



Città di Bolzano
Stadt Bozen



Azienda Servizi Sociali di Bolzano
Betrieb für Sozialdienste Bozen



A.11

NASCERE A BOLZANO

3a EDIZIONE

INFORMAZIONI
UTILI
PER I PRIMI ANNI
DI VITA



Documento a cura dell'Ufficio Famiglia,
Donna e Gioventù del Comune di Bolzano

Testi a cura di
Raffaella Vanzetta

Coordinamento organizzativo
Astrid Kutzler

Progetto grafico e impaginazione
Magutdesign

Illustrazioni
Roberto Maremmani

3^a Edizione
settembre 2012

Si ringraziano le/i collaboratrici/ori interne/i ed esterne/i
al Comune di Bolzano che hanno contribuito alla stesura

INDICE

È nata! È nato! E ora?	4
Come trovo un/a pediatra	6
L'allattamento	8
Il sonno	10
I pannolini	11
A spasso in città	12
Mia/o figlia/o è proprio speciale	14
E se non sono felice?	16
Diventare papà	17
Essere genitori in compagnia	18
Non tutto deve essere nuovo	20
Il primo ingresso in società	22
Attività e tempo libero	26
Corsi per neogenitori	28
Non sempre è facile fare i genitori	30
Sostegni finanziari	32
Agevolazioni	34
Indirizzi utili	35

Cari genitori,
da ora la vostra vita si riempie di gioia e anche di qualche dubbio e incertezza su come affrontare le novità che una nuova vita pone ai neo genitori, ma anche a quelli già navigati. Questo opuscolo vuole essere un utile strumento nel quale trovare suggerimenti e risposte alle diverse questioni che ci fanno scoprire non sempre pronti ad affrontare le diverse situazioni che i nostri figli vivono e ci fanno vivere. Nei primi mesi di vita molti sono i consigli che ci vengono suggeriti, ma che in alcuni casi ci lasciano dubbiosi. Questo opuscolo traccia idealmente un percorso degli aspetti quotidiani nell'intento di accompagnarvi nella crescita e sviluppo dei figli. Con piacere abbiamo realizzato questo opuscolo per confermare la nostra attenzione alla qualità della vita e al nostro futuro.

Mauro Randi

Assessore alle Politiche Sociali e ai Giovani



POESIA

I bambini imparano quello che vivono

Se i bambini vivono con le critiche,
imparano a condannare.

Se i bambini vivono con l'ostilità,
imparano a combattere.

Se i bambini vivono con la paura,
imparano ad essere apprensivi.

Se i bambini vivono con la pietà,
imparano a commiserarsi.

Se i bambini vivono con il ridicolo,
imparano ad essere timidi.

Se i bambini vivono con la gelosia,
imparano cosa sia l'invidia.

Se i bambini vivono con la vergogna,
imparano a sentirsi colpevoli.

Se i bambini vivono con la tolleranza,
imparano ad essere pazienti.

Se i bambini vivono con l'incoraggiamento,
imparano ad essere sicuri di sé.

Se i bambini vivono con la lode,
imparano ad apprezzare.

Se i bambini vivono con l'approvazione,
imparano a piacersi.

Se i bambini vivono con l'accettazione,
imparano ad amare.

Se i bambini vivono con il riconoscimento,
imparano ad avere un obiettivo.

Se i bambini vivono con la condivisione,
imparano ad essere generosi.

Se i bambini vivono con l'onestà e la lealtà,
imparano cosa sia verità e giustizia.

Se i bambini vivono con la sicurezza,
imparano ad avere fiducia in se stessi
e in coloro che li circondano.

Se i bambini vivono con la gentilezza e la considerazione,
imparano il rispetto.

Se i bambini vivono con la benevolenza,
imparano che il mondo è un bel posto in cui vivere.

Se i bambini vivono con la serenità,
imparano ad avere tranquillità di spirito.

Dorothy L. Nolte



È NATA! È NATO! E ORA?

Quando nasce una figlia o un figlio sono necessari diversi iter burocratici per renderla/o una cittadina o un cittadino a tutti gli effetti.



OPLÁ!

DICHIARAZIONE DI NASCITA

Dove

» **entro 3 giorni dalla nascita**

presso la Direzione Medica
dell'Ospedale di Bolzano
stanza 1242
vicino alla portineria centrale
tel. 0471.908 204
lun - ven: 8.30-12.00 e 14.00-16.30;
sab: 9.00-11.00

» **entro 10 giorni dalla nascita**

presso il Comune di Bolzano, (anche
per i non residenti in provincia)
Servizi Demografici / Ufficio Nati
via Vintler 16
1° piano, stanza 1.3
tel. 0471.997 135/136
lun - ven: 8.30-13.00
sab: 8.30-12.00

» **presso il Comune di residenza**

Cosa serve

» copia conforme all'originale
dell'attestato di nascita (da ritirare
presso le ostetriche)

» **per genitori coniugati:**

documento di identità e codice
fiscale del genitore dichiarante

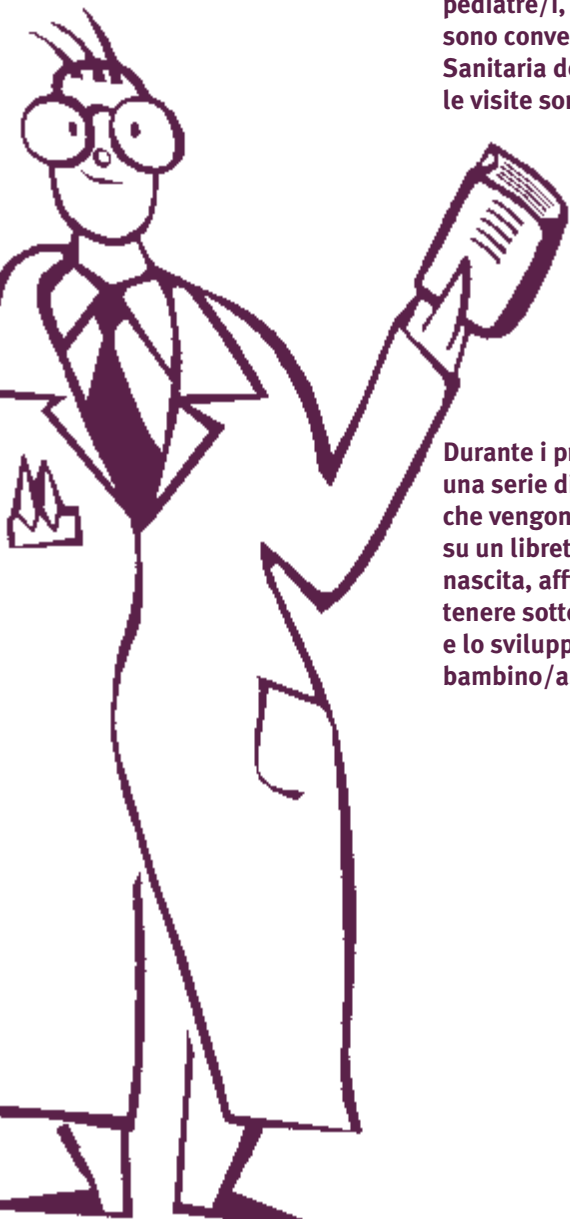
» **per genitori non coniugati:**

documento di identità e codice
fiscale dei genitori. Se entrambi
vogliono riconoscere il/la figlio/a,
devono rendere la dichiarazione
contemporaneamente.

COME TROVO UN/A PEDIATRA

Nei primi 14 anni di vita il medico di base è il o la pediatra. Le/i pediatre/i, come i medici di base, sono convenzionate/i con l'Azienda Sanitaria dell'Alto Adige e quindi le visite sono gratuite.

Durante i primi anni di vita ci sono una serie di visite raccomandate che vengono man mano segnate su un libretto consegnato alla nascita, affinché i genitori possano tenere sotto controllo la crescita e lo sviluppo del/la proprio/a bambino/a.



Dove

Al Distretto Sanitario del proprio quartiere è possibile avere una lista delle/i pediatre/i in città, conoscere la loro disponibilità e quindi scegliere la/il propria/o.

I medici possono essere scelti fra quelli che non hanno raggiunto il numero massimo previsto di assistiti.

Cosa serve

È sufficiente presentare un certificato di residenza o un'autocertificazione.

La scelta è libera ed è consigliabile informarsi prima se la/il pediatra scelta/o corrisponde alle proprie esigenze:

- » Dove si trova l'ambulatorio?
- » In che orari è contattabile?
- » Fa visite a domicilio in casi urgenti?
- » Fa anche uso di medicina alternativa?
- » Che lingue parla?

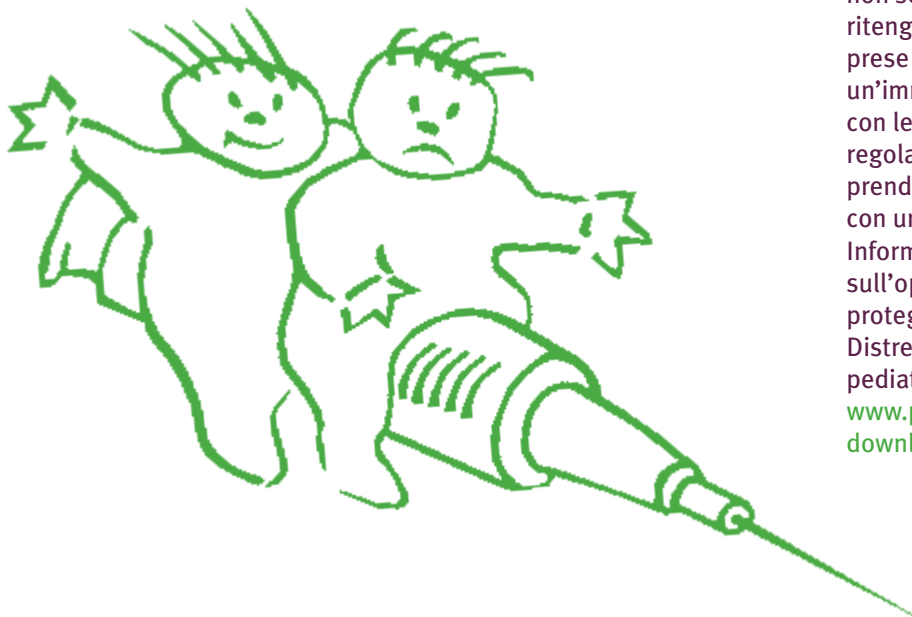
Nella scelta può sempre essere utile chiedere ad altre giovani mamme che esperienze hanno fatto e chi consigliano.

