

The Book

IN DOLCE ATTESA



INDICE

INTRODUZIONE	1	I documenti	15
VORREI AVERE UN BAMBINO	2	La valigia della mamma	15
Sapere tutto.....	2	La valigia del bebe'	16
Le cause della sterilita' femminile.....	2	Per i primi giorni a casa	17
I disturbi dell'apparato genitale.....	2	Corsi di preparazione al parto	18
Le disfunzioni dell'ovulazione	3	RAT	18
Formazione di cisti	3	Yoga.....	18
L'endometriosi	3	Stretching.....	19
Le cause della sterilita' maschile	3	In acqua	19
Problemi di produzione degli spermatozoi	4	Il parto	19
Anomalie anatomiche.....	4	Travaglio	20
Le soluzioni ai problemi di sterilita'	4	Espulsione	20
Inseminazione artificiale	4	Secondamento.....	21
Fecondazione in vitro	5	Tipi di parto.....	21
Incinta ?	5	Indotto o pilotato	21
Pronti per diventare mamma e papa' ?.....	6	Cesareo	22
Il diabete gestazionale	6	In anestesia epidurale.....	22
Categorie a rischio	6	In anestesia spinale	22
Screening per il diabete gestazionale	7	A casa	22
Altri test di verifica	7	In Acqua.....	22
Il diabete e la gravidanza	8	Complicanze	23
9 MESI INDOLCEATTESA	10	Posizione podalica	23
Gli esami in gravidanza.....	10	Posizione cefalica anomala e la presentazione di spalla.....	23
Gli esami di laboratorio.....	10	Le sensazioni del bambino nel ventre materno	23
Gli esami strumentali.....	11	Tatto ed equilibrio	24
Fra la 21° e la 23° settimana	11	Udito.....	24
Fra la 27° e la 30° settimana	11	Olfatto e gusto.....	25
Fra la 35° e la 40° settimana	11	Vista	25
Ecografia ostetrica.....	12	L'attivita' motoria in gravidanza.....	26
Flussimetria materno fetale	12	Respirazione	27
Cardiotocografia	13	Mobilita', tonificazione e stretching	27
L'alimentazione della futura mamma.....	13	Rilassamento	28
Prepararsi al parto.....	14	Esercizi di mobilita' e stretching	28
Dove partorire.....	15	La farfalla	28
		La giapponese	29
		Massima raccolta	29
		Gambe divaricate contro il muro	29
		Esercizi di respirazione	30
		Esercizi di respirazione a secco.....	30
		Esercizi di respirazione in acqua	31

Esercizi di respirazione da effettuare durante le contrazioni	32	I primi giorni con il tuo bambino	50
Massaggio e detenzione	32	La prima visita del bebe'	51
Il massaggio	33	Le visite di controllo	51
La detenzione	34	La dieta dopo il parto	52
Le settimane della gravidanza	34	Cosa mangiare	52
1° settimana	35	Cibi proibiti	52
2° settimana	35	L'allattamento	53
3° settimana	35	L'allattamento al seno	53
4° settimana	35	L'ingorgo mammario	53
5° settimana	36	La miopa	54
6° settimana	36	Prepararsi all'allattamento	54
7° settimana	36	La preparazione dei capezzoli	54
8° settimana	37	Cosa indossare	55
9° settimana	37	Cibi da evitare	56
10° settimana	37	Le posizioni per allattare al seno	56
11° settimana	38	Allattare quando siamo sedute	57
12° settimana	39	Allattare quando siamo sdraiate	57
13° settimana	39	Se il bambino ha difficolta' ad attaccarsi al seno	58
14° settimana	39	La prima poppata	58
15° settimana	40	Stara' poppando correttamente?	59
16° settimana	40	La frequenza delle poppate	59
17° settimana	40	Conservare il latte materno	59
18° settimana	41	Integrare l'allattamento naturale con il latte artificiale	60
19° settimana	41	L'allattamento artificiale	60
20° settimana	42	L'ingorgo mammario	60
21° settimana	42	Reggiseno e tiralatte	61
22° settimana	42	I diversi tipi di latte artificiale	61
23° settimana	43	La poppata	62
24° settimana	43	Integrare l'allattamento naturale con quello artificiale	62
25° settimana	43	La frequenza delle poppate con latte artificiale	62
26° settimana	43	La neo mamma e il sesso	63
27° settimana	44	CRESCERE INSIEME	64
28° settimana	44	Lo svezzamento	64
29° settimana	45	Quando svezzare il nostro bambino	64
30° settimana	45	Le prime pappe	65
31° settimana	45	Evitare le allergie alimentari	65
32° settimana	46	Il gioco	66
33° settimana	46	Da 0 a 3 mesi	66
34° settimana	46		
35° settimana	46		
36° settimana	47		
37° settimana	47		
38° settimana	47		
39° settimana	48		
40° settimana	48		
ECCOMI QUA !	49		
Dopo il parto naturale	49		
Dopo il parto cesareo	49		
La cicatrice	50		

