



Regione Umbria



Comune di Terni

# BABY NEWS LETTER



Cari genitori,

Ciao dal tuo bebe'

Avete visto quanto sono cresciuto? Vi ricordate quando sono nato come ero piccolo? Il mio peso è più che raddoppiato. Anche se mi sento molto più grande ho sempre tanto bisogno di voi. Il momento delle coliche è passato, ma ancora qualche volta mi sento di piangere. Aiutatemi a capire perché piango. Se ho un momento di dolore perché sono caduto dal tappeto o perché ho preso uno spavento spiegatevi con le vostre parole e con un sorriso quello che mi è successo e quello che mi succederà dopo. Le vostre spiegazioni e la dolcezza delle parole mi aiuteranno a calmarmi e a capire. Grazie !!!

Lo sapete che mi capita di arrabbiarmi? Qualche volta mi accorgo che ci sono cose che non riesco a fare o che non capisco. Non riesco a prendere quel bellissimo e coloratissimo oggetto che vorrei mettere in bocca. Oppure voi non me lo volete dare. Vi assicuro che tutto questo mi fa andare in collera e mi sento anche triste e deluso. Non siate irritati con me per questi miei sentimenti. Mi piacerebbe sapere sempre che sono amato da voi anche in questi momenti di rabbia e delusione. Un sorriso, una carezza e una dolce parola mi fanno bene

Avete visto che adesso metto tutto in bocca, uso le mani per imbrattarmi con la pappa, e inizio lanciare gli oggetti? Il rumore che fanno è bellissimo!!! Il pediatra sa che questo è normale ed è giusto per la mia crescita: però se a te mamma, o a te papà, non piace il troppo rumore o non vuoi che io prenda quell' oggetto che tu ritieni pericoloso, allora non farmelo nemmeno vedere. Offrimi sempre un gioco, decidi tu quale è sicuro e non troppo rumoroso per me. E' fantastico imparare ogni giorno cose nuove insieme a voi !

Ciao dal vostro bebè!



BABY NEWS LETTER



## COSA SIGNIFICA ESSERE UN BIMBO DI OTTO MESI

### *...come cresco e parlo...*



*Posso sedermi senza sostegno per alcuni minuti: il mio collo e la mia schiena sono diventati più forti così mi siedo più dritto.*

*Qualche volta mi agito se non riesco a cambiare posizione da solo: aiutami tu.*



*Tengo le mie gambe dritte quando mi metti le mani sotto le ascelle e mi sollevi. Cerco di stare in piedi da solo.*

*Stai attenta a non tirarmi su dalle mani, la mia ossatura può facilmente lussarsi. Sollevami dalle ascelle.*

*Mangio con il cibo che posso prendere da solo, ma mi sporco molto!*



*Quando entri nella stanza, io giro gli occhi e la testa; se credi che io abbia un problema di udito, parlane con il pediatra.*

*Se mi chiedi dove sono la mamma o il papà, mi guardo intorno.*



*Balbetto a lungo per avere la tua attenzione e pronuncio molti suoni, ad esempio ma, mi, da, di, ba...*

*Riesco a fare delle grandi risate. Guardo il tuo volto quando mi parli. Provo a metterti la mano sulla bocca per vedere da dove vengono i suoni. Sono un bimbo intelligente!*



## **COSA SIGNIFICA ESSERE UN BIMBO DI OTTO MESI**

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

- *Voglio essere incluso in tutte le attività della famiglia*
- *Mi piace vedermi allo specchio*
- *Mi entusiasmo quando vedo la foto di un bimbo*
- *Mi piace fare cadere gli oggetti.*
- *Mi piace afferrare, scuotere e sbattere le cose e mettermele in bocca.*
- *Mi piacciono i giochi che fanno rumore come le campane e le scatole musicali.*
- *Mi piace guardare le immagini di un libro e ascoltarti mentre mi racconti cosa è rappresentato.*



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

- *Presto attenzione alle cose e passo molto tempo a studiare gli oggetti.*
- *Mi accorgo se le persone sono arrabbiate o felici dal loro viso e da come parlano.*
- *Posso allungare le braccia e far volare le cose per terra, perché è così che funzionano.*
- *Ho timore degli estranei, quindi stai con me quando ci sono loro.*
- *Mi sento forte rispetto alle cose che voglio e a quelle che non voglio.*
- *Il mio senso dell'umor si sta mostrando. Mi sento allegro e ti stuzzico. Posso ridere quando cerchi di mangiare con il mio cucchiaino o quando fai simili cose buffe.*
- *Mi piace imitare le persone che conosco.*



