Lettere ai genitori

Indice 1° anno

Indice

00 | Diventare genitori

Siamo diventati genitori! 4
Una nuova quotidianità 4
Improvvisamente genitori di gemelli 5
Così dovrebbero essere i genitori 6
Sfaccettature 6

Io e il mio bambino 8
Imparare a interpretare le emozioni 8
Le vostre emozioni 8
Tranquillizzarsi e rilassarsi 10
Una grande impresa fisica 10
Consigli per ridurre lo stress 11
Cambiamenti nella donna 12
Prendetevi cura del vostro corpo 12
Restare in salute 12
Baby blues e simili 14

Meno tempo libero 18
Amici vecchi e nuovi 18

Diventare genitori e rimanere una coppia 20
Quando parlare diventa difficile 20
Il sostegno all'interno della coppia 21
Tenerezze e sessualità 22

Forti verso l'esterno e l'interno 24
Attività professionale e lavoro familiare 24
I compiti in casa 25
Ricordi della propria infanzia 26
L'avventura famiglia 28

Da staccare:
Questionario sulla depressione post partum

01 | Il primo mese di vita di vostro figlio o di vostra figlia

Coccolare e curare **4**
Sguazzare nell'acqua 4
Tagliargli le unghie 5
Cambiare il pannolino: un momento per giocare e fare le coccole 6
Consigli per il cambio del pannolino 7

Allattamento al seno e/o con il biberon? **8**
Allattare 8
Problemi legati all'allattamento al seno 10
Mangiare sano e bere a sufficienza 10
Cose da sapere sull'allattamento al seno 11
Allattare con il biberon 13
Tenere il biberon nella posizione giusta 13
Pulire correttamente il biberon e la tettarella 13
Cosa fare con il biberon già preparato 13
Dar da mangiare ai gemelli richiede tempo 14
Allattare due bambini 15
Allattare due bambini con il biberon 15
Durante la notte 15

Succhiare non significa soltanto placare la fame **17**
Tanta fame e poca fame 17

Le posizioni del bambino **21**
In cameretta o nella camera dei genitori? 21
Consigli sul dormire 21

Inoltre… **26**
In particolare 26
Levatrici 26
Consultori genitori-bambino 26
Consulenze mediche 26
Consulenza ai genitori di bambini disabili 27
Anche i bambini fumano 27

02 | Il secondo mese di vita di vostro figlio o di vostra figlia

Ogni bambino ha bisogno di stimoli per i propri sensi **4**
Godersi la vicinanza 4
A spasso a conoscere il mondo 4
Marsupio, fascia o passeggino? 7
Caldo e freddo 8

Perché i bebè piangono? **10**
Bambini che piangono verso sera 10
Le cause del pianto 13
Cosa fare per calmare voi e il vostro bambino? 14
Mai picchiare o scuotere il bambino! 14

03 | Il terzo mese di vita di vostro figlio o di vostra figlia

Varie forme di famiglia e possibilità di accudimento del bambino **17**
Parenti, conoscenti e vicini 19
A proposito del tiralatte 19
Piccolo promemoria per affidare il bambino a terzi senza patemi 20
Le famiglie diurne 20
I nidi d'infanzia 21
Accudimento dei bambini disabili 22

Inoltre… **23**
La posizione della testa quando il bambino è sdraiato 23
La prevenzione prima di tutto 23
I neonati con la pelle delicata 23
Il bambino e gli animali domestici 23
Lo strabismo 24
Protezione dalle malattie infettive 24
Le vaccinazioni 24

Scoprire il mondo **4**
Stimoli sì, ma… 4
Lo sviluppo continua 4
Ascoltare attentamente 7

Sonno e veglia: trovare insieme il ritmo giusto **9**
Imparare a dormire richiede tempo 9
Altri consigli per facilitare il sonno 10

Gestire i cambiamenti fisici **12**
Falsi ideali 12
Rafforzare la percezione del corpo 12

Lavoro familiare e professionale **14**
Sfide varie 14
Non rinunciate alle vecchie abitudini 17
Oggi si esce 17
Baby-sitter a pagamento 17

I nonni sono persone importanti **19**
I nonni hanno bisogno di tempo 19
I nonni come baby-sitter 19
Perché non ricorrere a una nonna «adottiva» o a un nonno «adottivo»? 21

Inoltre... **22**
Le bevande zuccherate non sono necessarie 22
La sdraietta 22
Un diario del bambino 22
Attività professionale e allattamento 23
Lo svezzamento 23

Diritti dell'infanzia: l'interesse superiore del bambino **24**
L'interesse superiore del bambino: un concetto chiaro? 24
L'interesse superiore del bambino oggi e domani 25
I bambini hanno diritti 25
Vari aspetti dell'interesse superiore del bambino 27

