

BABY NEWS LETTER

Cari genitori,

Eccomi! Nascere è stata una vera impresa ma insieme ci siamo riusciti, sono qui... finalmente possiamo guardarci negli occhi, come siete belli! Come è bella la vostra voce! Ora posso sentirla forte e chiara. Nella pancia era tutto così ovattato e faceva buio, qui invece c'è tanta luce che i miei occhi si devono ancora abituare, ma la vostra faccia, se siamo abbastanza vicini la vedo già bene.

Qui sento freddo: è una sensazione nuova. Nella pancia c'era un bel caldo, ora invece mi dovete mettere queste cose addosso (si chiamano vestiti vero?), ma la mia pelle non è proprio abituata. Nella pancia c'era un liquido che mi avvolgeva tutto ed ero sempre completamente bagnato, ma qui se mi bagno non sono molto comodo, grazie che mi tenete asciutto, pulito e al caldo, ma mi raccomando non troppo caldo!

Mamma, come è buona quella cosa che mi dai da bere, si chiama latte giusto?

Sai, nella pancia era tutto così salato, e dopo la fatica che ho fatto per uscire è stato fantastico quando mi hanno appoggiato al tuo seno, ho sentito nuovamente il tuo cuore che teneva il tempo, mi ha raggiunto il tuo odore, la tua pelle era così morbida e calda e il tuo braccio mi riparava dal vuoto che improvvisamente mi aveva circondato. E poi, nella mia bocca, è sceso qualcosa di delizioso e ho imparato cos'è il dolce, dolce come il latte, dolce come il tuo abbraccio, dolce come te mamma, che mentre poppavo mi parlavi e i accarezzavi. Mi piace tanto il latte e anche tu mamma e per ora, se non mi viene sonno, non mi stanco mai di succhiare e di cercare le tue coccole, non preoccuparti mi hanno detto che non sarà così per sempre, ma per ora ne ho proprio bisogno.

Ho bisogno di sapere che siete sempre vicino a me, perché sento che da questo dipende la mia sopravvivenza.

*PS: piano piano impareremo a conoscerci, ma io vi voglio già tanto tanto bene!
Siete le persone più importanti per me.*

Ciao
dal vostro bebè



zero
mese

ciao
dal
tuo
bebè



COMPETENZE
DEL BAMBINO



QUALCHE
CONSIGLIO



TERNI
PER TE



ESSERE
GENITORI





zero
mese

COSA SIGNIFICA ESSERE UN NEONATO



Ho bisogno che qualcuno mi ami, mi nutra, mi tenga in braccio e giochi con me.

Mi piace sentire il calore, ma non troppo caldo. Attenzione a questi segnali: sudorazione, capelli bagnati, guance arrossate, respiro veloce.



Non mi piace il baccano/frastuono.

Mi piace essere sostenuto con delicatezza e gentilezza

Mi piace stare molto a contatto con chi mi vuole bene.



Mi piace dormire.

Spesso sono affamato, anche ogni 1-2 ore.

Posso essere irritato e posso piangere tanto.



La mia testa è grande e le mie braccia e gambe sono corte; quando mi abbracci, metti il tuo braccio sotto al mio collo per aiutarmi a reggere la testa.

Io tengo braccia e gambe flesse/rannicchiate e le mie mani sono chiuse a pugno. La mia pelle si può squamare.

ciao
dal
tuo
bebè



COMPETENZE
DEL BAMBINO



QUALCHE
CONSIGLIO

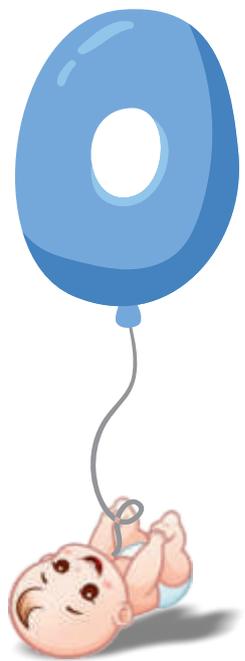


TERNI
PER TE



ESSERE
GENITORI

COSA SIGNIFICA ESSERE UN NEONATO



zero
mese

I neonati vedono...

Vedono meglio quando gli oggetti sono vicini, ad un palmo o due di mano (20-40 cm).
A loro piace guardare i volti degli adulti.
Possono vedere il nero/bianco ed i colori vivaci come il rosso ed il giallo.
Riconoscono il volto della mamma.



