

Alessandro Volta

# Neopapà è facile!

Suggerimenti per vivere con serenità l'attesa,  
la nascita e i primi mesi con il bambino

Illustrazioni di

Maria Francesca Agnelli

Il leone verde

Il bambino naturale  
*in tasca*

5



Questo libro è stampato su carta FSC®.

ISBN: 978-88-6580-114-7

© Copyright 2015

Edizioni Il leone verde

Via della Consolata 7, Torino

Tel/fax 011 52.11.790

[leoneverde@leoneverde.it](mailto:leoneverde@leoneverde.it)

[www.leoneverde.it](http://www.leoneverde.it)

[www.bambinonaturale.it](http://www.bambinonaturale.it)

## Introduzione

Caro papà, in questi anni il ruolo del padre è radicalmente cambiato. Oggi crescere un figlio coinvolge nel profondo entrambi i genitori. Fin dal concepimento viene loro affidato un compito fondamentale e misterioso, quello di trasmettere la vita. La natura ha destinato alla madre il ruolo di protagonista, ma al suo fianco ha anche previsto un padre protettivo e disponibile, capace di fornire energia e sostegno.

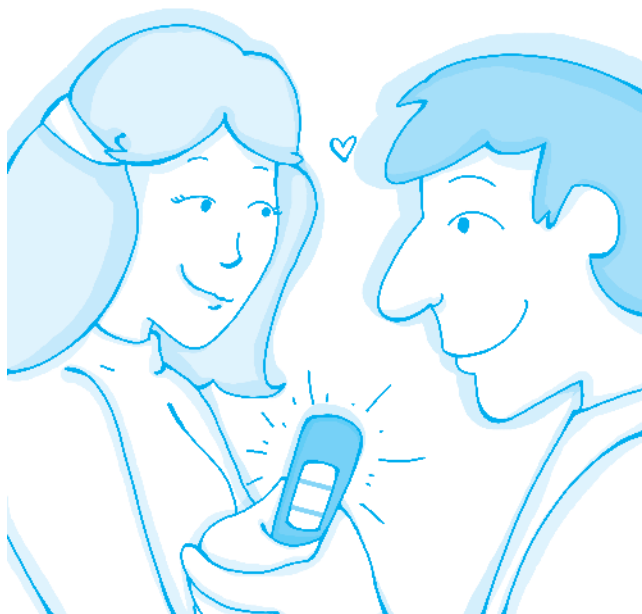
Ma ogni grande impresa richiede preparazione e adeguata attrezzatura. Questo libro vuole aiutarti nel cammino verso la paternità. Con poche righe e tante immagini abbiamo cercato di favorire le tue riflessioni riguardo all'attesa nei mesi di gravidanza, all'evento del parto e poi ai compiti di cura. Quando finalmente potrai avere tra le braccia il tuo bambino, sentirne la tenera consistenza, incontrarne lo sguardo, ascoltarne l'incredibile voce, dentro di te crescerà un tumulto di emozioni piacevoli e intense, ma anche una serie di

paure e di dubbi. La lettura di queste brevi frasi potrà guidare le tue riflessioni e aiutarti nelle piccole e grandi decisioni da prendere, anche se alla fine sarà il bambino a indicare la strada per individuare le soluzioni migliori.

## Avremo un bambino



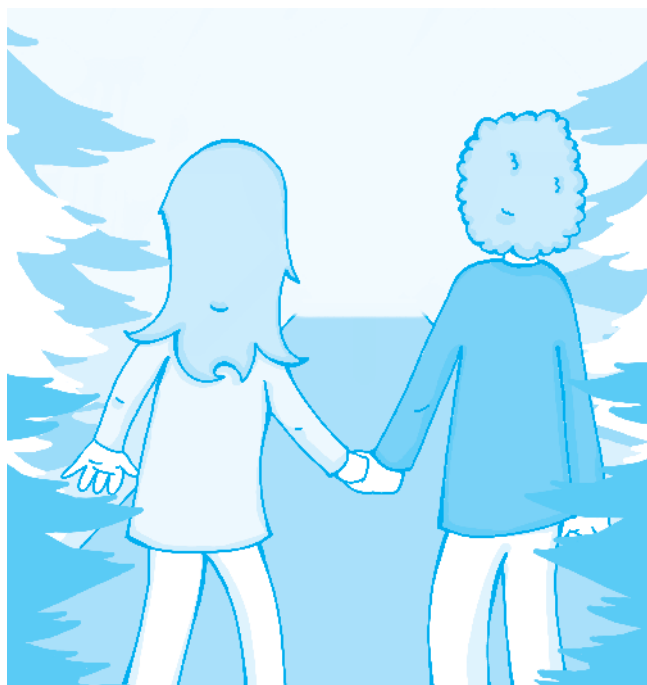
La notizia che arriverà un figlio è sempre un momento straordinario, una vera carica di emozioni. Spesso si provano sentimenti contrastanti: felicità e paura, entusiasmo e preoccupazione, orgoglio e confusione.