Dai 3 ai 6 mesi.....	66	La dentizione	95
Dai 6 ai 12 mesi.....	66	Il massaggio per il bebè	96
Dopo i 12 mesi	67	Il "ritmo" cardiaco.....	98
Insieme agli altri bambini.....	67	Il massaggio cinese pediatrico	99
Un bambino e' sempre creativo	67	Dieta per nutrirci	99
Stimoliamo la creativita'.....	68	Quando il bambino fa ancora la pipì a letto.....	101
L'arte gioco - gioco l'arte	69	Al mare col pancione !.....	101
Prima Pillola: "Il Punto".....	69	Gratifica il tuo bambino	102
Seconda Pillola: "La Linea"	70	Dividere la camera col fratellino	103
I primi 12 mesi del tuo bambino	72	Esercizi estivi	103
Il 1° mese	72	Le buone abitudini da portare in vacanza	105
Il 2° e il 3° mese.....	73	In vacanza con i bambini.....	106
Il 4° e il 5° mese.....	74	Il rilassamento terapeutico.....	106
Il 6° e il 7° mese.....	75	Fare outing.....	107
L' 8° e il 9° mese.....	76	I sistemi contraccettivi	108
Il 10° e l' 11° mese.....	77	La mediazione familiare.....	112
Il suo primo compleanno	78	Walking – tutti i benefici di una passeggiata.....	113
Le vaccinazioni	79	IL DIZIONARIO DEI NOMI	114
Le vaccinazioni obbligatorie	79	A.....	114
Le vaccinazioni facoltative.....	81	B.....	121
Fratellino in arrivo	82	C.....	123
La gelosia	83	D.....	127
I disegni del bambino	84	E.....	129
Dal segno al disegno.....	85	F.....	134
Cosa ci dice attraverso i colori	85	G	136
Il foglio e' il suo mondo	86	I.....	141
Il primo giorno di scuola.....	86	L.....	144
Come assicurare il tuo bambino.....	87	M	149
Un cambiamento importante	87	N.....	154
Fare insieme al bambino i nuovi acquisti	88	O	156
I DOSSIER DI INDOLCEATTESA ..	89		
Pianificare la gravidanza.....	89		
Essere padre	89		
Crisi puerperale e depressione dopo parto	91		
Riscoprire l'intimità di coppia dopo la gravidanza.....	92		
I danni del fumo in gravidanza	93		
La stanza del bebè.....	94		

IV

P..... 158
Q..... 160
R..... 161
S..... 165
T..... 167

U.....170
V.....171
W.....173
Z.....174
NOTE LEGALI..... 175

INTRODUZIONE

Questo libro vuole essere una guida semplice e funzionale per affiancare chi sta pensando di diventare un genitore, chi genitore lo è già e chi vuole conoscere meglio l'universo del bambino.

CONOSCERE PER ESSERE LIBERI DI SCEGLIERE

Dal momento in cui si cerca di avere un bambino a quando si rimane incinta per la prima volta, mille dubbi ci riempiono la mente. Per non parlare del parto, oppure i primi giorni a casa: la scelta del pediatra, le vacanze col bebè, lo svezzamento e le prime pappe, poi la scuola, e così via.....

Indolceattesa presenta ed esamina tutte le tematiche dedicate alla gravidanza "tappa per tappa" offrendo un punto di riferimento in un mare di informazione in cui spesso ci si sente proiettati, unitamente ad un ricco dizionario che descrive le origini e il significato di oltre 450 nomi, utile e curioso per chi ancora deve scegliere il nome del bebè.

Desideriamo ringraziare la Prof.ssa Cristiana Brunazzi, il Dott. Paolo Calzolari, la Dott.ssa Claudia Colombi, la Dott.ssa Oriana Franceschin, la Dott.ssa Giovanna Gallerani, la Dott.ssa Marinella Maggiori, la Dott.ssa Maria Paola Roncarati, la Sig.ra Giovanna Sciannamè e tutti coloro che ci hanno aiutato e sostenuto nella realizzazione di questo libro.

Buona lettura
Valeria Fabbri e Paolo Pigati