I neonati ascoltano e annusano...

Reagiscono ai suoni con un ammiccamento degli occhi, svegliandosi o piangendo o muovendo il corpo.
A loro piace ascoltare la voce umana, e si muovono a ritmo delle parole o del canto. Riconoscono la voce della mamma.
I neonati degustano e annusano; preferiscono le cose tiepide a quelle calde, riconoscono l'odore dei genitori.



I neonati hanno dei riflessi...

I riflessi aiutano i bambini a sopravvivere e a imparare, osservateli e informate il medico se non li vedete.
Accarezzando l'angolo della bocca del bambino, lui volta la testa dal lato stimolato cercando di succhiare.
Se gli mettete un dito o un ciuccio in bocca, cercherà di succhiare.
Se gli premete il palmo della mano, cercherà di chiuderlo.
Se gli premete la pianta dei piedi al di sotto delle dita questi si flettono/piegano.



I neonati si abituanano a quello che accade intorno a loro

Imparano a non svegliarsi ai suoni che si presentano con regolarità. Non prestano più attenzione a cose che succedono ripetutamente, ma sono attratti dalle cose nuove. Non si stancano mai di vedere i volti, le espressioni dei propri genitori e di ascoltare la loro voce.



ciao
dal
tuo
bebè

3



COMPETENZE
DEL BAMBINO



QUALCHE
CONSIGLIO



TERNI
PER TE



ESSERE
GENITORI

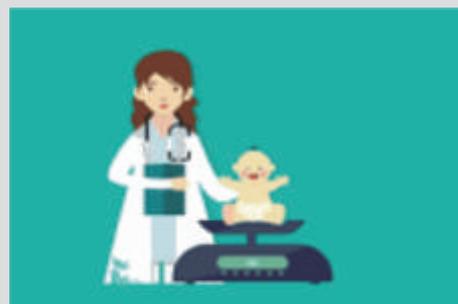
BABY
NEWS LETTER



zero
mese

ISCRIZIONE DAL PEDIATRA Come fare

La scelta viene effettuata o personalmente, o tramite il legale rappresentante del minore, o tramite persona formalmente delegata, fra i pediatri iscritti nell'elenco riferito all'ambito territoriale di residenza, consultabile sul sito dell'Azienda Usl-Umbria 2 o presso gli sportelli Anagrafe Assistibili. È necessario presentare i seguenti documenti:



- Tessera sanitaria
- Codice fiscale
- Documento di identità

4
ciao
dal
tuo
bebè



COMPETENZE
DEL BAMBINO



QUALCHE
CONSIGLIO



TERNI
PER TE



ESSERE
GENITORI

Terni, via Bramante n.37, piano terra
dal lunedì al venerdì dalle ore 8.00 alle ore 17.00,
Sabato dalle ore 8.00 alle ore 12.00
e presso i CUP dislocati nei vari Centri di Salute e PES.

IL LATTE MATERNO È L'ALIMENTO MIGLIORE!



zero mese

POSIZIONE DEL NEONATO

Il corpo del bambino deve essere a contatto con quello della madre, con testa, tronco e arti inferiori allineati, il naso in direzione del capezzolo e il mento del seno. Per attaccare il piccolo, avvicinate il suo corpo al vostro e fategli sfiorare il capezzolo con le labbra. Appena apre bocca, muovete dolcemente la sua testa contro il vostro seno.

Quando il bambino è attaccato bene la sua bocca è ben aperta e prende in bocca non solo il capezzolo ma gran parte dell'areola, tanto che l'areola è visibile sopra il labbro superiore ma non sotto il labbro inferiore. Il labbro inferiore appare girato in fuori. Durante la suzione le guance non si incavano, ma sono gonfie.



Posizione della madre



1 - Posizione incrociata



2 - Posizione sdraiata



3 - Posizione "a rugby"

La dieta per la mamma che allatta

Non c'è una dieta speciale per l'allattamento.

La mamma può mangiare qualsiasi alimento purchè la dieta sia sempre variata. Non esistono alimenti che favoriscono disturbi del bambino come ad esempio l'allergia e non esistono alimenti che danno un cattivo sapore al latte materno.

Il fumo di sigaretta e l'alcol passano nel latte e possono fare danno al bambino.

