



Regione Umbria



# BABY NEWS LETTER



Cari genitori,

Ciao dal tuo bebe'

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

Anno I  
Terzo Mese



BABY NEWS LETTER



## COSA SIGNIFICA ESSERE UN BIMBO DI TRE MESI

*...come io cresco e parlo...*



*Sorreggo la testa e il busto ben dritto quando voi mi sostenete.*

*Quando mi tenete in braccio, io spingo con le mie braccia e gambe.*



*Quando sono a pancia in giù posso sollevare la testa, puntare i gomiti, inarcare il mio dorso e rotolare.*

*Mi piace mettermi cose in bocca, quindi tenerle pulite è sempre più importante.*



*Quando vedo qualcosa che mi piace, mi esprimo con suoni di gioia, emettendo suoni semplici come "oy", "aah", e "ee".*



*Mi piace colpire gli oggetti mobili appesi ad una barra sospesa, con i piedi e con le mani.*

*Provo gioia quando mi alzate in posizione verticale, ma le mie gambe non sono ancora abbastanza forti per reggere il mio corpo.*



## COSA SIGNIFICA ESSERE UN BIMBO DI TRE MESI

### *...come capisco e come mi sento...*

- Sono sempre più interessato alle persone.
- Non mi piace stare da solo, mettimi dove ti posso vedere!
- Sto imparando che le mie azioni possono portare a dei risultati e che posso contare sul tuo aiuto quando ho bisogno.
- Posso ricordare: imparerò presto a riconoscervi da una foto.
- Mi piace essere tenuto in braccio, cullato e coccolato.
- Se sono molto attivo, devi intuire quando sono stanco e coccolarmi, aiutandomi con una ninna nanna.
- Se sono troppo sensibile alle luci e ai rumori, devi eliminarli e tenermi in braccio con delicatezza.



### *...come rispondo...*

- Posso vedere i colori vivaci. Fisso il luogo da cui cadono le cose, ma non vedo dove vanno quando cadono.
- Giochiamo al gioco del cucù, tu ti nascondi dietro le mani o ad una coperta. Mi piace molto rivedere di nuovo la tua faccia.
- I miei occhi si voltano dove origina un suono.
- Mi piace ascoltare la tua voce: parlami con frasi semplici, con parole vere.
- Rispondo con il mio intero corpo a volti che mi appaiono familiari.
- Spesso succhio, ma non vuol dire che ho sempre fame. Molte volte sto solo imparando a conoscere le cose mettendole in bocca.
- Quando sono irritato, posso succhiare per calmarmi. Crescendo avrò meno necessità di succhiare per consolarmi.

Competenze del bambino



## UNA NOTA SPECIALE PER MAMMA E PAPA'



*In questo periodo, alcuni bebè diventano più tranquilli.*

*Alcuni piangono meno ed è più facile confortarli. Ciò vi fa sentire più fiduciosi come genitori. Più sicuri vi sentite, più riuscirete anche a rilassarvi.*

*Adesso il vostro bimbo ha più tempo per imparare. Anche se porta le mani alla bocca e si succhia le dita, non ha ancora il pieno controllo dei suoi arti. Può arrabbiarsi o provare*

*frustrazione se il suo corpo non fa quello che vorrebbe.*

*Se il vostro bimbo reagisce con rabbia o paura a situazioni nuove o non mantiene abitudini regolari, allora potreste facilmente diventare impazienti, confusi o arrabbiati.*

***Il vostro bimbo ha di certo bisogno che:***

- ***siate pazienti***
- ***presentiate cose nuove gentilmente e senza fretta***
- ***gli offriate più occasioni per abituarsi alle novità***
- ***gli rendiate la vita più semplice, tranquilla, senza troppi stimoli***

*Se fate così, il vostro bimbo impara a gestire i suoi sentimenti di paura o insicurezza.*

*Se avete un partner, ricordategli che siete sempre insieme nel fare queste azioni.*

## Mantenete la vostra relazione forte

*È il momento per una pausa! Le mamme e i papà devono trovare il tempo per loro e per stare con altre persone. Dopo un po' di tempo senza bebè, potete*



*ritornare rinfrancati a ricoprire il vostro ruolo di genitori. Cercate di mostrare il vostro amore verso il partner ogni giorno. Abbracci e baci sono un ottimo modo per mostrare l'interesse, così come condividere le faccende di casa e la cura del bimbo.*





## **Voi siete il primo e miglior insegnante del vostro bimbo**

*Il vostro bimbo imparerà da voi come da nessun altro in questo periodo.*

*I bambini nascono pronti per imparare.*

*Alcune ricerche hanno dimostrato che quando voi gli parlate, lo tenete in braccio ed avete cura di lui, il cervello è stimolato e il bambino impara ad avere fiducia. Sente che voi lo accogliete. Impara che il mondo è un luogo buono e sicuro. Questo legame che avete costruito con lui aiuterà il suo cervello e il suo corpo a crescere nel modo migliore possibile.*