## L'età della curiosità

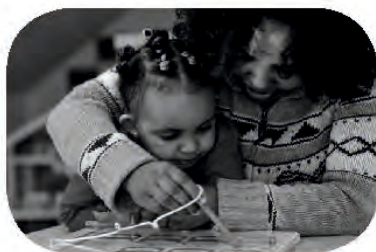
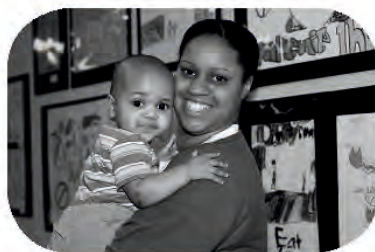
*Il bambino sta iniziando a imparare tanto: ora manipola i giochi, sperimenta i rumori che fanno. Si sporca facilmente con il cibo e mette le mani dove tu non vorresti. È difficile stare calmi e non arrabbiarsi per questi comportamenti.*

*Il bambino non fa apposta a indispettirci: è il suo modo per imparare.*

*Ricorda: non lo fa apposta.*

*Se ci dimostriamo arrabbiati o lo sgridiamo con la faccia severa e il tono di voce alto non lo educiamo perché ancora non capisce quello che vogliamo spiegargli. Non dobbiamo fargli pensare che si è spezzato il legame d'amore che ci lega a lui.*

- *NON SCULACCIARLO O SCHIAFFEGGIARLO per imporgli la tua volontà. Queste pratiche feriscono il bambino e non gli insegnano nulla. Amici o familiari vi potrebbero dire di sculacciare il vostro bimbo per non farlo diventare viziato o per fargli capire chi è che comanda o perché questa è una giusta pratica educativa o per insegnargli a non mettersi in pericolo. Non è vero. Se lo picchi gli insegni che la violenza è un buon modo di risolvere le situazioni.*
- *Quando il tuo bimbo fa qualcosa che non ti piace, mostragli come è meglio fare. Sei tu che devi creargli un mondo amorevole e sicuro. Cerca di essere la sua guida quando lui esplora e soddisfa la sua curiosità.*
- *Gli studi scientifici mostrano che, quando le mamme parlano ai loro bimbi, li incoraggiano ad esplorare e sono rilassate riguardo alla gestione della casa, impiegano tempo a divertirsi con loro, questi raggiungeranno un migliore risultato scolastico.*



## Parlate con altri genitori?

*Ai genitori piace parlare dei loro bambini. Confrontandosi insieme si impara molto; condividere le stesse fatiche legate alla fase di crescita del bambino aiuta a ridimensionare i problemi e a trovare soluzioni.*

**Vengono organizzati degli incontri di gruppo per il sostegno alla genitorialità presso il Consultorio di via**

**Montegrappa, 49 - Terni**

**tel. 0744/204974**





## UNA DOMANDA FREQUENTE: LA PAURA DEGLI ESTRANEI

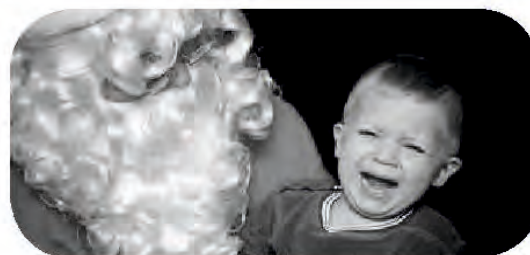
*Il mio bimbo improvvisamente ha manifestato paura e timidezza nei confronti degli estranei. Qualche volta piange, anche quando viene la nonna a trovarci. Perché fa così? Come posso aiutarlo a superare questa paura?*

*Per prima cosa, non preoccuparti. La paura degli estranei a questa età è normale. I bambini cominciano a sviluppare il senso di sé e degli altri. Questo è un passo importante nella crescita. Ora conosce le differenze tra i membri della famiglia e gli estranei. Spesso ha più paura di un volto maschile che femminile. Talvolta il tuo bimbo osserverà la persona nuova, la guarderà con molta attenzione e non sempre le sorriderà. Alcuni bimbi piangono per la paura, altri si aggrapperanno ai loro genitori e si rifiuteranno di essere lasciati.*

***In qualsiasi modo il tuo bimbo reagisca, confortalo se ha paura degli estranei. Tienilo stretto e fagli capire che è al sicuro.***

*Solitamente il bimbo ha paura di quello che la nuova persona fa, piuttosto di quello che è. Prova ad immedesimarti nel tuo bimbo. Tu non vorresti che una persona estranea ti abbracciasse, e così non vuole nemmeno lui. Quindi, non dare in braccio il tuo bimbo a qualcuno che lui ritiene essere un estraneo.*

*Fai in modo che questa persona gli parli, gli sorrida e gli offra un gioco. Fai in modo che conosca nuovi volti, ma rispetta i suoi tempi. Talvolta è necessario aspettare fino al secondo o terzo anno di vita. I nonni, i parenti o gli amici potrebbero non capire perché il vostro bimbo si irrita se lo prendono in braccio. Assicuratevi che varrà la pena di conoscersi lentamente. Quando sarà cresciuto si sentirà più sicuro e a suo agio anche con gli altri.*



