



# Accogliere un neonato

Diventare genitore, o dare il benvenuto ad un nuovo arrivato in una famiglia già esistente, è un momento entusiasmante. Può però anche rappresentare un grande cambiamento che per molte persone risulta essere faticoso e stressante. Qui vi diamo qualche consiglio per dare al tuo bimbo - e a te - il miglior inizio.

## Condividere significa avere cura

- Utilizza i social media o prendi in mano il telefono per entrare in contatto con persone che ti possano offrire supporto
- Accetta aiuti e dividi i compiti di accudimento del tuo bimbo, così che tu possa avere un pò di tempo per te stessa
- Dormi quando il tuo bimbo o la tua bimba dormono così che potrai avere molta energia quando si sveglierà

## Tieni occupato il tuo bimbo

- Mettiti a livello del tuo bimbo così che possa vederti e sentirti
- Canta delle canzoni e crea delle melodie utilizzando pentolini e cucchiari
- Impila dei blocchi di costruzioni o delle tazze colorate
- Racconta ai tuo bimbo una storia e mostra le immagini di un libro

## Comunica chiaramente

- Imita le espressioni e i suoni che emette e rispondi ai suoi farfugliamenti e paroline.
- Pronuncia il nome del tuo bimbo o della tua bimba mentre parli con lui o lei
- Descrivi ciò che sta facendo

## Imparare insieme

- Rendi l'ambiente interessante – decorazioni colorate e

- differenti tipi di tessuti stimoleranno i suoi sensi
- Permetti al tuo bimbo o alla tua bimba di esplorare il suo mondo attraverso i cinque sensi – vista, olfatto, udito, gusto e tatto.

## Calmare un bimbo che piange

- Piangere è il modo che tuo figlio o tua figlia hanno per farti capire che hanno bisogno di attenzioni e cure
- Cerca di comprendere qual'è il motivo per cui il tuo bimbo o la tua bimba stanno piangendo. Potrebbe essere perchè è affamato/a, stanco/a, ha troppo caldo o troppo freddo o il suo pannolino deve essere cambiato.
- Cantare una ninna – nanna o mettere della musica tranquilla in sottofondo potrebbe aiutare il bimbo a distrarsi. Un sonaglio o una giostrina sopra la loro culla o il loro lettino potrebbero essere cose interessanti da osservare.
- Cullarlo dolcemente o dare dei piccoli colpetti ritmici alla sua schiena potrebbero essere cose che li aiutano a tornare tranquilli
- Se sei spaventata/o, parla con la tua pediatra o cerca un aiuto medico

## Sii comprensiva con i tuoi bimbi dato che stanno imparando, ma anche con te stessa/o come genitore!

Se qualcosa non è andato bene oggi, o hai perso la calma, questo non significa che non sei un buon genitore. Tieni sempre in mente le cose che hai fatto bene, anche se ti

CONSIGLI IN DIVERSE LINGUE

RICERCA

Per maggiori consigli utili e risorse sulla genitorialità, clicca i link sotto riportati:

[Organizzazione Mondiale della Sanità](#) [UNICEF](#)