



Crescere con i libri

consigli di lettura per genitori





Gravidanza e puericultura : guida completa dal concepimento ai sei anni di Paolo Sarti, Giuseppe Sparnacci

Una guida utile corredata da più di 1000 illustrazioni (fotografie, tabelle, disegni) per vivere con serenità e consapevolezza le fasi che precedono, accompagnano e seguono la nascita di un bambino, un aiuto per trovare le risposte agli interrogativi legati all'evento della nascita e dell'allevamento dei figli. Dedicato a chi desidera un bambino, a chi è in attesa di un figlio e a chi lo ha già e lo deve crescere: un manuale dove non si trovano soltanto tappe obbligate e regole precise, ma informazioni per guidare i genitori nei momenti difficili, per distinguere i veri dai falsi bisogni, per comprendere che avere un bambino, assisterlo e allevarlo è alla portata di tutti. Nel libro viene affrontata la materia a 360°; i puri dati scientifici sono arricchiti con riferimenti culturali e sociali - attraverso l'evoluzione storica e antropologica - e sono analizzati i risvolti emotivi e psicologici di grandi e piccini. Una guida per rispondere alle esigenze pratiche dei genitori, alle loro ansie, alle loro paure e alle tante domande che affiorano durante i mesi della gravidanza e diventano più frequenti e concrete nei primi anni di vita del bambino. Un compagno rassicurante per chi vive la meravigliosa esperienza della nascita di un bambino.



Sono qui con te : l'arte del maternage di Elena Balsamo

Sono qui con te, un classico della collana del Bambino Naturale, amato da tante mamme e papà, si ripresenta a sette anni di distanza dalla prima edizione in una veste completamente rinnovata. Elena Balsamo, con questa rivisitazione della sua opera prima, ha voluto offrirci uno sguardo totalmente nuovo sulla vita prenatale e sulla nascita, una prospettiva rivoluzionaria al periodo perinatale. Se la prima parte del libro mira a esplorare le pratiche di maternage nelle diverse culture e a far emergere il sapere innato riguardo alle cure materne delle donne di ogni nazionalità, le ultime pagine sono un vero e proprio strumento terapeutico, dedicato alle mamme e ai papà, ma anche agli operatori della nascita, per rivedere la propria vita alla luce dell'esperienza intrauterina e di parto che ognuno ha vissuto in modo unico e diverso, così da modificarne gli schemi ripetitivi che la limitano. Il messaggio di Sono qui con te diventa quindi ancora più potente e ci apre alla speranza nella certezza che la Vita ci offre sempre un'altra possibilità... Basato su un'accurata e ampia documentazione scientifica ma scritto con un linguaggio semplice e poetico, questo libro sa toccare il cuore di chi lo legge.



Crescere un figlio : dal concepimento al primo anno, le risposte alle domande e alle paure dei genitori di Alessandro Volta

L'esperienza della gravidanza, del parto e dei primi mesi con il bambino rappresenta uno dei momenti più intensi della vita di una coppia. Oltre all'impegno fisico legato ai cambiamenti organizzativi e ai nuovi ritmi quotidiani, si attivano emozioni nuove e profonde, alcune assolutamente imprevedibili, altre non del tutto coscienti. Soprattutto con il primo figlio, le incognite possono produrre paure spesso eccessive o inutili. Ogni timore, però, può essere utilizzato positivamente: la paura, se contenuta, ci rende attenti e sensibili, ci mostra l'importanza e il valore di ciò che stiamo compiendo, ci spinge ad affidarci a chi può darci una mano, ci aiuta ad accettare i nostri limiti. Alessandro Volta, pediatra, risponde alle più frequenti paure (che il bambino non sia sano, che stia male durante il parto, di non riuscire ad allattarlo, di non interpretarne il pianto) espresse da mamme e papà durante gli incontri di accompagnamento alla nascita che tiene da molti anni, e a quesiti reali molto specifici (come rendere indolore il distacco dal seno, come abituare il piccolo a dormire da solo,

l'uso della fascia bebé, le precauzioni quando si viaggia in auto o in aereo, è giusto parlare in mamese, la lettura precoce, le vaccinazioni, il ritorno della mamma al lavoro e l'aiuto dei nonni), formulati nel periodo successivo alla nascita.



