

Lettera ai genitori

1

Gravidanza
e parto

Agenzia per la
famiglia

FAMiLY
PLUS
PIÙ
PLÜ



Autonome Provinz Bozen
Provincia autonoma di Bolzano
Provincia autonoma de Bulsan
SÜDTIROL · ALTO ADIGE



Colophon:

Editrice:

Provincia Autonoma di Bolzano – Alto Adige
Agenzia per la famiglia
Via Canonico Michael Gamper 1 - 39100 Bolzano
Tel. 0471 418360
agenziafamiglia@provincia.bz.it

Portale della famiglia
famiglia.provincia.bz.it



Ideatrice delle Lettere ai genitori in Alto Adige
Gudrun Schmid, pedagoga

Testi:

Agenzia per la famiglia
Monaco di Baviera, Sezione affari Sociali (Sozialreferat), Monika Meister
Ministero federale per l'economia, la famiglia e la gioventù in Austria

Grafica
Fabian Wieser, Freund Grafic Design

Fotos
Agenzia per la famiglia/Harald Wisthaler e
Ingrid Heiss, Giovanna Boninsegna

Edizione 2025

Non ci assumiamo alcuna responsabilità per il contenuto dei link esterni. Per il contenuto dei link sono responsabili i loro gestori. La riproduzione di testi e foto di questa pubblicazione in altri media non è consentita senza il consenso dell'Agenzia per la Famiglia.

Care future madri,
cari futuri papà, cari genitori,

tra pochi mesi terrete per la prima volta il vostro bambino/la vostra bambina tra le braccia. Nel frattempo, potrete sentire e osservare lo sviluppo del vostro bambino/della vostra bambina. Le prossime settimane saranno meravigliose ed emozionanti per entrambi i genitori. La nascita di un bambino/una bambina è un momento molto speciale e ogni bambina/o è unica/o. Accompagnarlo/la nel suo sviluppo, sostenerlo/la e incoraggiarlo/la a realizzare il suo potenziale e ad affrontare una vita non sempre facile, è uno dei compiti più belli della vita di una persona.

Sicuramente qualche volta vi chiederete, se nel sostenere e educare vostro figlio/vostra figlia state sbagliando qualcosa.

Con le nostre "Lettere ai genitori", vi offriamo indicazioni e consigli per la vostra quotidianità da genitori, per un buon rapporto genitore-figlio/figlia e per la vostra vita di coppia.

E se il vostro bambino/la vostra bambina dovesse essere nato/a con qualche difficoltà, chiedete aiuto: l'Alto Adige dispone di un'ampia gamma di servizi di supporto a cui potete ricorrere in caso di necessità.

Vi auguro un periodo rilassante e pieno di amore.

Rosmarie Pamer
Assessora alla famiglia

Rilassati nella vita quotidiana

Cari genitori, cara mamma, caro papà,
gentili esercenti la responsabilità genitoriale!

Con le „Lettere ai genitori“ desideriamo accompagnarvi dal periodo della gravidanza fino alla pubertà di vostro figlio/la vostra figlia.

Nelle Lettere ai genitori troverete:

- spunti per il tempo insieme ai vostri figli/alle vostre figlie
- informazioni sul progresso evolutivo del bambino/della bambina
- consigli per l'educazione e l'incoraggiamento delle potenzialità del bambino/della bambina
- informazioni per mamme, papà e bambini/bambine in Alto Adige

L'educazione è un aspetto molto individuale, ciascun/a bambino/a, ciascuna madre, ciascun padre è a sé. Per questo motivo vi invitiamo a ricavare dalle lettere ai genitori gli spunti che risultano particolarmente interessanti per voi, per la vostra piccola o grande famiglia, oppure famiglia con esigenze particolari.

Abbonatevi online alle Lettere ai genitori, sono gratuite!



Portale della famiglia –
Modulo per l'ordinazione



[famiglia.provincia.bz.it/it/lettere ai genitori](http://famiglia.provincia.bz.it/it/lettere-ai-genitori)



Riceverete gratuitamente a casa le lettere ai genitori in base all'età del/la bambino/a: in forma cartacea o digitale. Le lettere ai genitori hanno una lunga tradizione in molti paesi. Per la versione altoatesina abbiamo preso spunto dalle lettere ai genitori di Monaco e Vienna.

Attualmente sono disponibili nove numeri delle lettere ai genitori:

- 1a Lettera ai genitori - Gravidanza e parto
- 2a Lettera ai genitori - Affrontare bene i primi mesi (2 - 6 mesi)
- 3a Lettera ai genitori - Alla scoperta del mondo (6 - 12 mesi)
- 4a Lettera ai genitori - Camminare, parlare, far da sé (12 - 24 mesi)
- 5a Lettera ai genitori - Riconoscere le correlazioni, sviluppare la coscienza di sé (24 - 36 mesi)
- 6a Lettera ai genitori - Bambini fra i 3 e i 5 anni: curiosi e intelligenti
- 7° Lettera ai genitori - Tra i 5 e 7 anni: pronti per nuove avventure
- 8a Lettera ai genitori - Crescere passo per passo (7 - 10 anni)
- 9a Lettera ai genitori - Inizia la pubertà (10 - 13 anni)



Tutte le edizioni contengono link che vi daranno la possibilità di approfondire i temi trattati sul portale della famiglia della Provincia o su siti web di altri enti, organizzazioni e associazioni. Basta scansionare il codice QR!

La vostra Agenzia per la famiglia

Indice

1. Informazioni pratiche e pedagogiche	6	3.2. Il parto	31
Prima della nascita		• Prepararsi al grande giorno	31
1.1. Essere genitori – rimanere una coppia	7	• Suggestimenti per i futuri papà	32
• Momenti di coppia	8	• Il parto, un momento importante	33
• Momenti per sé stessi	8	• Il parto attivo, dolce	34
• L'idillio familiare perfetto	9	• Un legame sicuro, il miglior inizio per una nuova vita	34
1.2. I corsi preparto	9	• Sapevate che...	34
1.3. Sessualità in gravidanza	10	3.3. Dopo il parto	35
1.4. Un bel nome per il nostro bebè	10	• Suggestimenti per le mamme	35
1.5. Sapevate che...	10	• Suggestimenti per i papà	35
1.6. Diventare mamma	11	• Suggestimenti per il fratellino/la sorellina	35
1.7. Gravidanza da single	12	• Suggestimenti per i genitori di gemelli	35
1.8. Diventare papà	13	3.4. Carta servizi/Tessera sanitaria	36
1.9. Quando arriva un fratellino o una sorellina	15	3.5. Assistenza sanitaria e pediatri	36
1.10. Il primo guardaroba	17	3.6. Salute del bambino/della bambina	37
1.11. La borsa per l'ospedale	19	• Fascicolo Sanitario Elettronico (FSE)	37
		• Libretto sanitario del neonato	37
2. Conciliabilità tra famiglia e lavoro	20	• Accesso al Pronto Soccorso / numero unico di emergenza 112	37
2.1. Reinserimento nel lavoro	21	• Suggestimenti per la salute del neonato/ della neonata	37
2.2. Disposizioni in materia di diritto del lavoro	22	• Nutrizione del neonato/della neonata	37
• Tutela delle lavoratrici	22	• Vaccinazioni obbligatorie	37
• Tutela della salute della madre e del figlio/della figlia	22	3.7. Prematuri	38
• Tutela dal licenziamento	22	3.8. Sostegno familiare per bambini con disabilità	38
• Congedo di maternità obbligatorio	22	3.9. Salute della madre	38
• Congedo di paternità obbligatorio	23	• Puerperio	38
• Congedo parentale	23	• Depressione post-parto	38
2.3. Link di approfondimento	24	• Ginnastica post-parto	39
2.4. Datori di lavoro orientati alla famiglia	24	3.10. Linguaggio dei neonati	39
2.5. Assistenza alla prima infanzia 0 - 3 anni	25		
3. Sviluppo & salute	26	4. Sostegno finanziario	40
3.1. La salute in gravidanza	27	4.1. Sostegno finanziario dalla Provincia	41
• La parola all'esperto	27	• Assegno provinciale al nucleo familiare	41
• Consultorio ostetrico	28	• Assegno provinciale al nucleo familiare +	41
• Salute mentale	28	• Assegno provinciale per i figli	41
• Usare il cellulare consapevolmente	28	• Assegno statale di maternità	41
		• Contributo per la copertura previdenziale dei periodi di cura ai figli	41

• EuregioFamilyPass Alto Adige	42	7. Consulenza e sostegno	54
• Carta Nonni	42	• Sostegno familiare precoce	55
• Altre misure di sostegno della Provincia	42	• FamilySupport	55
• Agevolazioni dal Comune	42	• Jolly famiglia	55
4.2. Agevolazioni dallo Stato	43	• Consultori familiari	55
• Assegno unico e universale per i figli a carico	43	• Consulenza per donne	55
• Bonus Asilo Nido	43	• Consulenza per uomini	55
• Maggiori informazioni e sostegni finanziari per le famiglie	43	• Crisi, separazione e divorzio	55
4.3. A proposito di denaro	44	• Non sei sola/solo – Sostegno psicologico ai tempi di crisi	55
5. Formazione e offerte per le famiglie	46	Servizio psicologico	56
5.1. Competenze genitoriali	47	• Servizio psicologico negli ospedali	56
5.2. Offerte in Alto Adige	47	• Psicologhe e psicologi in Alto Adige	56
• Lettere ai genitori	47	• Visita specialistica psichiatrica per la salute mentale in gravidanza e nel post-parto	56
• Ben arrivato bebè	47	• Sostegno Familiare e Intervento Pedagogico Precoce per bambini/e con disabilità	56
• famMedia - Infoteca per genitori	47	• Prematuri Alto Adige	56
• Genitori connessi – informazioni sull'educazione digitale in famiglia	47	• Collegio delle Ostetriche	56
• Bookstart – I bebè amano i libri	47	• Associazione consulenti per l'allattamento	56
• Organizzazioni e associazioni a sostegno delle famiglie	47	8. Punti d'incontro per famiglie	57
5.3. Altre organizzazioni	48	• Centri genitori-bambini in Alto Adige (ELKI)	58
5.4. Maggiori informazioni sulla gravidanza e il parto	49	• Gruppi di gioco nelle vicinanze	58
5.5. I bambini/le bambine hanno diritto alla propria immagine	49	9. Informazioni per le famiglie	59
5.6. Gravidanza e parto nel mondo	50	• Informazioni per le famiglie	60
6. Contatti utili	51	• Informazioni per le famiglie nei Comuni	60
• Numeri d'emergenza	52	• Informazioni per le nuove famiglie	60
• Servizi per la salute e medici	52	• Informazioni tecniche sul tema famiglia	60
• Ospedali (reparti di ginecologia e ostetricia, pediatria)	52	9.1 Siete nuovi in Alto Adige?	60
		9.2 La sostenibilità inizia in famiglia	60
		Bibliografia	61



1. Informazioni pratiche e pedagogiche

Prima della nascita

1.1 Essere genitori – rimanere una coppia

Una gravidanza cambia la vita di una donna, di un uomo, di una coppia, in maniera considerevole. Gioia e felicità prendono il sopravvento. A prescindere dal fatto che la gravidanza sia stata a lungo cercata, sia giunta proprio al momento giusto o invece del tutto inaspettata, la maggior parte delle future madri e dei futuri padri hanno la sensazione di vivere qualcosa di veramente speciale, di essere partecipi di un miracolo. E, davvero, non vi è nulla di più affascinante che la crescita di una nuova creatura nel grembo materno, la sua nascita e il suo sviluppo. Al contempo, molte cose cambiano per i futuri genitori e per l'ambiente che li circonda. Presto saranno responsabili, in prima persona, di una nuova vita, quella del loro bambino/ della loro bambina. Pian piano crescono nel loro ruolo di genitori. Nei mesi della gravidanza si preparano alla nascita del bambino/della bambina, si chiedono quali cambiamenti insorgeranno e si pongono molte domande:

*Andrà tutto bene durante la gravidanza e il parto?
Il nostro bambino/la nostra bambina sarà sano/a?
Che aspetto avrà?
Saremo i genitori che desideriamo essere?
Come ci gestiremo finanziariamente?
Il nostro rapporto di coppia cambierà?
Ci troveremo d'accordo nelle questioni sull'educazione?
Quanto tempo libero avrà ancora a disposizione ciascuno di noi?
Come concilieremo lavoro e famiglia?*

È fondamentale parlarne insieme e concordare i valori su cui si desidera puntare nella propria nuova famiglia.

→ *A tal proposito è fondamentale comunicare i propri pensieri, desideri, le proprie esigenze e ascoltarsi reciprocamente con attenzione.*

È inevitabile avere idee e punti di vista differenti ed è importante capire e accettare il fatto che si incontrano due mondi diversi. Questa forza aiuterà a trovare un buon modo per ogni tipo di sfida.

7° mese

Ora il vostro bambino/la vostra bambina può sentire e reagisce ai suoni e alle voci, quasi come un neonato.

Momenti di coppia

Una volta che il bambino/ la bambina sarà venuto/a al mondo, il tempo che trascorrerete insieme come coppia si ridurrà probabilmente e ci vorrà un po' di tempo finché potrete tornare a fare tutto come prima. Magari avete ancora voglia di fare alcune cose prima della nascita, come p.e. una bella escursione o un viaggio affascinante?

- Potreste introdurre nella vostra quotidianità alcuni rituali di coppia da mantenere anche dopo la nascita di vostro figlio/vostra figlia.
- Suggerimenti su come gestire la relazione di coppia li trovate nel portale della famiglia.

Essere genitori – rimanere una coppia



Momenti per sé stessi

In questi mesi è importante anche dedicare del tempo a sé stessi/e, farsi del bene, fare ciò che piace. Cos'è importante per voi? Cosa vi piace e vi aiuta a sentirvi soddisfatti/e? Tanto più vi è chiaro ciò di cui avrete bisogno personalmente in futuro, quanto più vi sarà facile comunicarlo al/vostro/a compagno/a. E tanto più soddisfatti/e sarete voi e il/vostro/a compagno/a, quanto più facilmente riuscirete ad affrontare la sfida del vostro nuovo ruolo e a crescere insieme anche come coppia.

Informazioni e suggerimenti

- *Raccontare al/vostro/a partner come ci si sente e quali sono i propri pensieri, contribuisce a conoscerlo/a e a capirlo/a ancora meglio in questa nuova fase del proprio rapporto.*
- *Come vi immaginate in veste di padre e di madre? Com'è per voi diventare madre o padre?*
- *A che cosa associate questo nuovo ruolo? In che cosa vorrete imitare i vostri genitori? Che cosa vorrete fare invece diversamente?*
- *Fra i vostri amici, avete qualche modello di genitori?*
- *Come spesso accade per i grandi cambiamenti nella vita, non è raro nemmeno in questa fase che talvolta insorga una sensazione di sovraccarico o, a periodi, anche degli stati di depressione (soprattutto anche dopo il parto).*
- *Spesso in questo periodo riaffiorano ricordi della propria infanzia e gioventù; il rapporto con i propri genitori viene rivalutato sotto una nuova luce e, di frequente, diventa più intenso.*

L'idillio familiare perfetto

È normale che tutti i genitori desiderino per il proprio figlio/la propria figlia i presupposti migliori per un'infanzia felice o, ancor meglio, per una vita felice: sicurezza economica, genitori rilassati e felici, una casa spaziosa, nonni e zii amorevoli, solo per citarne alcuni. Tuttavia, la realtà spesso è un'altra. Può succedere spesso, ad esempio, che il bilocale risulti troppo piccolo, che un litigio con il fratello/la sorella sia inevitabile, che i genitori siano molto giovani o anziani o che il bebè abbia dei problemi di salute.