Alcuni consigli

BABY  
NEWS LETTER





## GENITORI IN FORMA... SE POSSIBILE!

*Il tuo bimbo ha bisogno di molto amore ed attenzione. I primi mesi della sua vita sono molto importanti.*

*È importante trovare tempo per nutrire la relazione di coppia.*

*Trovate del tempo per dedicarvi ai vostri hobbies, sports, letture o altre attività per esempio un lungo giro in bici, che vi danno una carica di energia e vi tengono uniti.*

*Genitori in forma, che dedicano un po' di tempo alla loro salute, sono proprio ciò di cui il bimbo ha bisogno.*

*Talvolta gli impegni di lavoro o la presenza di un altro figlio possono rendere difficile trovare uno spazio per se stessi e per la coppia. In questo caso chiedete aiuto ai nonni o ai vostri amici per ritagliarvi un po' di tempo insieme.*

## SICUREZZA AL SOLE

*La pelle del bambino è delicata e si scotta con facilità.*

*I bambini hanno bisogno di aria fresca e luce.*

*Parecchie scottature durante l'infanzia possono portare a maggior rischio di malattie come i tumori della pelle, più avanti nell'arco della vita. Questi tumori non compaiono durante la crescita ma dopo la pubertà. Quindi bisogna stare attenti che il bambino, a qualunque età, non prenda una scottatura solare, in altre parole la sua pelle non diventi rossa dopo l'esposizione a troppo sole.*

*Ecco alcuni consigli per godere il sole in modo sicuro:*

- *prima dei 6 mesi non esporlo direttamente ai raggi solari.*
- *Tenete il bimbo all'ombra. Se usate il passeggino, abbassate il tettuccio.*
- *Nei primi anni di vita mettetegli un cappellino e vestitelo con abiti leggeri.*
- *Può essere utile utilizzare anche una crema solare protettiva fattore 20 o più alta, e utilizzatela anche per voi.*
- *Riapplicare la crema ogni 2 ore.*
- *Non state al sole dalle 10 del mattino fino alle 16 del pomeriggio, quando i raggi del sole sono più forti.*





## IL VOSTRO BIMBO POTREBBE SVEGLIARSI DI NOTTE



*Dai 6 mesi è comune, anche per bimbi che hanno sempre dormito tutta la notte, presentare frequenti risvegli o far fatica ad addormentarsi: c'è chi ha voglia di giocare e chi ha paura del distacco notturno dal genitore*

*Puoi aiutarlo a prendere buone abitudini rispetto al sonno:*

- *aiutalo a rilassarsi con un bagnetto, un massaggio delicato evitando giochi con molto movimento e spegnendo la TV.*
- *metti a letto il tuo bambino ogni sera alla stessa ora, quando è assennato ma ancora sveglio;*
- *resta con lui coccolandolo, leggendo, cantando o parlandogli*

*Fare sempre le stesse cose nello stesso modo quando è ora di dormire aiuta il tuo bambino ad addormentarsi con più facilità.*

## I cicli sonno-veglia nei lattanti sono diversi da quelli dell'adulto

*E' solo verso i 5 anni che i ritmi sonno-veglia di un bambino diventano simili a quelli dell'adulto.*

*Recenti studi hanno evidenziato che fare dei pisolini regolarmente durante il giorno aiuta il bambino a dormire meglio di notte. In genere, prima dell'anno, i bambini fanno 2-3 pisolini durante il giorno (prima di pranzo, dopo pranzo, alcuni anche prima di cena). Un bambino che ha dormito poco, a differenza dell'adulto, successivamente non è più sonnolento ma più facilmente irritabile e agitato e meno gestibile, perciò non tenerlo sveglio di giorno per farlo dormire di più di notte!*

*Ci sono bambini che riescono a dormire distaccati dal genitore, mentre altri necessitano della sua presenza. Il contatto fisico o la vicinanza notturna è un bisogno per molti bambini. Studi recenti hanno osservato che essere disponibili durante la notte rafforza la relazione con il proprio genitore, rendendo il bambino più sicuro.*

*Recenti linee guida per la prevenzione della morte in culla consigliano di far dormire il bambino nella stanza dei genitori durante il primo anno di vita, ma non nel lettone.*



# AREE VERDI URBANE DEL NOSTRO COMUNE PER VIVERE MEGLIO INSIEME

Terni per te



**Parco della  
Passeggiata**



**Parco Chico Mendes**



**Parco delle Grazie  
Viale Trento**



**Parco Fluviale Lungo  
Nera**



BABY  
NEWS LETTER

