



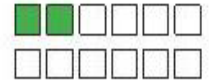
Comune di Perugia



**USL Umbria 1**  
SERVIZIO SANITARIO REGIONALE

# BABY NEWS LETTER

Anno I  
Secondo Mese



## Cari genitori,

so che negli ultimi tempi vi sentite stanchi. Da quando sono arrivato vi tengo svegli anche la notte. So che per voi non è molto piacevole ma per ora non riesco a fare diversamente.

Qualche volta ho freddo o sono bagnato e ho bisogno di essere cambiato o avvolto in una coperta morbida. Molto spesso ho fame. Lo sapete, il mio pancino è troppo piccolo per contenere latte sufficiente per tutta la notte! Ma quando sarò un pò più grande le cose cambieranno e andrà meglio per voi e per me.

Qualche volta sono sveglio anche se non ho fame, non sento freddo e non sono bagnato. A volte mi sento solo o ho paura e ho bisogno di richiamare la vostra attenzione perché mi aiutate a sentirmi meglio. Mi sento bene quando mi massaggiate, quando mi parlate con voce dolce o quando mi tenete stretto a voi. Sto iniziando ad imparare che voi siete sempre qui quando ho bisogno e questo mi aiuta a sentirmi tranquillo e sicuro.

Sono molto soddisfatto di me perché in questi giorni c'è una novità che vi rende davvero felici: il mio sorriso! La gioia sul vostro volto la prima volta che vi ho sorriso non la dimenticherò mai! Perciò da allora non ho più smesso ed è davvero diventato divertente specchiarsi l'uno nel volto dell'altro, guardarsi, ascoltarsi, sorriderci.

Sto scoprendo di avere due manine che si possono toccare tra di loro e mi piace tanto massagiarle: lasciatemelo fare!

So che è molto impegnativo prendersi cura di me, perciò non preoccupatevi se ogni tanto sentite il bisogno di una pausa. Per un pochino sto volentieri con i nonni, con gli zii o con qualche amico fidato, mentre voi recuperate un po' di energia. Sono tanto contento, quando rientrati a casa, vi sento rilassati e felici di essere di nuovo con me. Mi sento veramente speciale ad avere dei genitori che mi amano così tanto da alzarsi nel mezzo della notte, anche tutte le notti se è necessario. Sapere di essere amato così tanto mi aiuterà a dormire meglio quando sarò più grande. Grazie per essere così pazienti con me, anche quando mi sveglio alle due del mattino!

Ciao dal vostro bebè .



BABY  
NEWS LETTER

Ciao dal tuo bebè





### **... i miei sentimenti...**

- *Faccio esperienza di diversi tipi di sentimento, tra cui felicità, paura, disagio.*
- *Mi piace attirare la tua attenzione. Amo vederti eccitato per quello che faccio.*
- *Mi sento felice quando ti sento dire che sono meraviglioso e che tu mi ami.*
- *Mi sento felice e sicuro quando rispondi ai miei bisogni: mi nutri quando sono affamato, mi cambi quando sono bagnato, mi dondoli quando sono annoiato. Ho bisogno del tuo contatto fisico, sentirmi avvolto dal tuo abbraccio mi dà sicurezza.*

### **... il mio comportamento...**

- *Se sono un bambino tranquillo trascorro la maggior parte del mio tempo guardandomi intorno.*
- *Se sono un bambino vivace passo la maggior parte del mio tempo muovendomi, sorridendo o gridando a seconda di ciò che provo.*
- *Mi calmo quando succhio le mie dita, il ciuccio o il seno. Sorrido alle persone.*



# COSA SIGNIFICA ESSERE UN BIMBO DI DUE MESI

### **... il mio corpo è in movimento...**

- *La mia testa è ancora un po' traballante quando sto dritto, riesco a tenerla su solo per pochi minuti e a girarla lateralmente.*
- *Sono affascinato dalle mie mani, mi piace guardarle, posso farle toccare tra loro, le posso assaggiare! E' vero succedeva anche prima, ma ora sono io che decido di muoverle!*
- *Stringo gli oggetti in mano per un po'. Ora le mie mani sono aperte per la maggior parte del tempo, lo avete notato?*
- *Muovo le mie braccia e le mie gambe "a bicicletta" quando sono eccitato.*



