

BENVENUTI

AL

M  N  D !

CONSIGLI E COCCOLE PER GENITORI E FIGLI



per ogni bambino

Redazione testi a cura del Comitato Italiano per l'UNICEF • Via Palestro, 68 – 00189 Roma • CF 01561920586 • www.unicef.it

Progetto grafico e illustrazioni: B-side Studio, Roma

I edizione giugno 2019

Con il patrocinio di :

UPPA – Un Pediatra Per Amico - www.uppa.it

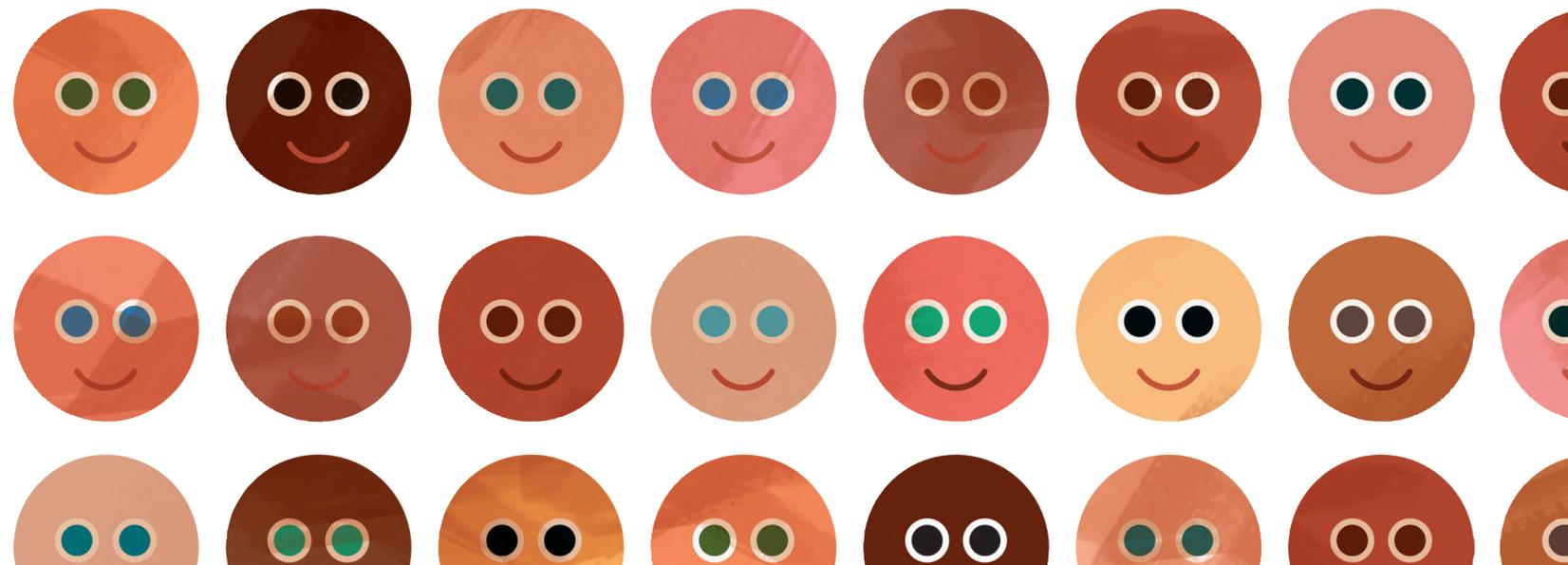
Associazione Culturale Pediatri - www.acp.it

Centro Nascita Montessori - www.centronascitamontessori.it/centro/

Associazione Natinsieme/Centro Touchpoints Brazelton - www.facebook.com/centroTouchpointBrazelton/

Le informazioni contenute in questo documento sono state elaborate dall'UNICEF sulla base delle proprie fonti scientifiche, di quelle dell'OMS e dei patrocinatori:

uppa.it



BENVENUTI AL MONDO!

