



## LIBRI PER SOPRAVVIVERE ALL'ARRIVO DI UN FIGLIO E ANZI... PER CRESCERE INSIEME!

Una selezione di libri molti recenti rivolti ai (futuri) genitori per affrontare la gravidanza, il parto e i primi anni di vita del loro bambino. Tutti i volumi sono disponibili al prestito gratuito in Biblioteca.

### ***L'allattamento del tuo bambino***

di Marta Guoth-Gumberger e Elizabeth Hormann  
Tecniche Nuove, 2011

Una guida ricca di informazioni utili per le neomamme e di spunti preziosi per un allattamento al seno salutare e sereno. La parte dedicata alla pratica spiega come allattare bene fin dall'inizio, quali sono le posizioni migliori per allattare, quando e con quale frequenza attaccare il bambino al seno. E' importante sapere se il bambino mangia a sufficienza, che cosa fare in caso di problemi.

Collocazione: APERT 649.33 GOU

### ***E se poi prende il vizio? Pregiudizi culturali e bisogni irrinunciabili dei nostri bambni***

di Alessandra Bortolotti  
Il leone verde, 2010

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. Questo libro vuole "liberare" i genitori che compiono scelte di accudimento basate sull'amore incondizionato e sull'importanza primaria della relazione affettiva coi propri bambini.

Collocazione: APERT 649.7 BOR

### ***W la pappa! Dall'introduzione dei cibi solidi all'alimentazione adulta***

di Paola Negri  
Urta, 2010

Affrontando le questioni all'ordine del giorno dell'educazione alimentare dei bambini, l'Autrice mostra le implicazioni sia nutrizionali sia affettive dei cibi, con l'obiettivo di suggerire ai genitori possibili percorsi per far apprendere ai propri figli uno stile alimentare sano e sostenibile fin da piccolissimi.

Collocazione: APERT 641.5622 NEG

### ***Eccomi! Tu chi sei? Limiti, vicinanza, rispetto tra adulti e bambini***

di Jesper Juul  
Feltrinelli, 2009

Di che cosa parla questo libro? Di come "porre limiti ai bambini" ponendoli in prima istanza a se stessi. È questo il presupposto perché tra bambini e adulti si instauri un rapporto positivo. Se infatti il sentire di essere amati è fondamentale per una crescita sana ed equilibrata, si tratta di un vissuto che cambia da individuo a individuo e per i figli dipende da come i genitori traducono il proprio amore in atti affettuosi. In ogni caso, tanto gli adulti quanto i bambini, quando percepiscono una violazione dei confini della personalità, non si sentono più amati e questo intacca la loro autostima, e conseguente-mente il rapporto col prossimo.

Collocazione: APERT 649.6 JUU

### ***Partorire senza paura***

di Elisabetta Malvagia  
Red, c2008

Il libro, frutto di anni di ricerche e di studi, di interviste a professionisti della nascita e a donne che hanno partorito, contiene capitoli sul parto nella storia e sulla medicalizzazione della nascita, sul cesareo e sull'anestesia epidurale, sul parto in casa e in acqua, sull'influenza dell'ambiente, sul ruolo delle ostetriche e sulle principali esperienze-pilota internazionali per favorire il parto naturale.

Collocazione: APERT 618.2 MAL

### ***Ricettario per la gravidanza: mangiare bene e sano in dolce attesa***

di Gabriella Buti e Carla Marchetti

Giunti, 2008

Un manuale per affrontare nel modo migliore un periodo importante come la gravidanza, che ha bisogno di un'alimentazione sana e mirata per la salute della mamma e in particolare per il piccolo in arrivo. Un corretto apporto di sostanze nutritive da parte della madre può programmare l'organismo del suo bambino ad una costituzione biologica capace di prevenire lo sviluppo dell'obesità infantile e di malattie tipiche dell'adulto come l'ipertensione, il diabete mellito, l'arterosclerosi, le malattie cardiovascolari e la stessa obesità.  
Collocazione: APERT 613.26 BUT

***Bésame mucho. Come crescere i tuoi figli con amore***

di Carlos González

Coleman, 2005

Un punto di vista diverso da quelli "correnti" su perchè i bambini piangono e richiamano la nostra attenzione, perchè vogliono stare in braccio e non vogliono dormire da soli, etc. E' un libro scritto in difesa del bambino, contro la teoria che propone l'uso della forza, del castigo o dell'eccessiva disciplina e per dare una risposta razionale a tante domande che assillano i genitori: perchè il bambino non vuole dormire da solo? Perchè i bambini piangono? Perchè richiamano la nostra attenzione? Perchè sono gelosi? Quando diventano indipendenti? Perchè vogliono stare sempre in braccio? Cos'è l'insonnia infantile?

Collocazione: APERT 649.1 GON

***Il libro delle coccole***

di Marcella Barth e Ursula Markus

Red, 2005

A ogni età le persone hanno bisogno di abbracci e carezze. E a maggior ragione i bambini piccoli. I sensi sono per loro la porta d'ingresso d'ogni conoscenza, e particolarmente il tatto, quello che per primo li ha messi in comunicazione con il seno e con il corpo della mamma. A lungo, dopo la nascita, i bambini cercano le braccia, le mani, il viso dei genitori per essere consolati, per sentirsi bene. Eppure proprio il tatto viene spesso colpevolizzato, teniamo i bambini lontani da noi, in carrozzina o sul seggiolone, e poco giochiamo con loro, tenendoli sulle ginocchia, scherzando con il loro corpo, abbracciandoli o massaggiandoli. Questi i temi trattati nel libro.

Collocazione: APERT 649.1 BAR

***Avremo un bambino.***

di Janet Balaskas e Yehudi Gordon

Red, 2004

Il libro si rivolge a tutte le madri e i padri che intendono vivere l'attesa e il parto nel modo più consapevole, sano e felice. Questo libro aiuta: ad affrontare con sicurezza tutte le situazioni che possono presentarsi prima, durante e dopo il parto; a vivere serenamente il periodo dell'attesa, risolvendo facilmente molti problemi della gravidanza; a imparare gli esercizi di stretching e di respirazione per ritrovare i ritmi naturali del travaglio e del parto; a instaurare, fin dai primissimi contatti, un felice rapporto con il nuovo nato.

Collocazione: APERT 612.63 BAL

***La straordinaria avventura di una vita che nasce: nove mesi nel ventre materno***

di Piero Angela e Alberto Angela

Mondadori, 2003

Un libro che racconta la straordinaria avventura di una cellula fecondata, che moltiplicandosi in miliardi di altre cellule riesce a diventare, in soli nove mesi, un *Homo sapiens*. Ma è anche un utilissimo strumento per rispondere ai dubbi, alle curiosità e ai timori dei neogenitori su tutti gli argomenti relativi al benessere di mamma e bambino, dai problemi legati alla fertilità, al travaglio e al parto, fino al ritorno a casa, all'allattamento e allo sviluppo psicofisico del neonato

Collocazione: APERT 618.2 ANG

***I no che aiutano a crescere***

di Asha Phillips

Feltrinelli, 1999

Il libro si rivolge al più vasto pubblico di genitori e psicoterapeuti. Ogni capitolo prende in esame una determinata fascia d'età che individua le possibili situazioni in cui "dire di no" provoca un significativo cambiamento positivo nello sviluppo della personalità infantile, evitando al bambino di infilarsi in una dinamica autocentrata e "onnipotente".

Collocazione: APERT 649.1 PHI