



Comune di Perugia



USL Umbria 1
SERVIZIO SANITARIO REGIONALE

BABY NEWS LETTER

Anno I
Decimo Mese



Cari genitori,

Ciao dal tuo bebe' 1

Ho 10 mesi mi sento grande ma anche tanto piccolo!!

riesco a stare seduto da solo ma cerco anche di spostarmi autonomamente per raggiungere le tante belle cose che ci sono nella stanza. Le voglio mettere tutte in bocca per capire come sono fatte Intanto voi controllate che non ci siano oggetti pericolosi per me, ad esempio così piccoli da riuscire a deglutirli, oppure tossici come le pile i detersivi le calamite...

Mi piace toccare tutto, ma proprio tutto quello che trovo intorno a me. Per me esplorare, toccare, mettere in bocca vuol dire imparare. Non vietarmelo.

Non riuscirei a capire i vostri no. Aiutatemi invece nascondendo o spostando gli oggetti pericolosi che è meglio che io non tocchi. Eh sì, è come se fosse un trasloco un po' speciale. Il pediatra dice che quando avrò tre anni sarò in grado di capire meglio tutte queste cose sulla sicurezza. Raccontatemi sempre tutto quello che fate per me e spiegatemi il motivo quando mi dite un no:

Mi è molto utile ascoltarvi anche se poi continuo a comportarmi allo stesso modo. Per il momento siete voi che mi dovete aiutare a far sì che io possa scorrizzare dappertutto in sicurezza. State pensando se una sculacciatina, uno schiaffetto sulle mani possono essere una necessità in qualche situazione difficile con me ? Se mi picchiate e mi sgridate con la voce alta e lo sguardo severo io non capisco e soprattutto non imparo a evitare quel comportamento che voi cercate di insegnarmi.

Picchiare è sempre sbagliato a tutte le età

Con affetto, il vostro bebè.



BABY
NEWS LETTER

COSA SIGNIFICA ESSERE UN BIMBO DI DIECI MESI

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

- *Do confidenza a persone che conosco bene*
- *Provo diversi sentimenti: tristezza, felicità, rabbia, e paura.*
- *Posso essere di malumore e mi posso irritare con facilità.*
- *Posso essere timido in mezzo alla gente.*
- *Sono sensibile all'umore degli altri bimbi.*
- *So quali sono i miei giochi ed ho i miei preferiti.*
- *Sono capace di cercare qualcosa se vedo dove la nascondete.*
- *Se i miei giochi non sono a portata di mano, li raggiungo e gioco con loro.*
- *Capisco quando mi approvi e quando non mi approvi.*
- *Piango se un altro bimbo riceve più attenzione di me.*
- *Non mi piace stare lontano da te.*
- *Mi piace imitare le persone, i gesti e i suoni.*



... Come cresco e come parlo...

- *Ormai sono in grado di raggiungere ciò che mi interessa: striscio, mi trascino sul sedere o gattono.*
- *Salgo strisciando sui gradini, ma non ho ancora imparato a tornare indietro.*
- *Mi siedo dalla posizione eretta.*
- *Mi alimento con le mie dita e aiuto a sostenere la mia tazza.*
- *Tengo le cose in una mano senza farle cadere.*
- *Posso avere dei problemi ad addormentarmi di sera perché mi sento agitato.*
- *Posso capire frasi semplici.*
- *Posso dire di no scrollando la testa da una parte all'altra.*
- *Sono interessato alla conversazione quando ascolto parole familiari.*
- *Posso verificare la tua pazienza quando ripeto le stesse parole tutto il giorno. Oppure posso farmi capire a gesti.*
- *Talvolta riesco a parlare meglio con il corpo: se mi butto all'indietro o inarco la schiena sto dicendo che sono irritato o non sono d'accordo.*
- *Mi piace voltarmi e guardare chi mi chiama per nome.*

PRENDERSI CURA DEI DENTI DA LATTE

I dentini da latte fanno 5 cose importanti:

- masticano il cibo,
- aiutano il bimbo a parlare in modo chiaro,
- guidano i denti permanenti nel loro sito,
- concorrono allo stato di salute generale
- fanno un bel sorriso

Molte persone credono che se il loro bimbo perde un dentino da latte, non è importante. Questo però non è vero.

La perdita dei denti da latte per un bimbo è un problema serio.

Lava i dentini del tuo bimbo almeno due volte al giorno strofinandoli con acqua e un garzino o con uno spazzolino di piccole dimensioni con setole morbide.

Non abituarlo a consumare cibi dolci. Non aggiungere zucchero al suo latte.

Non proporgli bevande zuccherate o succhi di frutta, soprattutto per addormentarsi o in caso di risveglio durante il riposo notturno.

Eviterai così che si sviluppi la 'carie', un'infezione batterica che distrugge lo smalto dentale.