→ *I bambini possono crescere bene anche in condizioni difficili. Ciò che li aiuta più di tutto è un rapporto amorevole con la madre e con il padre o con un'altra persona che asseconi con attenzione e comprensione le sue esigenze e i suoi segnali.*

1.2 I corsi preparto

I corsi preparto spesso sono divertenti, danno sicurezza e offrono l'opportunità di conoscere altri futuri genitori. Da sole, con il proprio partner o un'amica, attraverso esercizi di respirazione e percezione del proprio corpo, tecniche di rilassamento e numerose informazioni sulla cura del neonato, sull'allattamento e su tanti altri aspetti, questi corsi preparano alla nascita e al primo periodo con il neonato.

Portale della famiglia -
Corsi preparto



- *A partire da quando? Il periodo ideale per iniziare un corso preparto è all'incirca alla 26esima settimana di gravidanza.*
- *Iscrivetevi in tempo utile, in quanto molte ostetriche e molti corsi preparto sono al completo per mesi.*
- *Dove? I corsi preparto sono proposti in alcuni ospedali, cliniche, distretti sanitari, consultori familiari e dalle ostetriche.*

1.3 Sessualità in gravidanza

Durante la gravidanza alcune donne manifestano più voglia di tenerezze, alcune meno. Alcuni padri diventano insicuri e si tirano indietro. Tutto ciò è normale. Parlatene e scoprite ciò che è giusto per entrambi in questo periodo. Può darsi che abbiate semplicemente voglia di coccolarvi in tutta tranquillità oppure che vi sentiate entrambi particolarmente attratti l'uno dall'altra. Tutto ciò che piace a voi come genitori, farà bene anche al vostro bambino/ alla vostra bambina! Parlate con la/il vostra/o ginecologa/o perché, salvo alcune eccezioni, nulla è a sfavore della sessualità.

1.4 Un bel nome per il nostro bebè

Ancora oggi i nomi hanno spesso un valore simbolico e riflettono desideri, sogni e speranze. Per il bambino/ la bambina e per i genitori il nome ha un ruolo importante per tutta la vita.

Siate cauti con i nomi particolarmente strani o rari che possono divenire un peso per i bambini e per questo dovrebbe essere considerato nella scelta del nome.

→ Scoprite il significato, l'origine e la simbologia dei nomi che più vi piacciono.

1.5 Sapevate che ...

- I lineamenti del volto di un feto sono molto evidenti già a 18 settimane.
- Il normale livello di rumore all'interno del grembo materno è di poco inferiore a quello di una vivace metropoli. lo scorrere del sangue nelle grandi vene, il battito cardiaco e i rumori della digestione costituiscono la maggior parte del rumore interno. A maggior ragione è importante non esporre il feto ad ulteriori fonti di rumori intensi.
- Il cuore di un feto batte circa 140 volte al minuto e aumenta ancor di più quando è esposto al rumore o la madre fuma.
- La capacità visiva si sviluppa già diversi mesi prima della nascita. Se sul ventre della madre si accende e si spegne una fonte luminosa, nell'ecografia si può vedere come il bebè socchiude gli occhi.
- Una piccola area specifica del cervello del feto scatena una serie di eventi che culminano nelle doglie.

1.6 Diventare mamma

Nel corso della propria attività di ricerca, Daniel Stern, studioso dello sviluppo infantile, ha osservato mutamenti molto interessanti: oltre ai cambiamenti fisici, la maggior parte delle donne in gravidanza presentava anche cambiamenti nei pensieri e nelle proprie scale di valori. Stern rilevò infatti che le future madri tendevano a confrontarsi di più con le rispettive madri o altre donne importanti della loro infanzia, immaginandosi come sarebbero state loro stesse in veste di madre e come sarebbe stato il loro rapporto di madre con il nascituro. Nei colloqui con molte donne egli poté stabilire che esistono svariati argomenti che interessano particolarmente le donne incinte.

Durante la gravidanza e dopo la nascita molte donne si chiedono se saranno in grado di allattare il loro bambino/la loro bambina e di garantirne la sopravvivenza, ponendosi domande quali ad es.: “Il mio bambino/la mia bambina sarà sano/a?” oppure “Avrò latte a sufficienza?” Si chiedono se il bebè si svilupperà così come se lo immaginano e come sarà il loro rapporto con lui/lei. Pensano a chi potrà aiutarle e se saranno in grado di accettare tali aiuti.

La maggior parte delle future madri si chiede se sarà mai in grado di soddisfare le sfide di ogni giorno in veste di donna, moglie, compagna e lavoratrice, le sfide che loro stesse si pongono e le sfide poste dalla famiglia e dalla società. Secondo Stern, tali domande aiutano la futura madre a prepararsi interiormente alla maternità. Molte domande accompagneranno la madre fino a quando il figlio/la figlia sarà adulto/a, ma, soprattutto nei primi anni, esse saranno particolarmente significative per la madre. Queste nuove riflessioni, assai importanti nella vita della futura madre, prendono il sopravvento sugli argomenti che l'avevano interessata fino ad allora. All'inizio ciò potrà rappresentare un grande cambiamento per il partner, sebbene anche lui inizierà a porsi domande simili.



S'impara soltanto
da chi si ama.

Johann Wolfgang von Goethe



1.7 Gravidanza da single

Incinta da sola, e adesso? Chi o che cosa costituisce una famiglia? La risposta non è poi così importante: sono i concetti di parentela e matrimonio a costituire una famiglia? Di certo è che vi sono svariate forme di famiglie che del resto esistono da sempre: ad esempio, nel periodo del dopoguerra il numero dei genitori single e delle famiglie allargate era particolarmente elevato. La famiglia si adatta alle epoche. Essere o divenire un genitore single è riconducibile a varie situazioni, così come le condizioni di vita di una famiglia costituita da madre e figlio/figlia o da padre e figlio/figlia possono essere molto differenti. Tuttavia, a prescindere dal fatto che si abbia divorziato, che i bambini siano stati educati sin dall'inizio da un solo genitore o che si viva da soli/e con i bambini dopo la morte del/della compagno/a, crescere un figlio/una figlia da soli/e pone sempre grandi sfide e richiede un impegno a 360°. Ciononostante, molti genitori single affermano di essere maturati grazie alle nuove sfide, in parte sconosciute, in termini di consapevolezza di sé, di capacità d'imporsi e di fiducia nei propri punti di forza.

Suggerimenti

- *Di certo vi sono persone disposte a gioire con voi della nascita del vostro bambino/della vostra bambina. Chi vorreste accanto a voi durante le ecografie e, più tardi, durante il parto?*
- *Cercate consapevolmente un aiuto, basta chiedere. Spesso alle persone non viene in mente di offrire aiuto, anche se sarebbero liete di essere coinvolte. Senza dubbio ce la farete anche da sole, ma spesso è più bello e più facile percorrere questo cammino assieme a delle persone di fiducia.*
- *Informatevi per conoscere quali sovvenzioni finanziarie pubbliche vi spettano.*
- *Esistono associazioni che offrono una consulenza specialistica, ad esempio l'Associazione per famiglie monogenitoriali".*
- *Non scoraggiatevi e cercate di vedere anche i vantaggi della vostra situazione. La vita può, ad esempio, portare più indipendenza e autonomia di quanto non fosse prima.*

Portale della famiglia -
Consulenza e sostegno



L'amore è l'unica cosa
che non diminuisce
quando lo sprechiamo.

Ricarda Huch



1.8 Diventare papà

Nel corso della storia, mai come oggi, gli uomini nella nostra cultura si sono tanto interessati ai temi legati alla gravidanza e al parto. I padri vogliono costruire un buon rapporto con il figlio/la figlia fin dall'inizio. Dal punto di vista fisico non sono così uniti come la futura madre, ma possono fare tante cose insieme per rapportarsi con il proprio piccolo. Un rapporto intenso tra padre e figlio/figlia si riflette positivamente su entrambi e ciò è evidente già durante la gravidanza e, in modo più accentuato, dopo la nascita del bambino/ della bambina. I padri impegnati sviluppano sempre più empatia, pazienza e capacità organizzative, caratteristiche importanti per sé stessi, per i rapporti di coppia e anche per il lavoro. Per i bambini è di notevole importanza avere un padre attento e responsabile. Nel lungo termine la partecipazione attiva del padre alla vita del bambino/della bambina ha effetti molto positivi sullo sviluppo personale del bambino/della bambina e della coppia.

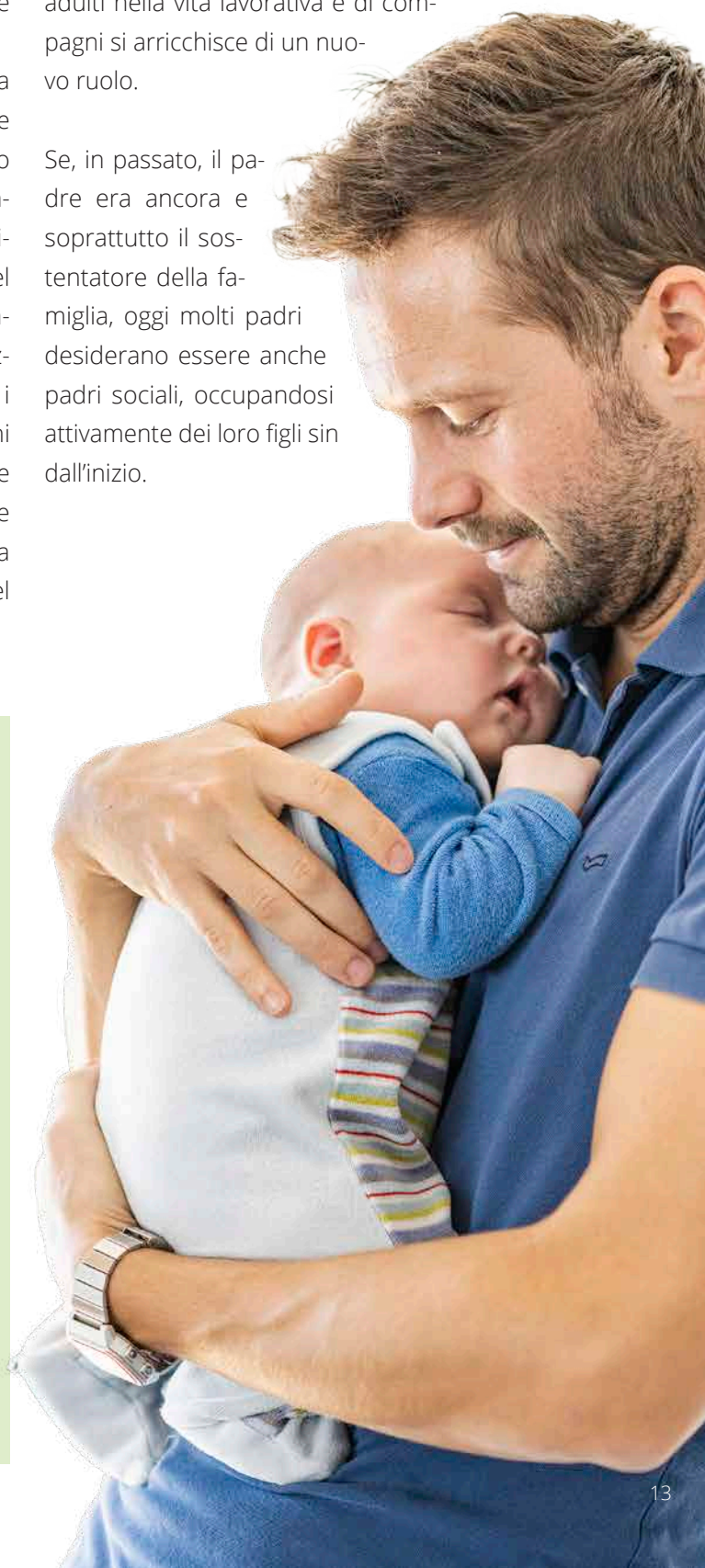
Anche i padri, come le loro compagne, si trovano in un'importante fase transitoria. Il loro ruolo di adulti nella vita lavorativa e di compagni si arricchisce di un nuovo ruolo.

Se, in passato, il padre era ancora e soprattutto il sostentatore della famiglia, oggi molti padri desiderano essere anche padri sociali, occupandosi attivamente dei loro figli sin dall'inizio.

Suggerimenti

Le seguenti riflessioni possono aiutarvi a vedere ancor più chiaramente il vostro ruolo di padri. Parlatene anche con la vostra partner o con altri padri!

- Di che cosa gioisco quando penso che presto diventerò padre? Di che cosa mi preoccupa?
- Come mi immagino la figura di un buon padre? Che tipo di padre desidero diventare?
- Che cosa mi è piaciuto del comportamento di mio padre, in che cosa voglio essere come lui?
- Tra i miei amici, quali stimo particolarmente nel loro ruolo di padri? Che tipo di padre vede in me la mia compagna?
- Tanto più protetta e assistita si sente la vostra partner, meglio può predisporre interiormente nei confronti di vostro figlio/vostro figlia.



- Frequentate insieme un corso di preparazione al parto.
- I colloqui sull'esser genitori con amici già genitori possono essere molto utili e costruttivi.
- Accarezzate delicatamente la pancia della futura madre. Riuscite a percepire i movimenti del bebè? Riuscite a capire dove si trova in quel preciso istante la testolina o la schiena del bambino/della bambina? Parlate con il bambino/la bambina nel grembo della madre. Cantategli una canzone o raccontategli qualcosa. Dopo la nascita sarà in grado di riconoscere la vostra voce.

Sapevate che ...

...anche i futuri padri possono essere "veramente" in attesa? Una parte degli uomini sviluppa sintomi che assomigliano molto a quelli delle loro compagne. Durante la gravidanza, ad esempio, essi hanno più timori e sono più preoccupati del solito; alcuni lamentano nausea, tensione al ventre e aumentano di peso. Tali sintomi sono noti come la "sindrome della Couvade", dal verbo francese "covare" (couver).

