

IL GIORNO DEL PARTO



MI CHIEDO COSA PUOI MAI PROVARE: IL NUOVO AMBIENTE TI FA PAURA?

Quando inizia il travaglio, avverto una pressione su tutto il corpo

A mano a mano che le contrazioni uterine diventano più forti, esercitano una pressione su tutto il mio corpo e in particolare sulla testa, che mi sembra come compressa. Che strana sensazione!

Più tardi, quando dovrai vestirmi, ti accorgerai che mi metto subito a piangere se mi togli il body dalla testa: il collo mi sembra troppo stretto e questo mi ricorda il passaggio attraverso il collo dell'utero (e sarà ancora peggio se sono nato con il cordone ombelicale avvolto intorno al collo).

Sento il freddo per la prima volta

Posso essere sorpreso dal passaggio dall'ambiente caldo e liquido dell'utero a quello esterno, molto più fresco. Provo una sensazione di freddo, oltre che un'intensa stimolazione sensoriale dovuta alla luce dell'ospedale, ai rumori e all'agitazione intorno a me.

Potrai accorgertene, per esempio, quando mi vedrai sbattere le palpebre. Niente paura, però: sono dotato di una straordinaria capacità di resilienza.

Mi serviranno solo pochi giorni per adattarmi rapidamente al mio nuovo ambiente. Semplicemente, nei momenti in cui questo adattamento mi risulta un po' più difficile, amo le sensazioni che mi ricordano la pancia della mia mamma: una luce soffusa per rendere più rilassante l'atmosfera, il contatto con la tua pelle per riscaldarmi senza avere necessariamente bisogno del mio pigiama, i battiti del tuo cuore.

Provo tante emozioni forti

Insieme stiamo facendo qualcosa di straordinario perché io possa venire finalmente alla luce. Riesco a sentire tutto il tuo stress, e a volte ho difficoltà ad attaccarmi al tuo seno per la prima volta, ma questo è assolutamente normale.

Al momento della mia nascita, posso essere irritabile e piangere, ma posso anche non farlo e prendere coscienza del parto e di tutto quanto è accaduto solo dopo molte settimane, e sfogarmi in ritardo per ciò che ho vissuto. Magari fra due o tre mesi l'avrai dimenticato, ma sappi che se non riesci a consolarmi (senza che io sia malato) può darsi che io abbia bisogno di scaricare le emozioni provate al momento della mia nascita. In realtà, tutto ha un senso. A volte le emozioni si manifestano solo a distanza di mesi, quando è arrivato il momento giusto.

Non sono fragile come credi

Vedo che fai molta attenzione a me, per paura di farmi male. È vero che amo i gesti lenti e pacati, ma abbi fiducia quando mi fai il bagnetto o i lavaggi nasali: mi sono ritrovato sbalottato in tutte le direzioni e sono persino finito a testa in giù prima del parto, quindi puoi stare tranquilla! Con te non avrò mai nulla da temere.

2° MESE



PERCHÉ TI CALMI QUANDO DICO "SHH, SHH, SHH"?

Quando sento "shh, shh, shh" mi tranquillizzo perché mi ricorda i suoni rassicuranti che percepivo nell'utero (il rumore del corpo materno, del sangue, la musica degli organi). Ma mi serve anche per distrarmi: mi concentro sui tuoi bisbigli per coprire gli altri stimoli fastidiosi o i rumori forti, come quelli delle auto o di voci che gridano.

PERCHÉ STRINGI FORTE IL MIO DITO E NON VUOI LASCIARLO?

Ho notato che ti piace quando stringo il tuo indice nella mia mano, che sorridi perché non voglio lasciarlo e che lo interpreti come una dimostrazione di amore. In realtà, è solo che non riesco ad aprire la mano.

Si chiama "riflesso di prensione palmare". Per me è più facile rimanere aggrappato al tuo dito che lasciarlo perché non sono ancora in grado di allentare la presa.

Ma ciò non toglie che niente è più bello che stare vicino a te!

Saperne di +

Secondo alcuni ricercatori, il riflesso di prensione palmare sarebbe un'eredità del mondo animale, simile a quello che si osserva in alcune specie (per esempio, il koala) i cui piccoli si aggrappano al dorso della madre per farsi "trasportare".

PERCEPISCI I SUONI MOLTO DIVERSAMENTE RISPETTO A QUANDO TI TROVAVI NEL GREMBO MATERNO?

Certo, ora li distingo più chiaramente, dato che l'ambiente sonoro dell'utero è molto diverso. Prima ero immerso nel liquido amniotico che, come un tampone acustico, attenuava i rumori esterni. Adesso piango facilmente quando sento rumori troppo forti, come le grida, l'abbaiare dei cani, i clacson delle auto, le porte che sbattono e che mi fanno sussultare...