CONSIGLI E COCCOLE PER GENITORI E FIGLI

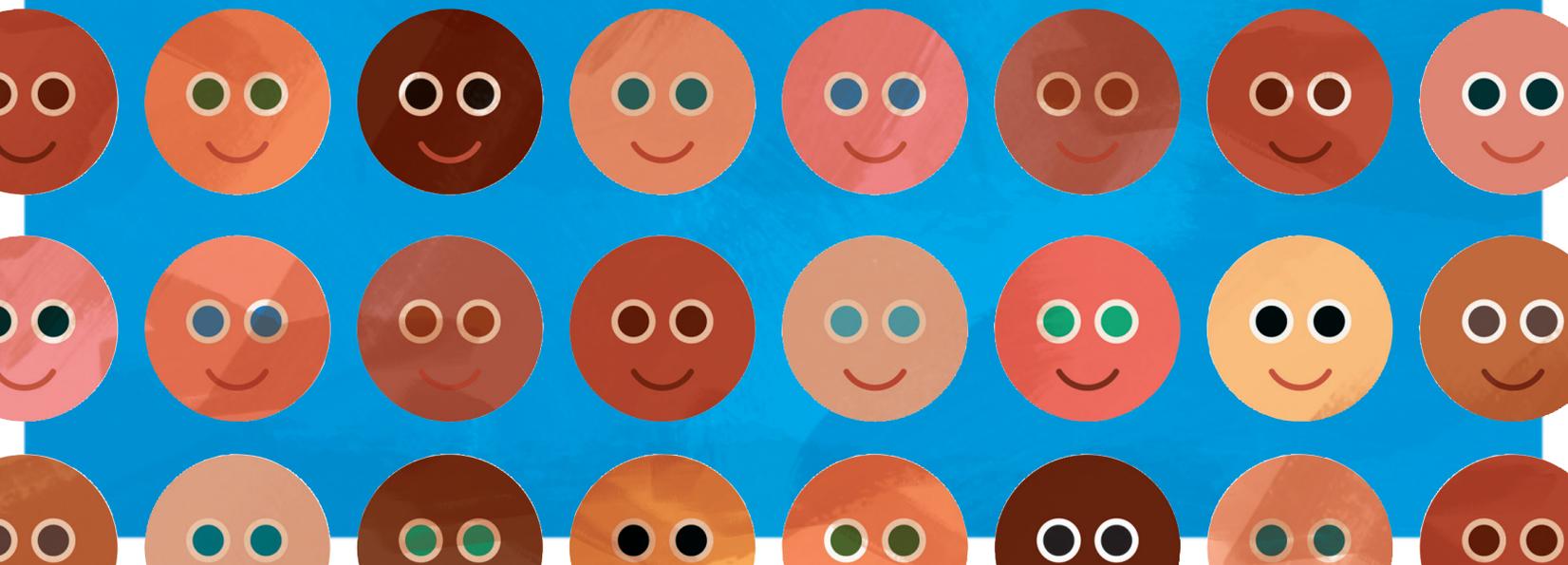
L'apprendimento è un processo che dura tutta la vita. I primi anni sono fondamentali per porre le basi per uno sviluppo sano e armonioso e per aiutare il bambino e la bambina a sviluppare il loro pieno potenziale. Il cervello dei bambini piccoli può formare un milione di nuove connessioni ogni singolo secondo. Per questo, i primi momenti insieme sono importanti! Alimentazione, stimoli e cure adeguati sono fondamentali, soprattutto nei primi 1.000 giorni di vita.

Cure amorevoli ed empatia sono gli ingredienti fondamentali. Stimoli appropriati all'interazione e all'esperienza di sé stessi, degli altri e del mondo completano la ricetta per lo sviluppo.

L'UNICEF, in Italia e nel mondo, promuove la Convenzione sui diritti dell'infanzia e dell'adolescenza. La Convenzione, tra le altre cose, prevede che ogni bambino e ogni bambina possano godere del diritto

ad uno sviluppo sano e armonioso e che gli adulti che si occupano di loro ricevano tutta l'assistenza necessaria per garantire ai bambini questo diritto. Inoltre, l'UNICEF promuove anche in Italia il Programma Ospedali e Comunità amici dei bambini, per garantire le migliori pratiche di assistenza al parto e alla nascita e l'avvio dell'allattamento.