Pochi farmaci sono incompatibili con l'allattamento: se devi assumerne parlane con il pediatra o contatta il numero verde 800 883300 -sempre attivo- degli Ospedali Riuniti di Bergamo.

ciao dal tuo bebè

5



COMPETENZE DEL BAMBINO



QUALCHE CONSIGLIO



TERNI PER TE



ESSERE GENITORI

BABY NEWS LETTER



zero
mese

IL LATTE MATERNO È L'ALIMENTO MIGLIORE!

COME ALLATTARE AL SENO

L'allattamento al seno è un modo senza pari per crescere e svilupparsi in salute. Nei primi sei mesi di vita i neonati dovrebbero essere nutriti esclusivamente con latte materno. In seguito, per soddisfare il fabbisogno nutrizionale, la dieta va integrata con cibi idonei e sicuri, proseguendo l'allattamento materno fino a due anni e oltre.

Trova un ambiente tranquillo in cui rilassarti e metterti nella posizione più comoda per te e il tuo bimbo. Prova diverse posizioni e sistemazioni fino a quando non avrai individuato la migliore.

Avvicina il piccolo al seno senza forzarlo. Se, appena inizia a succhiare, senti dolore, interrompi l'allattamento mettendo un dito tra la sua bocca e il capezzolo, e riprova dopo un po'. Ci vuole pazienza e costanza: se non si attacca bene, dovrai riprovare e, se necessario, riprovare e riprovare ancora... Se si innervosisce e piange, cambiagli completamente posizione, tienilo appoggiato alla tua spalla e fallo calmare del tutto prima di ritentare. Parlagli rassicurandolo, comunicandogli con il tono dolce della tua voce che sei sicura che ci riuscirà.

ciao
dal
tuo
bebè



COMPETENZE
DEL BAMBINO



QUALCHE
CONSIGLIO



TERNI
PER TE



ESSERE
GENITORI

SI'



NO



IL LATTE MATERNO È L'ALIMENTO MIGLIORE!



zero
mese

QUANDO ALLATTARE

L'allattamento al seno è "a richiesta", cioè attacca il tuo bambino tutte le volte che mostra di averne voglia e finché lo desidera.

All'inizio c'è sempre un periodo di rodaggio, durante il quale il tuo bambino può aver voglia di succhiare molto spesso (anche 10-12 volte al giorno) e ci può essere un po' di confusione, ma crescendo i suoi orari si stabilizzano e tutto diventa più facile.

E' importante che un neonato si attacchi al seno almeno 6-7 volte al giorno; ti accorgi che sta mangiando bene se cambi almeno 5 pannolini di pipì nelle 24 ore.



ATTIVITA' DI SOSTEGNO ALL'ALLATTAMENTO

Se hai problemi con l'allattamento puoi rivolgerti alle ostetriche dei Consultori del Distretto del ternano: la S.S.D. Consultorio del Distretto di Terni è articolata in una sede centrale e 7 PES, che assicurano anche le attività e i servizi per la tutela della salute dell'infanzia, della donna e della famiglia. Le mamme, dopo la nascita del bambino, possono ricevere consulenze ostetriche per sé e il proprio bambino sia in sede che a domicilio, gratuitamente, tramite prenotazione telefonica. Vengono organizzati anche incontri di gruppo per il sostegno alla genitorialità.

La sede centrale "**Città Giardino**" è in via Montegrappa n. 49/a, tel. 0744 204974 - *Mattina: dal lunedì al sabato 8.15-13.30 / Pomeriggio: lunedì 14,30-17,30 e martedì 14,30-17,00 (Spazio Giovani)*

Alcune attività del Consultorio vengono svolte anche nei Punti di Erogazione Servizi (PES):

Colleluna, Terni, via del Modiollo n. 4 - tel. 0744/204640 - 0744/204636

Acquasparta, via Roma n. 1 - tel. 0744/943793

San Gemini (SEDE NUOVA), tel. 0744/630820 - 0744/331012

Stroncone, via San Francesco n. 16 - tel. 0744/60567

Arrone, via Giacomo Matteotti n. 58 - tel. 0744/388229 - 0744/389325

Piediluco, via IV Novembre 39 - tel. 0744/368304

Marmore, via Pietro Montesi - tel. 0744/67601

ciao
dal
tuo
bebè



COMPETENZE
DEL BAMBINO



QUALCHE
CONSIGLIO



TERNI
PER TE



ESSERE
GENITORI

BABY
NEWS LETTER



zero
mese

IMPLEMENTAZIONE DEL CONSULTORIO FAMILIARE DELLA USL UMBRIA2

Il programma delle attività da realizzare con le risorse del *Fondo per le politiche della Famiglia* – anno 2021 (DGR 985 del 20/10/2021) ha previsto, oltre alla realizzazione del progetto « Baby News letter », anche l'implementazione del consultorio familiare della USL Umbria 2, attraverso l'inserimento di una unità di personale con qualifica di assistente sociale per la durata di anni 1, presso il Consultorio Distretto Terni, di via Montegrappa 49/a. Inoltre, il programma ha previsto l'acquisto di materiale specifico per le gestanti ed i neonati.