LE VACCINAZIONI

Verso il terzo mese di vita il/la bambino/a riceverà l'invito alla prima vaccinazione da parte del Ufficio Igiene di via Amba Alagi 33.

In Italia **sono obbligatorie** le seguenti vaccinazioni:
antidifterica
antitetanica
antipoliomielitica
antiepatite virale b

sono facoltative:
vaccino pertossico
antimorbillo
antiparotite
antirosolia
antihaemophilus influenzae B



I vaccini proteggono i/le bambini/e dall'infezione con le malattie o comunque fanno in modo che la malattia abbia un decorso molto più leggero.

Nella maggior parte dei Paesi europei la scelta dei genitori se vaccinare o meno i/le bambini/e è facoltativa. Chi promuove le vaccinazioni sostiene che i vaccini limitino il rischio di un decorso grave della malattia con possibili conseguenze anche permanenti, e che una vaccinazione totale della popolazione possa permettere di debellare definitivamente certe malattie, come è successo ad esempio col vaiolo.

I critici sostengono invece che i vaccini abbiano effetti collaterali non sempre prevedibili. Inoltre ritengono che certe malattie prese da bambini permettano un'immunità permanente, mentre con le vaccinazioni, che vanno regolarmente rinnovate, si rischi di prendere la malattia in età adulta con un decorso più rischioso. Informazioni si trovano sull'opuscolo "La vaccinazione protegge", disponibile presso i Distretti Socio-Sanitari, presso le/i pediatre/i e on-line sul sito www.provincia.bz.it/sanita/download/Italienisch_Impfen.pdf

L'ALLATTAMENTO

Ormai nessuno nutre più dubbi sul fatto che il latte materno sia il nutrimento ottimale per un/a neonato/a e assistenti sanitarie e ostetriche informano ed accompagnano le donne, affinché l'allattamento funzioni e possa essere un'esperienza unica e bellissima che intensifica il rapporto con la/il propria/o bambina/o. Fin dagli anni '80 l'Organizzazione Mondiale della Sanità raccomanda un'educazione sistematica sull'allattamento al seno, "...poiché attraverso un sostegno adeguato quasi tutte le donne sono in grado di allattare il proprio bambino al seno. Si devono incoraggiare le madri a tenere il bambino vicino a loro e ad offrirgli il seno ogni volta che il bambino lo richiede e si raccomanda di prolungare il più possibile l'allattamento al seno e di evitare il complemento di aggiunte". ("L'alimentazione del neonato e del bambino", O.M.S. 1979)

Nei primi giorni dopo il parto, il seno produce il colostro, un liquido denso e giallognolo che ha tutte le proprietà nutrizionali di cui un/a neonato/a ha bisogno e che rafforza il sistema immunitario.

Il secondo o terzo giorno viene la montata lattea: il seno si gonfia e inizia a produrre latte. La montata lattea può essere accompagnata da arrossamento o dolore al seno e in alcuni casi da febbre.

Dove

» gruppi di sostegno all'allattamento

Distretto Sociale Centro-Piani-Rencio

via Renon 37

tel. 0471.319503

Distretto Sociale Gries-S.Quirino

piazza W. A. Loew-Cadonna, 12

tel. 0471.909115

Elki Gries

piazza Gries 1c

tel. 0471.400991

consulenza individuale con l'ostrica

Consultorio Familiare l'Arca

via Sassari 17/B

tel. 0471.930546

Consultorio familiare A.I.E.D.

via Isarco 6

tel. 0471.979399

Consulenti della Leche Liga

Verena Santa

tel. 0471.886554

Angelika Nössing

tel. 0471.860189 e 335.7706196

Sul sito www.stillen.it si possono trovare informazioni, indirizzi e orari dei gruppi d'allattamento in provincia e una lista di letteratura consigliata. È inoltre possibile avere consulenza via mail.

Con la suzione al seno il/la neonato/a stimola e assicura una continua produzione di latte. Più la/il bimba/o beve, più il seno ne produce. Il vantaggio dell'allattamento al seno consiste nel fatto che il latte è sempre disponibile, gratuito, sterilizzato ed alla giusta temperatura di giorno e di notte. Se mamma o bambino/a non si sentono disturbati, è possibile allattare anche al parco, sull'autobus, al bar, a casa di amici, in sala d'aspetto. Quando la mamma ha raggiunto un po' di sicurezza, può farsi delle piccole riserve di latte con degli appositi tiralatte, a mano o elettrici, acquistabili nei negozi di articoli sanitari o noleggiabili in farmacia, da lasciare in frigorifero (48 ore) o in congelatore (in appositi sacchetti o bottiglie di vetro per alcuni mesi) in modo da potersi assentare per qualche ora e permettere a chi custodisce il/la bambino/a di nutrirlo/a all'occorrenza.

Come per tutte le esperienze nuove, se vi si va incontro preparate, si possono affrontare con calma anche eventuali difficoltà. A tutto, o quasi tutto, c'è un rimedio, basta avere pazienza e cercare l'aiuto giusto. Le assistenti sanitarie, le ostetriche o le infermiere pediatriche dei Distretti Socio-Sanitari contattano telefonicamente ogni mamma che ne rilascia il consenso entro 48 ore dal rientro a casa se il parto è avvenuto presso l'ospedale della città di Bolzano e sono poi a disposizione per qualsiasi domanda, problema o difficoltà. Alcuni Distretti Socio-Sanitari, consultori familiari e associazioni organizzano gruppi d'incontro per mamme che allattano, affinché possano confrontarsi, scambiarsi esperienze, dubbi e gioie, togliere ansie e paure. Anche le consulenti della lega del latte (La Leche Liga) sono a disposizione per qualsiasi domanda ed aiutano mamme interessate ad organizzare gruppi d'incontro.

LATTE ARTIFICIALE

Se l'allattamento al seno non è possibile, il latte artificiale può essere considerato l'alimento sostitutivo ideale, ma in questi casi è il/la pediatra che deve fornire le indicazioni più idonee alle esigenze del/la bambino/a.

In Italia il latte artificiale viene venduto a costi superiori rispetto al resto d'Europa e i prezzi differiscono moltissimo tra loro. Diverse associazioni per consumatori hanno dimostrato che il prezzo non è indice di qualità. Alcuni bambini non tollerano tutti i tipi di latte e a volte è necessario provarne diversi per trovare quello giusto. Molti genitori si organizzano in gruppi d'acquisto per comprare il latte all'estero a prezzi più convenienti. Presso i Distretti o i/le pediatri/e è disponibile l'opuscolo "L'alimentazione nel primo anno di vita", a cura della Ripartizione Sanità della Provincia Autonoma di Bolzano, scaricabile anche online: www.provincia.bz.it/sanita/download/Ernaehrung_1_LJ_ita.pdf



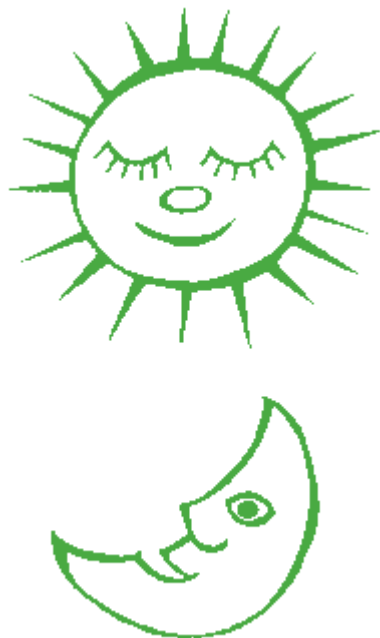
IL SONNO

Una delle domande più frequenti che viene fatta ai neogenitori è se la/il bambina/o li lascia dormire di notte. Tra genitori il sonno è argomento frequente e a volte sembra che se un/a bambino/a dorme o no, tutto dipenda dalla bravura dei genitori.

I/Le neonati/e sono tutti/e diversi/e. Mentre alcuni/e hanno ritmi regolari e resistono diverse ore tra una poppata e l'altra, altri/e mangiano ogni ora e mezza, giorno e notte. Alcuni/e riescono a riaddormentarsi subito dopo mangiato, altri/e hanno bisogno di un po' di svago.

Spesso amici o parenti rimproverano: fa solo capricci; la/lo vizi; ti fai mettere i piedi in testa...

I/Le bambini/e non nascono per fare i capricci, tormentare i genitori o tiranneggiarli. Se piangono hanno bisogno di qualche cosa e se non riescono a dormire non li/le si può certo forzare. Però anche i genitori hanno bisogno del loro riposo per recuperare energie. Non esistono regole. L'unica regola è trovare un equilibrio tra i propri bisogni e quelli del/la proprio/a bambino/a. Ci sono genitori che non resistono a sentir piangere il/la proprio/a piccolo/a nel suo lettino, altri che con gran tranquillità aspettano che quel pianto passi.



Ci sono mamme che tengono i/le lattanti nel proprio letto, così da non doversi alzare durante la notte per allattare, altre che preferiscono allattare sedute in poltrona. C'è chi ritiene di dover cambiare il/la proprio/a piccolo/a durante la notte, altri ne fanno a meno. Non esistono regole giuste o sbagliate. Ognuna/o deve trovare la propria strada. Tra le diversità, c'è anche quella tra bambini/e che hanno bisogno di molto sonno e quelli/e che sono più svegli/e. Solo tra i tre e i cinque anni i/le bambini/e acquistano la capacità fisiologica di dormire tutta la notte senza svegliarsi, alcuni/e ci riescono già molto prima, altre/i dopo.

Genitori troppo stanchi non fanno bene al/la bambino/a.