### **... guardo, ascolto, parlo...**

- *Mi piace fissare le persone e le cose, seguirle con lo sguardo quando si muovono.*
- *Posso vedere i colori; riconosco alcuni oggetti famigliari.*
- *Riconosco le differenze nelle voci delle persone.*
- *Sta diventando più facile sentire e imparare le parole.*
- *Mi piace cercare di produrre suoni.*
- *Non mi piacciono i rumori come la TV o la radio in sottofondo, mi disturbano quando voglio stare con te.*





## AAA... GENITORE CERCASI...

### **Essere genitori è un compito molto impegnativo**

*In questi primi mesi tu e il tuo bambino occupate la maggior parte del tempo a conoscervi l'un l'altro: per la maggior parte del tempo il tuo bambino piange, mangia e dorme mentre tu, per la maggior parte del tuo tempo, cerchi di trovare il modo migliore per rispondere ai suoi bisogni.*

*I ritmi della tua vita di prima sono stati completamente stravolti e quelli del nuovo arrivato sono ancora poco stabili e prevedibili.*

*Alla fine della tua giornata tanta dedizione per il tuo bambino può avere esaurito tutte le tue energie e giorno dopo giorno può succedere di accumulare tanta stanchezza fisica. Non sentirti in colpa: se in alcuni momenti la stanchezza vince sull'entusiasmo non significa che tu sia un cattivo genitore!*



### **Ogni tanto ai genitori serve una piccola pausa!**

*Cerca qualcuno di fidato che possa occuparsi del tuo piccolo mentre tu non ci sei. In questa breve pausa dal tuo nuovo mestiere di genitore fai qualcosa che ti rilassi e che ti renda soddisfatto quando sarai di nuovo a casa. Ogni cosa che ti rende più felice ed entusiasta, fa di te un genitore migliore!*

### **La coppia ha bisogno di tempo per ricostruire un nuovo equilibrio**

*Un bambino piccolo in famiglia è un piccolo terremoto che può scuotere anche le coppie più stabili e consolidate.*

*Occorre un po' di tempo per ricostruire un nuovo equilibrio; per aiutarsi può essere utile non pretendere troppo da se stessi e dal proprio/a compagno/a, dimostrarsi flessibili e pazienti, dare un nome alle proprie emozioni e dividerle, per non restarne schiacciati.*



## SE AMI IL TUO BAMBINO PROTEGGILO...



**Assicurare il proprio bambino ad un seggiolino adatto e sicuro è una grande prova d'amore. E in molti casi può fare la differenza tra la vita e la morte.**

*Dati ISTAT indicano che ogni anno in Italia i bambini (da 0 a 14 anni) feriti in incidenti sono circa 11.000 e di questi circa 130-150 muoiono in seguito all'incidente; per ogni morto è possibile inoltre stimare 2-3 invalidi gravi, 20 ricoverati e 60 prestazioni di pronto soccorso.*

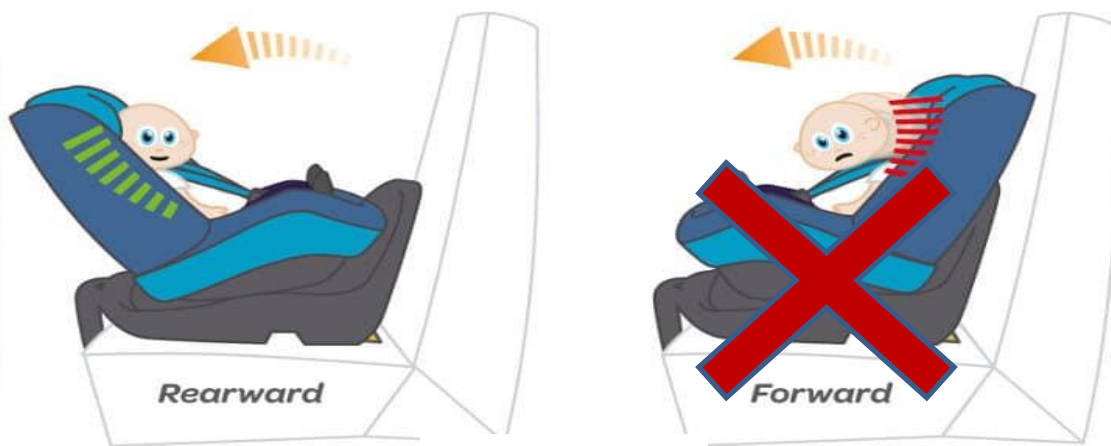
*Nella maggior parte dei casi i bambini deceduti in seguito a incidenti non erano assicurati con gli appositi seggiolini.*

