche consiglio



Centri di Salute Asl Distretto del Perugino, **Ambulatorio Vaccinazioni:**
Via XIV settembre 75 tel. 075 5412643
San Marco tel. 075 42680
Ponte San Giovanni tel. 075 5978117
Ellera tel. 075 5186603
Ponte Felcino tel. 075 5911139
San Sisto tel. 075 5292288

Centro per bambine/i & Centro
per bambine/i e famiglie

tel. 075 7749416



**L'Albero di Tutti offre
alle famiglie e ai bambini
l'opportunità di incontrarsi
e confrontarsi in un
ambiente educativo
dedicato alla crescita
del bambino e al
sostegno della genitorialità.**

**Le educatrici del servizio
comunale accoglieranno
le famiglie da ottobre
a maggio.**

**I lunedì dalle ore 15 alle 18
verranno accolti i bambini nella
fascia di età 0-12 mesi con
esperienze sensoriali e letture
ad alta voce.**

**I mercoledì dalle ore 15
alle 18 saranno accolti i
bambini dai 12 ai 36 mesi
con attività laboratoriali
a tema.**

**La frequenza al servizio è gratuita
e le iscrizioni vengono effettuate
direttamente nella sede del
servizio.**



www.comune.perugia.it

 **COMUNE PERUGIA**

Perugia per te

L'ALBERO DI TUTTI 075 7749416



BABY
NEWS LETTER