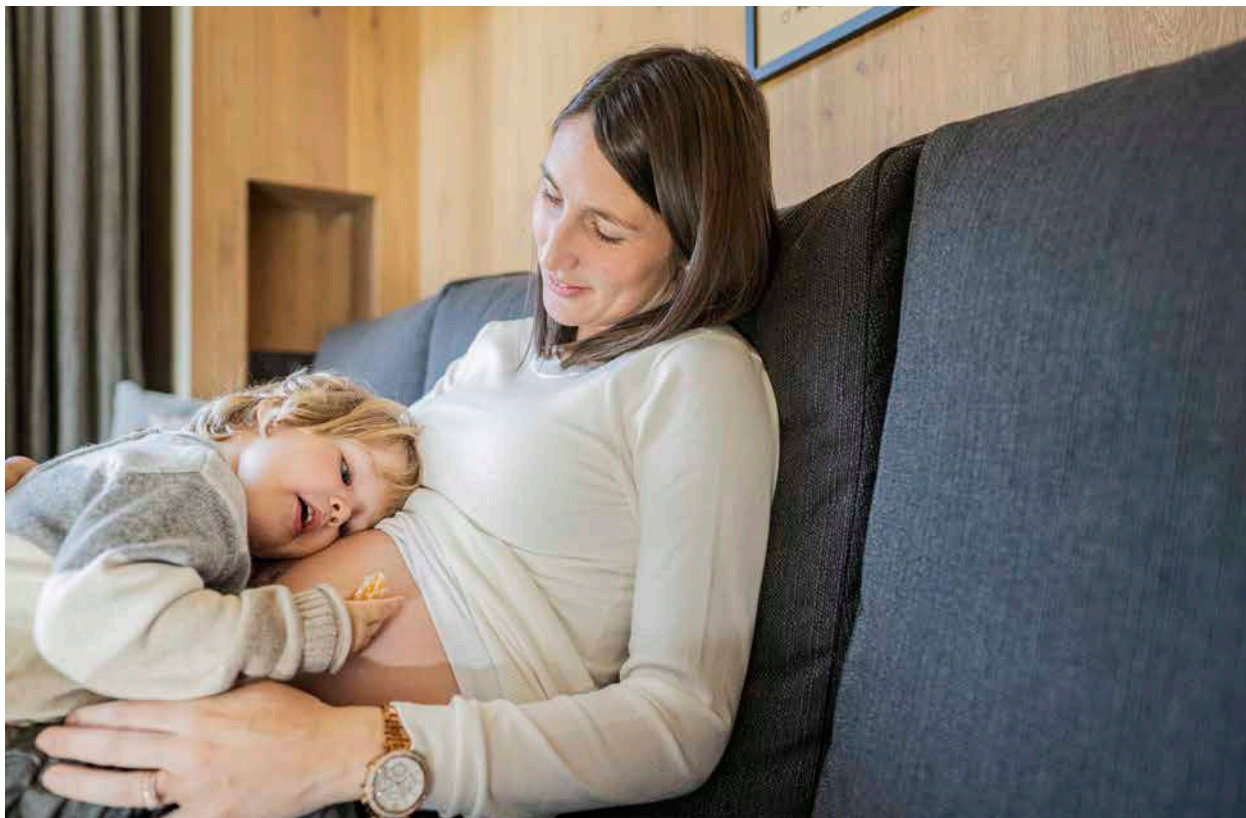


Ogni inizio contiene una magia che ci protegge e a vivere ci aiuta.

Hermann Hesse



1.9 Quando arriva un fratellino o una sorellina



Anche i bambini vivono una nascita nella famiglia come un grande cambiamento. La mamma è più stanca del solito e la sua pancia cresce sempre di più. Loro stessi sembrano non essere più così tanto al centro dell'attenzione. A seconda dell'età, i fratelli affrontano in maniera più o meno consapevole i futuri cambiamenti: "I miei genitori mi vorranno ancora bene?", "Mi dedicheranno ancora del tempo quando il piccolo sarà nato?", "Come sarà avere un fratellino o una sorellina?" Per questo è importante coinvolgere il bambino/la bambina nei preparativi, continuare a prendere sul serio le sue esigenze ed esprimergli il proprio affetto.

Tanto più piccolo è il bambino/la bambina, quanto più tardi dovrebbe venire a conoscenza della nascita del fratellino/della sorellina, meglio se aspettate finché non si veda un po' di pancia. I bambini piccoli (fino a circa cinque anni) hanno ancora una scarsa cognizione del tempo; per loro il periodo fino alla

nascita può risultare molto lungo. Potrete sfruttare questo periodo per introdurre lentamente i numerosi cambiamenti che vi aspettano. Cercate di associare il "periodo dell'attesa" ad elementi osservabili dall'esterno, ad es. "Il tuo fratellino (la tua sorellina) nascerà d'estate quando andremo a nuotare all'aperto" oppure "in autunno quando le foglie si colorano" ... In genere i bambini hanno difficoltà ad immaginarsi cosa significhi avere un fratellino, anche se spesso non sembra così. Pertanto, il periodo della gravidanza può essere sfruttato soprattutto per trasmettere al piccolo, sensazioni di sicurezza e calore. In base alle esigenze di vostro figlio/vostra figlia, potrete rispondere più dettagliatamente alle sue domande o semplicemente godervi il tempo insieme.

Suggerimenti

- Alla maggior parte dei bambini piace guardare insieme delle fotografie nelle quali vedono sé stessi da neonati. Questa potrebbe essere l'occasione per spiegargli che all'inizio il piccolo avrà un aspetto simile.
- Spesso, al parco giochi o durante una passeggiata, vi è la possibilità di osservare insieme come i bambini giocano con il loro fratellino o la loro sorellina.
- Nella maggior parte dei casi i bambini amano accarezzare il pancione della madre e percepiscono i movimenti del bambino/della bambina.
- È facile coinvolgere il bambino/la bambina nei preparativi per il futuro evento: iniziative come acquistare e sistemare insieme il corredo del neonato/della neonata o preparare insieme la culla gli danno la sicurezza di appartenere alla famiglia. Di certo gli piacerà anche una bambola con cui potrà già esercitarsi a tenere in braccio il neonato, a confortarlo ecc.
- In quale camera dormirà il figlio/la figlia maggiore dopo l'arrivo del piccolo? Vi saranno dei cambiamenti? Se sì, forse avete occasione di arredare insieme, in anticipo, la sua nuova cameretta o il suo nuovo letto. Un po' di colore alle pareti o un letto decorato possono già aiutare molto a gioire del nuovo ambiente in cui dormire. I rituali per addormentare e svegliare il vostro pargolo più grande dovrebbero essere suddivisi già ora, in modo tale da rispettarli anche dopo la nascita: ciò gli dà sicurezza.
- E chi potrà prendersi cura del bambino/della bambina durante il parto? Sarebbe bello se già qualche mese prima del parto, egli/ella possa dormire qualche volta o regolarmente presso la persona prescelta. In questo modo, se necessario, gli/le sarà di gran lunga più facile dormire altrove il giorno del parto. E voi potrete godervi ancora un po' le serate libere in compagnia del/della partner.
- Dopo il parto vostro figlio/vostra figlia sarà tenuto/tenuta spesso da una persona a lui/lei ancora sconosciuta? In tal caso sarebbe meglio che conoscesse questa persona già ora. Potrete fare sin d'ora qualche escursione, giocare o passeggiare insieme in modo da consentire al bambino/alla bambina di avere fiducia in tale persona.
- Costruite o acquistate qualcosa per vostro figlio/vostra figlia maggiore che egli/ella potrà regalare al bebè come un piccolo presente di benvenuto.
- Esistono numerosi libri illustrati molto validi che possono fornire uno spunto per parlargli/le dell'arrivo del piccolo in famiglia.
- Una volta giunto il momento del parto, ricordate che per il vostro bambino/la vostra bambina più grande è importante sapere dove andate e chi si occuperà di lui/lei nel frattempo. Ditegli che tornerete presto e soprattutto ricordategli/le quanto lo/la amate.

Sono due le cose che i bambini dovrebbero ricevere dai loro genitori: radici e ali.

Johann Wolfgang von Goethe



8° mese:

ora il bebè pesa tra i 1600 gr e quasi due chili.

Tutti gli organi sono sviluppati, soltanto i polmoni devono ancora maturare un po'.

1.10 Il primo guardaroba

Nel loro primo periodo di vita i neonati crescono in maniera sorprendentemente rapida. Tanti articoli necessari nei primi mesi diventano presto troppo piccoli. I genitori possono risparmiare se fanno alcune considerazioni durante i preparativi per il bambino/la bambina. Per il bene del bambino e dell'ambiente, bisogna sempre chiedersi se è davvero necessario acquistare nuovi vestiti e oggetti.

Molte cose possono essere prese in prestito da parenti o amici, altre, forse, le abbiamo ancora di quando eravamo bambini. Infine, alla nascita, si ricevono molti regali.

Per aiutarvi ad avere un quadro più chiaro, riportiamo di seguito un elenco dei principali accessori per neonati di cui probabilmente avrete necessità nel primo periodo:

- *una culla classica o una culla co-sleeping per i primi mesi – un neonato non ha bisogno di molto spazio per sé; il luogo migliore è accanto a voi, in una cesta o in una culla vicino al vostro letto. Un ambiente troppo spazioso può incutergli paura;*
- *a 5-6 mesi: un lettino. La distanza tra le barre non dovrebbe essere troppo grande per impedire che la testolina possa incastrarsi;*
- *una carrozzina, parapigioggia e parasole; in base alla stagione: un sacco termico per la carrozzina;*
- *una borsa per cambio pannolini con gli accessori per il bebè;*
- *un ovetto per l'auto. Secondo le norme di sicurezza, i seggiolini per bambini devono soddisfare determinati requisiti ed essere dotati degli appositi dispositivi di avvertimento.*



Centro Tutela Consumatori Utenti

→ un fasciatoio o una cassettera con apposito materassino. È importante che il mobile adibito a fasciatoio abbia un'altezza sufficiente perché possiate stare in piedi. Una soluzione pratica: predisponete il vostro fasciatoio in bagno (ad es. sulla lavatrice) per avere dell'acqua a portata di mano. Molti bebè amano inoltre le giostrine appese sopra il fasciatoio.

• **Importante: il materassino per fasciatoio deve avere le sponde sufficientemente rialzate perché i bebè imparano presto a girarsi e potrebbero cadere. Per questo motivo è fondamentale non abbandonarlo mai sul fasciatoio da solo/a!**

→ una fascia o un marsupio porta bebè.

→ asciugamani e salviette

→ Inizialmente potrete lavare il bebè anche nel lavandino, ma successivamente nella vasca da bagno o in una vaschetta da bagno;

→ termometro da bagno, forbicine per bebè (con le punte arrotondate per evitare il rischio di ferite), olio per bebè o lozione dopo bagno, crema per il cambio pannolini, pannolini della misura più piccola o pannolini lavabili;

→ eventualmente: un cuscino per allattamento, un babyphone.

Suggerimento per la sostenibilità

→ Se avete bisogno di qualcosa di nuovo, acquistate oggetti di produzione ecologica e sostenibile.

→ È più economico ed ecologico acquistare le attrezzature per il bambino nei mercatini dell'usato, ad esempio in uno dei centri genitori-bambini (ELKI) in Alto Adige o nei mercatini dell'usato online (sul web e sui social media).

→ Non è consigliabile acquistare tanti articoli molto piccoli: è meglio comprarli un po' più grandi e poi eventualmente rimboccare le maniche.

→ Utilizzare pannolini lavabili o ecologici. Alcuni Comuni sostengono le famiglie nell'acquisto di pannolini lavabili; informatevi presso il vostro Comune.

→ Per saperne di più, leggete a pagina 60 „La sostenibilità inizia in famiglia“.

È importante che i capi siano in tessuti morbidi, meglio se in cotone. Oppure avete voglia di fare qualcosa anche a maglia? Suggerimento: i bebè non amano che si infili loro qualcosa dalla testa; quindi, sarebbe preferibile utilizzare capi con bottoni a pressione o simili.

1.11 La borsa per l'ospedale

Se desiderate essere preparate al meglio per quando sarà il momento del parto, vi consigliamo di preparare in tempo utile la vostra borsa per l'ospedale, in modo da essere pronte già attorno alla 37a settimana. Non dimenticate il libretto sanitario di gravidanza e la vostra tessera sanitaria.

Tuttavia, anche per il parto in casa è necessario avere a disposizione tutto l'occorrente. Chiedete consiglio all'ostetrica che vi seguirà durante il parto in casa.

Per il periodo durante il travaglio e il parto:

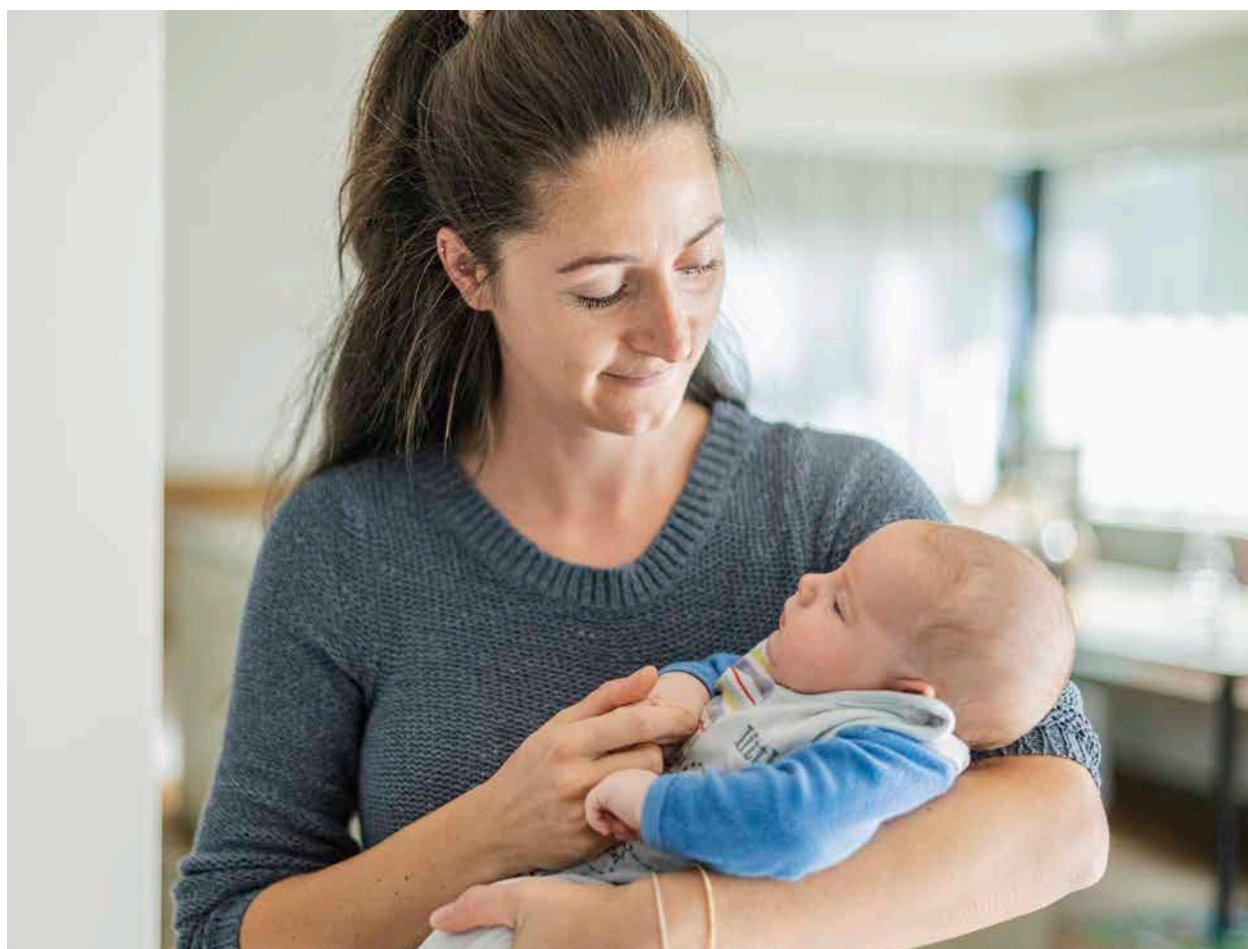
Suggeriamo di indossare qualcosa di comodo, in cui vi sentite bene, ad es.: una lunga maglietta in cotone o una camicia da notte corta.