04 | Il quarto mese di vita di vostro figlio o di vostra figlia

Essere madre **4**
Sentimenti contrastanti 4
Concedersi del tempo 5
Problemi con l'allattamento 6
Quando le forze vengono meno 6
Sarà depressione post partum? 7
Aspettare non serve 7
Parlarne con chi vive la stessa esperienza 7
Esperienza di parto difficile 8
Ecco come alleggerire i vostri impegni 8

Essere padre **10**
Condividere la vita quotidiana unisce 10
E i sentimenti difficili? 10

Essere genitori **13**
Pretese, aspettative e suddivisione del lavoro 13
Stress e litigi 13
Famiglie monoparentali 14
Abbandonarsi per un po'… 14

Essere una bimba, essere un bimbo **16**
Creare idee e aspettative 16
Improntare un modello di ruolo 17

Dormi dormi bel bambin… **18**
Quando siete voi ad accusare una mancanza di sonno 18

Giocare, curiosare, scoprire **20**
Pochi giochi, ma vari 20
Il parco giochi in casa 22
Gruppi d'incontro per mamme e gruppi di gioco 23
Come dovrebbero essere i primi giocattoli? 23

Le chiacchierate con il bambino **24**
Crescere bilingue 24

Inoltre… **26**
Quando si parte per un viaggio 26
Consiglio: una vacanza nell'oasi per famiglie Chesa Spuondas 26
Sicurezza in auto 27
Non è ancora il momento di integrare le poppate con altri alimenti 27
Promozione della salute 27

05 | Il quinto mese di vita di vostro figlio o di vostra figlia

Ogni giorno più attivi **5**
Meglio prevenire che curare 5
Com'è divertente afferrare le cose! 6
La bocca per esplorare 6
Poco appetitoso… 6
Contagio e igiene 8

Ogni cosa a suo tempo **11**
Grandi e piccole differenze 11
Ogni bambino è diverso dall'altro 12
Strane sensazioni 12

Mangiare non significa solo placare la fame **14**
Dal succhiare al mangiare 14
I primi tentativi 16

Da staccare: L'alimentazione del bambino nel primo anno di vita

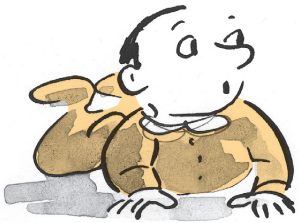
I primi tentativi con i gemelli 17
Le pappe di verdura e di frutta 17
Continuare ad allattarlo? 18
Baby-led-Weaning 18
Consigli per passare al cucchiaino 19
Consigli per l'alimentazione 21

Il piacere del contatto fisico **22**
Posso tenerlo in braccio? 22
Filastrocca 23

Tempo e voglia di tenerezza **24**
Coccole per il corpo e per l'anima 26

Eh sì... anche il bebè più carino può irritare i genitori! **27**
Quando i nervi cedono (o quasi) 27
Punire un bebè? 29

Inoltre... **30**
Il bambino sgambetta durante il sonno? 30
Evitate di sollecitare sempre le stesse articolazioni 30
Il nuoto per bebè 30



06 | Il sesto mese di vita di vostro figlio o di vostra figlia

Non esistono genitori perfetti **4**
Sono tutti maestri… 4

Anche i piccoli malesseri e le malattie fanno parte della vita **7**
La febbre e altri sintomi di malattia 7
Il bambino malato e i genitori che lavorano 7
Il raffreddore 8
La farmacia per i bebè 8
Piccoli pazienti 10
Il primo dentino 10
Quando il ricovero in ospedale è indispensabile 11
Tutto ciò che occorre sapere sui denti 12

07 | Il settimo mese di vita di vostro figlio o di vostra figlia

Rientrare nel mondo del lavoro **13**
Ripartirsi i compiti educativi 13
Rete sociale allargata 13
Persone di riferimento affidabili 14
Pianificare la quotidianità familiare 14
Trovare il proprio ritmo 14
Come affrontare lo stress quotidiano 16
Sensazione di sovraccarico 16
Priorità a favore della famiglia 16
Pianificare la quotidianità 16

Inoltre... **18**
Consigli di movimento per neonati 18
L'attività fisica dopo la gravidanza 18
I bebè non hanno ancora bisogno di apparecchi audiovisivi 18

Comprendere il mondo **5**
Ascoltare attentamente 5
Le prime avventure 5

Inizia a gattonare **7**
Girarsi, strisciare e gattonare 7
Le prime regole di gioco in casa 8
Gattonare senza pericolo 9
Gruppi di gioco per bambini piccoli 11
Box per bebè: sì o no? 13

Cose più o meno familiari **14**
Come si possono contrastare gli atteggiamenti ostili verso i bambini? 14

Bambini che richiedono un sostegno speciale **18**
Cercate un aiuto! 18

Inoltre… **22**
Dall'alto del seggiolone in tutta sicurezza 22
Quanti pasti al giorno? 22
Ampliamento del menu 22