Per questo, di seguito proponiamo alcuni semplici consigli per i neogenitori e per tutti coloro che si occupano di bambini piccoli. Non sono indicazioni esaustive, ma vogliono stimolare l'interesse e la curiosità per una cura responsabile allo sviluppo della prima infanzia e allo stesso tempo rassicurare sul fatto che, insieme all'amore, alcuni semplici gesti possono contribuire a stimolare il cervello dei bambini piccoli e aiutarli, passo dopo passo, a godere della propria infanzia e a diventare ragazzi e adulti sereni.



COMUNICAZIONE

Guarda il tuo bambino negli occhi e parlagli tutte le volte che puoi. Tenendolo a contatto pelle a pelle subito dopo la nascita e successivamente: il bambino acquista serenità, regolarizza il suo respiro e si mantiene caldo.

CHE EMOZIONE
ASCOLTARE LA
MUSICA!

ALIMENTAZIONE

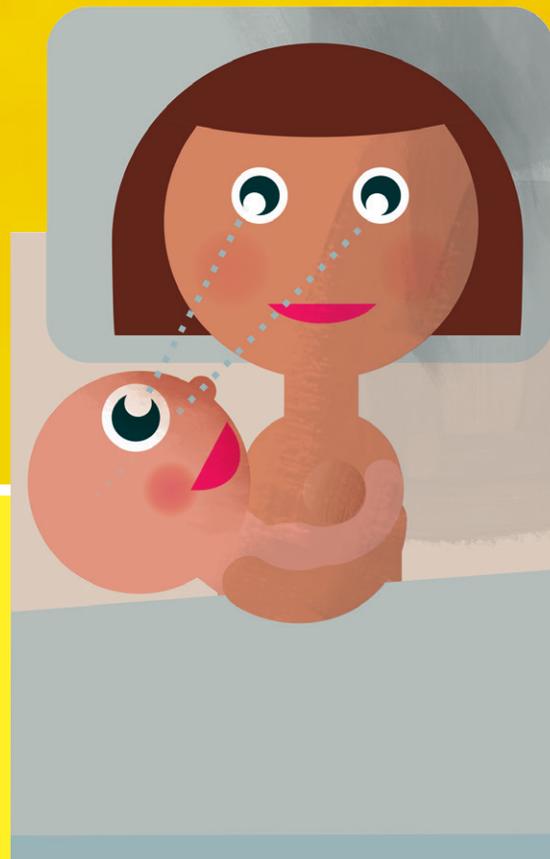
L'allattamento aiuta te e il tuo bambino ad avvicinarvi, fisicamente ed emotivamente. Anche se non allatti puoi facilitare il legame con il tuo bambino offrendo conforto, contatto corporeo e tranquillità.

A TUTTO
LATTE

GIOCO

Cerca di favorire situazioni in cui il neonato possa avere un contatto visivo con te, possa ascoltare la tua voce, muoversi liberamente e stabilire un contatto fisico. Tienilo in braccio (perché in questo periodo ne ha bisogno), cullalo dolcemente.

COCCOLALO:
IL SUO GIOCATTOLO SEI TU



COMUNICAZIONE

Sorrisi e sguardi rappresentano una forma di comunicazione! Parla serenamente al tuo bambino, puoi avere una vera e propria conversazione con lui rispondendo ai suoi versi e ai suoi gesti! Rispondi al suo pianto: verifica se vuole essere cambiato o accompagnato nell'addormentamento...o se semplicemente vuole la tua attenzione e le tue coccole o se ha fame!



HA BISOGNO DEL TUO ABBRACCIO

ALIMENTAZIONE

Il latte viene allattando: più allatti il tuo bambino e più latte produci. L'allattamento a richiesta favorisce una produzione di latte adeguata per il tuo bambino.



CORAGGIO, ANCORA A TUTTO LATTE!

GIOCO

Il contatto fisico o visivo, durante questi mesi, rappresenta la prima forma di gioco per il bambino. Crea situazioni sicure in cui il bambino sia libero di fare movimenti. Proponigli delicatamente oggetti sicuri che possa toccare, afferrare, esplorare. Ricorda che in questo periodo il suo modo di conoscere le cose è portandole alla bocca!



È BENE CHE METTA LE MANI IN BOCCA

COMUNICAZIONE

Rispondi ai versi del bambino e mostra interesse, sarà il tuo modo per prepararlo alla conversazione. Durante questi mesi inizierà a riconoscere il suo nome, chiamalo e osserva le sue reazioni.