Non abbiate timore a chiedere aiuto. Una nonna, un amico o una vicina possono accudire vostra/o figlia/o per qualche ora, mentre voi vi fate una bella dormita e recuperate energie.

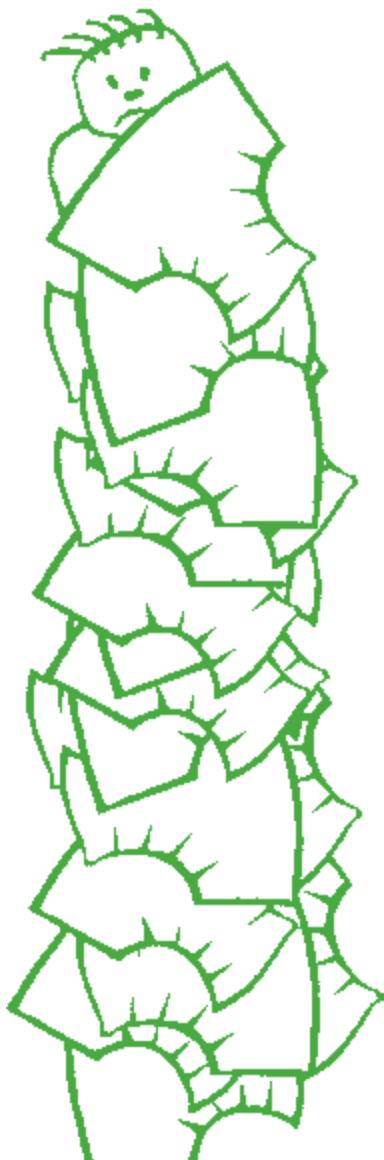
Se il sonno diventa un problema difficile da gestire, è consigliabile rivolgersi al/la proprio/a pediatra, la propria ostetrica o alle assistenti sanitarie del proprio Distretto.

I PANNOLINI

Siamo proprio sicure che i pannolini usa e getta siano la cosa migliore per il nostro bambino o la nostra bambina?

La pubblicità ci martella con immagini di bambine/i felici perché asciutte/i e gattonanti nell'igiene. I/Le pediatri/e però lamentano che sono in continuo aumento le irritazioni cutanee dovute ai pannolini e le allergie a fibre sintetiche. Usare i pannolini di stoffa oggi giorno non significa tornare ai ciripà delle nostre nonne. Sono stati sviluppati modelli molto assorbenti e compatti, tutti d'un pezzo con la chiusura a velcro, che non hanno nulla da invidiare a qualsiasi pannolino usa e getta, tranne il fatto che possono essere lavati e quindi riusati. Per raccogliere le feci viene inserita nel pannolino una garza da gettare.

Da quando esistono i pannolini usa e getta l'età media del controllo degli sfinteri si è alzata da due a tre anni, perché non avendo la sensazione di bagnato il/la bambino/a non sente nessuna conseguenza del suo fare pipì. I pannolini usa e getta non sono riciclabili e si decompongono in 500 anni.



Un/a bambino/a che usa i pannolini fino a tre anni produce una tonnellata di rifiuti e un costo per i suoi genitori di circa 1500 Euro. I pannolini lavabili hanno un costo di circa 300 Euro per l'acquisto di 24 pezzi più il costo delle lavatrici (acqua, corrente e detersivo) stimato per 300 lavaggi in 150 Euro. Con i pannolini di stoffa si riducono notevolmente le irritazioni cutanee e le infiammazioni vaginali.

I/Le bambini/e imparano in media un anno prima ad usare il vasino.

I pannolini di stoffa non devono essere stirati e possono essere riutilizzati per un/a secondo/a figlio/a. Usare i pannolini di stoffa costa forse un po' più di fatica, ma significa risparmiare moltissimi soldi e regalare ai/alle nostri/e bimbi/e un ambiente più sano con una tonnellata in meno di rifiuti.

A Bolzano i pannolini lavabili sono ormai reperibili in moltissimi negozi e farmacie o acquistabili via internet.

Il Comune di Bolzano vuole promuovere l'uso dei pannolini lavabili. Dopo un progetto pilota che ha inserito l'uso dei pannolini lavabili in alcuni asili nido, ora il Comune ha deciso di sostenere con un contributo finanziario le famiglie che vogliono usare i pannolini lavabili. Per accedere al contributo è sufficiente compilare l'apposito modulo reperibile nei centri civici o scaricabile dal sito ufficiale del **Comune di Bolzano** e **presentarlo al Comune, presso l'Ufficio Famiglia, Donna e Gioventù, vicolo Gumer 7 - 2° piano - stanza 207 oppure 2° piano - stanza 211**, unitamente ad un documento di identità e al/la fattura/scontrino fiscale che attesti l'acquisto dei pannolini lavabili.

A SPASSO IN CITTÀ

A Bolzano il verde non manca e la città offre molti spazi dove passeggiare spingendo una carrozzina.

Nei primi mesi, quando non si conoscono bene i ritmi del/la bambino/a, è consigliabile passeggiare vicino a casa o dove si ha la possibilità di fermarsi per allattare, cambiare il/la piccolo/a o tenerlo/a un po' in braccio. La casa di un'amica o di un parente possono diventare punti d'appoggio. A Bolzano esistono luoghi pubblici dove poter cambiare il/la bambina/o, trovare un angolo per allattare, fare quattro chiacchiere con altre mamme o far giocare le/i proprie/i piccole/i in ambienti adatti a loro.



Dove

CasaGioco 1 VKE Parco Mignone

via S. Vigilio 116

tel. 0471.263450

CasaGioco 2 VKE

via Parma 8E

tel. 0471.532088

La Rotonda

via Alessandria 47

tel. 0471.1940628 e 346.2239259

Elki Gries

piazza Gries 1c

tel. 0471.400991

Elki Centro

via della Roggia 10

tel. 0471.981011

Elki Piani di Bolzano

“Premstallerhof”

via Dolomiti 14

tel. 0471.300471

Mafalda Centro interculturale

via Cagliari 42/12

tel. 0471.1941986

Sviluppo di Comunità

“Svi.Co.Land”

via Similaun 26

tel. 0471.1942755 e 346.2239262

Spazio Famiglia UPAD

viale Trieste 30

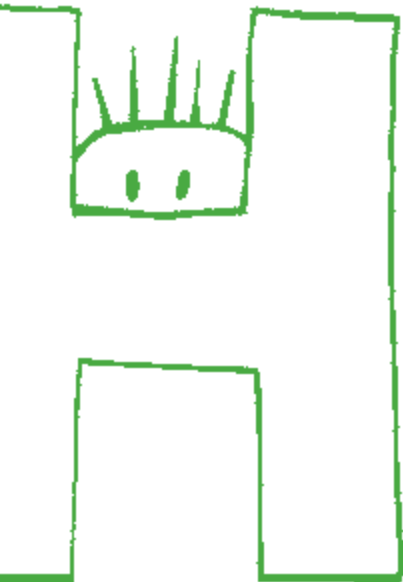
tel. 0471.921023 - 505324

Il passeggino è certamente un ottimo mezzo, vi si possono caricare facilmente anche la spesa o farci salire il/la bambino/a più grande. In città però può essere un ingombro per le molte barriere architettoniche che rendono difficoltoso il passaggio: porte strette, sbarre, gradini, auto parcheggiate sul marciapiede. Molti autobus non hanno uno spazio predisposto per le carrozzine ed i genitori si vedono costretti ad aspettare il prossimo mezzo, nella speranza che sia quello giusto. Per sentirsi più mobili alcune mamme e papà preferiscono muoversi con la/il bambina/o addosso. Esistono diverse possibilità per portare un/a bambino/a, fasce portabebè, zaini, sacche, che danno più libertà di movimento, ma costituiscono comunque un peso fisico non indifferente.



Nella scelta è importante un po' d'attenzione. Bambine/i molto piccole/i hanno bisogno di un sistema che sostenga bene la schiena e la testa (nelle fasce p.es. il bimbo/la bimba può stare sdraiato/a). Bimbe/i un po' più grandi stanno più tranquille/i se possono guardare fuori. Più il/la bimbo/a è attaccato/a al corpo, meno pesante risulta. Prima di acquistare uno zaino o una sacca è consigliabile provarne alcuni con il/la bambino/a e vedere le differenze. In alcuni consultori e Distretti le consulenti o le assistenti sanitarie insegnano ai giovani genitori ad usare la fascia. Su Youtube si trovano numerosi video che insegnano i vari modi di usarla.

MIA/O FIGLIA/O È PROPRIO SPECIALE



Affrontando un tema complesso e delicato come quello della disabilità, in modo particolare la nascita di un/a figlio/a disabile, si rischia spesso di presentarlo creando delle incomprensioni o ferendo la sensibilità delle persone interessate.

Di seguito viene riportato il racconto di una mamma di una bambina disabile con il quale si tenta di aprire un piccolo varco nella complessità delle emozioni e delle informazioni utili e necessarie nei primi mesi dopo la nascita. Attraverso il racconto di un'esperienza diretta forse, diventa più semplice e più efficace dare un aiuto significativo a chi deve improvvisamente adattarsi ad una nuova realtà familiare.

Dove

Centro Ciechi S. Raffaele

vicolo del Bersaglio 36

tel. 0471.442323

Associazione italiana assistenza spastici Bolzano (AIAS)

via Piacenza 29

tel. 0471.204176

Associazione amici degli handicappati

via Galileo Galilei 4a

tel. 0471.921576

Lebenshilfe

via Galileo Galilei 4c

tel. 0471.062501

Il sorriso - das Lächeln

Associazione genitori amici persone down

via Leopardi 1/A

39012 Merano

tel. 339.5232616

Associazione genitori di bambini audiolesi

via Latemar 8

tel. 0471.974431

Servizio per gruppi di auto-mutuo-aiuto

via dott. Streiter 4

tel. 0471.312424

“Tutti i bambini sono diversi, tutti sono speciali. Ma mia figlia è veramente molto speciale; quando è nata, è stato subito evidente che aveva qualcosa di totalmente diverso dagli altri neonati: è affetta da una delle tante sindromi genetiche, rarissima, qualche centinaio di casi simili conosciuti nel mondo.