COME SCEGLIERE UNA DIETA SANA

Scegli alimenti genuini, poco elaborati e variegati. Non è importante quanto mangia un bambino ma la varietà di cibi che assaggia durante il giorno. Molti cibi confezionati sono ricchi di sale, zucchero e grassi: questi cibi sono dannosi per la salute. Invece i cibi preparati a casa hanno un minor contenuto di questi ingredienti. Dedica tempo alla preparazione del cibo a partire dall'acquisto fino all'elaborazione. Il risultato finale sarà una pietanza preparata con cura e attenzione. Proponi al tuo bambino più volte nella giornata acqua da bere. E' sana una dieta caratterizzata da elevato consumo di verdure, frutta, cereali ricchi di fibre, legumi, olio extravergine d'oliva.



QUANDO FAI UN FAVORE A TE STESSA AIUTI TUTTA LA FAMIGLIA

Fai un piacere a te stessa se ti senti super-stressata: pensa di farti un regalo, dedicati del tempo.

Prendersi del tempo per se stessi aiuta rilassarsi e a ritornare pronti a fare il genitore. Inoltre c'è un altro vantaggio per il tuo bimbo: tu risolverai meglio i problemi e troverai modi migliori per fare le cose. Quando ti prendi cura di te stessa, aiuti tutta la famiglia.



QUANTO TEMPO TRASCORRE CON IL SUO BIMBO UN BUON GENITORE?

A volte mi sento in colpa. Non mi sento un buon genitore perché sono assente tutto il giorno per lavoro? E' difficile essere sia un buon lavoratore sia un buon genitore. Se trovate qualcuno che accudisce bene il vostro bimbo e se fate del vostro meglio per essere un genitore sensibile, il vostro bimbo crescerà bene. Le ricerche dimostrano che ciò che fate quando siete insieme è più importante del numero di ore che trascorrete fuori casa per lavoro. Ad esempio, i bimbi solitamente sviluppano i loro primi forti attaccamenti con il papà e la mamma durante lo stesso periodo (circa a 6/8 mesi di età), anche se un genitore lavora a tempo pieno e l'altro è sempre a casa con il bimbo. Dal punto di vista del bambino, l'importante è avere una buona qualità nella cura per tutto il giorno, sia a casa che altrove, sia con un genitore che con un'altra persona. Affidare il bimbo a un'altra persona è una soluzione, a condizione che questa persona sia in grado di offrire un'attenzione esclusiva e affettuosa da un punto di vista emotivo



QUANDO IL BAMBINO E' ACCUDITO FUORI CASA OPPURE DA ALTRE PERSONE

Alcuni ricercatori hanno riscontrato che i bambini che vengono accuditi fuori casa sviluppano un legame ancor più stretto con i genitori e sono altrettanto intelligenti.

Per un bimbo piccolo è bene avere ogni giorno la stessa persona che si prende cura di lui. Chi si occupa del tuo bimbo deve aver piacere nel prendersi cura di lui, sorridendogli spesso, parlandogli mentre lo veste e lo nutre, guardandolo negli occhi e interessandosi a lui.

Hanno bisogno di sentire voci gentili e suoni allegri. Hanno bisogno di sentire molte lodi e incoraggiamenti, hanno bisogno di qualcuno che gli risponda con sollecitudine e gentilmente, qualcuno di cui potersi fidare, non solo nei momenti in cui piangono o sono in difficoltà.

L'ambiente dovrebbe essere luminoso e allegro, sicuro e interessante da esplorare. E' importante che ci sia anche uno spazio all'aperto in cui poter giocare.

I bambini dovrebbero poter sperimentare diverse modalità di gioco ma hanno anche bisogno di pace e di quiete. Se non siete contente di come viene accudito il vostro bimbo, è il caso di trovare un'altra persona.

Essere genitori



AFFRONTARE LA RABBIA E GLI SCATTI D'IRA

Essere genitori

Ti può essere capitato di vedere tuo figlio agire con rabbia.

Capire il comportamento rabbioso ti può aiutare a gestire queste situazioni difficili.

La rabbia può iniziare quando vuole qualcosa che non ha o quando gli si toglie qualcosa di mano. Sembra arrabbiato, ed il suo corpo è rigido. È concentrato su ciò che vuole e non vorrebbe essere distratto. Può scalcciare ed urlare. Sta avendo uno scatto d'ira.

Devi insegnargli a controllare la sua rabbia.

Sgridarlo e punirlo non aiuta. In verità, peggiora le cose. Lui è fuori controllo. Quindi tu devi avere il controllo.

Rifletti dove e quando il tuo bimbo si arrabbia.

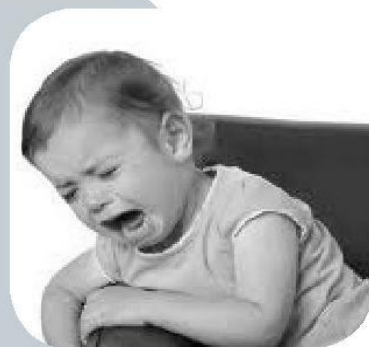
Se ciò capita in una particolare situazione o luogo, valuta ciò che puoi cambiare per evitare che lui si arrabbi.