L'umore della mamma fin dai primi giorni può presentarsi variabile e diverso dal solito. Il papà deve mostrarsi attento e comprensivo verso questi cambiamenti: è iniziato un nuovo, lungo ed entusiasmante cammino.



Come cominciare questo viaggio? Stando insieme il più possibile, condividendo i tanti pensieri che affollano la mente, evitando di nascondere i dubbi e le paure. È una strada da fare in due, fianco a fianco.



Passeggiare insieme all'aria aperta e scambiarsi idee, progetti, pensieri: è questo il migliore inizio possibile. Solo dopo verranno le visite mediche e i primi controlli.





Dall'ostetrica del consultorio o dal ginecologo di fiducia si avranno le informazioni essenziali. Per ora lasciamo stare internet che può creare confusione con notizie contraddittorie e poco utili.



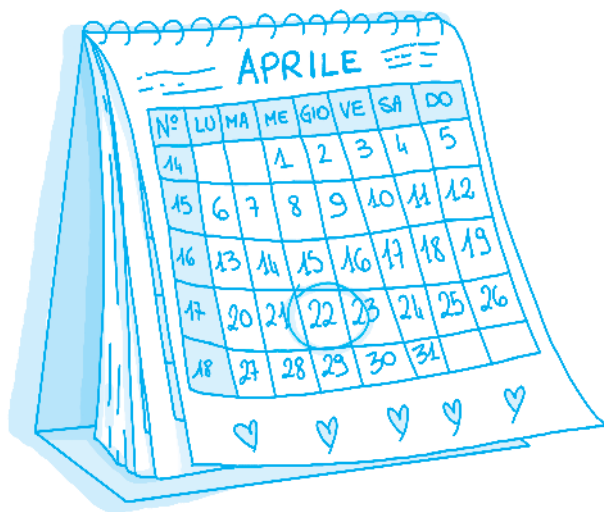
Se ci restano dubbi possiamo chiedere ad amici e parenti già esperti, ma con la consapevolezza che il cammino è nostro e che spetta a noi decidere come procedere.



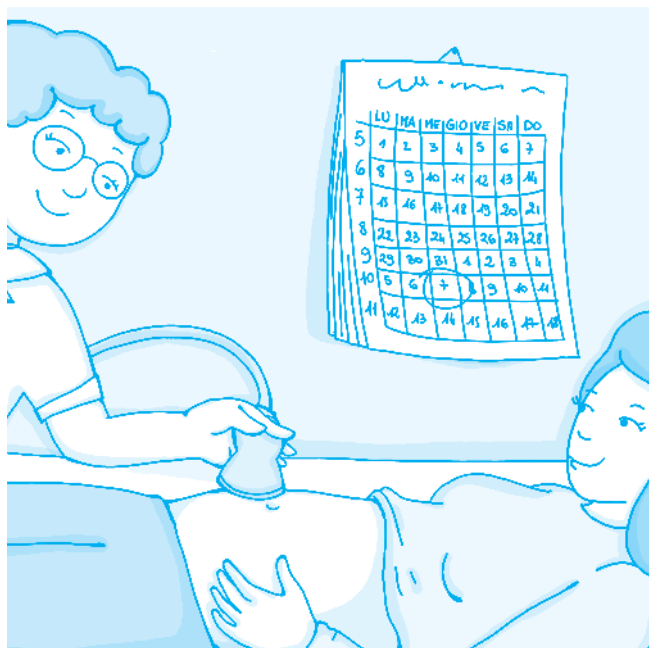
## Nella pancia



È utile sapere che la gravidanza si conta in settimane e dura circa 40 settimane, anche se alcuni bambini nascono un po' in anticipo e altri in ritardo (anche di oltre 10 giorni) dalla data presunta.