I primi tempi dopo la sua nascita sono stati emotivamente molto forti con tante paure e ansie: paura di non riuscire a superare le difficoltà future, di non essere in grado di gestire la mia e la sua vita. Ma contemporaneamente l'amore per lei era ed è così grande, che tutte le difficoltà e le incertezze si sono di volta in volta ridimensionate, assumendo la giusta importanza.

Sin da subito sono stati avviati in modo quasi automatico, vista la particolarità del caso, i contatti con i servizi e io mi sono sentita subito meno sola nel seguire la crescita e lo sviluppo di mia figlia.

Sin dai primi mesi ha iniziato le terapie consigliate dal Servizio di Neuropsichiatria Infantile e quelle offerte dal Centro Ciechi S. Raffaele, recuperando e sviluppando le sue potenziali capacità.

L'inizio precoce delle terapie è stato fondamentale per il suo sviluppo e per me, aver trovato persone competenti in cui aver fiducia, ha costituito un aiuto a mantenere la mia autostima.

Oggi sono fiera di mia figlia, di ciò che sa fare e di come riesce a vivere con la sua disabilità una vita serena e felice.”

Un aiuto per la conciliazione famiglia - lavoro ai genitori di bambini con disabilità è costituito dalle agevolazioni contenute nella legge 104/'92 (permessi per genitori lavoratori, aspettative, ecc.). La domanda per il riconoscimento dell'invalidità civile e quindi, per usufruire della legge 104, deve essere inoltrata all'Ufficio invalidi dell'Azienda sanitaria.

Dove

Azienda sanitaria di Bolzano

Servizio di medicina legale

via Amba Alagi 33

tel. 0471.909282

Servizio di Neuropsichiatria Infantile

via Guncina 54

tel. 0471.466666

Servizio psicologico

via Galileo Galilei 2/A

tel. 0471.270115



E SE NON SONO FELICE?

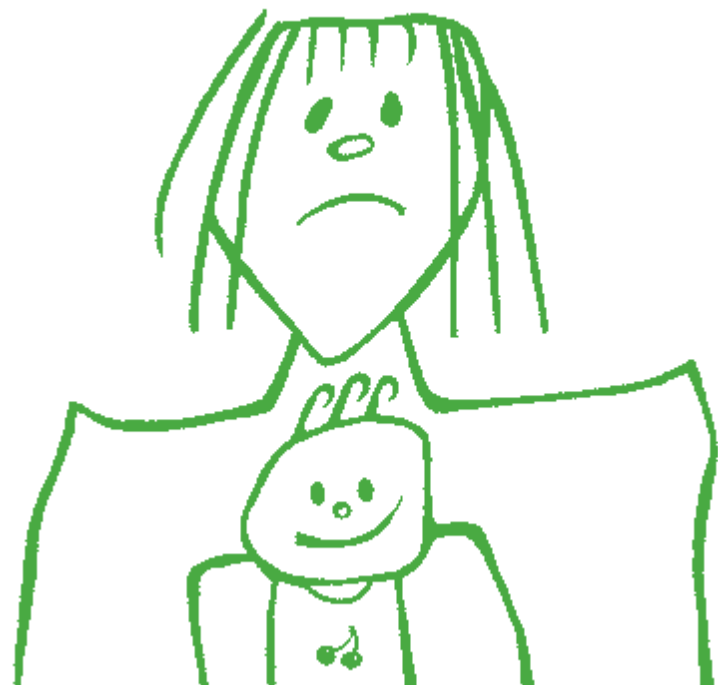
L'attesa di un/a figlio/a è sempre legata a tante aspettative, non solo da parte dei genitori ma anche di chi sta loro intorno.

La dolce attesa, lo stato interessante, il lieto evento, sono parole per definire uno stato che, in particolare per le mamme, è prima di tutto di gioia. Molte mamme sanno però che non è sempre e solo così. Dopo il parto, quando la gioia dovrebbe raggiungere il culmine e le attese esterne a riguardo si moltiplicano, per alcune subentra invece il momento più difficile.

In particolare dopo la terza settimana la donna subisce cambiamenti ormonali che possono causare instabilità emotiva. Sbalzi di umore sono normali e non c'è da preoccuparsi subito. Parlarne con il proprio compagno o un'amica può già aiutare a cambiare stato d'animo. È normale provare ansia, avere paura di non saper essere all'altezza, paura di dover riorganizzare la propria vita, di perdere terreno sul lavoro, di perdere amicizie, di affrontare il cambiamento nel rapporto col proprio compagno, di vivere in un rapporto di dipendenza. Ci possono essere molti motivi per non sentirsi solamente felici. Se però la tristezza si fa sentire in maniera forte, se si trasforma in apatia, se ci si sente senza energia per accudire il proprio piccolo o la propria piccola, se un papà si accorge che la propria compagna non ce la fa e soprattutto se la situazione tende a peggiorare, non bisogna avere timore di consultare un medico. Le depressioni dopo il parto sono frequenti e vanno assolutamente curate.

A chi rivolgersi

parlate del vostro stato d'animo con la vostra ostetrica, col vostro medico di fiducia, con l'assistente sanitaria o rivolgetevi ad un consultorio familiare. Loro sapranno valutare al meglio che aiuto dare.



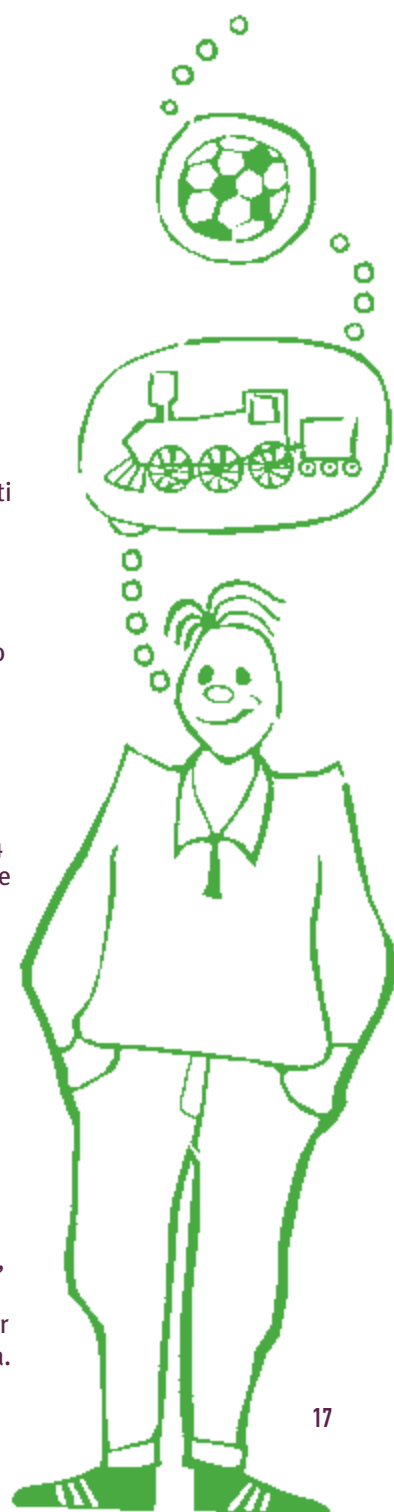
DIVENTARE PAPÀ

Quando aspettavamo nostra figlia, mia moglie ed io abbiamo deciso che anch'io avrei usufruito del congedo parentale, così da permettere alla nostra piccola un periodo più lungo a casa. Confesso che io qualche perplessità l'avevo, soprattutto di ordine economico. E un po' mi spaventava la reazione dei colleghi di lavoro, che da subito mi hanno preso in giro. Lavoro in un'azienda tutta maschile e la mia richiesta ha riscontrato stupore, ma nessuno mi ha poi ostacolato.

Quando ho tenuto mia figlia tra le braccia la prima volta, tutti i miei dubbi sono svaniti in un colpo. Al momento del cambio della guardia pensavo a 4 lunghi mesi di vacanza con mia figlia e avevo un sacco di programmi di tutto ciò che avrei fatto in quel periodo. La realtà è stata molto diversa, perché a decidere e determinare il tempo è stata Sara, coi suoi ritmi, il sonno, i pannolini da cambiare, il bisogno di giocare, di uscire. Sono stati mesi bellissimi e difficili.

Ho dovuto affrontare qualche difficile realtà (lavori di casa che non finiscono mai, la febbre della bimba che ti scombussola i programmi, la moglie che torna stanca dal lavoro), ma ho anche goduto della solidarietà, che viene data ad un uomo che fa il papà (le altre mamme, le nonne e le vicine di casa sono sempre pronte a dare una mano).

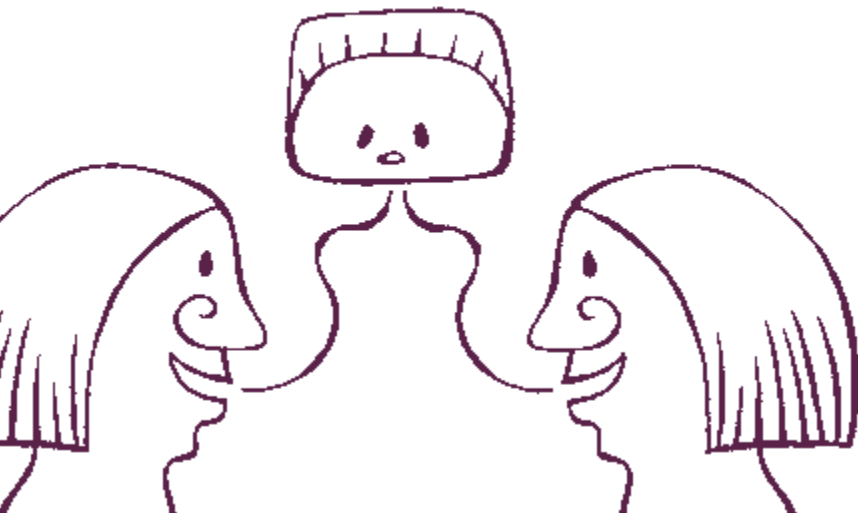
Quei 4 mesi sono stati determinanti per il rapporto che ora ho con mia figlia, perché se una mamma instaura un rapporto naturalmente con la gravidanza e l'allattamento, un papà se lo deve costruire giorno per giorno. Per mia figlia adesso la mia presenza è importante tanto quanto quella della mamma, sappiamo gestirci benissimo da soli anche momenti delicati come la messa a letto o la notte. E quei 4 mesi sono stati fondamentali anche per il rapporto con mia moglie. La maggior parte dei nostri amici che viveva una divisione abbastanza equa dei ruoli, dopo la nascita dei figli è scivolata nella divisione classica, spesso con grandi insoddisfazioni di tutti e due. A noi non è successo, perché, anche se litighiamo come tutti, abbiamo un profondo rispetto per le fatiche dell'altro, che abbiamo vissuto in prima persona. E col senno del poi, 4 mesi di stipendio più basso sono stati un prezzo davvero irrisorio per un rapporto che durerà tutta la vita.