Se il tuo bimbo si sente frustrato perché non sa come fare qualcosa, mostragli come fare. Talvolta la rabbia può esprimere fame o stanchezza.

Quando sarà calmo, fagli una coccola e digli una buona parola. Queste emozioni forti non sono divertenti per te, ma anche lui si sente spaventato.

Cosa fare se lui si arrabbia in un luogo pubblico, ad esempio in un centro commerciale? Ancora una volta, cerca di interessarlo in qualcosa d'altro, come un gioco o una figura su una scatola di cereali. Se continua a sentirsi frustrato o arrabbiato, allora è meglio lasciare il negozio. Il tuo bimbo non è il primo che urla o piange in pubblico. Anche la gente che disapprova o fa commenti ha probabilmente avuto la stessa esperienza. Ignorala. Non sculacciare il tuo bambino. Non aiuta. È già fuori controllo. Si impaurisce ancora di più, se anche tu sei fuori controllo o arrabbiato.

Creare adesso buone abitudini per gestire la rabbia ripagherà in futuro la pazienza e gli sforzi fatti.



I BAMBINI TESTANO I LIMITI

Il vostro bimbo ha iniziato a prendervi in giro apposta? Ad es. si è diretto verso un cestino dei rifiuti, facendo in modo che voi lo notaste? Cerca di prendervi gli occhiali, aspettando che voi gli diciate di no?

Sta sperimentando dove sono i limiti, quali cose sono permesse e quali no.

Insegnare ai bambini a comportarsi bene è sempre stata una sfida. E' più facile creare le condizioni adatte affinché lui faccia le cose giuste, piuttosto che bloccarlo quando fa qualcosa di sbagliato.

Lui ama la vostra attenzione e farà ogni cosa per averla. Offrigli giochi sicuri e luoghi adatti in cui giocare. Prendilo ed allontanalo da cose pericolose.

Sii un insegnante. Usa parole come "troppo caldo", "ha un cattivo sapore" e "stop" invece di dire "no" tutte le volte.



GENITORE AUTORITARIO O AUTOREVOLE?

Che tipo di genitore voglio essere? Mio padre e mia madre che genitori sono stati per me?

Domande che ci poniamo continuamente.

Qual è la ricetta per essere un buon padre o una buona madre? E' bene conoscere alcuni elementi validi da utilizzare per il nostro stile educativo.

I bambini hanno bisogno che ogni tanto gli si dica "no". Il no è l'offerta di un limite, come se noi dicessimo al bambino: c'è un recinto dove puoi esplorare e sperimentare, ma non puoi avventurarti fuori dal recinto; faccio questo per proteggerti. Quando il bambino è piccolo i nostri no saranno motivati dal pericolo di farsi male, ad esempio quando vuole avvicinarsi ai fornelli della cucina. Quando il bambino sarà grande, il nostro no potrà essere motivato dal fatto che non è ancora in grado di spostarsi in bicicletta da solo per il quartiere. Ogni età ha i suoi limiti e noi genitori dobbiamo continuamente modificare questi no in base alle capacità che il bambino ha raggiunto.

Porre dei limiti, dire no, definire delle regole indica la fermezza e la coerenza di un genitore che ha come obiettivo la sicurezza e l'educazione del proprio bambino.

Se dico no senza dare spiegazioni e senza ascoltare la richiesta, senza capire il desiderio del bambino, propongo uno stile autoritario. Se dico no e spiego con chiarezza, e senza urlare discuto con il bambino dei suoi desideri, tuttavia senza venir meno alle regole, allora sono un genitore autorevole. Far rispettare le regole, ascoltando le richieste e spiegando sempre i motivi del nostro comportamento definisce un genitore positivo: sicuro, fermo ma sempre disponibile ad ascoltare e a spiegare i motivi dei propri comportamenti. A ogni età.

**Su ogni numero di Baby News presentiamo un servizio,
un'opportunità, una risorsa del nostro Comune per tutte le
famiglie.**

Per vivere meglio insieme.

Il **POST** (Perugia Officina della Scienza e della Tecnologia) è il Museo della Scienza interattivo che vive nel cuore di Perugia. Un suggestivo e vivace spazio espositivo che, attraverso innumerevoli modalità di coinvolgimento, offre al pubblico spunti scientifici e tecnologici con mostre tematiche, eventi culturali, laboratori e format di intrattenimento per bambini, famiglie e scuole.

Il POST è un ambiente divertente adatto a tutte le età e in particolar modo ai bambini che, adeguatamente stimolati fin da piccolissimi, assaggiano la bellezza della sperimentazione grazie a percorsi educativi tra scienza attiva, creatività e tecnologia.

I momenti di esplorazione, grazie a una pluralità di proposte culturali innovative, fruiti con la guida di esperti operatori o in autonomia, fanno del POST un luogo prezioso dove si cresce con il piacere di scoprire.

Perugia per te

P  S T



Il Post si trova a Perugia in **Via del Melo 34** (traversa via Pinturicchio)

Info: www.perugiapost.it - 075.5736501

Parcheggio convenzionato: Saba Sant' Antonio

BABY
NEWS LETTER