Per calcolare l'inizio si parte dal primo giorno dell'ultima mestruazione; sarà poi la prima ecografia a confermare o a modificare la data stimata.



Le prime otto settimane sono le più importanti perché si formano gli organi, anche se il bambino nella pancia della mamma misura solo pochi centimetri. In questo periodo è meglio che la mamma non prenda medicine, che abbia uno stile di vita tranquillo e sereno, che si alimenti regolarmente, soprattutto con frutta e verdura fresche.



## Bibliografia

- AAVV, *Il padre e la vita prenatale*, “Il giornale italiano di psicologia e di educazione prenatale”, ANPEP, Anno I. n.0, 2001.
- Andolfi M. (a cura di), *Il padre ritrovato*, Franco Angeli, 2001.
- Badolato G., *Identità paterna e relazione di coppia*, Giuffrè, 1993.
- Brazelton T.B., Cramer B.G., *Il primo legame*, Frassinelli, 1991.
- Colonna F. e al., *Padre in sala operatoria e contatto precoce ‘pelle a pelle’ durante il taglio cesareo: si può fare!*, “Quaderni ACP” 2009;16(1):10-14.
- Ferraris A.O., Sarti P., Conti A., *Sarò padre. Desiderare, accogliere, saper crescere un figlio*, Giunti Editore, 2001.
- Forleo R., Zanetti H., *Il papà in attesa*, Edizioni Paoline, 1987.
- Fraiberg S.H., *Gli anni magici*, Armando 1970.
- Greenberg M., *Il mestiere di papà*, RED, 1994.
- Klaus M., Kennell J., Klaus P., *Dove comincia l’amore*, Bollati Boringhieri, 1998.
- Heinowitz J., *Il padre incinto*, Bonomi, 2000.
- Musi E., *Concepire la nascita*, Franco Angeli, 2007.
- Nordio S., Piazza G., Stefanini P., *Diventar padri. La famiglia che si estende, i suoi simboli, il pediatra*, Franco Angeli, 1983.
- Pellai A. e al., *Nella mente dei padri*, “Quaderni ACP” 2009;16 (3):104-108.
- Quaglia R., *Il valore del padre. Il ruolo del paterno nello sviluppo del bambino*, UTET, 2001.
- Shapiro J.L., *Il padre in attesa*, “Psicologia Contemporanea”, 1989, 94, 33-37.
- Siegel D., Hartzell M., *Errori da non ripetere*, Raffaello Cortina, 2005.
- Smorti S., *La paternità come processo evolutivo. La fase dell’attesa*, “Psicologia Contemporanea”, 1997, n.81, 32-39.
- Tanzi V. (a cura di), *Tracce di paternità. I padri tra cambiamenti e continuità*, Edizioni Junior, 2006.

- Honegger Fresco G., Valpiana T. e al., *Abbiamo un bambino*, Edizioni del Baldo, 2013.
- Volta A., *Mi è nato un papà*, Feltrinelli, 2010.
- Volta A., *Crescere un figlio*, Mondadori, 2013.
- Volta A. e al., *Paternità: un'indagine sulle emozioni dei 'nuovi' padri*, "Quaderni ACP", 2006;13(4):146-149.
- Zoia L., *Il gesto di Ettore*, Bollati Boringhieri, 2000.
- Winnicott W.D., *Colloqui con i genitori*, Raffaello Cortina, 1999.
- Winnicott W.D., *I bambini e le loro madri*, Raffaello Cortina, 1987.

### Siti utili

[www.bambinonaturale.it](http://www.bambinonaturale.it)

[www.vocidibimbi.it](http://www.vocidibimbi.it)

[www.uppa.it](http://www.uppa.it)

[www.mami.org](http://www.mami.org)

[www.saperidoc.it](http://www.saperidoc.it)

[www.lilitalia.org](http://www.lilitalia.org)

[www.melograno.org](http://www.melograno.org)

[www.associazioneandria.it](http://www.associazioneandria.it)

[www.genitoripiu.it](http://www.genitoripiu.it)

[www.aicpam.org](http://www.aicpam.org)

[www.natiperleggere.it](http://www.natiperleggere.it)

[www.natiperlamusica.it](http://www.natiperlamusica.it)

## INDICE

Introduzione	3
Avremo un bambino	5
Nella pancia	11
Nascita	36
A casa	52
Primi mesi	60
Allattamento e cibo complementare	69
Primo anno	81
Bibliografia	101
Siti utili	102