

INDICE

Prefazione di <i>Linda Grilli</i>	5
Introduzione	9
I UN BEBÈ IN ARRIVO	12
<i>Un tempo privilegiato</i>	12
<i>Vestirsi in gravidanza</i>	13
<i>Biancheria intima</i>	13
<i>Gaine e pancere</i>	14
<i>La cura del corpo in gravidanza</i>	15
<i>Prepararsi ad allattare</i>	17
<i>Prepararsi alla nascita</i>	20
<i>Associazioni e gruppi di auto-aiuto</i>	21
<i>Scegliere il luogo del parto</i>	21
<i>La salute della futura mamma</i>	22
<i>Pubblico o privato?</i>	24
<i>L'ansia da corredino</i>	25
<i>La borsa per l'ospedale</i>	26
<i>La futura mamma che lavora</i>	28
<i>Voci di mamma e papà</i>	30
II È NATO!	35
<i>Di cosa ha bisogno il neonato?</i>	37
<i>L'abbraccio materno</i>	37
<i>Sostituti dell'abbraccio materno</i>	39
<i>Accoglienza e comprensione</i>	41
<i>Un pianto da interpretare</i>	42

	<i>Coccole e massaggi</i>	43
	<i>Di cosa ha bisogno la mamma?</i>	44
	<i>Voci di mamma e papà</i>	45
III	ALIMENTAZIONE DA 0 A 6 MESI	51
	<i>Latte di mamma, unico e inimitabile</i>	51
	<i>Latte materno, perché?</i>	53
	<i>Un bene senza prezzo a costo zero</i>	57
	<i>Una scelta etica ed ecologica</i>	57
	<i>Quando serve una scorta di latte</i>	60
	<i>Latte artificiale</i>	62
	<i>Se il bimbo non è allattato</i>	65
	<i>Quando serve un'aggiunta</i>	66
	<i>E quando non serve...</i>	67
	<i>Integrazioni nei primi giorni di vita</i>	68
	<i>Tisane e camomilla</i>	70
	<i>Vitamine, sali minerali, fluoro</i>	71
	<i>Il ciuccio</i>	72
	<i>Ciuccio, nemico dell'allattamento?</i>	73
	<i>Il biberon</i>	77
	<i>La bilancia pesa-bebè</i>	80
	<i>Prodotti per la mamma che allatta</i>	82
	<i>Integratori per la mamma che allatta</i>	85
	<i>L'abbigliamento della mamma che allatta</i>	85
	<i>Poltrone e cuscini per allattare</i>	87
	<i>Voci mamma e papà</i>	89
IV	SEI MESI: A TAVOLA!	95
	<i>È il momento!</i>	95
	<i>Parola d'ordine: gradualità</i>	96
	<i>Pappe e poppate, binomio vincente</i>	97
	<i>Crema precotte e farine istantanee</i>	98
	<i>Omogeneizzati</i>	99
	<i>Alimenti per bebè? Un concetto superato</i>	102
	<i>Utensili, piatti, bicchieri per bebè</i>	106
	<i>Il seggiolone</i>	107
	<i>Voci di mamma e papà</i>	108

V	L'IGIENE DEL BEBÈ	113
	Il bagnetto del bebè	113
	<i>Saponi e bagnoschiuma</i>	113
	<i>Lo shampoo</i>	115
	<i>La vaschetta</i>	115
	<i>Prodotti per l'igiene intima</i>	116
	<i>Salviettine umidificate</i>	117
	<i>L'olio per la pelle</i>	118
	<i>Attenzione alle etichette!</i>	119
	<i>Il Biodizionario</i>	120
	<i>La colonia per il bebè</i>	120
	<i>Vestitini, così sono puliti</i>	121
	<i>Voci di mamma e papà</i>	123
VI	I PANNOLINI	126
	<i>Pannolini usa e getta</i>	126
	<i>Un addio da non rimandare</i>	128
	<i>Il problema dell'impatto ambientale</i>	128
	<i>Usa e getta ecologici</i>	129
	<i>Pannolini di stoffa</i>	130
	<i>Elimination Communication</i>	135
	<i>Come funziona in pratica?</i>	136
	<i>A ognuno la sua soluzione</i>	137
	<i>Il fasciatoio</i>	138
	<i>La pattumiera dei pannolini</i>	139
	<i>Il vasino</i>	140
	<i>Voci di mamma e papà</i>	141
VII	ABBIGLIAMENTO	147
	<i>Vestitini: viva la comodità</i>	147
	<i>Tessuti, meglio naturali</i>	148
	<i>Scarpe, come e quando?</i>	149
	<i>Offerte, saldi, grandi magazzini</i>	149
	<i>Di bimbo in bimbo...</i>	150
	<i>Il mercato dell'usato</i>	151
	<i>Voci di mamma e papà</i>	153