Per il puerperio (per la vostra degenza in ospedale dopo il parto):

- un pigiama o una camicia da notte (con pratica apertura a bottoni o cerniera per l'allattamento)
- un reggiseno da allattamento e coppette assorbilatte
- pannolini
- tutto il necessario per la vostra igiene e asciugamano
- occhiali per le portatrici di lenti a contatto

Per il/la nuovo/a componente della famiglia:

- due body, una maglietta e una giacchina, pantaloncini morbidi oppure una tutina, un panno per i rigurgiti del/la neonato/a
- pannolini
- un cappellino e qualcosa di caldo da indossare per il tragitto verso casa
- l'ovetto per il trasporto del/la neonato/a in macchina





2. Conciliabilità tra famiglia e lavoro

I futuri genitori dovranno sobbarcarsi molti nuovi compiti. Per questo motivo risulta utile, ancor prima della nascita, riflettere e concordare insieme come procedere nel periodo successivo all'evento. Assistere e prendersi cura di un/a neonato/a significa dedicargli/le ogni giorno almeno otto ore di lavoro, anche durante il fine settimana, ogniqualvolta il bebè lo richieda.

Come pensate di ripartire tali compiti nuovi e in parte aggiuntivi? A quali compromessi sareste disposti a scendere? Che cosa è importante per ciascuno/a di voi per sentirvi bene? Qualcuno

potrà aiutarvi? Ricordate inoltre che la madre potrà sentirsi fiacca nel primo periodo dopo la nascita.

→ Care future madri, cari futuri papà, ricordate sempre che si tratta innanzitutto di un apprezzamento reciproco di ciò che fate per la vostra famiglia. L'obiettivo consiste nel fatto che troviate tra voi un accordo equilibrato sulla ripartizione dei lavori.

2.1 Reinserimento nel lavoro

La situazione finanziaria, le esigenze del bambino/della bambina (e dei fratelli/delle sorelle) e i desideri dei genitori devono essere accordati per trovare una soluzione adatta a tutta la famiglia. Sia il settore pubblico che i datori di lavoro privati hanno riconosciuto la necessità di sostenere le famiglie nella conciliazione tra famiglia e lavoro. Molte misure, in particolare l'espansione dei servizi di assistenza all'infanzia, stanno contribuendo a rendere questo processo sempre più efficace.

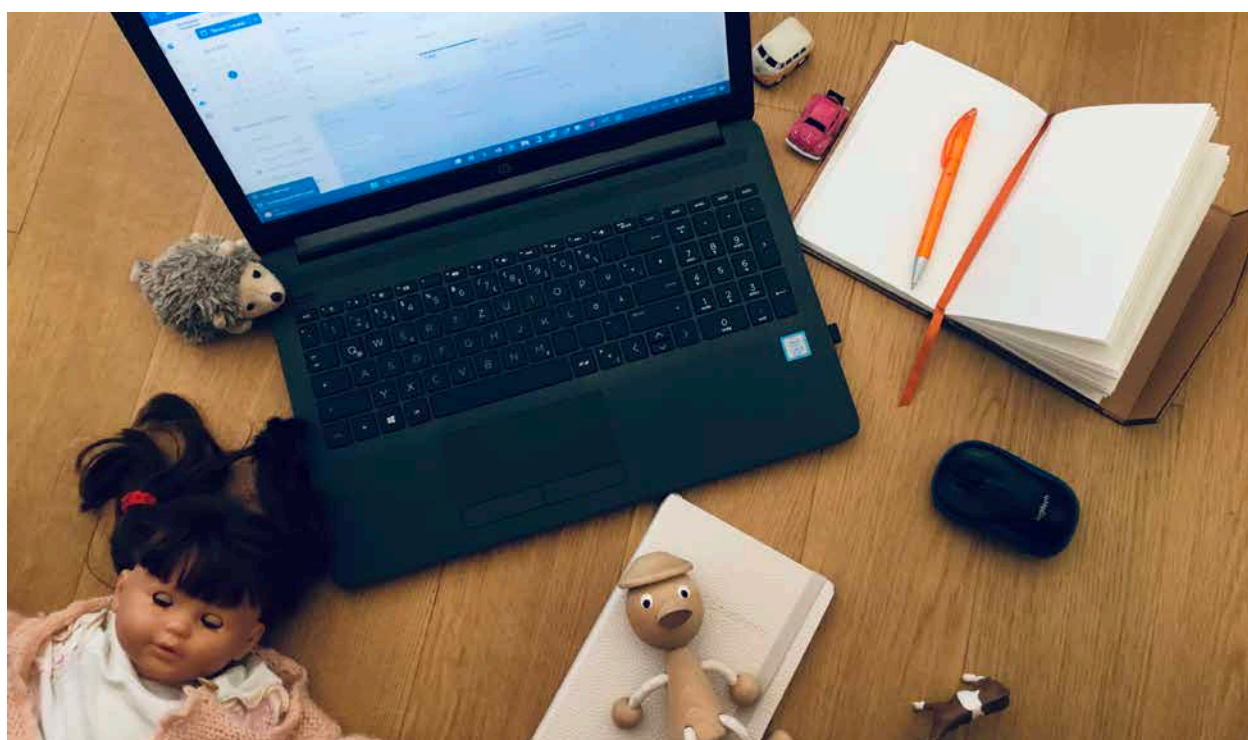
Suggerimenti

- Informatevi sulle disposizioni in materia di diritto del lavoro (tutela della maternità, congedo parentale, orari di allattamento) e discutete le opzioni. Chi di voi usufruirà di quali periodi?
- Informatevi presso il vostro datore di lavoro (ufficio risorse umane) su eventuali modelli di lavoro flessibili (part-time, smart working) o su un eventuale congedo dal lavoro.

- Se siete lavoratrici/lavoratori autonomi: pensate subito alla copertura pensionistica per il vostro lavoro di assistenza domiciliare a vostro/a figlio/a.
- In alcune località le strutture di assistenza all'infanzia non sono sufficienti a soddisfare il fabbisogno. Per questo prenotate per tempo un posto per il vostro bambino/la vostra bambina.
- Valutate altre opzioni per l'assistenza del vostro bambino, forse i nonni o altre persone sono disposti a sostenervi nell'assistenza?



Portale della famiglia
Famiglia e lavoro/assistenza
bambini



2.2 Disposizioni in materia di diritto del lavoro

Esistono diversi interventi a tutela dei genitori e a favore dei periodi di aspettativa per i figli. Nella maggior parte dei casi questi interventi valgono anche per le adozioni.

Tutela delle madri lavoratrici

La tutela della salute durante la gravidanza e subito dopo il parto delle madri e dei loro figli e la posizione delle madri e dei padri con un rapporto di lavoro dipendente durante i primi anni di vita del bambino è regolata dalla legge.

Per le madri lavoratrici autonome è prevista una copertura economica.

Tutela della salute della madre e del figlio/della figlia

Per tutelare la madre e il bambino, il datore di lavoro deve allontanare la dipendente da qualsiasi situazione o contatto con sostanze che potrebbero essere pericolose dall'inizio della gravidanza fino a sette mesi dopo il parto.

Tutela dal licenziamento

Una donna non può essere licenziata (salvo nei casi previsti dalla legge) nel periodo che decorre dalla constatazione della gravidanza fino al compimento del primo anno di vita del bambino/della bambina. Questa forma di tutela spetta anche al padre, se richiede l'aspettativa.

Congedo di maternità obbligatorio

Il congedo di maternità obbligatorio vale per tutte le madri che hanno un rapporto di lavoro in essere.

Il congedo di maternità dura 5 mesi e generalmente va dai 2 mesi precedenti al parto ai 3 mesi successivi. La madre può anche decidere in modo flessibile se suddividere il congedo di maternità come segue: 1 mese prima del parto e 4 mesi dopo il parto o 5 mesi dopo il parto.

Per poter esercitare la facoltà di fruire di tutto il congedo di maternità dopo il parto è necessario che il medico specialista attesti che tale opzione non arrechi pregiudizio alla salute della gestante e del nascituro.

Durante i periodi di congedo di maternità la lavoratrice ha diritto a percepire un'indennità pari all'80% della retribuzione media globale giornaliera (alcuni contratti prevedono il 100%).



Portale della famiglia -
Congedo di maternità obbligatorio



Congedo di paternità obbligatorio per padri lavoratori dipendenti (anche in caso di adozione o affidamento)

I padri lavoratori dipendenti sono obbligati per legge a prendere un congedo di paternità di 10 giorni dopo la nascita del figlio/della figlia. È possibile fruire del congedo obbligatorio due mesi prima della data presunta del parto fino ai cinque mesi successivi alla nascita.

È possibile godere del congedo anche in caso di morte perinatale del/la figlio/a. In caso di parto plurimo, la durata del congedo è aumentata a 20 giorni lavorativi.

Hanno diritto al congedo i lavoratori dipendenti privati e pubblici.

È possibile godere del congedo anche frazionato a giorni (ma non frazionato a ore) e durante il congedo di maternità della madre lavoratrice.

I giorni di congedo di paternità obbligatorio vengono pienamente retribuiti. Il padre deve comunicare in forma scritta al datore di lavoro i giorni in cui intende fruire del congedo, almeno cinque giorni prima.



Istituto Nazionale
della Previdenza Sociale (INPS)

lavoratrici e lavoratori dipendenti hanno diritto a un massimo di 10 mesi di congedo parentale. Se il padre del bambino/della bambina usufruisce di almeno 3 mesi di congedo, il congedo parentale spettante aumenta a 11 mesi.

I genitori soli (padre o madre) hanno diritto fino a 11 mesi di congedo parentale.

Il congedo parentale dipende dal fatto che si tratti di dipendenti pubblici o privati, di padri lavoratori autonomi o di altre categorie lavorative. Il congedo parentale è retribuito per un massimo di 9 mesi per i genitori con un rapporto di lavoro dipendente.



Istituto Nazionale
della Previdenza Sociale (INPS)

Assegno provinciale al nucleo familiare +

Il contributo integrativo dell'assegno provinciale al nucleo familiare è un sostegno finanziario a favore dei nuclei familiari in cui i padri svolgono un'attività di lavoro dipendente nel settore privato ed usufruiscono del congedo parentale nei primi 18 mesi di vita del proprio figlio/della propria figlia e per un periodo minimo di due mesi interi continuativi.

Congedo parentale (anche in caso di parto, adozione o affidamento)

Lo Stato italiano ha riformulato il congedo parentale per migliorare la conciliazione tra famiglia e lavoro, la distribuzione dei compiti di cura tra uomini e donne e per raggiungere l'uguaglianza di genere nella vita professionale e familiare.

Entro il 12° anno di vita del figlio/della figlia, i genitori



Portale della famiglia

2.3 Link di approfondimento

Per approfondire le seguenti tematiche, si consiglia di visitare le relative pagine internet del Portale della famiglia.



Portale della famiglia
Tutela del lavoro/maternità
e paternità

- Riposi giornalieri (ore di allattamento)
- Congedo per malattia figli
- Tutela dal licenziamento
- congedo per i genitori che hanno bambini/
bambine portatori di handicap

2.4 Datori di lavoro orientati alla famiglia



Sempre più datori di lavoro vengono incontro ai loro dipendenti nella cura dei figli, offrendo modelli di lavoro a misura di famiglia (part-time, smart working) o servizi di assistenza all'infanzia. Alcuni di loro adottano una politica del personale orientata alla famiglia e sono certificati con il contrassegno "audit famiglia-elavoro".

→ Informatevi presso il vostro ufficio del personale sui modelli di lavoro flessibili.

→ Portale della famiglia – audit famigliaelavoro



2.5 Assistenza alla prima infanzia 0 – 3 anni



In Alto Adige ci sono vari servizi socio-educativi qualificati e professionali a disposizione delle famiglie per l'assistenza dei loro bambini/le loro bambine:

- asili nido
- microstrutture
- assistenti domiciliari all'infanzia (Tagesmütter)
- microstrutture aziendali.

I bambini/le bambine di età compresa tra i tre mesi e i quattro anni, che non frequentano ancora la scuola dell'infanzia, hanno accesso ai servizi di assistenza alla prima infanzia.

La presenza nei servizi di assistenza alla prima infanzia è regolata diversamente in base al servizio.

In linea generale, però, per motivi pedagogici un/a bambino/a deve essere presente almeno 12 ore a settimana nelle microstrutture e presso un'assistente domiciliare e 20 ore e 5 giorni lavorativi negli asili nido. In base alle esigenze familiari l'orario di assis-

tenza può essere organizzato individualmente, specialmente nelle microstrutture per l'infanzia e con le assistenti domiciliari all'infanzia.

I costi dipendono dai seguenti fattori: tipo di servizio di assistenza, numero di ore di assistenza e la situazione economica della famiglia.

Sempre più datori di lavoro attenti alla famiglia offrono microstrutture aziendali o supportano i loro dipendenti quando usufruiscono delle microstrutture. Le prime esperienze sociali, combinate con gioco e divertimento, sono offerte da gruppi di gioco, incontri di bambini e centri per genitori e bambini (Elki).



Portale della famiglia –
Assistenza alla prima infanzia
in Alto Adige



3. Sviluppo e salute

Durante la gravidanza molte cose cambiano per una donna: l'aumento di peso e i cambiamenti nei capelli, nella pelle e nel seno sono solo alcuni di questi. La nascita di un bambino è un evento che trasforma profondamente la vita della donna, del suo partner e di tutta la famiglia.

Avere un bambino non è una malattia, anche se la gravidanza può essere accompagnata da disturbi fisici e richiedere visite mediche regolari. Come futura madre, assicuratevi di stare bene: farete del bene a voi stesse e al/la vostro/a bambino/a!

3.1 La salute in gravidanza

La parola all'esperto

Dr. Herbert Heidegger, l'ex Primario del Reparto di Ginecologia e Ostetricia dell'Ospedale di Merano: come la società possa contribuire a gestire in modo salutare la gravidanza per madre e figlio/figlia, come debba avvenire una consulenza sanitaria, quali professioni siano conciliabili con una gravidanza senza problemi: sono tutte questioni di fondamentale importanza a livello politico-sanitario. Alcuni fattori op-primenti come un forte stress durante la gravidanza, condizioni di lavoro sfavorevoli, un'alimentazione non equilibrata, patologie della gravidanza, l'assunzione di droghe o il fumo possono rappresentare un rischio per il nascituro.