Esercizi di meraviglia : fare la mamma con filosofia di Vittoria Baruffaldi

Un bambino si può trasformare in un piccolo filosofo, basta osservarlo con attenzione mentre esplora il mondo. basta ascoltarlo mentre con le sue prime parole semplici si interroga su ciò che lo circonda. ogni sua domanda è un modo per dare un significato alle cose, e ne rivela quel lato stupefacente che da adulti purtroppo si dimentica. un bambino non sa cosa sia la verità eppure la cerca sempre con ostinazione, facendoci riscoprire con i suoi dubbi il piacere e la felicità di quella ricerca. e ci costringe a capovolgere valori e direzioni, a osservare la realtà con uno sguardo diverso, più ingenuo, capace di illuminarla. perché se il pensiero è l'esercizio continuo della meraviglia allora i veri filosofi sono i bambini. Vittoria Baruffaldi ci mostra, con intelligenza e leggerezza, tutta la gioia di essere madre, lasciando che ogni affanno si dissolva nello stupore degli occhi grandi e curiosi dei nostri figli.

Allattamento : guida pratica per iniziare bene e continuare meglio di Paola Negri

Nel nostro Paese la maggior parte delle donne inizia sì ad allattare ma, poco dopo il parto, molte passano al biberon. Il motivo principale addotto è ancora la presunta mancanza o insufficienza di latte, in contrasto con le conoscenze della fisiologia che ci insegna che tutte le mamme, o quasi, possono allattare. Paola Negri, tra le massime esperte italiane di allattamento, si rivolge in primo luogo a tutte le donne che ritengono che prevenire è meglio di curare e desiderano informarsi, meglio già durante la gravidanza, su come favorire l'allattamento, per partire con il piede giusto. Centrato sul primo semestre di vita del bambino, il più delicato, il libro contiene tutto il necessario per rendere possibile ed accessibile l'allattamento, grazie a informazioni e consigli corretti e mirati, offerti in chiave positiva, per far sentire la madre sempre e comunque a proprio agio, sicura di sé, e senza pericolosi sensi di colpa, indipendentemente dalle scelte che farà o delle difficoltà che incontrerà. Offre moltissime indicazioni concrete e aggiornate sul come si fa ad allattare, con consigli e soluzioni per i problemi più o meno comuni - dalle stimolazione del latte alla cura delle ragadi, dalla mastite alla candida, dalle poppate notturne all'allattamento in caso di cesareo. Affronta inoltre anche diversi altri aspetti della maternità e della cura del bambino, sia pratici sia di ordine relazionale, collegati intimamente con la buona riuscita dell'allattamento



Dorme, finalmente! : risolvere i problemi di sonno nei bambini da 0 a 6 anni di Christine Rankl