Ciò non significa che debba vivere in totale silenzio, perché cercherò di adattarmi. Semplicemente, ho spesso bisogno di momenti di tranquillità durante il giorno per permettere al mio sistema nervoso di allentare la tensione.

Se la giornata è stata movimentata, è spesso di sera che sfogo tutto il mio nervosismo mettendomi a urlare e a piangere inconsolabilmente. È un modo per scaricare lo stress accumulato.

CONTINUI A PIANGERE MA NON SO CHE COS'HAI!

Piango spesso. Per me è tutto nuovo e a volte mi sento sopraffatto. La fame mi contorce la pancia all'improvviso e non capisco che cosa mi stia capitando. Quando sono stanco sento tendersi i ner-

REAGISCI QUANDO MANIFESTO UN'EMOZIONE, MA SEI DAVVERO IN GRADO DI CAPIRE?

Prima ero come avvolto nella nebbia: vedevo male e nelle voci coglievo le emozioni che mi facevano reagire, sorridere o sussultare. Ormai sono in grado di collegare la voce all'emozione che traspare dai volti. Questa capacità mi aiuta a capire meglio gli altri e, più tardi, mi permetterà di decidere di non avvicinarmi alle persone che non conosco, come invece facevo prima. Avrò bisogno di un certo tempo di osservazione prima di farmi prendere in braccio da qualcuno. Presto gattonerò dappertutto e mi allontanerò da te, quindi sto già imparando a orientarmi. Capire le emozioni per me rappresenta una vera guida interiore: sto andando verso una situazione divertente o rischiosa? La cosa che più mi affascina è che sono capace di decifrare gli eventi ancora prima di viverli. Non ho bisogno di sperimentare tutte le situazioni di paura o di pericolo perché il mio cervello è come un GPS che mi guida. Già alla mia età sono dotato di uno straordinario spirito di osservazione! D'altronde, ti renderai conto che più prendo coscienza della paura e della rabbia delle persone che mi circondano, più inizio a piangere se mi lasci con chi non ho confidenza (è la famosa "ansia da separazione").

PERCHÉ FAI LE SMORFIE MENTRE DORMI? STAI FORSE SOGNANDO?

Spesso, anche se mi addormento beatamente fra le tue braccia o nel mio lettino e mi libero di tutte le tensioni della giornata, mi capita di contrarre i muscoli del viso durante il sonno. Non è perché ho gli incubi o perché qualcosa non va, è semplicemente il risultato dell'attività nervosa spontanea o dei riflessi involontari che si attivano mentre dormo. Fa anche parte del mio sviluppo neurologico, ed è grazie a questo che posso consolidare i miei apprendimenti quotidiani e favorire la maturazione del mio cervello.

A volte posso muovermi a scatti con i pugni chiusi. Spesso, addormentandomi, vedo sfilare davanti a me i momenti della giornata e

alcuni (le cadute, le porte che sbattono, i clacson ecc.) provocano questa mia reazione, come se avvertissi leggere scariche elettriche in tutto il corpo. Non è niente di preoccupante, anche se può farti una certa impressione.



LA MEMORIA DEL BEBÈ

Tra i 7 e i 9 mesi

I bambini sviluppano la capacità di ricordare alcuni eventi specifici. Possono conservare il ricordo di momenti divertenti o stressanti e reagire di conseguenza. In alcuni casi iniziano anche a capire che gli oggetti nascosti continuano a esistere pur non essendo accessibili alla vista. Possono memorizzare le routine quotidiane, come quella del bagnetto: un bebè può mostrarsi irrequieto o impaziente appena viene messo nella vaschetta da bagno, sapendo che poi lo aspetta un divertente momento di gioco.

A partire dagli 8 mesi, il bambino può agitarsi quando vede un cucchiaino, un oggetto collegato all'ora della pappa, oppure manifestare ansia alla vista di una siringa, che gli ricorda le precedenti esperienze vissute dal medico.

Alcune ricerche dimostrano che i bebè sono in grado di conservare ricordi a più lungo termine, ma questi ricordi possono essere facilmente dimenticati se le informazioni non vengono regolarmente ripetute. Con la crescita migliora anche la capacità di immagazzinare ricordi a lungo termine.

Come comunicare con il bebè quando ancora non parla

Anche se il vostro bebè è ancora in fase di lallazione, esistono molti modi per comunicare con lui e favorire il suo sviluppo linguistico.

Ecco qualche suggerimento per facilitare la comunicazione con il bambino in questo periodo della sua crescita.

*** Parlate frequentemente con lui, anche se non può ancora rispondervi con le parole.** Utilizzate un linguaggio semplice e chiaro descrivendogli quello che state facendo, raccontandogli delle storie o spiegandogli ciò che accade intorno a lui. Lo aiuterete così a familiarizzare con i suoni e le strutture della lingua.