Suggerimenti

- Per costruire la nuova vita in voi, cellula dopo cellula, il vostro organismo lavora a pieno regime. Ciò richiede molta energia e comporta quindi maggiore stanchezza. Alcune pause brevi o prolungate, un'alimentazione equilibrata e l'aria aperta possono contribuire a combattere il senso di spossatezza.
- Nausea e vomito sono fenomeni del tutto normali, soprattutto nei primi mesi della gravidanza, il corpo vive un processo di trasformazione. Talvolta è utile mangiare qualcosa ancor prima di alzarsi, ad esempio una fetta biscottata, del pane o bere del tè. Di frequente possono insorgere anche dei crampi ai polpacci; in questi casi può giovare alzarli immediatamente e fare qualche passo.
- Il movimento favorisce la circolazione sanguigna, allenta le tensioni e migliora l'umore; per questo motivo è consigliato anche durante la gravidanza. Sono adatti soprattutto gli sport con movimenti dolci, come il nuoto e le passeggiate.

- Molte fibre (prodotti integrali, verdura, frutta) e liquidi a sufficienza (oltre due litri al giorno) possono ridurre la stitichezza, che spesso insorge durante la gravidanza.
- In gravidanza sarebbe utile rinunciare completamente ad alcol e fumo e, per sicurezza, anche al consumo di carne cruda, uova crude e latticini non pastorizzati.
- Pesantezza alle gambe: la miglior cosa è tenerle sollevate! Possono aiutare inoltre delle calze contenitive e, in generale, delle calzature morbide e piatte.
- Una buona igiene orale durante la gravidanza è molto importante. Eventuali danni ai denti e infezioni delle gengive possono provocare danni alla salute. A causa del maggior flusso sanguigno può inoltre accadere che le gengive sanguinino più spesso. Uno spazzolino morbido, una cura delicata dei denti e una visita dal/dalla dentista possono aiutare a prevenire questo disagio.

Meglio un bicchier d'acqua

Per amore del vostro bambino, durante la gravidanza dovrete rinunciare all'alcol. Anche piccole quantità possono avere effetti negativi sul bambino/sulla bambina nel grembo materno.

→ *Informazioni sulla gravidanza:*



Portale della famiglia -
Gravidanza e parto

Consultorio ostetrico

Il lavoro di un'ostetrica include l'assistenza e la consulenza alle donne durante la gravidanza, il parto e i primi giorni dopo il parto (puerperio). In molti distretti sanitari o presso i consultori familiari viene offerto un servizio di consulenza ostetrica. I genitori possono richiedere anche una consulenza individuale. Alcune ostetriche offrono inoltre assistenza nei parti in casa. L'Azienda Sanitaria dell'Alto Adige rimborsa parzialmente le spese di ostetricia sostenute per il parto a domicilio.



Azienda Sanitaria dell'Alto Adige
Consultorio ostetrico



Collegio delle ostetriche

Salute mentale

A prescindere dal fatto che una donna insieme al partner abbia o meno deciso consapevolmente di divenire madre, possono sussistere sentimenti contrastanti. Gioia e preoccupazione si alternano spesso o insorgono contemporaneamente all'ordine del giorno. Talvolta ci si sente lente e incapaci, altre di nuovo magnificamente. Da un lato le smagliature irritano, dall'altro in realtà non sono poi così importanti. Ciò è del tutto normale e fa parte della gravidanza, così come determinate voglie o il rifiuto di alcuni cibi. Anche l'ambiente, le numerose aspettative e i consigli contrastanti con cui i futuri genitori hanno a che fare, possono rendere insicuri.

Suggerimenti

- Nella maggior parte dei casi occorre un po' di tempo per immedesimarsi nella nuova situazione, anche se molto di ciò che necessitate per esser madri lo avete già in voi.
- Nel periodo della gravidanza è particolarmente utile avere un buon rapporto con se stesse e con il proprio corpo. Alcuni esercizi di rilassamento e yoga o qi gong possono contribuire a percepire il proprio corpo con maggior consapevolezza.
- Lo scambio di esperienze con altre donne, altre coppie in dolce attesa può essere utile: come vivono la loro gravidanza?
- Partecipare ad un corso di preparazione al parto è un'ottima occasione per conoscere altri futuri genitori ed informarsi sul parto e sull'allattamento.
- Non ponetevi obiettivi irraggiungibili; non si tratta di essere sempre una madre e un padre "perfetti"; è importante invece stabilire un rapporto fatto di sensibilità e comprensione nei confronti del piccolo.
- Rendete partecipe il vostro partner. Il vostro bambino/la vostra bambina ha bisogno di suo padre e voi del vostro partner.
- Abbiate fiducia nella natura femminile che da milioni di anni rende le donne capaci di donare una nuova vita.

Come state quando pensate al vostro bebè? Riuscite anche a gioire del fatto di diventare presto mamme o di esserlo appena diventate? Oppure le paure e le preoccupazioni prendono il sopravvento? Parlate di questo con il vostro partner o con altre persone di fiducia? Tuttavia, oltre agli alti e bassi della gravidanza e del parto, alcune circostanze rendono più difficile per le neomamme o future mamme gioire del/la proprio/a bambino/a. Talvolta, proprio in questo periodo, riaffiorano dei ricordi spiacevoli del proprio passato.

Persino quando dal di fuori sembra essere tutto a posto, durante la gravidanza e il post partum possono manifestarsi momenti di tristezza, insonnia, paure e la sensazione di non farcela.

Questi stati sono comuni sia nelle madri che nei padri e di solito scompaiono dopo circa 10 giorni. Se invece dovessero permanere, anche dopo averne parlato con il vostro partner ed altre persone a voi vicine, rivolgetevi agli esperti.

Ricordate sempre: È importante che voi stiate bene. Questa è la migliore condizione per poter dare al vostro figlio/vostra figlia ciò di cui ha bisogno.



Consultori familiari



Servizio psicologico
Comprensorio sanitario Bolzano



Servizio psicologico
Comprensorio sanitario Merano



Servizio psicologico
Comprensorio sanitario Bressanone



Servizio psicologico
Comprensorio sanitario Brunico



Psicologhe/psicologi e
psicoterapeute/i in Alto Adige



Visita specialistica psichiatrica per la
salute mentale in Gravidanza e nel
Post Partum



Usate il cellulare consapevolmente

Si raccomanda di evitare qualsiasi inutile esposizione alle radiazioni e di limitare l'uso dei telefoni cellulari. Per ridurre al minimo le onde elettromagnetiche che si formano quando si usano i telefoni cellulari vicino al corpo, gli esperti/e dell'Agenzia provinciale per l'ambiente e la tutela del clima raccomandano i seguenti comportamenti:

- Fare chiamate brevi al cellulare e preferire i messaggi di testo, in modo da ridurre l'esposizione alle radiazioni.
- Tenere il telefono cellulare il più lontano possibile dalla testa durante la chiamata e tenendolo all'orecchio solo dopo la connessione.
- Di notte spegnere il cellulare o metterlo in modalità "aereo". Spegnere tutti i dispositivi che utilizzano il Wi-Fi quando non si usano.
- Telefonare dove il segnale è buono: in tal modo si riduce anche di 100 volte la potenza emessa.
- Allontanare il cellulare dal corpo e dalla testa utilizzando l'auricolare o il vivavoce: tenendo il cellulare a 30 cm dal corpo si riduce di 1000 volte l'esposizione alle onde elettromagnetiche.
- Scegliere il Wi-Fi significa diminuire drasticamente l'inquinamento elettromagnetico con la stessa qualità di navigazione. Quando possibile, usare la rete Wi-Fi.
- Anche i telefoni senza fili o i modem WLAN producono campi elettromagnetici ad alta frequenza. Tuttavia, le radiazioni diminuiscono notevolmente a partire da una distanza di un solo metro. Questi dispositivi non dovrebbero quindi essere collocati in camera da letto o in stanze in cui si trascorrono lunghi periodi di tempo. Attenzione: sempre più

spesso i telefoni di casa vengono collegati al modem a fibra ottica; in questo caso, il modem non deve essere spento, altrimenti non sarà più possibile effettuare chiamate. Tuttavia, questi modem di solito hanno anche la possibilità di spegnere solo la funzione WLAN premendo un pulsante. Spesso può anche essere programmato per spegnersi automaticamente.

→ Agenzia provinciale per l'ambiente e la tutela del clima

Troverete informazioni sulle radiazioni elettromagnetiche nonché un video sull'uso del cellulare in maniera consapevole.



3.2 Il parto

Prepararsi al grande giorno

La maggior parte dei genitori non vede l'ora che arrivi il fatidico giorno, anche se al tempo stesso lo temono, pensando ai dolori del parto e sperando che tutto vada bene. Per molte donne è anche un po' triste staccarsi dal bebè, dopo averlo tenuto in grembo per nove mesi. Oltre al parto in sé, difficilmente immaginabile soprattutto per le primipare, anche il cambiamento ormonale contribuisce a creare confusione. Allo stesso modo per i padri non è semplice: anche loro non riescono ad immaginarsi come si svolga un parto e probabilmente si pongono molte domande

del tipo: andrà tutto bene? Riuscirò ad assistere la mia partner? Anche in questa fase è importante che la coppia prenda sul serio le proprie sensazioni e ne parli. A loro accade ciò che avviene per il bambino/la bambina: anche loro nascono, ma come genitori. Il parto dà il via all'esser madre, all'esser padre. Nel periodo successivo essi vivranno ciò che per loro e il loro ambiente circostante significa esser genitori e troveranno la loro strada per vivere appieno questo ruolo.

Suggerimenti

- Durante il corso di preparazione al parto o personalmente all'ospedale in cui è probabile che metterete al mondo vostro/a figlio/a, potrete informarvi sulle consuete procedure del parto nella struttura che vi accoglierà e sul periodo successivo oppure presso la vostra ostetrica libera professionista, se desiderate un parto in casa.
- Nella maggior parte dei casi non è possibile prevedere con esattezza la data della nascita. Pertanto, pensate per tempo a chi la madre vorrà avere a fianco durante il parto. Deve essere una persona di fiducia che aiuti la donna a sentirsi al sicuro e a concentrarsi sul proprio corpo. Eventualmente, chi potrebbe intervenire, qualora il partner o la persona prescelta non possa essere presente al momento giusto?
- Chi si occuperà nel frattempo del primogenito/ della primogenita?
- Quanto rimarrete in ospedale dopo il parto? Se lo desiderate, è possibile un parto in ambulatorio? Chi vi assisterà a casa?
- Le settimane dopo il parto possono essere molto intense e faticose; in particolare, l'allattamento richiederà molta energia al corpo. Molte donne sottovalutano questo periodo. Per questo motivo, la soluzione migliore è fare delle provviste per i primi tempi! Ad esempio, ancor prima del parto, potreste fare una spesa più consistente del solito con il vostro compagno e preparare dei piatti da conservare.
- È utile eventualmente accordarsi già ora su chi potrà assumersi le principali faccende domestiche nei primi tempi. Il partner, altri componenti della famiglia, qualcuno a pagamento? Può essere utile inoltre avvalersi di un servizio di consegna della spesa a domicilio.
- In genere parenti e conoscenti sono ben lieti di intervenire e aiutare. Pianificate concretamente in che modo sarà possibile aiutarvi: delegando alcune faccende, come stirare, cucinare o fare la spesa? Ricorrendo ad una babysitter per i figli maggiori?
- Come si presenta la sala travaglio, quali ausili offre? Se frequentate un corso preparto, avrete



modo di visitare gli ambienti del reparto in ospedale, altrimenti potete richiedere un appuntamento in loco per darci un'occhiata.

- Quali metodi analgesici vengono proposti e quali sono i vantaggi e gli svantaggi di ciascun metodo? Quali altre possibilità sussistono per rilassarsi ed essere aiutate?
- Alcuni esercizi di rilassamento e immaginazione in cui ci si immedesima mentalmente nelle fasi del parto, da sole o insieme ad uno/a psicolo-

go/a, possono aiutare ad essere più rilassate e facilitare molti aspetti.

- Sempre più spesso trova impiego anche l'agopuntura per accompagnare la donna incinta e prepararla al parto. Il trattamento dei punti di agopuntura ha un effetto armonizzante che può disciogliere i blocchi. L'agopuntura è applicata soprattutto in caso di nausea e vomito da gravidanza nonché di bruciori di stomaco e problemi d'insonnia.

Family Support

Si tratta di un sostegno gratuito per le famiglie dopo la nascita di un bambino/una bambina.

Una persona volontaria:

- si mette a disposizione per alcune ore a settimana
- veglia sul sonno del neonato mentre voi potete riposarvi
- aiuta a cucinare e supporta le mansioni pratiche quotidiane
- fa piccole commissioni
- gioca con il fratellino/la sorellina.



praktische Unterstützung nach der Geburt
sostegno concreto dopo la nascita
N sustêni cuncret do avêi parturi



FamilySupport

Suggerimenti per i futuri papà

- Nelle settimane precedenti la data presunta del parto è importante essere sempre raggiungibili, ove possibile. Per entrambi il parto rappresenta una situazione eccezionale, soprattutto se è il primo. La vostra partner e vostro figlio/vostra figlia hanno bisogno del vostro supporto;
- Oggi, nella maggior parte dei casi, è naturale che il futuro padre assista la propria compagna in sala parto. Molti sono gli aspetti a favore. Genitori lo si diventa insieme. Il momento della nascita è talmente sconvolgente che, se vissuto insieme, può rafforzare e unire considerevolmente la coppia. Inoltre, la presenza del

compagno può avere un effetto molto rilassante sulla futura madre. Vi sono tuttavia anche vari motivi per cui un uomo non voglia essere presente.

- Mostratevi comprensivi, se talvolta la vostra partner dovesse reagire alla situazione con malumore o spossatezza. Abbracciatela, se lo desidera, e aiutatela nelle faccende domestiche ed eventualmente con i figli maggiori.
- L'esperienza dimostra che è importante che anche i padri si preparino al parto (ad esempio nell'ambito di un corso preparto frequentato da entrambi i futuri genitori), per non essere colti di sorpresa dagli eventi in sala parto e dalle proprie sensazioni di impotenza e sopraffazione. È altresì importante che durante il parto la coppia rimanga in contatto fisico e verbale così da consentire alla futura madre di dire quando preferisce che il padre le stia accanto o invece, in alcuni momenti, che rimanga fuori dalla sala.
- Il congedo parentale obbligatorio (vedi pagina 23) dà la possibilità, come neo-famiglia, di adeguarvi alla nuova situazione. Nelle prime due settimane, o meglio ancora nel primo mese, la vostra presenza e la vostra piena condivisione dell'esperienza della vostra partner e del neonato sono di fondamentale importanza. Condividere le prime esperienze con il bebè rafforzerà il vostro rapporto e vi darà energia. Inoltre, potrete iniziare fin da subito ad imparare a conoscere e a capire i pianti, i segnali e ogni altro suggerimento del vostro bambino/della vostra bambina. È importante, inoltre, che dedichiate del tempo anche ai fratellini/alle sorelline del neonato.

Il parto, un momento importante

Molti genitori vivono il parto come un miracolo. Per la futura madre, il futuro padre o l'amica che assiste si tratta di un evento molto emozionante, spesso uno dei momenti più importanti della propria vita, perlopiù associato a grandi dolori ma anche ad una gioia immensa. Vengono messe in moto delle forze che prima non si avrebbe mai creduto di avere. Più la partoriente è a proprio agio con l'ambiente circostante, con l'ostetrica e, in caso di taglio cesareo, con il medico, più l'evento è vissuto in modo positivo e meno doloroso.

