



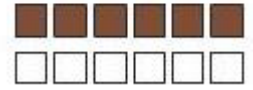
Comune di Perugia



USL Umbria 1
SERVIZIO SANITARIO REGIONALE

BABY NEWS LETTER

Anno I
Sesto Mese



Cari genitori,

adesso parlo davvero.

Distinguo le vostre voci da quelle di altre persone e vi guardo per mostrarvi che vi riconosco. Vi farò sapere cosa voglio con i miei diversi tipi di pianto.

Potrete dire che mi sto divertendo quando sorrido, scalcio o muovo le braccia. Quando mi sento stanco o non mi interessa qualcosa, posso irrigidirmi o girare la testa. Quando mi parlate, io so che mi amate.

Mi piace quando mi guardate, quando cantate o mi parlate. Inizio anche a giocare sempre di più, passo periodi sempre più lunghi da sveglio. Uno dei miei oggetti preferiti è l'anello di plastica o di gomma. Mi piace mettermi le cose in bocca, ma non ho male ai denti !! Ecco altre cose che mi piace fare: stare disteso a pancia in giù e guardarvi mentre fate rotolare una palla di fronte a me - ora posso reggere la testa! Mi piace guardarvi mentre fate suonare un oggetto. Giocare con i giochi colorati di gomma mentre faccio il bagnetto. Mi piace guardarvi mentre fate le bolle e cercate di prenderle.

Mi piace guardare e afferrare gli oggetti mobili sopra la mia testa quando mi cambiate il pannolino e adoro stare un po' fuori ogni giorno. Quando andiamo a spasso, controllate che io non abbia troppo caldo (divento rosso e sudato) oppure che non abbia freddo (tremo oppure ho la pelle d'oca), perché la temperatura del mio corpo non è sempre la stessa degli adulti. E non dimenticate le protezioni per il sole e il berretto!

Con amore e tanti baci .

Ciao dal vostro bebè



BABY
NEWS LETTER

Ciao dal tuo bebè



COSA SIGNIFICA ESSERE UN BIMBO DI SEI MESI

... Come cresco e parlo...

- *Mi giro e rigiro in tutte le direzioni.*
- *Mi rotolo da prono a supino e viceversa*
- *Striscio avanti indietro con la pancia sul pavimento.*
- *Tengo stretto un mattoncino, ne raggiungo un secondo e ne cerco un terzo.*
- *Mi interessa un oggetto quando cade.*
- *Balbetto molto, e riesco a controllare molti suoni che faccio con la bocca.*
- *Capisco già alcune parole dal tono della vostra voce.*



... Come rispondo...

- *Raccolgo gli oggetti, li scuoto e ascolto il rumore che producono quando cadono.*
- *Gioco con le persone che conosco.*
- *Canticchio o smetto di piangere quando ascolto la musica.*
- *Sono sempre indaffarato a fare diverse cose.*



... Come capisco e come mi sento...

- *So che devo usare le mie mani per prendere qualcosa.*
- *Osservo e studio le cose a lungo.*
- *Rigiro gli oggetti per avere un altro punto di vista.*
- *Non ho ancora imparato a controllare i miei sentimenti, come la tristezza o l'allegria.*
- *Mi lamento e protesto quando le cose non vanno a modo mio.*
- *Rido, strillo e gorgheggio quando sono felice.*
- *Preferisco alcuni cibi.*



OGNI BIMBO E' UNICO E SPECIALE

Com'è il tuo bimbo?

Il tuo bimbo è unico. I bambini differiscono in diversi modi:

-alcuni mangiano, dormono, e vanno di corpo all'incirca nelle stesse ore ogni giorno; altri invece non hanno mai gli stessi orari.

-alcuni bimbi sono impauriti dalle cose nuove, altri le vogliono scoprire.

-alcuni piagnucolano quando hanno freddo o sono affamati, altri strillano quando sono infelici.

-alcuni notano i più piccoli cambiamenti vicino a loro, altri possono dormire nel bel mezzo di una tempesta.