*** Quando il bebè inizia a ripetere le prime sillabe, rispondetegli sorridendo, annuendo o fornendogli una risposta verbale.** In questo modo saprà che lo state ascoltando e che la sua voce è importante. Incoraggiate i suoi tentativi di comunicare imitando i suoni che produce e offrendogli risposte positive. Quando dice "pa-pa", rispondetegli "oh sìì, pa-pa-pa"! Ma non utilizzate un linguaggio infantile, storpiando le parole. Esprimetevi correttamente in modo che anche lui impari a farlo.

*** Divertitevi a nominare gli elementi che attirano la sua attenzione:** un sonaglio che vorrebbe afferrare, il piccione al parco, il frutto che gli porgete... Il bebè vuole sentir parlare delle cose che lo interessano e decifrare il mondo che lo circonda.

*** Utilizzate anche il linguaggio corporeo per comunicare con il bebè.** Sorridete, fate gesti espressivi e privilegiate i contatti visivi.

*** Cantategli le canzoncine e recitategli le filastrocche.**

La melodia e il ritmo della musica possono attirare la sua attenzione aiutandolo a sviluppare la percezione uditiva e il senso del linguaggio.

*** Utilizzate il giusto tono di voce quando gli parlate, esagerando le intonazioni.** I bambini piccoli amano ascoltare i toni acuti e le voci cantilenanti.

*** Chiamatelo con il suo nome per insegnargli a riconoscerlo.** Del resto, il suo nome è una delle prime parole che distingue quando lo si chiama o si parla di lui.

*** Utilizzate giochi di comunicazione semplici, come il gioco del cucù, o ricorrete ai gesti per indicare le azioni, come "fare ciao" o battere le mani.** Ciò favorisce l'interazione e la reciproca comprensione.

*** Leggetegli dei libri.** Anche se non capisce ancora le parole, apprezzerà le immagini, i colori e il suono della vostra voce. È un ottimo modo per stimolare il suo interesse per i libri e il linguaggio.

Non dimenticate che la comunicazione con il bambino è un processo interattivo. Anche se non riesce ancora a esprimersi a parole, il vostro bebè è sensibile alla voce, alle espressioni del viso e alle modalità di interazione che utilizzate. Offrendogli attenzione, contribuite a rafforzare il legame reciproco e a incoraggiare il suo sviluppo linguistico.



IN CHE MODO I BEBÈ POSSONO IMPARARE SE NON UTILIZZANO ANCORA IL LINGUAGGIO?

Il segreto dei bebè è che imparano osservando e imitando il comportamento degli altri

Ecco alcuni esempi per aiutarvi a capire che cosa succede nella testa dei bebè.

*** Imitazione dei gesti e delle espressioni facciali:** il bambino è molto attento alle espressioni facciali e ai gesti delle persone che lo circondano. Se un adulto sorride e applaude quando il piccolo fa qualcosa, sarà portato a ripetere questo comportamento per suscitare una reazione positiva. Se vede la mamma che fa un gesto con la mano, può tentare di imitarlo.

*** Imitazione delle parole e dei suoni:** fin dai primi mesi il bebè comincia a imitare i suoni che sente. Ascolta attentamente il suono delle parole e cerca di riprodurlo per comunicare. Se sente un adulto ripetere le parole "mamma" o "papà", può cercare di pronunciarle a suo modo.

*** Apprendimento delle competenze motorie:** il bambino può sviluppare competenze motorie osservando le azioni degli altri.

INDICE

“
*I vostri figli non sono figli vostri.
Sono i figli e le figlie del desiderio che la Vita ha di sé stessa.
Essi non provengono da voi, ma attraverso di voi.
E sebbene stiano con voi, non vi appartengono.
Potete dar loro tutto il vostro amore, ma non i vostri pensieri.
Perché essi hanno i propri pensieri.
Potete offrire dimora ai loro corpi, ma non alle loro anime.
Perché le loro anime abitano la casa del domani, che voi non potete visitare,
neppure nei vostri sogni.
Potete sforzarvi di essere simili a loro, ma non cercare di renderli simili a voi.
Perché la vita non torna indietro e non si ferma a ieri.
Voi siete gli archi dai quali i vostri figli, come frecce viventi, sono scoccati.
L'Arciere vede il bersaglio sul percorso dell'infinito,
e con la Sua forza vi piega
affinché le Sue frecce vadano veloci e lontane.
Lasciatevi piegare con gioia dalla mano dell'Arciere.
Poiché così come ama la freccia che scocca,
così Egli ama anche l'arco che sta saldo.*”