La stragrande maggioranza delle nascite avviene entro i 14 giorni prima o dopo la data presunta ma, a volte, accade in maniera del tutto differente da quanto ci si aspetta: alcuni neonati hanno molta fretta oppure si fanno attendere a lungo. La maggior parte dei bambini nasce in modo naturale. Ciononostante, alcune situazioni particolari che insorgono durante il parto possono rendere necessario un intervento chirurgico.

Per svariati motivi alcune donne optano, in accordo con il medico, per un taglio cesareo o l'anestesia epidurale (PDA). Il parto stesso avviene perlopiù nell'apposita sala dell'ospedale, con l'assistenza di un'ostetrica. Inoltre, sussiste la possibilità del parto in casa gestito da un'ostetrica. Tutte le ostetriche fanno sì che il parto si svolga possibilmente senza complicazioni e che madre e figlio/figlia siano in buona salute.

Nessun parto è uguale all'altro. Dal punto di vista medico, ogni parto si svolge secondo un ritmo simile, ma ciascuna donna lo vive a modo suo. Le sensazioni e le esperienze vissute sono tanto differenti quanto lo sono le donne partorienti.

9° mese

Per occupare meno spazio, il vostro bambino/la vostra bambina accavalla le gambine. L'ultimo mese in grembo lo trascorre per lo più a preparare riserve di grassi e ad aumentare di peso.

Il parto attivo, dolce

Il parto “attivo, dolce” è incentrato sulla madre. L’assistenza è adeguata alle sue esigenze, affinché la partoriente possa fidarsi dei propri punti di forza. Si dà la priorità a rimedi naturali contro il dolore nonché all’aspetto psico-sociale del parto, oltre alla miglior assistenza medica possibile. Una volta nato il piccolo, le esigenze della madre, del padre e del bambino/della bambina continuano ad essere in primo piano. Soltanto dopo che i genitori hanno avuto il tempo di dare il benvenuto alla propria creatura, vengono svolti gli esami di routine. In tutti gli ospedali altoatesini è possibile inoltre provare l’esperienza del parto in acqua. Con il parto in acqua, la futura madre ha la possibilità di mettere al mondo il proprio bambino/la propria bambina in un’apposita vasca. L’acqua calda l’aiuta a rilassarsi tra una doglia e l’altra e contribuisce a farle percepire meno dolori. In genere la durata del parto è ridotta.

Un legame sicuro, il miglior inizio per una nuova vita

La costruzione del legame (bonding) tra madre e figlio/figlia (e anche tra padre e figlio/figlia) inizia già prima della nascita, anche a livello fantasioso.

Subito dopo la nascita, il/la neonato/a viene messo/a sulla pancia della madre ed è particolarmente sveglio/a e attento/a e si imprime nella propria mente l’immagine dei suoi genitori, il loro odore, le loro voci. Inizia il legame interiore tra figlio/a e genitori che assicura al/la neonato/a la sopravvivenza, consentendogli/le di sviluppare una fiducia ancestrale. Ai genitori, questo legame dona la forza necessaria a far sì che essi siano presenti per il loro bebè. Tuttavia, non preoccupatevi se, per motivi clinici, in questo periodo fosse necessario separarsi dal bebè. Il legame si svilupperà attraverso i molteplici incontri d’amore che avverranno successivamente.

I bambini sono esseri sociali fin dalla nascita e sono orientati a costruire relazioni con le persone che li circondano. Senza una relazione di fiducia e sicurezza con almeno una persona di riferimento, i neonati non possono svilupparsi in modo ottimale, né fisicamente né psicologicamente. Fin dall’inizio, i neonati comunicano con i loro genitori. Questo avviene attraverso il pianto, i suoni, il guardarsi, il sorridere, lo scalciare, l’allungare le braccia. Questo legame si rafforza in molti piccoli momenti, quando la madre risponde ai bisogni del bambino, lo prende in braccio quando piange, gli accarezza la testa, lo coccola. Nel Distretto sanitario di Merano vengono offerti i corsi di “Basic-Bonding” per rafforzare il rapporto genitore-figli fin dal primo istante. Informazioni: Servizio di Ostetricia del Distretto sanitario, tel. 0473 496783/37 (al mattino).



famMedia – Infoteca per genitori
Un legame sicuro, il miglior inizio
per una nuova vita

Sapevate che

Nella loro prima ora di vita, i neonati sono estremamente attenti? Ciò li agevola nel fare la conoscenza dei loro genitori. Questo tipo di attenzione, di simile durata, è riscontrabile nuovamente in loro appena dopo qualche settimana. Il neonato trova da sé la strada verso il seno della madre ed è in grado di succhiare seguendo il proprio istinto? Il neonato associa l’odore e il gusto delle proprie mani ad una sostanza oleosa sul capezzolo, simile al liquido amniotico. I neonati si orientano molto in base all’odore corporeo delle loro madri? Per questo motivo al momento del parto e nel primo periodo successivo è meglio rinunciare a profumi e deodoranti fortemente odoranti.

3.3 Dopo il parto

Suggerimenti per le mamme

- Cercate di percepire ciò di cui necessitate: nessun altro meglio di voi sa cosa vi fa bene e cosa no. Confidate nel vostro corpo che “sa” di riuscire a partorire.
- Nelle prime settimane una madre dovrebbe essere assistita e viziata in modo considerevole.
- Le prime settimane dopo il parto possono essere molto intense e faticose; in particolare, l'allattamento richiederà molta energia al corpo. Fatevi aiutare! Nelle faccende domestiche, nell'assistenza degli altri figli, se avete bisogno di una spalla su cui piangere, per qualsiasi cosa: accettate un aiuto, abbiate il coraggio di dire “Sì, grazie!” quando vi viene offerto un aiuto. In questo modo contribuirete fin da subito a ricostruire la stabilità fisica e mentale necessaria per l'allattamento e le notti in cui non dormirete a sufficienza.
- Affidate fiduciosamente il bebè al suo papà. Egli potrà occuparsene altrettanto bene, anche se talvolta in modo diverso da voi.

Suggerimenti per i papà

- La vostra compagna si trova in una situazione eccezionale. Rimanetele accanto sempre, a meno che non voglia rimanere da sola di tanto in tanto.
- Condividete ciò che sta accadendo alla vostra compagna e cercate di intuire ciò di cui necessita in quel preciso istante.
- Assecondatela nelle sue richieste e aiutatela eventualmente a metterle in pratica.
- Incoraggiatela dicendole che insieme ce la farete e che sta facendo tutto nel migliore dei modi.



Suggerimenti per il fratellino/la sorellina

- La prima visita del/la figlio/a maggiore all'ospedale è molto emozionante per lui/lei.
- Sarebbe utile se entrambi i genitori avessero il tempo di guardare e osservare con calma il “piccolo” insieme al/la figlio/a maggiore, possibilmente quando non ci sono altre visite.
- Anche se vostro figlio/vostra figlia sta bene dai nonni o dagli amici, quando rientrerete a casa con il neonato, vostro figlio/vostra figlia maggiore dovrebbe avere l'opportunità di conoscere il proprio fratellino o la propria sorellina nell'ambiente a lui familiare. Sarebbe bene se il padre potesse usufruire di un periodo di ferie dal lavoro per dedicarsi completamente al figlio/alla figlia maggiore oppure al neonato, mentre la madre intraprende qualcosa con il figlio/la figlia maggiore. Potreste inoltre incaricare una persona fidata affinché, di tanto in tanto, faccia una passeggiata o un'escursione con vostro figlio/vostra figlia maggiore.

Suggerimenti per i genitori di gemelli

- I genitori di gemelli sono più impegnati a gestire la vita quotidiana con due neonati.
- Chiedete consiglio e aiuto in tempo, in modo che tutto riesca meglio.

3.4 Carta servizi/tessera sanitaria

Una volta registrata la nascita, riceverete automaticamente per posta una tessera sanitaria (denominata anche Carta Servizi) da parte del ministero delle Finanze. Si tratta di un documento di assicurazione medica per il vostro bambino/la vostra bambina. Funge anche da documento d'identificazione presso gli uffici dell'amministrazione pubblica ed è provvisto di codice fiscale. La tessera sanitaria vale anche al di

fuori dell'Italia, in tutti i Paesi dell'UE ed equiparati, per eventuali prestazioni sanitarie urgenti e inderogabili.



Carta servizi
Rete Civica

3.5 Servizio sanitario e pediatra

Il bambino deve essere registrato presso il servizio sanitario provinciale. Questo può essere fatto presso il distretto sanitario assegnato al comune di residenza, tramite e-mail o attraverso il servizio online My Civis delle amministrazioni pubbliche o tramite il proprio Fascicolo Sanitario Elettronico.

La scelta è libera tra tutti i pediatri del distretto. Il pediatra scelto seguirà il bambino fino al compimento del 14° anno di età (un'estensione fino a 16 anni è possibile in casi eccezionali). In qualsiasi momento è possibile revocare questa scelta e fare una nuova scelta. I distretti sanitari forniscono anche informazioni su eventuali esenzioni dal ticket per i bambini a carico e registrano un'eventuale esenzione dopo che il medico l'ha rilasciata.

Maggiori informazioni e accesso al servizio online



Servizio Sanitario provinciale
Pediatra di libera scelta



Distretti sanitari



3.6 Salute del bambino/della bambina

Fascicolo Sanitario Elettronico (FSE)

Nel Fascicolo Sanitario Elettronico (FSE) di vostra figlia/vostro figlio potete consultare tutte le informazioni sanitarie della stessa/dello stesso. Appena rilasciata l'autocertificazione si potrà accedere immediatamente tramite il FSE personale al FSE del figlio o della figlia. Questo funziona con la richiesta delega sul myCIVIS.



Fascicolo Sanitario Elettronico (FSE)

Libretto sanitario del neonato

Alla prima visita del neonato i genitori ricevono un opuscolo, che fornisce informazioni utili durante la degenza e il rientro a casa. Alla dimissione ai genitori viene consegnato il libretto sanitario del neonato compilato dal personale infermieristico e medico.

Pronto soccorso pediatrico

Il Pronto Soccorso è un servizio finalizzato alla diagnosi e alla cura delle urgenze. Il Pronto Soccorso generale provvederà ad indirizzare o accompagnare i bambini/le bambine con i loro genitori al Pronto Soccorso pediatrico, il quale offre assistenza 24 ore su 24.

Per le problematiche non urgenti i genitori e i tutori devono rivolgersi durante i giorni feriali alla/al propria/o pediatra e durante la notte e nei giorni festivi alla guardia medica.

Per emergenze chiamare il nr. 112!

Suggerimenti per la salute del neonato/della neonata

Dalla corretta cura del cordone ombelicale, alla somministrazione di vitamine, fino alle prime visite mediche preventive nell'infanzia, l'Azienda Sanitaria dell'Alto Adige vi supporta nella cura del/la vostro/a bambino/bambina.



Visite mediche preventive nell'infanzia

Nutrizione del neonato/della neonata

L'allattamento al seno è il modo migliore per nutrire il proprio bambino durante i primi sei mesi di vita. Il latte materno è l'alimento ideale per i neonati. È sicuro, pulito e contiene anticorpi che aiutano a proteggere da molte comuni malattie infantili. Il latte materno fornisce energia e tutti i nutrienti di cui il bambino/la bambina ha bisogno nei primi mesi di vita. L'Organizzazione Mondiale della Sanità raccomanda di allattare esclusivamente al seno per almeno sei mesi e di continuare l'allattamento anche dopo l'introduzione di alimenti complementari fino a due anni o più.

Vaccinazioni obbligatorie

In Italia attualmente sono previste dieci vaccinazioni obbligatorie per bambini/e e ragazzi/e, da 0 a 16 anni. Per l'iscrizione ai servizi di assistenza all'infanzia privati o pubblici, è necessario dimostrare di aver soddisfatto l'obbligo vaccinale.



Azienda Sanitaria dell'Alto Adige – Vaccinazioni

3.7 Prematuri

I neonati prematuri sono ben assistiti nel reparto di Neonatologia e Terapia Intensiva Neonatale dell'Ospedale di Bolzano. Supporto è offerto dall'associazione Prematuri Alto Adige.



Prematuri Alto Adige

3.8 Sostegno familiare e intervento pedagogico per bambini con disabilità

Il servizio supporta le famiglie e i/le loro bambini/e in caso di ritardi nello sviluppo o disabilità.



Sostegno familiare e intervento pedagogico per bambini con disabilità

3.9 Salute della madre

Puerperio

Le prime otto settimane dopo la nascita di un bambino/una bambina sono chiamate puerperio. Le madri dovrebbero affrontare questo periodo con calma e riposarsi fisicamente il più possibile.

Depressione post-parto

Molte donne sperimentano sbalzi d'umore dopo il parto, poiché nel corpo avvengono cambiamenti ormonali. Se gli episodi di tristezza persistono, le future e neomamme possono trovare supporto presso un ambulatorio specializzato dell'Azienda Sanitaria dell'Alto Adige."



Visita specialistica psichiatrica la salute mentale in Gravidanza e nel post-parto



Ginnastica post-parto

La ginnastica postnatale dopo il parto rafforza i muscoli del pavimento pelvico e previene l'incontinenza, i dolori addominali e il prolasso uterino. Informazioni sui corsi sono disponibili presso i corsi di preparazione al parto, le ostetriche e i centri genitore-bambino (ELKI).

3.10 Linguaggio dei neonati

I neonati non comunicano ancora con le parole, ma dicono già molto: attraverso suoni, gesti, sguardi, movimenti, con mani e piedi, occhi e labbra – con il linguaggio di tutto il corpo. Chi osserva con curiosità il proprio bambino/la propria bambina, imparerà sempre meglio a riconoscere i suoi desideri, sentimenti e bisogni.

Sul canale YouTube "Signale des Babys" (in tedesco con la possibilità di sottotitoli in italiano) potrete scoprire molto sul linguaggio dei neonati grazie a 100 cortometraggi interessanti.



Segnali del neonato

Nascita e bambino – suggerimenti dall'infoteca per genitori famMedia

La nascita di un bambino/una bambina ti cambia la vita ed i primi mesi, a volte, sono una grande sfida. I nostri esperti ti possono aiutare con preziosi consigli su vari argomenti, come ad esempio: il legame sicuro, il bambino piange continuamente, il pronto soccorso e la rianimazione, il rito della buona notte e tanto altro ancora.



famMedia - Infoteca per genitori
Nascita & bambino





4. Sostegno finanziario

Le famiglie in Alto Adige beneficiano di vari
assegni familiari dalla Provincia e dallo Stato.

4.1 Sostegno finanziario dalla Provincia

Le famiglie altoatesine (compresi i genitori single) possono richiedere alla Provincia i seguenti contributi. I pagamenti degli assegni familiari provinciali vengono effettuati dall'Agenzia per lo sviluppo sociale ed economico (ASSE).

Assegno provinciale al nucleo familiare

L'assegno provinciale al nucleo familiare è un sostegno economico spettante fino ai tre anni di vita di un figlio oppure fino al suo possibile inserimento nella scuola dell'infanzia (al massimo fino al 43° mese di vita del figlio).