VIII	IL SONNO	157
	<i>Come dormono i bambini?</i>	157
	<i>In camera con i genitori</i>	160
	<i>La culla</i>	161
	<i>La cestina montessoriana</i>	162
	<i>Il lettino</i>	163
	<i>Il co-sleeping</i>	165
	<i>Il side-bed</i>	168
	<i>Il materasso</i>	169
	<i>I manuali sulla nanna</i>	169
	<i>Voci di mamma e papà</i>	172
IX	IL BEBÈ IN CASA	179
	0-6 Mesi: dagli abbracci al pavimento	180
	<i>Un angolo per il bebè</i>	181
	<i>Dai 6 mesi: muoversi in libertà</i>	182
	<i>Il box</i>	183
	<i>Il recinto fai da te</i>	184
	<i>Girello</i>	186
	<i>La cameretta del bebè</i>	188
	<i>Una casa a misura di bambino</i>	189
	<i>Voci di mamma e papà</i>	190
X	A SPASSO CON IL BEBÈ	194
	<i>La carrozzina</i>	194
	<i>Il passeggino</i>	195
	<i>Tre in uno: i combinati</i>	196
	<i>L'arte di "portare" i piccoli</i>	197
	<i>Bebè in auto</i>	204
	<i>Cosa prevede il codice della strada</i>	205
	<i>Come scegliere seggiolini e adattatori</i>	205
	<i>Voci di mamma e papà</i>	207
XI	GIOCO E GIOCATTOLI	213
	<i>Cosa serve per giocare</i>	213
	Da 0 a 3 mesi: una danza a due voci	214
	<i>Felice con mamma e papà</i>	215
	<i>La giostrina per la culla</i>	216

	<i>La palestrina</i>	217
	Da 3 a 6 mesi: alla scoperta del corpo	217
	<i>Sonagli, palle e pupazzi</i>	218
	<i>La borsa delle stoffe</i>	220
	<i>Trotta, trotta cavallino...</i>	221
	<i>In acqua che divertimento</i>	221
	Da 6 a 9 mesi: alla scoperta degli oggetti	222
	<i>Il cestino dei tesori</i>	223
	<i>Batti, batti le manine</i>	223
	<i>Canzoni e filastrocche</i>	224
	<i>Giocare con la musica</i>	224
	Da 9-12 mesi: alla scoperta della casa	225
	<i>Divertirsi all'aria aperta</i>	226
	<i>E dopo il primo anno...</i>	228
	<i>Voci di mamma e papà</i>	230
XII	LBRI, FIABE E RACCONTI	233
	<i>Nati per leggere</i>	234
	<i>Gli effetti della lettura ad alta voce</i>	234
	<i>Voci di mamma e papà</i>	240
XIII	A COSTO ZERO	243
XIV	VOCI DI ESPERTI	246
	<i>Gravidanza e parto, eventi "naturali"?</i>	246
	(Enzo Esposito)	
	<i>Avere o Essere?</i>	247
	(Polina Zlotnik)	
	<i>Quanti accessori inutili e dannosi!</i>	249
	(Sergio Conti Nibali)	
	<i>Allattamento: storia di una riscoperta</i>	250
	(Alberto Ferrando)	
	<i>Alimenti speciali per l'infanzia: facciamo chiarezza</i>	252
	(Lucio Piermarini)	
	<i>Igiene: acqua, amido, olio e rispetto per l'ambiente</i>	254
	(Maria Edoarda Trillò)	
	<i>Quali accessori per il primo anno del bambino?</i>	256
	(Monica Pierantelli)	
	<i>Sviluppo del bambino: meno oggetti e più rispetto!</i>	258
	(Grazia Honegger Fresco)	

Siti di interesse	261
Indirizzi utili	265
Indice	270