Khalil Gibran

5	INTRODUZIONE
9	NELL'UTERO MATERNO
9	Che cosa prova un bambino nel grembo materno?
14	IL GIORNO DEL PARTO
14	Mi chiedo cosa puoi mai provare: il nuovo ambiente ti fa paura?
17	Perché appena nato sei già in grado di “strisciare” in avanti?
19	Perché allarghi le braccia e apri le mani quando ti sollevi per prenderti in braccio?
21	1° MESE
21	Com'è possibile che un'ora dopo la nascita tu sappia già tirare fuori la lingua?
21	Perché sembri tanto affascinato quando la mia voce sale di tono?
24	2° MESE
24	Perché ti calmi quando dico “shh, shh, shh”?
24	Perché stringi forte il mio dito e non vuoi lasciarlo?
25	Percepisci i suoni molto diversamente rispetto a quando ti trovavi nel grembo materno?
25	Continui a piangere ma non so che cos'hai!
26	Perché, quando piangi, ti calmi se inizio a camminare?
27	Come posso accorgermi che hai fame?
28	Come posso sapere se digerisci bene?
29	Puoi essere felice anche se sono spesso triste e ho difficoltà nel post partum?
33	3° MESE
33	Inizi a giocare con il tuo dudù, quando fino a ieri non ti interessava. Che cosa è cambiato?
34	Capisci ciò che ti dico? Hai già pensieri tuoi?

35	Perché quando hai paura alzi le mani come se volessi graffiare?	67	Perché piangi appena mi allontanano o ti si avvicina qualcuno che non conosci?
36	Perché il tuo sonno è spesso agitato?	68	In che modo ti percepisci?
36	Perché improvvisamente sussulti?	71	9° MESE
37	Perché fai spesso pipì mentre ti cambio il pannolino?	71	Perché ti piace mettere le mani nella pappa e schizzarla in giro ridendo?
38	Perché ti agiti quando ti metto nel tuo lettino?	74	Perché ti piace tanto nasconderti?
43	4° MESE	74	Perché sei così attratto dalle espressioni del viso?
43	Ti ho visto reagire quando la tata ti parla in una lingua straniera. Sei già in grado di distinguere una lingua dall'altra?	75	Perché ridi tanto quando mi metto le mani davanti agli occhi e poi le abbasso dicendo "cucù"?
44	Cosa provi quando senti il bisogno di succhiare o di poppare?	78	10° MESE
44	A volte piangi senza motivo, anche se ti stringo fra le braccia. Cosa devo fare?	78	Perché cominci a fare gesti e a giocare con le mani?
50	5° MESE	83	12° MESE
50	Quando ti bacio, mi afferi il viso e mi "mangi" il mento. Vuoi imitarmi e darmi anche tu dei baci? O hai solo fame?	83	Puoi già provare empatia o succederà solo più avanti?
51	Spesso reagisci o aggrotti la fronte quando ti parlo. È possibile che tu capisca già se qualcosa è giusto o sbagliato?	84	Perché ti piace stare a piedi nudi?
52	Che genere di musica può calmarti quando piangi e ho esaurito tutte le ninnananne?	86	Perché ti svegli appena esco dalla tua cameretta?
52	A volte piangi improvvisamente, per esempio quando ti cambio il pannolino. Perché?	88	Perché ti dondoli nel lettino prima di dormire?
54	Perché fin dalla nascita ti aggrappi a qualunque cosa? Al mio dito, al mio mento...	90	13° MESE
55	Perché a volte ti addormenti prima se ti accarezzo il viso?	90	Riesci a capire gli scherzi?
58	6° MESE	91	Perché mordi gli altri bambini quando giocate insieme?
58	Se ti porgo un oggetto, ora riesci ad afferrarlo	93	Perché sei più attratto dagli oggetti comuni che dai giocattoli?
58	Mi accorgo che hai sempre più voglia di muoverti!	96	Perché ti piace dondolarti mentre canti?
61	7° MESE	97	15° MESE
61	Adori guardarti allo specchio, ma riesci a riconoscere la tua immagine?	97	Perché lanci il tuo dudù e i tuoi giocattoli? Vuoi mettermi alla prova?
62	Reagisci quando manifesto un'emozione, ma sei davvero in grado di capire?	98	Perché sorridi quando ti sgrido?
62	Perché fai le smorfie mentre dormi? Stai forse sognando?	99	Ti confronti già con gli altri?
65	8° MESE	99	Perché preferisci giocare con le confezioni dei regali più che con i giocattoli che ricevi?
65	Riesci a capire che si sta parlando di te o si sta pronunciando il tuo nome?	102	18° MESE
		102	Perché "no" è una delle prime parole che impari?
		103	Perché ti piace giocare a "far finta di...?"
		107	CONCLUSIONE