*I genitori tendono a interagire in modo diverso con maschi e femmine. Ci sono studi che affermano che i genitori tendono ad incoraggiare le femmine a parlare, mentre prediligono concentrarsi sulle abilità motorie per quanto riguarda i maschi. E' importante che i genitori stimolino sia le abilità verbali che quelle motorie, sia nelle femmine sia nei maschi.*



### **Pollice o ciuccio?**

*Studi scientifici indicano che succhiare il dito o il ciuccio può essere dannoso dopo la crescita dei denti permanenti. E' spesso più facile per i bambini abbandonare il ciuccio che il dito. E' bene iniziare ad offrire un sostituto del ciuccio dopo i tre anni. Prova altri modi per dare conforto al tuo bimbo, ad esempio cullarlo, cantare oppure accarezzare delicatamente il suo corpo. Se usi il ciuccio, fallo in sicurezza. Sostituiscilo frequentemente poiché questo oggetto può rompersi. Non tenere il ciuccio con un nastro o una stringa legato al collo del bimbo.*

BABY  
NEWS LETTER

Essere genitori





## I FRATELLI E LE SORELLE HANNO BISOGNO DI SENTIRE CHE SI HA BISOGNO DI LORO

*Quando c'è un nuovo bebè, è normale che i fratelli e le sorelle siano scombussolati dai cambiamenti, specialmente se hanno meno di cinque anni.*

*Ad esempio, bimbi autonomi nei loro bisogni, possono ritornare all'uso dei pannoloni, oppure buoni mangiatori possono perdere l'appetito. Voi potreste notare anche altri cambiamenti. Ciascuno è influenzato dall'aver un nuovo membro in famiglia. Incoraggiate i vostri bimbi a parlare sia delle cose buone sia di quelle "cattive" che accompagnano l'arrivo di un nuovo bebè. Il bimbo grande può provare gelosia o rabbia nei confronti del nuovo arrivato o verso mamma e papà. I sentimenti vanno riconosciuti e accettati anche quando non li apprezziamo. Dare un nome a ciò che il bambino sente lo aiuta a capire quello che succede dentro di sé. Non rifiutiamo o minimizziamo il malessere del bambino anche se non approviamo il comportamento che ne deriva.*



*Dedicate del tempo ai figli più grandi. Leggete loro dei libri, coinvolgeteli nel prendersi cura del bebè. Lodateli quando fanno le cose giuste. Insegnategli come si prende in braccio. Aiutateli a riconoscere come il bebè risponde loro. Insegnate a tutti come "maneggiare" il bimbo con delicatezza. Non permettete che nessuno scuota, sculacci, o lanci in aria il vostro bebè o un bambino piccolo: ciò può creare danni irreparabili al suo cervello o causarne la morte. Non andate in un'altra stanza lasciando solo il neonato con i fratellini più grandi se hanno meno di cinque anni: i bambini piccoli non sono sempre in grado di controllare le proprie azioni, potrebbero fargli male in modo involontario.*



## NUTRIRE IL TUO BIMBO

*Il latte materno o quello prescritto dal pediatra è per ora l'unico alimento da offrire al vostro bimbo. Dovete dare il latte quando il bimbo lo richiede: lui conosce la quantità di cui ha bisogno e si regola di conseguenza. Alcune volte potrebbe averne più bisogno, altre volte meno. Il vostro bimbo potrà prendere da 5 a 10 poppate al giorno, assumendo da 450 a 900 grammi di latte. C'è quindi il bambino che può mangiare il doppio di un altro bambino della stessa età, e tutti e due mangiano il giusto per le proprie necessità!*

*State attenti che il vostro bimbo non venga nutrito in eccesso. Amici o parenti potrebbero incoraggiarvi a farlo ingrassare, ma "grasso" non significa "in salute". Molte ricerche hanno dimostrato che un eccesso di peso a questa età può causare nel vostro bimbo problemi di salute quando sarà più grande. Se il bimbo non ha fame, non forzate. Non date succhi di frutta, camomilla o tisane, poiché possono diminuire l'appetito e ridurre ciò di cui hanno realmente bisogno, cioè il latte materno o in formula. I bimbi non necessitano di cereali o altri cibi, almeno fino ai sei mesi. I cereali non aiutano a dormire tutta la notte: dormirà senza svegliarsi quando sarà pronto. Il sonno non dipende da cosa mangia un bebè.*

*Il vostro bimbo non ha fame ogni volta che piange. Quando sono nutriti troppo spesso, mangiano meno ad ogni pasto, riducendo l'intervallo tra i pasti. Cercate di capire perché il bimbo piange e provate a soddisfarlo in altri modi. Offrirgli il biberon solo per tenerlo calmo, gli insegna a collegare il cibo con la sua tristezza. Il cibo non serve per consolare o per premiare il bambino: questo vale per tutte le età.*



BABY  
NEWS LETTER

Qualche consiglio

7