LEGGI LIBRI E ASCOLTA LA MUSICA CON IL TUO BAMBINO



ALIMENTAZIONE

Siediti davanti al tuo piccolo per guardarlo e offrigli un'ampia varietà di alimenti sani e freschi, oltre al tuo latte. Lasciagli il tempo di mangiare, anche da solo con cibi adatti, e non forzarlo.

ALIMENTAZIONE COMPLEMENTARE A RICHIESTA

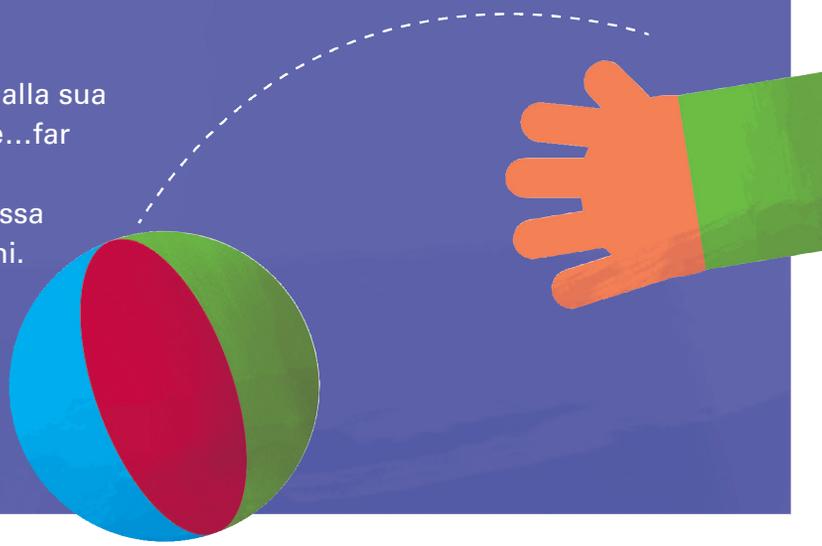


GIOCO

Proponi al tuo bambino giochi adatti alla sua età che possa maneggiare, sbattere e...far cadere a terra!

Prepara un ambiente sicuro in cui possa allenarsi per le sue prime esplorazioni.

UN MESTOLO E UNA INSALATIERA SONO I SUOI GIOCHI PREFERITI



COMUNICAZIONE

Ripeti sempre al bambino i nomi delle cose indicandole, anche i gesti aiutano la formazione del linguaggio: ad esempio mima e osserva le sue reazioni. Continua a leggergli libri adatti alla sua età e ad ascoltare la musica.

PARLA CON LUI



ALIMENTAZIONE

Lascia che il tuo bambino mangi da solo e provi alimenti con sapori e consistenze diversi. Il latte materno continua a essere una preziosa fonte di nutrienti anche dopo l'introduzione dei cibi solidi. Proponi quanto più possibile frutta e verdura fresche e di stagione.

QUANTI NUOVI SAPORI



GIOCO

Gioca a nascondere i giochi e a cercarli insieme! Oppure a "bu... bu...settete!". Attraverso questo gioco il bambino inizierà a capire che tu ci sei sempre, anche quando non ti vede.

BÙ BÙ... SETTETE!



COMUNICAZIONE

Mostra sempre interesse per i tentativi di parlare del bambino, assecondali, senza correggerlo...Imparerà con l'esperienza!

QUANTE COSE DA DIRE



ALIMENTAZIONE

Fai in modo che il bambino condivida i momenti dei pasti insieme alla famiglia e che siano momenti felici e partecipati. Non insistere con il cibo se non ha fame.