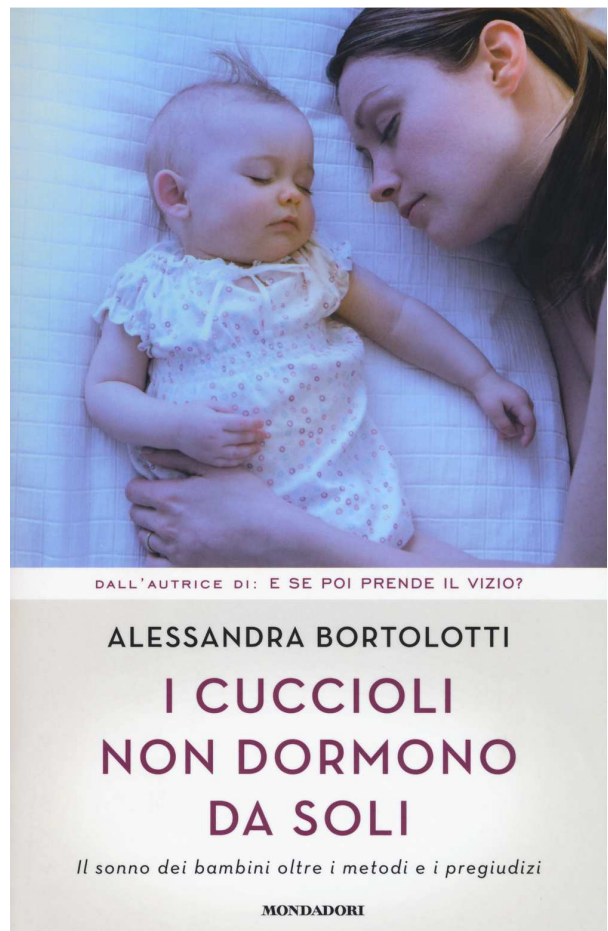
Bambini insonni? La dottoressa Rankl aiuta i genitori a comprendere le cause dei problemi di sonno del loro bambino per individuare la soluzione più efficace. Quali sono i presupposti che la famiglia deve garantire per favorire un buon sonno al bambino? Tante spiegazioni e consigli pratici portano a una reale e completa comprensione del problema, facendo chiarezza anche sulle cause che possono esserne all'origine: fattori organici (malattie, fasi di sviluppo), fattori legati ad abitudini scorrette del sonno (per esempio rituali ormai inadeguati all'età) e fattori psichici (riguardanti non solo il bambino, ma ogni componente della famiglia). Inoltre - ricorda Rankl - è necessario rafforzare la competenza di autoregolazione del bambino, in modo da permettergli di sviluppare appieno la sua capacità di addormentarsi e di affrontare la separazione. A questo proposito non basta che i genitori operino sul piano dell'azione (ciò che si fa concretamente), ma è indispensabile che agiscano anche sul piano della relazione (ciò che gli si trasmette a livello emotivo). L'autrice indirizza così il genitore verso una maggiore comprensione del mondo emozionale del bambino, nonché dei propri desideri e delle proprie aspettative, così da cercare di armonizzare le esigenze dell'uno e degli altri.



I cuccioli non dormono da soli : il sonno dei bambini oltre i metodi e pregiudizi di Alessandra Bortolotti

Questo libro vuole aiutarvi a scegliere dove e come dormire serenamente con i vostri figli. Sfolgiandolo, troverete qualche consiglio pratico e alcune semplici strategie che spero vi aiuteranno a gestire i risvegli dei vostri bambini con serenità e, perché no, con un pizzico di fantasia. Cercheremo di sfatare i pregiudizi più comuni nella nostra cultura riguardo al sonno dei bambini da 0 a 3 anni. A noi sembra normale che i bambini debbano dormire il prima possibile da soli per tutta la notte, che debbano lasciare il seno entro il primo anno di vita, che i genitori possano o debbano 'fare tutto' esattamente come prima, che i piccoli si debbano adattare ai ritmi degli adulti e che la dimensione di ignoto, incertezza e novità determinata dall'arrivo di un neonato debba essere in qualche modo controllata. È un ignoto che spaventa, per questo si pensa di poterlo evitare ricorrendo a un metodo o al parere di esperti. Ricordiamoci però che i processi volti a modificare i ritmi fisiologici e naturali del sonno non servono al bambino. Servono invece ai genitori, che vengono illusi sulla necessità di applicarli. Non esistono metodi dolci o metodi rigidi: esistono adulti che, a causa dei ritmi frenetici imposti dalla nostra società, credono di poter interferire in ciò che è naturale e innato in ogni bambino. Lasciar piangere un figlio perché impari a dormire da solo è fonte di stress soprattutto per chi è ancora troppo piccolo per capire le parole e le motivazioni dei genitori. E finora non abbiamo strumenti che ci consentano di valutare l'impatto emotivo a breve e a lungo termine di quella forte sensazione di abbandono, ma sappiamo che c'è ed è

potenzialmente dannoso. "Le ricerche scientifiche cui si ispira questo libro promuovono il bisogno dei bambini di essere rassicurati anche di notte, suggerendo un intervento attivo da parte degli adulti. Occorre tener conto della fisiologia del sonno infantile e considerare i risvegli notturni come una normale tappa di crescita del sistema nervoso, mirando a una gestione dei risvegli capace di rispettare le esigenze di tutti, grandi e piccini." Alessandra Bortolotti



E se poi prende il vizio? : pregiudizi culturali e bisogni irrinunciabili dei nostri bambini di Alessandra Bortolotti