L'Assistente Sociale impiegata in tale contesto, svolge attività di segretariato sociale, orientamento e accompagnamento dell'utenza verso gli interventi e i servizi di competenza.



8
ciao
dal
tuo
bebè



COMPETENZE
DEL BAMBINO



QUALCHE
CONSIGLIO



TERNI
PER TE



ESSERE
GENITORI

MODALITÀ DI ACCESSO/ PRENOTAZIONE



zero
mese

I Centri di Salute rappresentano il punto di contatto e di accesso unico del cittadini per tutte le prestazioni sanitarie e sociali che attraversano il sistema primario, attraverso i Punti di Erogazione dei Servizi – PES.

Si ricorda che la scelta del pediatra può essere effettuata presso ogni PES allo sportello CUP.

Si rimanda al sito istituzionale per ogni approfondimento USL UMBRIA2.

Per usufruire delle prestazioni del Consultorio Familiare non è necessaria la prescrizione del Medico di Medicina Generale.

I servizi offerti sono gratuiti. Per alcune prestazioni è consigliabile concordare un appuntamento.

È garantito il diritto alla riservatezza.



REFERENTI

Responsabile Dirigente Medico

Loredana Modesti

loredana.modesti@uslumbria2.it

0744/204974

Coordinatrice Ostetrica

Stefania Rossi

stefania.rossi@uslumbria2.it

0744 204974

ciao
dal
tuo
bebè



COMPETENZE
DEL BAMBINO



QUALCHE
CONSIGLIO



TERNI
PER TE



ESSERE
GENITORI

BABY
NEWS LETTER



zero
mese

LECHE LEAGUE ITALIA

Allattare: un investimento per il futuro

Il Comune di Terni ha stipulato nel 2021 un patto di collaborazione con l'organizzazione di volontariato « La Leche League Italia ODV», che dal 1956 sostiene in tutto il mondo le donne che vogliono allattare. E' presente in 72 Paesi del mondo con circa 4700 consulenti. Si abbrevia spesso nella sigla LLL. Esiste in Italia dal 1979 e oggi è composta da circa 125 Consulenti, tutte donne che hanno allattato almeno un figlio almeno un anno e che hanno seguito un accurato tirocinio per sostenere altre donne nella gestione dell'allattamento. La mission della Leche League è aiutare le madri in tutto il mondo ad allattare, attraverso il sostegno da mamma a mamma, l'incoraggiamento, la diffusione di informazioni e la sensibilizzazione, nonché promuovere una miglior comprensione dell'allattamento quale elemento fondamentale per uno sviluppo sano di mamma e bambino.

La Leche League fornisce informazioni e sostegno alle madri che allattano, offrendo consulenze telefoniche, **via e-mail** e organizzando **incontri di gruppo**. Cura anche una pagina FaceBook per le mamme e le famiglie e una rivista digitale per operatori, La Gazzetta della Prolattina.

10

ciao
dal
tuo
bebè



COMPETENZE
DEL BAMBINO



QUALCHE
CONSIGLIO



TERNI
PER TE



ESSERE
GENITORI

la leche league
italia

Le Consulenti de La Leche League
organizzano **incontri gratuiti**
in presenza e on-line.

Per conoscere le date degli incontri nella tua zona
visita www.lllitalia.org
alla pagina **CONTATTACI - INCONTRI ON LINE**
oppure la pagina Facebook
@La.Lече.League.Italia.Eventi

Tutte le Consulenti sono sempre a disposizione
via telefono e via mail.