ESSERE GENITORI IN COMPAGNIA

La nascita di un/a figlia/o causa cambiamenti radicali nella vita, soprattutto in quella della donna. Fortunatamente si hanno nove mesi per prepararsi lentamente all'evento e questa fase nuova della vita solitamente è vissuta con grande gioia e come un arricchimento.

Per alcune donne, però, uscire dall'ambiente di lavoro e non avere più il tempo per uscire con gli amici può significare ritrovarsi un po' sole. Se non si hanno amiche con figli/e piccoli/e, è molto importante conoscere altre mamme, con le quali condividere tempo, esperienze e difficoltà, scambiarsi consigli o aiuto. Già dagli ultimi mesi di gravidanza si possono trovare diverse occasioni per fare nuove conoscenze ed allacciare amicizie.



Dove

CasaGioco 1 VKE Parco Mignone

via S. Vigilio 116

tel. 0471.263450

CasaGioco 2 VKE

via Parma 8E

tel. 0471.532088

La Rotonda

via Alessandria 47

tel. 0471.1940628 e 346.2239259

Elki Gries

piazza Gries 1c

tel. 0471.400991

Elki Centro

via della Roggia 10

tel. 0471.981011

Elki Piani di Bolzano

“Premstallerhof”

via Dolomiti 14

tel. 0471.300471

Mafalda Centro interculturale

via Cagliari 42/12

tel. 0471.1941986

Polo Ovest/West-Pol

viale W. A. Mozart 29/1

tel. 0471.054312 e 335.1981228

Sviluppo di Comunità

“Svi.Co.Land”

via Similaun 26

tel. 0471.1942755 e 346.2239262

Spazio Famiglia UPAD

viale Trieste 30

tel. 0471.921023 - 505324

I corsi pre-parto o le varie attività per donne in gravidanza possono essere occasioni per creare nuove amicizie. A Bolzano il clima permette di stare molto all'aperto e le passeggiate o i parchi gioco sono spesso luogo d'incontro. Inoltre esistono strutture (vedi elenco a fianco) dove poter passare qualche ora in compagnia e far stare il proprio piccolo o la propria piccola tra altri bimbi. Si tratta di luoghi d'incontro aperti a tutti e a ingresso libero, dove trovare un posto tranquillo per allattare, un fasciatoio per cambiare la/il bambina/o, stanze senza pericoli dove poter gattonare o giocare. In alcuni si può bere un caffè in compagnia o avere una merenda per la/il bimba/o. Questi centri offrono anche varie attività per bambine/i (anche piccole/i) e per le loro mamme o papà.

Anche stando a casa, quando la/il piccola/o dorme o è ammalata/o, in molte famiglie il computer permette di allacciare contatti con il resto del mondo. Esistono in rete diversi forum nei quali genitori si scambiano opinioni e consigli su tutto. Di seguito alcuni tra i più frequentati in italiano ed in tedesco. Anche sui vari socialnetwork si trovano apposite pagine dove discutere con altri genitori.

www.alfemminile.com/m/club/forum.html

www.mammeonline.net

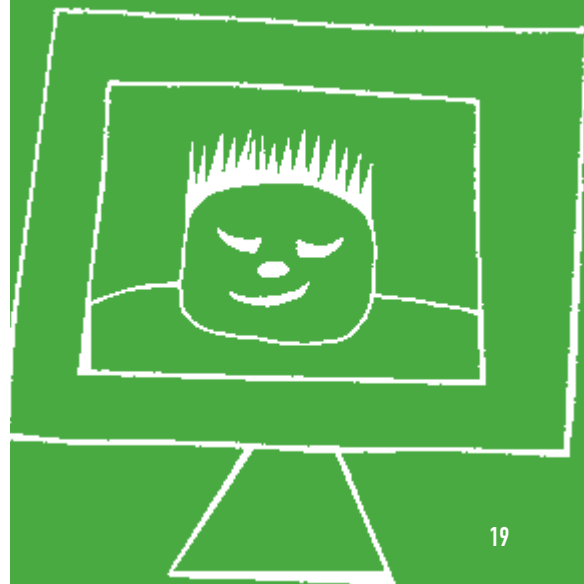
www.mamma.it

<http://forum.pianetamamma.it/>

www.eltern-forum.kinder.de

www.elternforum.at

www.eltern-forum.at



NON TUTTO DEVE ESSERE NUOVO

Per una giovane famiglia, soprattutto se uno dei genitori riduce l'orario di lavoro, un/a figlio/a comporta una spesa non indifferente. Fasciatoio, seggiolone, carrozzina, seggiolino per la macchina, culla, lettino sono tutte cose indispensabili, ma che servono per un breve periodo e spesso, quando non servono più, sono ancora in ottime condizioni.

Se non si hanno parenti o amici che passano o imprestano ciò che loro hanno smesso di usare, esistono possibilità di procurarsi il necessario usato ad un basso costo.

La rivista bisettimanale Bazar, consultabile anche su Internet www.bazar.it ha nella rubrica mixmax una vasta offerta di cose per bambini/e, dall'abbigliamento all'arredamento.



Dove

Elki mercatino

piazza Gries 5/A
Bolzano

tel. 0471.469803

Compravendita Druso

via Orazio 44
Bolzano

tel. 0471.286465

Baby Bazar

via Brennero 31
Pineta di Laives (Bolzano)

tel. 0471.959807

Cinderella mercatino

passaggio portici 24
Appiano (Bz)

tel. 0471.661668

Lollipop compravendita

via Castell Weinegg 1c - Aslago -
Bolzano

tel. 0471.271669

L'Elki di Bolzano (ma anche quelli di **Laives, Appiano, Egna, Termeno, Chiusa, Lana, Bressanone** e **Brunico**) ha un mercatino di cose usate, dove è possibile comprare e vendere vestiti, giocattoli, passeggini, seggioloni, tricicli, attrezzatura sportiva, zaini portabimbi, tutto in ottime condizioni e ad un prezzo contenuto.

A **Pineta di Laives** il negozio "**Baby Bazar**" vende cose usate per bambini.

Le **parrocchie di Gries** e del **Duomo** organizzano in novembre dei mercatini dell'usato dove per i bambini si trova veramente di tutto. Altre Parrocchie, pur non organizzando mercatini, prendono volentieri oggetti usati per bambini da dare a famiglie che ne hanno bisogno.

Il centro sportivo "**Neugries**" organizza, sempre in novembre, presso la palestra della scuola "**Pestalozzi**" in viale Europa, un mercatino di sola attrezzatura sportiva, dove si trovano slitte, biciclette, sci, pattini ecc. usati

In **via Orazio** c'è una compravendita dove vale la pena passare ogni tanto, perché tra mobili e oggetti vari si trovano anche giocattoli, pattini o attrezzatura per bambini.

Inoltre sul sito sudtirolese www.second-hand.it si trova veramente di tutto e nelle vicinanze.



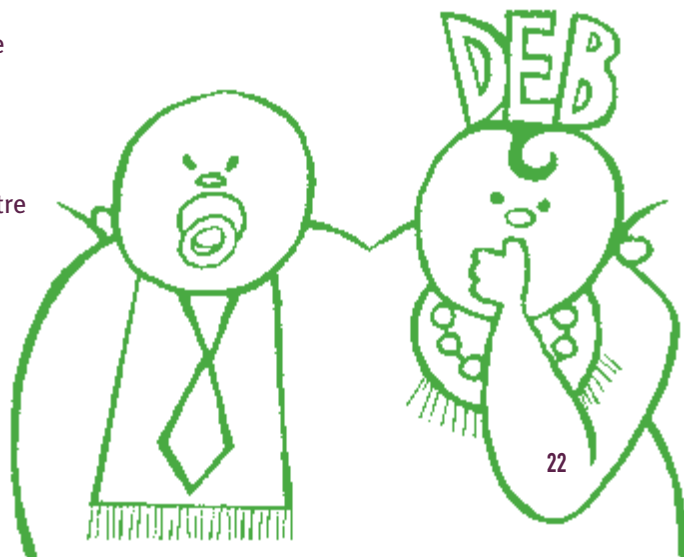
IL PRIMO INGRESSO IN SOCIETÀ

La famiglia è il primo ambiente di socializzazione per ogni bambina/o, ma molto presto le/i bambine/i si interessano ai/alle coetanei/e ed essere inserite/i in un ambiente sociale, come può essere l'asilo nido o la microstruttura, favorisce il loro sviluppo e la loro autonomia.

Per i genitori questo è il primo vero distacco dal proprio bambino o bambina. Mentre alcuni non fanno fatica a lasciar accudire il proprio pargolo da altre persone, altri hanno dubbi e paure.

Soprattutto quando si torna a lavorare è molto importante avere la certezza che il/la proprio/a piccolo/a sia in buone mani e si senta a suo agio. Solo così i genitori possono dedicarsi con tranquillità al proprio lavoro. Inoltre i/le bambini/e sentono le nostre insicurezze e orientano la propria sensazione di benessere a quella dei loro genitori. Se non siamo convinte che si trovino bene, loro faranno più fatica ad adattarsi.