**Assicura sempre il tuo bambino sul seggiolino anche se il viaggio è breve, anche se il tuo bambino piange durante lo spostamento.**

**Se non guidi, siediti vicino a lui e cerca di consolarlo con la tua voce o accarezzandolo, ma non slegarlo.**

**Anche se sei solo, nei primi mesi preferisci comunque il sedile posteriore centralmente; fino a 9kg di peso poni il seggiolino nel senso contrario di marcia e ricordati di disattivare gli airbag se sono presenti.**

Sicurezza





## PERCHÈ LEGGERE

*Leggere ad alta voce ai bambini fin dalla più tenera età è una attività coinvolgente: rafforza la relazione adulto bambino ed è l'attività più importante che i genitori possano fare per preparare il bambino alla scuola. Un bambino che riceve letture quotidiane avrà un vocabolario più ricco, si esprimerà meglio e sarà più curioso di leggere e conoscere molti libri. Leggere ad alta voce è piacevole e crea l'abitudine all'ascolto, aumenta i tempi di attenzione, accresce il desiderio di imparare a leggere. La vostra voce è magia per il bambino. L'elemento che più conta è lo stare insieme, condividere la lettura come un'attività semplice. Non sono richieste doti particolari di bravura o di tecnica, è sufficiente seguire il testo e intraprendere con il bambino una lettura dialogica, ricca di scambi affettivi.*



### **Quando leggere con i bambini**

*Si può riservare alla lettura un momento particolare della giornata: prima del sonnellino o della nanna, dopo i pasti, scegliendo dei momenti durante i quali siete entrambi più tranquilli, bastano pochi minuti al giorno.*

*Se il bambino si agita o è inquieto non è bene insistere.*

*Si può approfittare dei momenti di attesa: durante un viaggio, dal medico ecc.*

*La lettura sarà di conforto al bambino quando è malato.*

*Si può iniziare a qualsiasi età: anche dalla nascita!*

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

BABY  
NEWS LETTER

Qualche consiglio



## NATI PER LA MUSICA

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

*Fare musica in famiglia, giocando con la voce e con i suoni, rafforza il legame affettivo tra adulto e bambino ed è fonte di benessere.*

*La musica agisce sugli stati d'animo più profondi e sulle emozioni, è nutrimento della mente e dello spirito, ed è anche divertimento, gioco, stimolo per sviluppare le potenzialità espressive e creative del bambino.*

### **Al bimbo piace:**

-ascoltare musiche e canti graditi alla mamma durante la gravidanza

-essere coccolato dalla voce di mamma e papà

-che i suoi familiari cantino per lui

-guardare mamma e papà che cantano per lui

-essere addormentati con una ninna nanna cantata da mamma e papà

-scoprire ed esplorare la propria voce



## ALIMENTAZIONE



### **Non dargli cibi solidi!**

*Non è ancora pronto: se provi a dargli il cucchiaino in modo riflesso la sua lingua spingerà cucchiaino e cibo fuori dalla bocca;*

*il suo intestino non è ancora maturo per cibi diversi dal latte.*

*Spesso i genitori pensano che cibi solidi prima di dormire permettano al bambino di dormire tutta la notte. Non è così! I pasti notturni non durano per sempre; inoltre introdurre troppo presto i cibi solidi può favorire l'insorgere di obesità quando il bambino sarà più grande.*

Qualche consiglio



## Misure e servizi a sostegno della famiglia



<https://www.comune.perugia.it/pagine/misure-e-servizi-a-sostegno-della-famiglia>

Perugia per te



BABY  
NEWS LETTER