Diritti dell'infanzia: il bambino nella famiglia **24**
I bambini hanno bisogno di persone di riferimento affidabili 24
Il ruolo dei genitori cambia nel corso dell'infanzia 24
I bambini hanno dei diritti 26
L'importanza della famiglia 27
I bambini sono membri a sé stanti della famiglia 27

08 | L'ottavo mese di vita di vostro figlio o di vostra figlia

Il tempo trascorso con i bambini è prezioso **4**
Soli con il bambino 6
Insieme, tutto funziona meglio… 7

I legami affettivi danno sicurezza **8**
Paura della separazione e degli estranei 9
Anche i piccini meritano rispetto 11
La cura del bambino da parte di terzi e la sua paura degli estranei 12

Giocare e parlare **14**
Nuovi suoni e vocalizzi 14
Il linguaggio dei gemelli 15
Canzoni e filastrocche 16

Addormentarsi e dormire tutta la notte **17**
Il rituale della buonanotte 17
Il risveglio notturno 18
Addormentarsi e dormire tutta la notte nel caso dei gemelli 18
Di notte il bambino ha bisogno di bere? 18
Sonno diurno, sonno notturno 21

Inoltre… **23**
Aria fresca nella camera del bambino 23
Gli ausili per imparare a camminare sono pericolosi 23

09 | Il nono mese di vita di vostro figlio o di vostra figlia

Alla scoperta del mondo **5**
L'autonomia e la paura della separazione 5
Cucù-settete o la capacità di ricordare 6
L'autonomia favorisce la fiducia in se stessi 6

Concessioni e divieti **8**
Concedere molto spazio 8
Dire di no: come e quando 11
Pazienza, pazienza, pazienza… 13
A proposito del picchiare 13
Parlare, stare e imparare assieme 14

Il bambino è malato: che fare? **16**
La febbre 16
Consigli per la cura di un bambino malato 18
Altre cose importanti da sapere 20

Inoltre... **22**
Proteggetelo dal sole 22
Cani e gatti non sono dei giocattoli 23

10 | Il decimo mese di vita di vostro figlio o di vostra figlia

Sicurezza e fiducia in se stessi **4**

Mangiare insieme **6**
Siate rilassati a tavola 6
Troppo o troppo poco? 6
Affinché mangiare sia un piacere 8
Dal biberon alla tazza 10
Consigli pratici sull'alimentazione 12

La lingua come ponte fra gli esseri umani **13**
Imparare a parlare giocando 14
Ogni cosa a suo tempo 14

È richiesta molta flessibilità **17**
Stabilire le priorità 18
Anche l'ozio ha la sua importanza 18

Inoltre… **20**
Emergenze 20
Ustioni da calore e scottature 20
Avvelenamenti e ustioni chimiche 21
Soffocamento 22
Misure di sicurezza 22
Punture d'insetti 22
Infortuni ai denti 22

11 | L'undicesimo mese di vita di vostro figlio o di vostra figlia

Contrasti nella vita di coppia **4**
Dal rapporto di coppia al rapporto a tre 6
Il bambino e i conflitti dei genitori 8
Divergenze d'opinione sull'educazione 9
Talvolta occorre aiuto dall'esterno 10

Non forzate i primi passi del bambino **12**
Cercare sostegno e offrirlo 12
Imparare a camminare senza girello 12

Il fabbisogno di sonno cambia **14**
Gli orari del sonno possono cambiare 14
Dopo una malattia 14
Lo «straccetto» aiuta in molte situazioni 16
L'irrequietezza notturna 16

Il contatto fisico **18**
Esplorare il proprio corpo 18

Inoltre… **20**
I seggiolini per bambini sulle biciclette 20

12 | Il dodicesimo mese di vita di vostro figlio o di vostra figlia

Giocare: molto più di un gioco da bambini **4**
Svuotare, rimettere a posto, spruzzare, produrre rumori di ogni genere 4
Osservare, imitare e partecipare 4
Giocattoli o oggetti per giocare 5
I giocattoli adatti all'inizio del secondo anno di vita 6
Pochi, ma buoni 9
La perseveranza e la concentrazione nel gioco 9
Rumore o musica: questo è il dilemma! 11
La camera del bambino e l'angolo del gioco 11

I bambini tra di loro **14**
E se litigano? 14

Gemelli e plurigemini **16**
Così simili, così diversi 16
I gemelli e i plurigemini fra loro 18
Giochi e giocattoli per gemelli 18
Rendere possibili le esperienze individuali 18

Madri e padri soli **19**
E l'altro genitore? 21

I nonni: un buon recapito per i bambini **22**
I nonni sono così, ma anche diversi 22
Opinioni e idee diverse 22
Un capitolo speciale per i nonni 22
Quando i nonni sono anche genitori diurni o affidatari 24