Ci trovi nel sito www.lllitalia.org
alla pagina **CONTATTACI - CERCA UNA CONSULENTE**
oppure puoi chiamare
199 432 326
tutti i giorni dalle 8.00 alle 20.00

lllitalia.org
199 432326

INCONTRI DE LA LACHE LEAGUE ITALIA

in collaborazione con il Comune di Terni -
ufficio Partecipazione/Beni Comuni



zero
mese

ciao
dal
tuo
bebè

11



COMPETENZE
DEL BAMBINO



QUALCHE
CONSIGLIO



TERNI
PER TE



ESSERE
GENITORI



Incontro de La Leche League in collaborazione con il Comune di Terni

Allattamento: parliamone

Il secondo **MERCOLEDI'** del
mese dalle ore 11 alle 13

10 Luglio
11 Settembre
9 Ottobre
13 Novembre
11 Dicembre

Biblioteca Comunale
Sala 0-6 (piano terra)
Piazza della Repubblica 1 - Terni

Contattaci in anticipo via
WhatsApp:

**LA PRENOTAZIONE E'
OBBLIGATORIA!**

Consulente di riferimento:
Marita +39 333 2962201



Agli incontri de La Leche League, liberi e gratuiti, potrai trovare uno spazio in cui cercare risposte ai tanti dubbi o domande sull'allattamento e ricevere informazioni per gestirlo al meglio.

Si parlerà dei primi mesi di vita con il tuo bambino, i falsi miti, l'alimentazione complementare, il sonno del bambino, allattamento e lavoro, l'importanza del sostegno di chi sta vicino alla mamma e ogni altra domanda a cui cerchi risposta.

La Leche League Italia ODV è un'organizzazione di volontariato, apolitica, aconfessionale e non a scopo di lucro, il cui obiettivo è offrire informazioni, incoraggiamento e sostegno alle mamme che desiderano allattare i loro figli. Per conoscere meglio chi siamo, puoi inquadrare il codice QR di seguito.



BABY
NEWS LETTER



zero
mese

I NUOVI GENITORI... ECCITATI, STANCHI E NERVOSI

Qualche volta pensi che non potrai più dormire la notte? Ti senti un po' nervosa perché ti prendi cura di questo bambino bisognoso che ti impegna tanto e spesso? Ti senti stanca ed eccitata allo stesso tempo? Se la tua risposta a queste domande è sì, allora tu sei come la gran parte dei genitori. Ci sono molti cambiamenti e cose nuove da imparare quando si diventa genitore. Ci sono momenti belli e momenti meno belli; tu e il tuo bambino li supererete tutti. Alcuni papà si sentono in difficoltà/timorosi nel toccare e prendere in braccio il nuovo bambino. Altri vogliono provare anche se non sanno esattamente quello che stanno facendo. Il sapere come prendersi cura

di un bambino richiede tempo e pratica. Papà, datevi una possibilità: molto presto vi sentirete come se foste stati padri per tutta una vita.

I genitori hanno bisogno di mangiare cibi sani per mantenersi nella miglior forma possibile per crescere i loro bambini. È necessario mangiare ogni giorno frutta e verdura fresca di stagione (cinque porzioni!), prodotti con farina integrale, cibi ricchi di calcio come latte e latticini (ma anche verdure a foglia verde contengono una buona quantità di calcio). Ridurre i cibi con molto grasso così come lo zucchero ed il sale da cucina.



Le coppie possono sviluppare differenti modi di gestione della casa dopo la nascita del bambino

I neonati portano dei cambiamenti sia attesi sia inaspettati. Tu ti aspetti e ricerchi l'amore legato alla tua nuova identità di genitore, ma potresti non aspettarti alcuni sentimenti di stress ed insoddisfazione che intervengono quando le tue responsabilità e le routine cambiano.

Con la presenza di un nuovo bambino, i lavori di casa aumentano: lavare, stirare, cucinare, pulire, fare la spesa diventano impegni sempre più pesanti. Può essere necessario a questo punto rivedere gli incarichi per trovare una migliore

organizzazione e divisione dei compiti.

Le coppie sono più felici quando condividono le cose da fare in casa. E' dimostrato che le coppie funzionano meglio quando le mansioni domestiche sono divise a metà. Cercate di accettare il modo in cui il vostro partner esegue i lavori domestici, anche se non li compie come voi vorreste. Condividere i lavori di casa e non preoccuparsi dell'ordine "perfetto" aiuta a superare gli intensi impegni dei primi mesi da genitore.

12

ciao
dal
tuo
bebè



COMPETENZE
DEL BAMBINO



QUALCHE
CONSIGLIO



TERNI
PER TE



ESSERE
GENITORI