Scegliere se inserire il/la proprio/a bambino/a al nido, in una microstruttura o farla/o accudire da una Tagesmutter dipende dal proprio approccio pedagogico, dalle proprie necessità, dai bisogni del/la proprio/a bambino/a o dal quartiere in cui si vive. Per questo è molto importante prendersi del tempo per decidere. Le strutture sono visitabili durante le giornate delle porte aperte o su appuntamento e ogni Tagesmutter sarà disponibile ad un contatto prima che la famiglia scelga.



ASILI NIDO

Gli asili nido sono un servizio educativo e sociale che favorisce uno sviluppo psicofisico armonico e la socializzazione dei bambini dai 3 mesi ai 3 anni, in accordo con le abitudini e le esperienze fatte in famiglia.

Alla base delle attività dell'asilo nido ci sono il rispetto dell'individualità di ciascun/a bambino/a, la partecipazione delle famiglie e la formazione continua del personale.

Particolare attenzione è rivolta all'ambientamento ed ai momenti principali della giornata al nido (accoglienza, sonno, cambio, pasto, gioco, saluto).

I/le bambini/e sono divisi/e in gruppi, differenziati in base all'età, che ospitano da un massimo di 12 bambine/i sotto l'anno o 16 bambine/i più grandi. Viene garantita la presenza di un'educatrice all'infanzia ogni sei bambine/i sotto l'anno e ogni otto bambine/i sopra l'anno.

Le famiglie possono scegliere la fascia oraria di frequenza che copre a seconda dell'asilo nido scelto, solo la mattina o anche il pomeriggio (primo o tardo pomeriggio).

Ogni asilo nido è raggiungibile con mezzi pubblici, ha un giardino attrezzato ed ogni sezione è organizzata per consentire ai/le bambini/e di giocare, mangiare e dormire secondo i loro ritmi ed esigenze. Il menù è concordato con il servizio dietologico dell'Azienda Sanitaria in base all'età dei/delle bambini/e.

Per iscrivere il/la propria/o bambina/o all'asilo nido è necessario essere residenti nel comune in cui ha sede la struttura. L'ammissione avviene secondo una graduatoria che tiene conto della condizione lavorativa dei genitori, della composizione della famiglia e di eventuali situazioni di particolare disagio.

La spesa a carico della famiglia è stabilita in base al reddito, alla situazione patrimoniale ed alla fascia oraria scelta per la frequenza. L'iscrizione e il calcolo della spesa a carico della famiglia va fatta presso il Distretto Sociale della propria zona. Il modulo può essere scaricato dal sito www.aziendasociale.bz.it.

A fine marzo/inizio aprile di ogni anno si svolge la giornata delle porte aperte, comunicata attraverso i quotidiani locali.

ASILI NIDO

- » via Milano 131
tel. 0471.911563
- » viale Venezia 49
tel. 0471.285862
- » via Parma 10
tel. 0471.932099
- » via Genova 94
tel. 0471.501180
- » Quartiere Casanova
via Andreina Emeri
» vicolo Lageder 11
tel. 0471.289046
- » vicolo S. Giovanni 23/a
tel. 0471.983053
- » via Gaismair 4
tel. 0471.280678
- » piazza Angela Nikoletti 9
tel. 0471.283434
- » via Claudia Augusta 52/c
tel. 0471.265985
- » Firmian
p.zza Montessori 12



Per informazioni sulle nuove strutture di Casanova e Firmian rivolgersi all'Ufficio Servizi alla Famiglia tel. 0471.400944

MICROSTRUTTURE PER LA PRIMA INFANZIA

Le microstrutture per la prima infanzia sono servizi socio-educativi per bambine e bambini da 0 a 36 mesi. Il loro obiettivo è quello di favorire il benessere e la crescita armoniosa del/la bambino/a, assicurando alla famiglia un adeguato sostegno educativo ed aiutandola a conciliare al meglio le esigenze lavorative e famigliari. Il servizio di microstruttura è caratterizzato dalla flessibilità, è possibile far accudire le/i bambine/i anche per alcune giornate alla settimana o per poche ore al giorno.

Le microstrutture sono gestite da cooperative sociali senza scopo di lucro le quali, per poter offrire il servizio, devono rispettare alcune norme riguardanti l'ampiezza degli spazi, la formazione del personale, il rapporto numerico tra personale e bambini ed il coordinamento pedagogico.

Per accedere al servizio si possono contattare direttamente le cooperative sociali che gestiscono le microstrutture. La compartecipazione della tariffa oraria a carico della famiglia viene stabilita in base al reddito ed alla situazione patrimoniale dal Distretto della propria zona di residenza.

MICROSTRUTTURE

Cooperativa Coccinella

tel. 0471.401110

con sedi in

- » via Bari 3
- » via Lungo Talvera S. Quirino 10
- » via S. Quirino 40

Cooperativa Babycoop

tel. 0471.402074

con sedi in

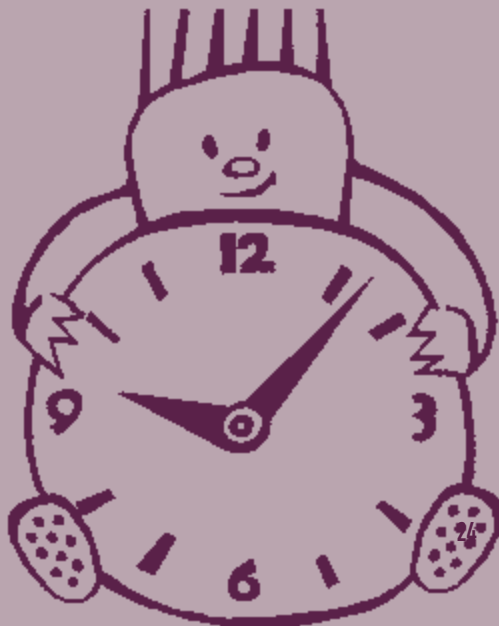
- » piazzetta Anne Frank 17
- » piazza Don Bosco 13/15
- » via Rosmini 44
- » viale Europa 53/G

Cooperativa Casa Bimbo

tel. 0471.953348

con sedi in

- » via Claudia Augusta 66/68
- » via Claudia Augusta 48/B
- » via dei Vanga 85



TAGESMÜTTER

I/le bambini/e in età compresa tra 0 e 3 anni possono frequentare quotidianamente il servizio “Tagesmutter”, offerto dall’omonima cooperativa sociale, piazza del Grano 4, tel. 0471.982821 e dalle cooperative sociali Casa Bimbo, Coccinella e Primipassi. Le “Tagesmütter” sono donne con una specifica formazione professionale che accudiscono le/i bambine/i in casa propria. Ogni “Tagesmutter” può seguire contemporaneamente un massimo di 6 bambini, compresi eventualmente i propri. Presso una Tagesmutter i/le bambini/e restano in un ambiente familiare con un’unica persona di riferimento e spesso a contatto con altri bimbi. La durata e la frequenza della custodia vengono concordate direttamente a seconda delle esigenze della famiglia e della disponibilità della “Tagesmutter”. Il costo della custodia presso una “Tagesmutter” varia a seconda del reddito, del patrimonio e del numero dei componenti della famiglia. Il costo può essere integrato, facendo specifica richiesta all’assistenza economica del Distretto sociale della propria zona.

Se i genitori hanno bisogno di un aiuto in più nell’accudire la/il propria/o bambina/o, per un impegno improvviso, per frequentare un corso o per uscire la sera, a Bolzano esistono altri servizi che possono essere di sostegno.

SERVIZIO NONNE

Le nonne sono un patrimonio inestimabile per i/le bambini/e. Hanno da insegnare ai/alle piccoli/e cose diverse da quelle che apprendono dai genitori, storie diverse da raccontare e creano un ponte generazionale che sta andando un po’ perduto.

Non tutti i/le bimbi/e hanno la fortuna di avere nonne a portata di mano e non tutte le nonne hanno i nipotini vicini, così il Comune ha pensato di dare la possibilità alle nonne “disoccupate” di trovare dei/delle nipotini/e ed ai/alle bimbi/e di trovare delle nonne.

Per informazioni rivolgersi all’associazione La Vispa Teresa: tel. 0471.934975

SERVIZIO DI CUSTODIA

Gli Elki, il Centro interculturale Mafalda e lo Spazio Famiglia UPAD durante l’orario d’apertura offrono un servizio di custodia a pagamento. Se il/la bambino/a conosce la struttura e vi si sente a proprio agio, le collaboratrici la/lo prendono volentieri in custodia per qualche ora.

ATTIVITÀ E TEMPO LIBERO

Con un/a bambino/a in famiglia cambiano le esigenze di tempo libero. Se per qualche anno bisognerà rinunciare ad alcune attività, se ne scopriranno di nuove che divertono grandi e piccini.

PASSEGGIATE

Le montagne intorno a Bolzano, con i loro altipiani, offrono molte possibilità di svago per adulti e bambini. Alcuni masi sono facilmente raggiungibili anche spingendo una carrozzina o tirando una slitta e sono forniti di seggioloni ai tavoli, alcuni anche di fasciatoio nei bagni (purtroppo quasi sempre nei bagni per le donne). La casa editrice "folio" ha pubblicato una guida a masi e rifugi della provincia specificando se sono raggiungibili col passeggino, ed un libro con gite da fare con bambini specificando l'età consigliata.

NUOTO

L'acqua piace a tutti/e i/le bambini/e, anche molto piccoli/e. Se il contatto con l'acqua avviene in modo cauto e sicuro, le/i bambine/i svilupperanno una confidenza con l'elemento senza averne paura. A Bolzano si possono frequentare corsi d'acquaticità con bambine/i dai tre mesi in poi. Vengono proposti dalla UISP "Primi Passi", dall'UPAD, dall'Elki e da Splash. Molte piscine hanno vasche per i/le più piccini/e, con l'acqua alta pochi centimetri, dove già bambini/e che non stanno ancora in piedi possono divertirsi. Le piscine all'aperto offrono quasi tutte aree per i piccoli. D'inverno il lido di Bolzano ha una vasca per i/le più piccoli/e e l'Aquarena di Bressanone offre un'area per bambini/e piccoli/e che è un vero parco dei divertimenti.