Tutte queste cose contribuiscono al temperamento o alla personalità del tuo bambino. Alcuni bimbi sono attivi e prevedibili; si adattano con facilità ai cambiamenti e sono di solito felici. Altri bimbi si allontanano dalle cose nuove e si adattano lentamente ai cambiamenti.



Come aiutare un bimbo che ha difficoltà a gestire situazioni nuove?

Alcuni bimbi tendono ad essere imprevedibili e difficili da consolare; sono in difficoltà in molte situazioni e hanno bisogno di molto tempo per abituarsi al cambiamento.

Se è il vostro bimbo è difficile da consolare, sappiate che:

-non fa così apposta o perché è cattivo,

-può crescere sveglio e amabile come gli altri,

-è nato con questo temperamento, ma crescendo può cambiare con il vostro aiuto.

È più difficile essere genitori di questi bambini poiché occorre essere ancora più premurosi e pazienti.

Introducete le cose lentamente, in modo che lui si possa abituare.

Fate attenzione ai suoi segnali e osservate come reagisce al mondo circostante.

In seguito, vi renderete conto di quali cambiamenti e attività siano giusti per lui.



Qualche consiglio

I BAMBINI IMPARANO GUARDANDO I GENITORI

Nel crescere un figlio molti genitori fanno le cose che i loro genitori hanno fatto, oppure si comportano nel modo opposto. Avete mai pensato che cosa imitate e cosa fate in modo diverso?



Mostrate amore ed interesse per la famiglia, ma comunicate anche se siete arrabbiati o irritati in modo che la questione possa essere risolta prima che diventi un grosso problema. Ricordatevi che voi avete la maggior influenza sulla vita dei vostri figli e il modo in cui agite insegna loro come comportarsi.

Anche se il vostro bimbo ha solo sei mesi, impara guardando voi. Ecco perché è importante dare il buon esempio.

Il vostro bimbo imiterà ciò che fa la famiglia.

Una volta radicati, i modelli familiari sono duri da cambiare.

Il vostro bimbo noterà:

- come parlate tra voi,
- come risolvete i problemi,
- come mostrate i vostri sentimenti.

Parlate agli altri con gentilezza e dite veramente ciò che pensate.

Risolvete i problemi analizzandoli insieme e cercate soluzioni condivise.

Ricordatevi che voi avete la maggior influenza sulla vita dei vostri figli e il modo in cui agite insegna loro come comportarsi.



Essere genitori



BABY
NEWS LETTER

I GENITORI SONO UNA GUIDA PER IL BAMBINO: DISCIPLINA E SICUREZZA

Il tuo bimbo ha molta energia. Sembra che sia sempre in movimento. Hai bisogno di molta pazienza per gestirlo. Inizia a mettere in bocca cose che non vorresti, poiché ogni cosa che raggiunge se la porta alla bocca: è il momento di pensare alla sicurezza.

I bimbi che hanno meno di due-tre anni sono troppo piccoli per capire quando e perché devono fermarsi. Il vostro bimbo ama gettare giocattoli sul pavimento, gli piace sentire il rumore e guardare i giochi rimbalzare. Per lui questo è un gioco importante. Il vostro bimbo non fa cadere le cose per dispetto o mettervi alla prova, sta imparando a capire dove vanno le cose quando cadono.

Bisogna allontanare gli oggetti che sono pericolosi o che potrebbero rompersi e ferirlo; rendere inaccessibili alcune cose, vi semplificherà la vita. A questa età il bimbo non comprende i vostri divieti.



Tollerate e non sgridate il bimbo per comportamenti come sputare il cibo, o lanciare le cose, se non fa male a qualcuno.

Un'altra forma di insegnamento è spostare la sua attenzione: ad esempio, toglierlo da un pericolo, come il filo elettrico, offrendogli altri oggetti in un posto sicuro.