Diritti dell'infanzia: il diritto alla vita e al miglior sviluppo possibile **28**
Presupposti per il miglior sviluppo possibile 28
Svilupparsi imparando 28
Il diritto al gioco 30
I bambini hanno dei diritti 31

13 | Vostro figlio o vostra figlia ha un anno

Con slancio verso il secondo anno di vita **4**
I primi passi? 4
Offrire sostegno e lasciare andare 7

Si sviluppa la sua volontà **10**
Voglio! 10
Non voglio! 11
Fare esperienze «al limite» 12
Mangiare come i grandi 13
Picchiare non è un metodo educativo 14
I «sì» e i «no» nell'educazione 15

Le prime parole **16**
Dall'imitazione al dialogo 16
Artisti della parola… ma non solo! 18
Crescere bilingue 18

Un altro dentino **20**
Continuate ad allattare al seno? 20
Il biberon e il ciuccio 23

Qui trovate l'indice analitico:

www.lettere-ai-genitori.ch/indice1

Le Lettere ai genitori di Pro Juventute – la guida competente dalla nascita alla prima elementare

I pratici fascicoli informativi per genitori contengono indicazioni e consigli adeguati all'età del bambino e alla sua attuale fase di sviluppo. Le informazioni sono elaborate da un team di professionisti. Gli argomenti principali trattati sono la cura, l'alimentazione, lo sviluppo e l'educazione del bambino. Ma anche l'importanza del ruolo di madre e di padre, la vita di coppia e i servizi di accudimento complementari alla famiglia. Le Lettere ai genitori di Pro Juventute accompagnano i genitori dalla nascita al sesto anno di vita del loro bambino. In molte regioni, le Lettere ai genitori vengono regalate dal Comune o da altre istituzioni. Inoltre si possono ordinare direttamente presso Pro Juventute.

Le Lettere ai genitori di Pro Juventute sono elaborate dai nostri specialisti in collaborazione con:
Carmen Amrein, educatrice per la prima infanzia e direttrice di un asilo nido | **Marianne Botta Diener**, nutrizionista, ingegnere alimentare ETH e docente specializzata ETH | **Sepp Holtz**, dr. med., pediatra FMH titolare di uno studio medico, collaboratore del Dipartimento di pediatria dello sviluppo presso l'Ospedale pediatrico di Zurigo | **Aja Schinzel**, consulente materno pediatrica HFD | **Heidi Simoni**, dr. phil., psicologa specializzata in psicoterapia FSP, direttrice dell'Istituto Marie Meierhofer per il bambino

Uffici e associazioni di categoria
Associazione svizzera consulenti per l'allattamento e per la lattazione | Associazione professionale dei pediatri di base | Associazione per le coppie e le famiglie binazionali «IG Binational» | Associazione svizzera per la consulenza genitori bambini | Centro per la prima infanzia di Winterthur | Centro di odontoiatria dell'Università di Zurigo | Consultorio per le coppie dei distretti di Hinwil e Pfäffikon ZH | Federazione svizzera delle levatrici | Istituto Marie Meierhofer per il bambino | kibesuisse - Federazione svizzera delle strutture d'accoglienza per l'infanzia | mannebüro züri (centro di consulenza per uomini) | Società svizzera di pediatria | Ufficio delle pari opportunità della Città di Zurigo | Ufficio prevenzione infortuni upi

Impressum

Editrice: Pro Juventute, Divisione Lettere ai genitori
Responsabile programma: Noa Stemmer-Holtz
Redazione: Susan Edthofer, Noa Stemmer-Holtz
Traduzione: Sandra Gallmann, Betty Rossi-Häner
Fotografie: unsplash.com
Vignette: Claudia de Weck
Colorazione vignette: Dominik Bontus
Grafica: Valentin Stucki

© Pro Juventute, Zurigo, 2022

Per informazioni e ordinazioni
Pro Juventute, Lettere ai genitori
Thurgauerstrasse 39, casella postale, 8050 Zurigo
Tel. 044 256 77 33
contatto@projuventute.ch

Oppure direttamente dal nostro shop online
www.projuventute.ch/lettere-ai-genitori

Cambiamenti di indirizzo
Comunicate tempestivamente i cambiamenti di indirizzo per l'invio delle Lettere ai genitori per assicurarvi un invio puntuale: projuventute.ch/cambiamento-di-indirizzo

Dona ora e sostieni i progetti di Pro Juventute per bambini e giovani in Svizzera.

Conto per le donazioni: 80-3100-6
IBAN CH71 0900 0000 8000 3100 6

Ora con TWINT!
1. Scansiona il codice QR con l'app TWINT
2. Conferma importo e donazione

projuventute.ch

PUBL-6402

Presenting Partner

06.2022