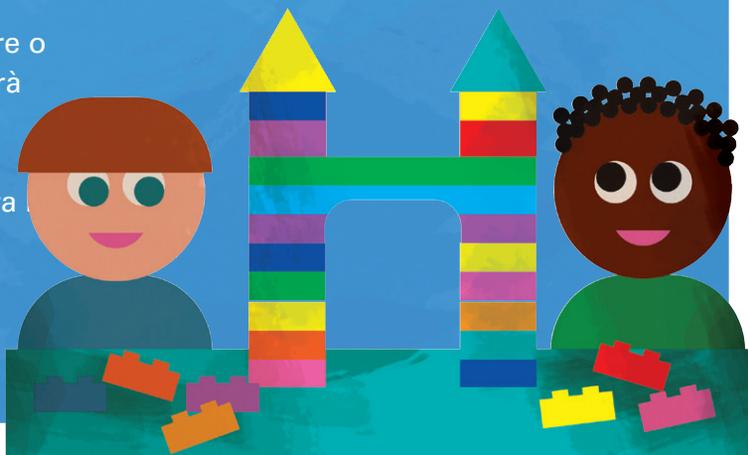


TUTTI A TAVOLA

GIOCO

In questa fase i bambini generalmente mostrano interesse per i giochi da impilare o da incastrare, in questo periodo si diventerà a esplorare gli ambienti. Assecondalo e assicurati che possa farlo in sicurezza. Passare del tempo a contatto con la natura aiuterà uno sviluppo armonioso.

COSTRUIRE LA CREATIVITÀ



COMUNICAZIONE

Incoraggia il bambino ad esprimersi, rispondi sempre alle sue domande e ai suoi... "perché?" Aiutalo a dare un nome alle sue emozioni, lo farà sentire rasserenato ed accolto!

Non sminuire le sue paure, aiutalo con dolcezza ad affrontarle. L'autostima si sviluppa fin da piccoli!

**ASCOLTALO ED EDUCALO:
È UN SUO DIRITTO.**



ALIMENTAZIONE

È molto più facile mantenere le buone abitudini che correggerle dopo. Per stare in forma: cibi sani e freschi all'interno di un'alimentazione equilibrata e varia per tutta la famiglia.

Evita di utilizzare il cibo come premio.

**MANGIARE SANO
È UN SUO DIRITTO.**



GIOCO

Forme, colori, materiali...proponi al bambino stimoli adatti alla sua età. E ricorda che il gioco è la prima forma di sperimentazione del mondo!

**IL GIOCO GIUSTO ATTIVA
IL CERVELLO:
È UN SUO DIRITTO.**



E INOLTRE...

PROTEGGILO DENTRO E FUORI CASA!

Assicurati che gli spazi siano sicuri, in macchina – anche per brevi tragitti – utilizza sempre seggiolini omologati a norma di legge. Il fumo passivo è sempre nocivo, non esporre mai il bambino a questo rischio. “Maneggiare con cura”: evita movimenti bruschi, i bambini possono riportare gravi conseguenze.

CRESCI CON LUI!

Lecture ad alta voce, stimoli musicali, filastrocche e ninne nanne fanno bene a qualsiasi età.. sin dalla gravidanza.

ATTIVITÀ FISICA!

Secondo le nuove linee guida dell’Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) anche i bambini di età compresa tra 0-5 anni devono avere più tempo a disposizione per muoversi e giocare, dormire a sufficienza secondo il loro bisogno e passare meno tempo possibile seduti davanti agli schermi.

RISPETTA I SUOI TEMPI!

Ogni bambino ha i suoi tempi. Non forzare le cose, non fare paragoni. Se hai dubbi o curiosità rivolgiti al tuo pediatra di fiducia.

RISPETTA I TUOI TEMPI!

Prendersi cura di un bambino piccolo è un’avventura meravigliosa, per questo richiede forza ed energia. Se a volte pensi di non farcela chiedi aiuto: al partner, alla famiglia, agli amici, al tuo pediatra. È successo e succede a milioni di genitori di tutto il mondo di non sentirsi adeguati - parlarne e confrontarti ti aiuterà a stare meglio. Moltissimi consultori offrono corsi gratuiti di accompagnamento alla nascita e spazi dedicati ai neogenitori, rivolgiti a quello più vicino a te!

www.unicef.it/parenting



PER APPROFONDIMENTI

Genitori Più - www.genitoripiu.it

Ministero della Salute - www.salute.gov.it/portale/temi/p2_5.jsp?area=nutrizione&menu=allattamento

Organizzazione Mondiale della Sanità - www.who.int/topics/breastfeeding/en/

UNICEF Italia - www.unicef.it/parenting

UNICEF Italia - www.unicef.it/vaccinazioni

UNICEF Italia - www.unicef.it/allattamento