Assegno provinciale
al nucleo familiare

Assegno provinciale al nucleo familiare +

Il contributo integrativo dell'assegno provinciale al nucleo familiare è un sostegno finanziario a favore dei nuclei familiari in cui i padri svolgono un'attività di lavoro dipendente nel settore privato in provincia di Bolzano ed usufruiscono del congedo parentale nei primi 18 mesi di vita del proprio figlio/della propria figlia e per un periodo minimo di due mesi interi continuativi. Per i padri adottivi o affidatari i 18 mesi decorrono dalla data del provvedimento di adozione o affidamento.



Assegno provinciale
al nucleo familiare +

Assegno provinciale per i figli

L'assegno provinciale per i figli costituisce un contributo per la copertura delle spese di mantenimento dei figli minorenni e maggiorenni se disabili. Il contributo dipende dal valore ISEE.



Assegno provinciale
per i figli

Assegno statale di maternità

È una misura assistenziale dello Stato per le madri che non hanno diritto a nessun'altra indennità di maternità.



Assegno statale
di maternità

Contributo per la copertura previdenziale dei periodi di cura ai figli

Si tratta di un contributo che viene erogato a sostegno della contribuzione previdenziale per i periodi dedicati alla cura e all'educazione dei/delle figli/e o di minori affidati/e a tempo pieno.

Il contributo per la copertura è erogato a coloro, che effettuano versamenti previdenziali, anche presso un fondo pensione a sostegno della previdenza complementare.



Contributo per la
copertura previden-
ziale dei periodi
di cura ai figli

EuregioFamilyPass Alto Adige

L'EuregioFamilyPass è una carta vantaggi gratuita per famiglie con figli/e minorenni in Alto Adige e nell'Euregio Tirolo-Alto Adige-Trentino. La carta offre sconti in oltre 370 negozi e strutture dell'Alto Adige e presso oltre 700 partner vantaggi nella regione europea Tirolo - Alto Adige - Trentino.



EuregioFamilyPass Alto Adige



Altre misure di sostegno della Provincia

Ci sono anche ulteriori aiuti finanziari o sostegni per le famiglie:

- Contributo per la copertura previdenziale dei periodi di cura ai figli
- Assegno di cura
- Assistenza economica sociale
- Sostegno per costruire e abitare
- Contributo al canone di locazione e per le spese accessorie
- Anticipazione dell'assegno di mantenimento a tutela del minore
- Agevolazioni per lo studio

Maggiori informazioni



Sostegno finanziario delle famiglie in Alto Adige

Carta Nonni

Carta vantaggi per nonni con nipoti minorenni

La Carta Nonni è una carta vantaggi personale con la quale possono ricevere sconti in oltre 100 negozi e servizi in Alto Adige.

La Carta Nonni può essere richiesta gratuitamente da nonni (nonna/nonno) residenti in Alto Adige che hanno almeno un/una nipote di età inferiore ai 18 anni.



Agevolazioni dal Comune

Alcuni Comuni in Alto Adige sostengono le famiglie, ad esempio promuovendo l'acquisto di pannolini di stoffa o riducendo le tariffe per i rifiuti.

4.2 Agevolazioni dallo Stato

Assegno unico e universale per i figli a carico

L'Assegno unico e universale per i figli a carico è un sostegno economico mensile per le famiglie messo a disposizione dallo Stato per ogni figlio a carico dal settimo mese di gravidanza fino ai 21 anni e senza limiti di età per i figli disabili. Questa misura è compatibile con gli assegni familiari della Provincia.



Informazioni presso l'INPS

Maggiori informazioni e sostegno finanziario per le famiglie

Istituto Nazionale della Previdenza Sociale (INPS)



Per genitori

Bonus Asilo Nido

Questo beneficio economico ha lo scopo di pagare le rette relative alla frequenza di asili nido pubblici e privati, nonché di introdurre forme di supporto presso la propria abitazione in favore dei bambini al di sotto dei 3 anni, affetti da gravi patologie croniche.



Istituto Nazionale della Previdenza Sociale (INPS)



4.3 A proposito di denaro

L'arrivo di un bebè porta, in genere, anche ad un cambiamento della situazione finanziaria. Il passaggio al ruolo di genitori comporta, perlomeno provvisoriamente, un'assenza dal mondo del lavoro e pertanto, spesso, una riduzione del reddito a fronte di spese

maggiori. I cambiamenti imminenti disorientano molte coppie. Questo è il momento giusto per trovare delle regole che possano tranquillizzare entrambi. Avere una situazione chiara a livello finanziario fornisce una buona base per la relazione di coppia.



Suggerimenti

- Se possibile, discutete già ora di come gestirete le finanze: quali entrate avrà a disposizione la vostra famiglia nei prossimi mesi e anni? Quali spese fisse avrete? Come saranno utilizzate le entrate? Ciascuno gestirà il proprio denaro o aprirete un conto in comune?
- È necessario trovare un giusto accordo nel caso in cui uno di voi non percepisca un reddito per un lungo periodo oppure il reddito diventi nettamente inferiore, ad esempio perché lei/lui si assume la maggior parte delle faccende domestiche e dei compiti educativi del/la figlio/a. In questi casi una buona soluzione consisterebbe nel tenere un conto degli stipendi a cui possano accedere entrambi oppure versare un importo destinato al bilancio familiare e uno alle spese personali. Ritagliatevi del tempo per trovare una buona soluzione, affinché siate soddisfatti entrambi nell'ambito delle entrate disponibili e del lavoro svolto.
- La mole quotidiana di lavoro con un/a neonato/a è molto elevata. Si tratta di un compito che dovrebbe essere apprezzato tanto quanto un lavoro retribuito.
- Se entrambi i partner dispongono di una fonte di reddito, si è rivelato vincente il "modello dei tre conti" che consente di coniugare autonomia e condivisione. Entrambi mantengono i rispettivi conti bancari e versano una quota del proprio stipendio su un conto comune familiare da cui vengono attinte le spese per l'affitto, le polizze assicurative, le vacanze o i generi alimentari. In alternativa i due partner possono far confluire i propri stipendi su un unico conto da cui poi attingono e versano del denaro personale su conti separati. In questo modo ciascuno conserva la propria autonomia e si risparmiano annose discussioni sulle spese personali.
- Per le famiglie monogenitoriali può essere utile tenere bene sotto controllo le entrate e le uscite ed informarsi sui sussidi finanziari elargiti dagli enti pubblici.
- Per avere sotto controllo delle spese, possono essere d'aiuto i libretti contabili (p.es del Servizio di Consulenza debitori della Caritas o del Centro tutela consumatori).
- Consulenza gratuita per la pianificazione delle proprie finanze:

Centro tutela consumatori



Servizio di Consulenza debitori della Caritas



- Le coppie che desiderano sposarsi possono scegliere tra la comunione e la separazione dei beni. Quest'ultima può essere convenuta contrattualmente e stabilisce che ciascuno/a è titolare di ciò che acquisisce durante il matrimonio.
- Nel caso della comunione dei beni le proprietà di cui la persona era in possesso prima del matrimonio, le donazioni, nonché le eredità o l'eventuale diritto a trattamenti pensionistici rimangono di proprietà della stessa persona. Quanto viene invece acquisito durante il matrimonio appartiene ad entrambi, congiuntamente. In caso di successiva separazione dei coniugi, i beni acquistati vengono ripartiti fra i due.

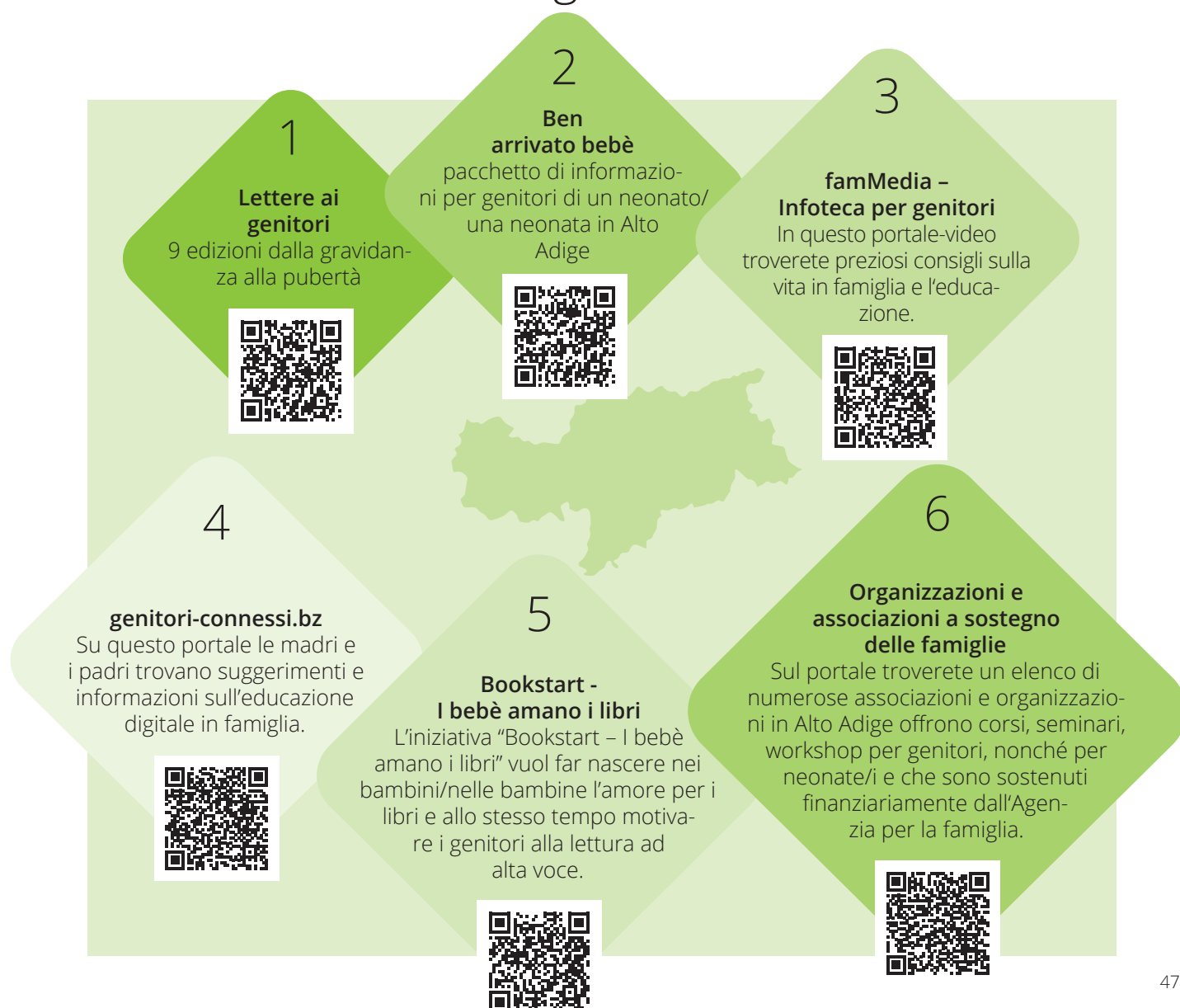


5. Formazione e offerte per le famiglie

5.1 Competenze genitoriali

Le famiglie hanno un ruolo importante nella società. Per questo motivo, è fondamentale rafforzare i genitori nelle loro responsabilità educative e nelle loro competenze, affinché madri e padri possano supportare al meglio i loro figli nella crescita. Accompagnare un bambino nel suo sviluppo, aiutarlo a crescere, sostenerlo nell'affrontare la vita - l'educazione è uno dei compiti più belli e allo stesso tempo più difficili per una madre e un padre. Ma come imparano le madri e i padri a essere buoni genitori, affinché i bambini possano crescere sani e diventare adulti forti? In Alto Adige ci sono numerose offerte formative per i genitori, dove possono ampliare le loro conoscenze nell'educazione e nell'accompagnamento dei bambini.

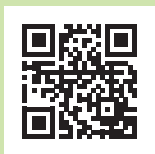
5.2 Offerte in Alto Adige



5.3 Altre organizzazioni

Ci sono una serie di altri siti web interessanti su argomenti di famiglia e genitorialità e informazioni sui bambini.

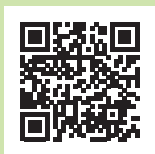
www.genitori.it



Associazione GenitoriChe



Guida genitori



www.ane.de/elternfilme



(anche in arabo, inglese, francese, spagnolo, turco)

Pro Juventute



Genitori crescono



Non si assume alcuna responsabilità per il contenuto di tutte le pagine collegate e per la loro accuratezza.

5.4 Maggiori informazioni sulla gravidanza e il parto

Potete trovare un'ampia scelta di libri sulla gravidanza e il parto nelle biblioteche dell'Alto Adige o chiederli ad amici e conoscenti. A volte è possibile trovare libri popolari anche nei mercatini dell'usato del vostro paese. Anche il mondo online offre informazioni preziose, download, video e podcast.

5.5 I bambini/le bambine hanno diritto alla propria immagine

I bebè non hanno ancora familiarità con i media come TV, lettori DVD, tablet o smartphone. Prestate al vostro bambino/vostra bambina un'attenzione diretta, parlate e giocate con lui/lei. Per questo motivo, è bene che esaminiate il vostro uso dei media. Il vostro atteggiamento e le vostre abitudini di utilizzo influenzano il comportamento di vostro figlio/vostra figlia. Date il buon esempio e assicuratevi che ci siano momenti liberi dai media in famiglia e con i vostri figli/vostre figlie.

I bambini/le bambine hanno diritto alla propria immagine. In linea di principio, le foto di bambini/bambine in spazi pubblici dovrebbero essere usate con molta parsimonia. Soprattutto se queste immagini possono avere un impatto negativo sul bambino/sulla bambina, ad esempio foto di nudo, foto delle vacanze, video imbarazzanti. Questi post rimangono su internet per sempre, non si sa cosa faranno gli altri con queste foto scattate, in quale momento della vita dei vostri figli/vostre figlie riappariranno o su quali siti web finiranno le immagini.

Siate sensibili e valutate attentamente le foto che pubblicate dei vostri figli/delle vostre figlie online. Controllate che le impostazioni della privacy sui social media siano impostate in modo che solo gli amici/le amiche e le persone che conoscete personalmente abbiano accesso al loro profilo. La decisione di pubblicare foto di bambini/bambine sui social network non è solo una questione di sicurezza, ma anche di rispetto della privacy dei vostri figli/delle vostre figlie. Anche loro hanno diritto alla propria immagine! Quanto sarà felice vostro figlio/vostra figlia quando un giorno troverà le sue foto di bambino o di bambina su Internet?

Per maggiori suggerimenti e informazioni sull'educazione digitale in famiglia:



genitori-connessi.bz

Genitori-connessi è un'iniziativa avviata dal Forum Prevenzione e dall'Agenzia per la famiglia, in collaborazione con i partner della rete.



5.6 Gravidanza e parto nel mondo

Nei vari Paesi del mondo la gravidanza e il parto, sono accompagnati da svariati usi e rituali. Anche da noi le modalità sono cambiate nel corso di generazioni.