Esistono molti libri sull'accudimento dei bambini. Spesso si presentano come manuali di istruzioni, come magiche ricette di felicità per genitori e figli. Questo libro non propone metodi uguali per tutti. È un invito a riflettere sulla particolarità di ogni famiglia, sul diritto di allevare i bambini in piena libertà lasciando da parte i pregiudizi culturali, ascoltando il proprio istinto. Viviamo, infatti, in una società che impone tempi e spazi basati sulla logica della produttività e del consumismo e che non si cura a sufficienza di proteggere lo sviluppo affettivo dei più piccoli. I nostri figli crescono perciò in un mondo che spesso si è dimenticato di loro pretendendo che diventino da subito autonomi, che non disturbino, che ignorino fin dai primi istanti di vita i propri istinti e la capacità di comunicare le proprie necessità. Attraverso l'analisi dei bisogni primari ed universali di ogni bambino in queste pagine vengono trattati temi quali l'allattamento, il sonno dei neonati e dei bambini più grandi, il bisogno di contatto e le più efficaci forme comunicative fra genitori e figli. Il testo è arricchito da numerose fonti bibliografiche che rimandano alle ultime scoperte delle neuroscienze e delle ricerche sulla fisiologia di gravidanza, parto e allattamento per sottolineare in maniera semplice e chiara, come rispondere ai bisogni affettivi di base dei nostri bambini non abbia nulla a che vedere coi vizi ma, anzi, sia un patrimonio irrinunciabile





Eccomi tu chi sei? : limiti, vicinanza, rispetto tra adulti e bambini di Jesper Juul

I genitori perfetti non esistono ma per fortuna le famiglie funzionano lo stesso. Non è infatti di perfezione che c'è bisogno nelle relazioni affettive, in particolare in quella tra genitori e figli. Tutti abbiamo comportamenti talora sbagliati o irrazionali, tutti andiamo incontro a giornate buone e giornate cattive. Nessuno è perfetto, siamo esseri umani, ciascuno con i suoi bisogni e desideri diversi, talora in conflitto con quelli delle persone amate. Questa non è una colpa, e va accettato. Il fatto che ogni convivenza presuppone qualche scontro e molta negoziazione. Ci sono però limiti e confini che nel rapportarsi agli altri non vanno oltrepassati: i figli devono imparare a riconoscerli, dato che questa è per loro un'occasione di crescita e maturazione, e sta ai genitori insegnarlo, per non doversi trovare ad abusare del loro potere o viceversa cadere nel gioco dei ricatti. La vicinanza in famiglia è inevitabile e indispensabile, ma anche una certa distanza è opportuna, e Jesper Juul mostra in che modo sia possibile coniugare in modo equilibrato le due cose. Non da ricette, dal momento che non servono regole e metodi

predefiniti per educare i propri figli, quanto piuttosto l'affetto e la considerazione della personalità, propria e altrui.



Intelligenza emotiva per un figlio : una guida per i genitori di John Gottman

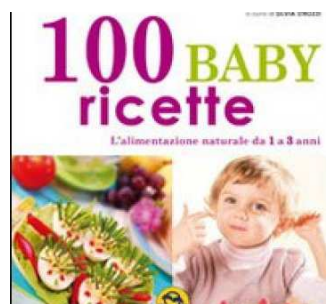
Ogni genitore si interroga sui modi migliori per educare i propri figli a realizzare i loro talenti e godere della vita nella sua pienezza: in questo percorso di crescita, un ruolo fondamentale è rivestito dall'intelligenza emotiva, cioè dalla capacità di fondere le proprie attitudini con qualità come l'empatia e l'attenzione ai rapporti con gli altri. Psicologo noto in tutto il mondo proprio per i suoi studi sulle relazioni tra genitori e figli, Gottman mostra in questo libro in che modo i genitori possono diventare dei bravi "allenatori emotivi": attraverso limpide spiegazioni e un ampio numero di esempi pratici, l'autore esamina le fasi cruciali dello sviluppo di bambini e ragazzi – dalla gestione dei sentimenti al controllo degli impulsi, dall'importanza dell'ascolto al superamento dei conflitti – e illustra passo dopo passo come trasmettere ai figli le qualità necessarie per crescere più forti e felici.