PARCHI GIOCO

Negli ultimi anni Bolzano è stata attrezzata di innumerevoli parchi gioco. Lungo l'Isarco e lungo il Talvera lo spazio è ampio e le aree attrezzate per bambini/e si susseguono, ma anche nei parchi più piccoli, da Oltrisarco a Gries, c'è sempre uno spazio giochi. Non manca mai un'altalena col cesto, uno scivolo corto e basso che diverta i/le piccoli/e senza spaventarli/e o una buca con la sabbia, dove anche i/le più piccini/e possono giocare al sicuro.



A volte però queste attrezzature tolgono spazio alla creatività. Ai/alle bambini/e non servono sempre attrezzature per divertirsi. Un vialetto con i sassolini per un/a bambino/a di 1 anno è molto più interessante di un'altalena. Lasciatevi affascinare dagli interessi che sviluppa vostra/o figlia/o. Se lungo la strada per il parco preferisce passare un quarto d'ora a raccogliere rametti, giocare coi sassi o salire e scendere da un muretto, può essere che queste attività stimolino la sua curiosità, il suo ingegno o le sue capacità motorie molto più di un giro sulla giostra.

SPAZI GIOCO AL CHIUSO

D'inverno, o quando il tempo non invita a stare all'aperto, diverse strutture in città (vedi elenco pag 18) offrono un'alternativa alla giornata in casa. Questi spazi sono aperti a chiunque, mattina e pomeriggio, e arredati a misura di bambina/o. I genitori possono andarvi a giocare con il/ la proprio/a bambino/a ma anche a chiacchierare con altri genitori o sfogliare il giornale. Alcuni offrono anche un servizio di custodia a pagamento: se i genitori hanno bisogno di assentarsi per qualche ora, le collaboratrici si occuperanno del/la bambino/a in sua assenza.

BOOKSTART - I BEBÈ AMANO I LIBRI

Già bambini piccolissimi amano guardare libri e ascoltare genitori o nonni che leggono le storie. Il progetto "Bookstart - i bebè amano i libri" vuole risvegliare nei più piccini e nei loro genitori il piacere di leggere ed ascoltare. Leggere insieme e guardare i libri è un arricchimento per tutti ed uno stimolo prezioso per lo sviluppo del linguaggio. Alla nascita i genitori riceveranno un pieghevole con la descrizione del progetto ed un modulo da compilare e consegnare. Al compimento del 6. e del 18. mese il bambino riceverà gratuitamente un pacchetto di libri. È un progetto dell'Ufficio Famiglia, donna e gioventù in collaborazione con l'Ufficio biblioteche e audiovisivi. Informazioni: www.provincia.bz.it/cultura-tedesca/famiglia/default.asp

CasaGioco 1 VKE Parco Mignone

via S. Vigilio 116

tel. 0471.263450

CasaGioco 2 VKE

via Parma 8E

tel. 0471.532088

Elki Gries

piazza Gries 1c

tel. 0471.400991

Elki Centro

via della Roggia 10

tel. 0471.981011

Elki Piani di Bolzano "Premstallerhof"

via Dolomiti 14

tel. 0471.300471

La Rotonda

via Alessandria 47

tel. 0471.1940628 e 346.2239259

Sviluppo di Comunità

"Svi.Co.Land"

via Similaun 26

tel. 0471.1942755 e 346.2239262

UISP

(unione italiana sport per tutti)

via Dolomiti 14

tel. 0471.300057

Fondazione UPAD

(università popolare delle alpi dolomitiche)

via Firenze 51

tel. 0471.921023

Splash di Grimaldi Cristina

viale Venezia 30

tel. 0471.261970



CORSI PER NEOGENITORI

Diverse strutture cittadine offrono corsi ai neo-genitori per sostenerli nei primi mesi col/la bambina/o, per promuovere il contatto affettivo tra neonata/o e genitore, per offrire possibilità di contatto con altri genitori o per aiutare le mamme a risentirsi a proprio agio nel proprio corpo dopo il parto.

GINNASTICA POST PARTUM

Molte donne dopo i cambiamenti corporei dovuti a gravidanza e parto sentono l'esigenza di muoversi e di ritonificare il proprio corpo. Alcune strutture, tra cui i consultori ostetrici dei distretti socio-sanitari, alcuni consultori familiari e l'UPAD organizzano corsi di ginnastica con o senza il/la bambino/a, durante i quali vengono proposti anche esercizi pelvici.

INCONTRI PER NEOGENITORI

Molti neogenitori sentono l'esigenza di confrontarsi con altri genitori per scambiarsi informazioni, trovare soluzioni alle difficoltà o anche per assicurarsi che ciò che si sta vivendo sia condiviso da altri. Per le mamme che allattano, questo scambio è di particolare importanza: alcuni studi hanno dimostrato che le madri che condividono le proprie esperienze sull'allattamento sono in grado di allattare più a lungo e con maggior soddisfazione. Gruppi d'incontro e sostegno per neogenitori vengono organizzati dai Consultori familiari, dai Distretti Socio-Sanitari e dagli Elki.

MASSAGGIO INFANTILE

Il contatto fisico aiuta ad intensificare il rapporto affettivo con la/il propria/o bambina/o ed ha un effetto positivo sul suo sviluppo e sulla sua maturazione. Massaggiare il/la bambino/a può dare sollievo nel caso di inquietudine o di coliche, ma anche rendere più intensi i momenti di intimità. A Bolzano vengono proposti corsi specifici di massaggio ai neonati o viene mostrato come massaggiare il/la bambino/a durante gli incontri dopo il parto.



GINNASTICA E MOVIMENTO

I/le bambini/e hanno bisogno di muoversi e non sempre le nostre case, sono adeguate a questo loro bisogno. La UISP offre attività ludico-motorie per genitori e bambine/i in palestre adatte ai/alle più piccoli/e. L'Elki di Gries ha una palestra adatta dove vengono proposti incontri che permettono alle/ai bambini di muoversi.

GRUPPI DI GIOCO

Per giocare con un/a bambina/o molto piccola/o ci vuole pazienza e fantasia. Conoscere qualche filastrocca in più, un gioco da fare con le dita o saper fare la plastilina con farina e olio può aiutare a passare qualche pomeriggio tranquillo. Gli Elki offrono gruppi di gioco per genitori e bambine/i a partire dai 18 mesi. Con la sicurezza data dalla presenza del genitore, i/le bambini/e fanno prime esperienze di gruppo e i loro genitori imparano nuovi giochi da fare con loro anche a casa.

Quando i/le bambini/e riescono a stare qualche ora lontani/e da mamma e papà, i gruppi di gioco si svolgono senza la loro presenza e sono un valido aiuto per sperimentare il graduale distacco che si avrà con l'inserimento alla scuola materna.

Siccome le offerte di corsi da parte di associazioni e consultori varia di anno in anno a seconda della richiesta, invitiamo a informarvi direttamente presso le strutture.

Consultorio familiare A.I.E.D.

via Isarco 6
tel. 0471.979399

Consultorio familiare L'ARCA

via Sassari 17/B
tel. 0471.930546

Consultorio familiare MESOCOPS

via Dr. Streiter 9
tel. 0471.976664

Consultorio familiare P.M.Kolbe

vicolo Mendola 19
tel. 0471.401959

Elki Piani di Bolzano

"Premstallerhof"

via Dolomiti 14
tel. 0471.300471

Elki Gries

piazza Gries 1c
tel. 0471.400991

Elki Centro

via della Roggia 10
tel. 0471.981011

Fondazione UPAD

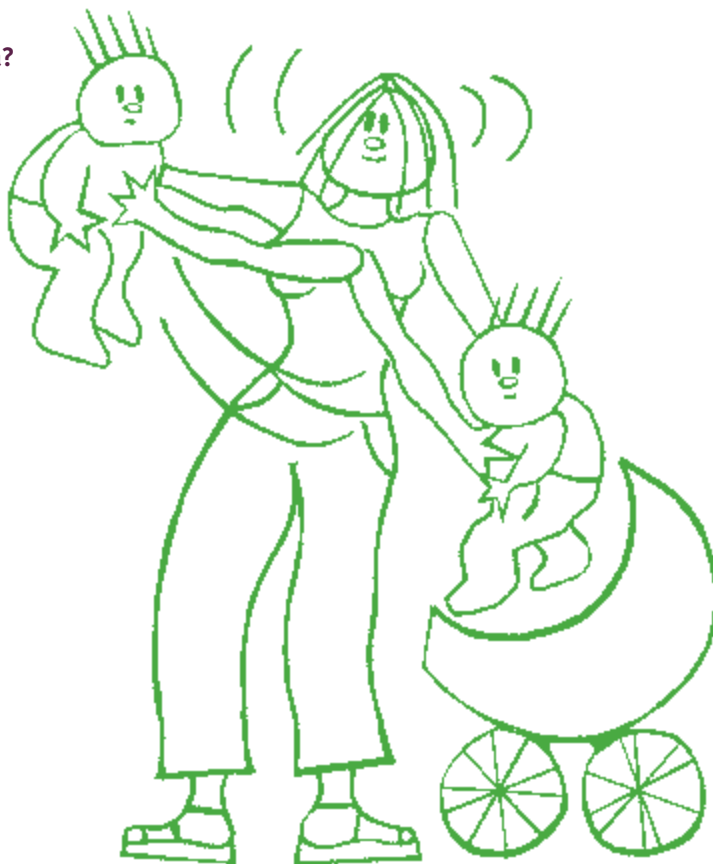
via Firenze 51
tel. 0471.921023

NON SEMPRE È FACILE FARE I GENITORI

Oggigiorno la molteplicità d'informazioni dà la possibilità di confrontarsi con una gran varietà di metodi d'educazione. Libri, siti, programmi televisivi, parenti e amici hanno consigli da dare su tutto. Fin dai primi giorni di vita del/la bambino/a ci sono teorie su cosa è giusto o sbagliato fare: tenerlo/a nel proprio letto o farlo/a dormire nella sua culla? Portarlo/a legato al proprio corpo o nel passeggino? Prenderlo/a subito in braccio o lasciarlo/a piangere un pochino? Ad ogni domanda esistono tante risposte con validi argomenti, tutto sta nel trovare quella giusta.