La tribù dei “Dagara” nell’Africa occidentale celebra un’apposita festa per ciascuna futura madre. Ogni donna incinta riceve dei nuovi vestiti, il suo ventre viene baciato e la comunità elargisce preghiere e benedizioni per lei e per il bebè. Le coppie della tribù dei “Dagara” che desiderano avere figli intraprendono prima un “cammino purificatore” per rimarginare le proprie ferite dell’infanzia.

In una tribù dell’Africa occidentale si è soliti inventare un’apposita canzone per il neonato. La donna incinta

si ritira nella natura e canticchia qualcosa. Da questa melodia la comunità crea per il bambino/la bambina una canzone specifica che l’accompagnerà durante la gravidanza e aiuterà a cullarlo/a nel sonno. La canzone sarà recitata fino all’età adulta durante tutte le principali festività personali. Nella tribù dei Dinka nel Sudan l’ostetrica è venerata come destinataria di un “regalo divino”. Essa potrà contare sul rispetto e sulla stima del bambino/ della bambina per tutta la vita. ... alcuni popoli indigeni sotterrano la placenta, piantandoci sopra un giovane albero. L’albero crescerà insieme al bambino/alla bambina e fungerà per lui/ lei da luogo di pace e sicurezza, simbolo del radicamento del bambino/della bambina nella comunità.





6. Contatti utili

NUMERI D'EMERGENZA

Situazione d'emergenza

In situazioni d'emergenza bisogna chiamare i soccorsi.
La Centrale unica di emergenza è attiva giorno e notte.
Per le emergenze mediche è possibile rivolgersi anche ai centri di pronto soccorso degli ospedali altoatesini.
In tutti i casi che non possono essere considerati emergenze, il primo punto di contatto è il medico di base o il pediatra.

112

Numero antiviolenza e stalking

1522

SERVIZI PER LA SALUTE E MEDICI

Medici di medicina generale



Pediatrati in Alto Adige



Servizi per la salute

(consultorio materno-infantile, consultorio ostetrico, vaccinazioni, servizio psicologico)



Comprensori sanitari dell'Alto Adige

OSPEDALI

In questi ospedali dell'Alto Adige sono presenti i seguenti reparti e servizi:

Ospedale di Bolzano

Pronto soccorso, ginecologia e ostetricia, centro di sterilità, pediatria



Ospedale di Merano

Pronto soccorso, ginecologia e ostetricia, centro di sterilità, pediatria



Ospedale di Bressanone

Pronto soccorso, ginecologia, Pediatria



OSPEDALI

Ospedale di Brunico

Pronto soccorso, ginecologia e ostetricia,
centro di sterilità, pediatria



Ospedale di Silandro

Pronto soccorso, ginecologia e ostetricia, pediatria



Ospedale di Vipiteno

Pronto soccorso, ginecologia, pediatria,
centro di salute per donne e bambini



Ospedale di S. Candido

Pronto soccorso, ginecologia, pediatria





7. Consulenza e sostegno

Dai problemi con l'allattamento al seno, allo stress della vita quotidiana, ci sono spesso situazioni in cui madri e padri raggiungono i loro limiti o si sentono insicuri. Questo accade particolarmente, quando i bambini hanno dei problemi specifici o le famiglie

devono affrontare delle sfide in famiglia. Per la maggior parte di queste situazioni, si possono trovare supporto e consigli presso i numerosi servizi in Alto Adige, nonché presso associazioni e organizzazioni private che lavorano per le famiglie.

CONSULENZA E SOSTEGNO

Sostegno familiare precoce

Il team del Sostegno familiare precoce consiglia e sostiene gratuitamente futuri genitori e le famiglie con figli nell'età compresa da 0 a 3 anni.



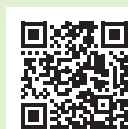
FamilySupport

Volontari danno supporto a famiglie con neonati nel loro primo anno di vita per alcune ore a settimana.



Jolly famiglia

Grazia alla piattaforma Jolly famiglia si possono trovare degli aiuti di babysitting nel momento del bisogno.



Consultori familiari



Consulenza per donne



Consulenza per uomini



Crisi, separazione e divorzio



Non sei sola/solo

Sostegno psicologico ai tempi di crisi



SERVIZI VARI

Servizio psicologico
Ospedale di Bolzano



Servizio psicologico
Ospedale di Merano



Servizio psicologico
Ospedale di Bressanone



Servizio psicologico
Ospedale di Brunico



Psicologhe e psicologi in Alto Adige



Visita specialistica psichiatrica
per la salute mentale in gravidanza e nel post-parto



Sostegno Familiare e Intervento Pedagogico
per famiglie con bambini/e con disabilità



Prematuri Alto Adige



Collegio delle Ostetriche



Associazione consulenti per l'allattamento
Informazioni e consulenza





8. Punti d'incontro per famiglie

Negli ultimi anni l'offerta per le famiglie in Alto Adige è cresciuta costantemente. Che si tratti di Centri ge-

nitori-bambini (ELKI), gruppi di gioco, o parchi giochi: ci sono molti luoghi di incontro per famiglie con neonati.

PUNTI D'INCONTRO PER FAMIGLIE

Centri genitori-bambini (ELKI)



Gruppi di gioco nelle vicinanze.
Informatevi nel vostro comune!



Altri punti d'incontro





9. Informazioni per le famiglie

INFORMAZIONI PER LE FAMIGLIE

Portale della famiglia della Provincia
con informazioni su vari temi
della famiglia ed utili contatti



<https://famiglia.provincia.bz.it/it/home>

Informazioni per le famiglie nei Comuni

Chiedete al vostro Comune!

9.1 Siete nuovi in Alto Adige? Informazioni per le famiglie

Ogni famiglia è benvenuta. Siete nuovi in Alto Adige e avete appena avuto un bambino/una bambina? Abbiamo raccolto delle informazioni per aiutarvi come famiglia a sentirvi a casa velocemente in Alto Adige.

Maggiori informazioni sul Portale della famiglia



New to Südtirol/Alto Adige?
A welcome guide for families

9.2 La sostenibilità inizia in famiglia

Vogliamo lasciare ai nostri figli un pianeta su cui loro e le generazioni future possano vivere bene. Anche come famiglia, potete contribuire al clima della nostra Terra e al Klimaland Alto Adige. L'impegno di ciascuno è importante e potete già fare piccoli passi nella vostra famiglia affinché avvenga un cambiamento. La nascita di un bambino porta con sé un grande cambiamento e a volte apre nuove prospettive e modi di vivere per le neomamme e i neopapà. Forse potete cogliere questa opportunità fin dall'inizio per un uso più consapevole delle nostre risorse naturali. Non si tratta di essere perfetti, ma semplicemente di rendere la vita quotidiana del bambino più sostenibile e rispettosa dell'ambiente - per il bene del/la vostro/a bambino/a e dell'ambiente.



Bibliografia

- Elternbriefe der Stadt München, Sozialreferat der Landeshauptstadt München (Hg.), Deutschland
- Elternbriefe, Bundesministerium für Wirtschaft, Familie und Jugend (Hg.), Österreich
- Miteinander – Insieme – Deboriada, Athesia Verlag, Bozen 2009
- Abt, R., Bosch, I., Mackrell, V., Traum und Schwangerschaft, Daimon, Basel 1996
- Alberti, B., Die Seele fühlt von Anfang an, 3. Auflage, Kösel, München 2008
- Barth, B., Was mein Schreibaby mir sagen will, Beltz, Basel 2008
- Bauer, J., Warum ich fühle was du fühlst, 4. Auflage, Heyne, Hamburg 2006
- Beebe, B., Lachmann, F., Säuglingsforschung und die Psychotherapie Erwachsener, Klett Cotta, Stuttgart 2004
- Brisch, K. H., Bindung und Trauma, 2. Auflage, Klett Cotta, Stuttgart 2006
- Brisch, K. H., Der Säugling – Bindung, Neurobiologie und Gene, Klett Cotta, Stuttgart 2008
- Brisch, K. H., Die Anfänge der Eltern-Kind-Bindung, Klett Cotta, Stuttgart 2007
- Brisch, K. H., Wege zu sicheren Bindungen in Familie und Gesellschaft, Klett Cotta, Stuttgart 2009
- Cierpka, M., Windaus, E., Psychoanalytische Säuglings-Kleinkind-Eltern-Psychotherapie, Brandes & Apsel, Frankfurt 2007
- Deutscher Familienverband (Hg.), Handbuch Elternbildung 1, Leske u. Gudrich, Opladen 1999
- Deutscher Familienverband (Hg.), Handbuch Elternbildung 2, Leske u. Gudrich, Opladen 1999
- Deyringer, M., Bindung durch Berührung, Leutner, Berlin 2008
- Diem-Wille, G., Das Kleinkind und seine Eltern, Kohlhammer, Stuttgart 2003
- Dornes, M., Die frühe Kindheit, 7. Auflage, Fischer, Frankfurt 2003
- Dornes, M., John Bowlby und die Bindungstheorie, Helmes, Berlin 2006
- F-NETZ Nordwestschweiz (Hg.), Wie ich in deiner Obhut wachse, Basel 2003
- Fontanel, B., Babys in den Kulturen der Welt, 4. Auflage, Gerstenberg, Hildesheim 2008
- Gloger-Trippl, G., Schwangerschaft und Geburt, Carl Auer, Heidelberg 2000
- Gmür, P., Mutter-Seelen-Allein – Erschöpfung und Depression nach der Geburt, Familienpraxis Gesundheit (Hg.), Zürich 2000
- Goldman, M., Vater und Kind, Mosaik, München 2006
- Graf, J., Wenn Paare Eltern werden, Beltz, Basel 2002
- Green, V., Emotionale Entwicklung in der Psychoanalyse, Bindungstheorie und Neurowissenschaften, Brandes Apsel, Frankfurt 2005
- Harms, T., Emotionelle Erste Hilfe, Leutner, Berlin 2008
- Harms, T., Auf die Welt gekommen, Leutner, Berlin 2000
- Häßler F., Schepker, R., Kindstod und Kindstötung, Medizinisch wissenschaftlicher Verlag, Berlin 2008
- Hofecker Fallahpour, M., Was Mütter depressiv macht, Huber, Bern 2005
- Hüther, G., Krens, I., Das Geheimnis der ersten neun Monate, Beltz, Basel 2005
- Israel, A. Frankfurt., Der Säugling und seine Eltern - psychoanalytische Behandlung frühester Entwicklungsstörungen, Brandes Apsel, Frankfurt 2007
- Janssen, H., Hypnotherapeutische Geburtsvorbereitung, Peter Lang, Frankfurt 2004
- Janus, L., Die Psychoanalyse der vorgeburtlichen Lebenszeit und der Geburt, Psychosozial-Verlag, Gießen 2000
- Janus, L., Pränatale Psychologie und Psychotherapie, Mattes, Heidelberg 2004
- Kitzinger, S., Schwangerschaft und Geburt, Dorling&Kindersley, London 2005
- Klaus, M., Klaus, P., Das Wunder der ersten Lebenswochen, Mosaik, München 2003
- Klaus, M., Klaus, P., Der erste Bund fürs Leben, Rowohlt, Hamburg 1997
- Klaus, P., Simkin, P., When survivors give birth, Classic day, Washington 2005
- Kleinschmidt, D., Thorn, P., Kinderwunsch und professionelle Beratung, Kohlhammer, Stuttgart 2008
- Klöckner, D., Phasen der Leidenschaft, Klett Cotta, Stuttgart 2007
- Laue, B., 1000 Fragen an die Hebamme, 5. Auflage, GU, München 2008
- Leman, K., Geschwisterkonstellationen, mvg, München 2002
- Lorenz-Wallacher, L., Schwangerschaft, Geburt und Hypnose, Carl Auer, Heidelberg 2003
- Moll, G., Dawirs, R., Niesken, S., Hallo hier spricht mein Gehirn, Beltz, Basel 2006
- Zusammenleben oder Heiraten? Eine bewusste Entscheidung, Marcella Pirrone
- Papousek, M., Vom ersten Schrei zum ersten Wort, Hans Huber, Bern 2001
- Papousek, M., Wurmser, H., Schieche, M., Regulationsstörungen der frühen Kindheit, Huber, Bern 2004
- Pedrina, F., Mütter und Babys in psychischen Krisen, Brandes und Apsel, Frankfurt 2006
- Petri, H., Geschwister Liebe und Rivalität, Kreuz, Stuttgart 2006
- Piontelli, P., Vom Fetus zum Kind. Die Ursprünge des psychischen Lebens, Klett Cotta, Stuttgart 1996
- Regan, L., Meine Schwangerschaft Woche für Woche, Dorling & Kindersley, London 2006
- Richter, R., Schäfer, E., Das Papa Handbuch, 4. Auflage, GU, München 2007
- Rohde, A., Dorn, A., Gynäkologische Psychosomatik und Gynäkopsychiatrie, Schattauer, Stuttgart 2007
- Schenk, H., Wie viel Mutter braucht der Mensch, 6. Auflage, rororo, Hamburg 2005
- Schiefenhövel, W., Gebären – Ethnomedizinische Perspektiven und neue Wege, 3. Auflage, Verlag für Wissenschaft und Bildung, Berlin: (1995)
- Schlenz K., Mensch Papa, Mosaik, München 1996
- Sears, W., Sears M., The Baby Book, Little, Brown and Company, 2003
- Some, S., In unserer Mitte, 2. Auflage, Orlanda, Berlin 2005
- Stadelmann, I., Die Hebammensprechstunde, 3. Auflage, Stadelmann, Ermengerst 2005
- Stern, D., Buschweiler, N., Geburt einer Mutter, Piper, München 2000
- Stern, D., Die Lebenserfahrungen des Säuglings, Klett Cotta, Stuttgart 2003
- Stern, D., Die Mutterschaftskonstellation, Klett Cotta, Stuttgart 1998
- Thöni, A., Fraiolo, R., L'acqua e la nascita, Edizioni red, Milano 2009
- von Cramm, D., Unser Baby, 3. Auflage, GU, München 2007
- Wahlgren, A., Das Durchschlafbuch, 1. Auflage, Beltz, Basel 2008
- Weidemann-Böcker, P., Das neue Ein- u. Durchschlafbuch, 1. Auflage, Oberste Brink, Stuttgart 2007
- Wiefel, A., Schreibabys, Knauer, München 2005
- Wittmaack, C., Zwergenalarm, Schwarzkopf, Berlin 2008
- Wortmann-Fleischer, S., Downing, G., Hornstein, C., Postpartale psychische Störungen, Kohlhammer, Stuttgart 2006
- Landesagentur für Umwelt und Klimaschutz, 2023
- Nationales Fürsorgeinstitut INPS/NISF, 2023
- Bindung – das „emotionale Band“ zwischen Eltern und Kindern, Autonome Provinz Bozen – Südtirol, 2010
- Siti del portale web provinciale e dell'Azienda Sanitaria dell'Alto Adige



Lettera ai genitori

Gravidanza e parto

Agenzia per la
famiglia

FAMILY
PLUS
PIÙ
PLÜ



Autonome Provinz Bozen
Provincia autonoma di Bolzano
Provincia autonoma de Bulsan
SÜDTIROL • ALTO ADIGE