La salute sa di buono : guida pratica all'alimentazione dei bambini da 1 a 6 anni di Massimo Agosti, Antonio Torchia

Quante volte una mamma, dopo avere dedicato tempo ed energie a preparare una pietanza per il proprio figlio, si trova davanti una bocca irrimediabilmente chiusa, una faccia voltata dall'altra parte, un piatto buttato stizzosamente per terra? Il senso di disagio e di frustrazione che ne consegue è spesso all'origine di una conflittualità che turba la serenità dei rapporti tra genitori e figli. Per tale motivo il pasto è uno dei momenti importanti della giornata di ogni bambino, e ha implicazioni fisiche e psicologiche. In questo libro un pediatra e uno chef hanno condiviso la loro esperienza professionale per elaborare una guida facile ma autorevole all'alimentazione dei bambini da 1 a 6 anni, il periodo in cui si definiscono le abitudini alimentari di ogni individuo. La guida include un ricco ricettario, studiato appositamente per garantire un apporto equilibrato dal punto di vista nutrizionale, riscoprire la stagionalità di frutta e verdura, ed educare il gusto dei piccoli a un'ampia varietà di ingredienti. Le 100 ricette dello chef Antonio Torchia sono tutte proposte sia

nella versione monoporzione, sia con le dosi per due adulti e un bambino, pensando al pasto come momento condiviso in famiglia. Dopo il primo anno di vita, infatti, I bambini possono mangiare insieme agli adulti, se si rispettano poche, semplici regole alimentari.



100 baby ricette: L'alimentazione naturale da 1 ai 3 anni a cura di Silvia Strozzi

Creiamo un buongustaio consapevole fin dai primi anni d'età! I bambini imparano copiando la nostra gestualità, i nostri atteggiamenti. E anche in campo alimentare assorbono molte scelte degli adulti e mangiare con loro può essere il modo migliore per trasmettere la gioia e l'importanza del cibo, della varietà e dello stare insieme. "100 BABY RICETTE" propone tanti consigli, suggerimenti, spunti e ricette dettagliate e semplici per ingolosire i nostri figli, educandoli a un'alimentazione sana e naturale fin dalla più giovane età. La salute nasce anche dall'attenzione a ciò che mangiamo, la prima reale prevenzione nel campo alimentare consiste in una scelta consapevole di qualità degli alimenti ed è importante partire con il piede giusto fin dai primi anni di vita e sapere cosa sia più indicato e stuzzicante per i nostri bambini. Sotto forma di gioco, attraverso nuovi colori, sapori e profumi, si potrà formare il gusto, per avvicinarsi a una giusta ed equilibrata dieta alimentare.

Nati per leggere : una guida per genitori e futuri lettori, testi a cura di Nives Benati, Rita Valentino Merletti

Tante le novità di questa edizione 2015 della Bibliografia NpL a cominciare dalla sezione che raccoglie tutti gli albi vincitori delle cinque edizioni del Premio Nazionale Nati per Leggere. "Prime storie" riunisce una selezione di albi e libri destinati alla fascia due-tre anni, momento in cui possono essere proposte ai piccoli lettori le prime protostorie. Ci sono inoltre dei libri che hanno caratteristiche universali, che rappresentano un terreno comune nel quale avventurarsi e che offrono a ogni bambino la possibilità di riconoscersi, indipendentemente dalla sua lingua madre. Sono i libri di "Un ponte di storie", i testi più tradotti nelle diverse lingue e che possono essere letti ed esplorati da tutti i bambini e da tutti i genitori, a prescindere dalla nazionalità. 136 titoli selezionati dal panorama editoriale 2012-104 , suddivisi in dieci sezioni, undici con quella dedicata al Premio Nazionale, che vogliono essere un supporto concreto per orientarsi nel mondo delle storie, per scegliere il libro giusto in base all'età del piccolo lettore, alla situazione o al preciso momento della sua crescita.



I libri che trovate in questa bibliografia sono disponibili per il prestito e la consultazione presso lo scaffale Nati per Leggere – consigli per i genitori (piano terra).