È compito del genitore creare un ambiente interessante, divertente e sicuro dove il bambino può liberamente esplorare. Ad esempio scegli un cassetto o una scatola che lui può svuotare liberamente con oggetti che tu ritieni non pericolosi. Non schiaffeggiargli le mani o non urlargli contro. Il bambino non può ancora controllare il suo comportamento. Se lo sculacci, gli insegna che sia giusto picchiare. È tuo dovere proteggerlo dai pericoli senza punirlo o sgridarlo perché lui ci si "caccia".

Non mettetelo nel girello in quanto è sempre pericoloso anche in presenza del genitore o di un adulto: il rischio di un trauma è alto.

NUTRIRE IL TUO BIMBO

Consigli per abitudini alimentari corrette

- *Rendi il pasto un momento della giornata felice e rilassato*
- *Nutri il tuo bimbo con il resto della famiglia, spegni la TV*
- *La mamma e il papà decidono la qualità dei cibi da offrire e concordano con nonni, baby sitter o con chi si occupa del bambino quali cibi vanno bene per lui.*
- *E' il bambino che decide la quantità di cibo da mangiare: non forzarlo mai e non distrarlo con giochi o TV con l'intento di alimentarlo!*
- *Non usare il cibo come un premio o come mezzo di consolazione.*
- *Si mangia a tavola e non in giro per la casa.*



Qualche consiglio



NUTRIRE IL TUO BIMBO



Offri al tuo bimbo una dieta sempre varia. Non ci sono cibi a rischio di allergia: uovo, pesce, glutine possono essere dati da subito. Se al primo assaggio il tuo bambino fa una smorfia di disgusto ma non chiude la bocca, incoraggiarlo con un sorriso. Se chiude la bocca e si gira dall'altra parte, non forzarlo. Se non gli piace riprova nei giorni successivi. Potrebbero servire anche molti tentativi o più prima che lo accetti.



Il tuo bimbo potrà sporcarsi molto quando inizierà a mangiare da solo. Non preoccuparti in questo momento se non è pulito; una larga tovaglia di plastica sotto il seggiolone aiuterà nella pulizia. Il bambino sarà in grado di utilizzare bene cucchiaio e forchetta dopo i 15 mesi. Adesso deve imparare ed è naturale che si sporchi dappertutto!



Hai pensato di smettere di allattarlo? Gli esperti nella cura dei bimbi sostengono di allattare al seno al seno a lungo, anche fino a 24 mesi di età e oltre.



Mangi salato? Mangi troppi dolci? Se è così è ora di cambiare per il bene tuo e del tuo bambino. Se aggiungi sale o zucchero al cibo del tuo bambino lo abitui a ricercare cibi più salati o più dolci, questo porta a problemi di salute a tutte le età (obesità, diabete, ipertensione...). E' meglio gustare i cibi così come sono, senza alterarli con sale o zucchero.

Qualche consiglio

Gli Uffici di Cittadinanza

Nella zona Sociale n° 2 (Perugia, Corciano e Torgiano) sono presenti complessivamente sei uffici di cittadinanza. Si tratta di una rete, gratuita, di infrastrutture sociali diffuse nei territori dei tre Comuni, rivolta alla generalità della popolazione e alla quale sono affidati i compiti di: informare e orientare il cittadino quale "porta d'accesso ai servizi"; offrire consulenza sociale ed educativa; progettare e gestire programmi individualizzati di aiuto e sostegno sociale ed educativo; effettuare indagini sociali richieste dall'Autorità Giudiziaria minorile e gestire i provvedimenti di tutela disposti dall'Autorità Giudiziaria minorile ed ordinaria; promuovere la cittadinanza attiva e organizzare risorse comunitarie attraverso la raccolta e la messa in rete di disponibilità.

BERIOLI

Strada Pian della Genna, 15 tel. 075 5772990

FIUME

Via Vincenzo Maniconi tel. 075 5772995

LE FONTI

Via Campo di Marte tel. 075 577 3544

PIEVAIOLA

Via dell'Armonia tel. 075 5773540

TEVERE

Via Della Scuola,9 tel. 075 5772997

Perugia per te



**BABY
NEWS LETTER**