Si è così abituate a consultare e chiedere, che spesso ci si dimentica di chiedere anche al proprio cuore e fidarsi del proprio istinto.

Fare la cosa che ci si sente di fare in quel momento, può mettere in sintonia col proprio bambino e ciò è sicuramente meglio che assumere un atteggiamento innaturale solo perché qualcuno ci ha convinte che sia giusto. Purtroppo non sempre questo è possibile. A volte ci si trova di fronte a difficoltà che non si possono affrontare senza un aiuto.



Il Comune, il Forum Prevenzione, ed alcuni consultori familiari organizzano corsi, seminari o serate per genitori, spesso con referenti di spicco, su argomenti generici o specifici, che aiutano a rafforzare le proprie competenze e quindi ad acquistare sicurezza nel difficile compito di educatrici ed educatori. Sul sito del Forum Prevenzione www.forum-p.it si può fare un interessante test sul proprio stile educativo. È un'ottima opportunità per riflettere insieme al/la proprio/a partner sul modo di vedere la relazione coi figli. Si consiglia di fare il test separatamente e poi confrontarsi sui risultati.

Il katholischer Familienverband e il **KVW** offrono corsi di diverse serate in lingua tedesca volti a rafforzare le competenze dei genitori e a sostenerli nei compiti educativi.

L'associazione **“Ehe- und Familienberatung”** ha attivato una linea di consulenza telefonica “Telefono Genitori”. Chiamando il numero 800.892829 dal lunedì al venerdì ore 09.30-12.00 e 17.30-19.30 è possibile avere consulenza al telefono per tutti i dubbi o le domande riguardanti il difficile compito di genitori, educatrici o educatori, restando anonimi. La consulenza viene offerta anche via mail: beratung@elterntelefon.it
Per difficoltà più specifiche, i consultori familiari offrono consulenza, informazione e sostegno alla famiglia, alla coppia e ai singoli in particolare per problemi riguardanti l'educazione, la maternità e la paternità e le relazioni familiari in genere. È possibile ricevere consulenze individuali da parte di pedagogiste/i, psicopedagogiste/i o psicologhe/i.

I consultori familiari non offrono aiuto solo in caso di difficoltà, ma sostengono le famiglie organizzando corsi per la cura dei figli, la gravidanza, il parto, l'allattamento. Le offerte variano di anno in anno anche a seconda della richiesta. Vale la pena rivolgersi direttamente ai consultori familiari e farsi dare informazioni attuali.

Utili informazioni si trovano anche nella pubblicazione “Informafamiglie” del Servizio Famiglia della Provincia di Bolzano.

Dove

Ehe- und Erziehungsberatung Südtirol

via Cassa di Risparmio 13
tel. 0471.973519
telefono genitori: 800.892829
Consutorio familiare A.I.E.D.
via Isarco 6
tel. 0471.979399

Consutorio familiare L'ARCA
via Sassari 17/B
tel. 0471.930546

Consutorio familiare MESOCOPS
via Dr. Streiter 9
tel. 0471.976664

Consutorio familiare P.M.Kolbe
vicolo Mendola 19
tel. 0471.401959

Forum Prevenzione
via Talvera 4
tel. 0471.324801

Katholischer Familienverband
via Dr. Streiter 10B
tel. 0471.974778

KVW
piazza del Grano 4
tel. 0471.978 056



SOSTEGNI FINANZIARI

Al momento alle giovani famiglie sia la Provincia che la Regione offrono aiuti finanziari.

Assegno provinciale al nucleo familiare

È destinato alla cura e all'educazione dei figli nei primi tre anni di vita (massimo 36 mesi). Per i/le figli/e adottivi ed affidati i tre anni di diritto all'assegno decorrono dalla data del provvedimento. Il/la figlio/a deve convivere con il genitore o con i genitori affidatari, il che deve risultare dalla certificazione dello stato di famiglia. L'assegno consiste in 100 Euro al mese per ogni figlio/a e viene dato alle famiglie che non superano un reddito annuo lordo di 80.000 Euro.

» La domanda deve essere presentata entro il primo anno di vita del/la bambino/a tramite un patronato, presentando la dichiarazione unificata di reddito e patrimonio (DURP).

Assegno regionale al nucleo familiare

L'ammontare dell'assegno varia in base a reddito e patrimonio e al numero dei componenti del nucleo familiare.

» È richiesta la residenza in Regione Trentino Alto Adige da 5 anni se continuativa oppure 15 anni con interruzioni di cui un anno continuativo retroattivo alla presentazione della domanda, di almeno uno dei genitori. Il reddito verrà valutato in base alla dichiarazione unificata DURP. In presenza di un solo figlio il contributo verrà erogato fino al compimento del 7 anno di vita, mentre in presenza di 2 o più figli il contributo viene prolungato fino al compimento della maggiore età.

Le domande possono essere presentate in qualsiasi periodo dell'anno. L'assegno verrà liquidato dal mese successivo alla domanda.

» La domanda può essere fatta solo tramite un patronato deve essere ripresentata ogni anno a partire dal 1° settembre al 31 dicembre.

Le richieste a tutti i contributi vanno fatte tramite un patronato.

I moduli per la presentazione delle domande sono scaricabili dal sito della rete civica dell'Alto Adige http://www.provincia.bz.it/it/servizi/servizi-categorie.asp?bnsvf_svid=1002540



Assegno statale di maternità

Viene erogato a donne cittadine comunitarie e extracomunitarie in possesso di carta di soggiorno, residenti in un comune della provincia di Bolzano, che hanno partorito o adottato un/a bambino/a e non ricevono un trattamento previdenziale di indennità di maternità oppure ne ricevono uno di importo inferiore al presente assegno.

» L'ammontare dell'assegno viene stabilito annualmente, viene concesso per un totale di 5 mensilità e viene liquidato in un'unica soluzione.

Assegno statale al nucleo familiare

Viene concesso alle cittadine e i cittadini comunitari residenti in un comune della provincia di Bolzano che abbiano almeno tre figli minori di 18 anni e viene calcolato in base al reddito e al numero di persone componenti il nucleo familiare.

ASSISTENZA ECONOMICA

L'Azienda Servizi Sociali di Bolzano, in base alle leggi ed ai regolamenti provinciali in materia di assistenza economica sociale, eroga prestazioni economiche a nuclei familiari in particolari difficoltà. L'aiuto economico non è però fine a se stesso, ma si inserisce in un programma personalizzato di assistenza sociale alla persona che deve puntare al recupero della propria indipendenza. Sul sito dell'Azienda Sociale www.aziendasociale.bz.it è possibile trovare ulteriori informazioni.

Chi ha diritto all'assistenza economica?

Per ottenere l'assistenza economica è necessario fornire una dichiarazione dettagliata della situazione economica generale del richiedente e del suo nucleo familiare (reddito/patrimonio/eventuali risparmi/spese, ecc...).

Le prestazioni vengono concesse solamente a chi non supera una predefinita soglia economica. Oltre ai requisiti economici vengono richiesti cittadinanza o residenza.

Dove

**presso il Distretto d'appartenenza:
Distretto Sociale Don Bosco**

piazza Don Bosco 20
tel. 0471.501821

Distretto Sociale Gries S. Quirino
piazza W.A. Loew-Cadonna, 12

tel. 0471.279592

Distretto Sociale Centro Piani Rencio
via Renon 37

tel. 0471.324297

Distretto Sociale Oltrisarco Aslago
via Pietralba 10

tel. 0471.401267

Distretto Sociale Europa Novacella
via Palermo 54

tel. 0471.502750

AGEVOLAZIONI

Per chi ha tre o più figli, il Comune ha introdotto la **Card family plus**. Questa Card consente di beneficiare di alcune agevolazioni su servizi dell'amministrazione comunale (p.es. estate ragazzi, ingresso alla piscina coperta e al lido comunale, farmacie comunali). Inoltre diverse associazioni culturali o sportive e diversi negozi offrono sconti ai possessori della Card. Per ricevere la Card è sufficiente consegnare l'apposito modulo presso i centri civici. Una volta attivata la Card vale 1 anno. Può comunque essere rinnovata annualmente mediante richiesta di apposito bollino.

Sul sito del Comune è scaricabile la lista dei servizi che applicano agevolazioni.

Per le famiglie con almeno un figlio minore il katholischer Familienverband ha introdotto la carta **"myfamilypass"**, che dà diritto a sconti in moltissimi negozi in tutta la provincia. Per richiedere la carta basta compilare il modulo sul sito http://www.myfamilypass.it/index_i.aspx o fare richiesta presso una cassa rurale.



Per informazioni
rivolgersi all'Ufficio Famiglia,
Donna e Gioventù del Comune
di Bolzano
tel. 0471.997237 - 0471.997335

INDIRIZZI UTILI

Distretti sanitari

» Distretto Centro-Piani-Rencio

via Renon 37 - tel. 0471.319500
Consult. materno-infantile: tel. 0471.319508
Consultorio ostetrico: tel. 0471.319511

» Distretto Gries - S. Quirino

p.za Wilhelm-Alexander-Loew-Cadonna 12
tel. 0471.909115
Consult. materno-infantile: tel. 0471.909170
Consultorio ostetrico: tel. 0471.909377

» Distretto Europa Novacella

via Palermo 54 - tel. 0471.541101
Consult. materno-infantile: tel. 0471.541117
Consultorio ostetrico: tel. 0471.541116

» Distretto Don Bosco

p.za Don Bosco 20 - tel. 0471.541000
Consult. materno-infantile: tel. 0471.541018
Consultorio ostetrico: tel. 0471.541012

» Distretto Oltrisarco Aslago

via Pietralba 10 - tel. 0471.469425
Consult. materno-infantile: tel. 0471.469427
Consultorio ostetrico: tel. 0471.469431

Distretti sociali

» Distretto Don Bosco

p.za Don Bosco 11
tel. 0471.501821

» Distretto Gries S. Quirino

p.za Wilhelm-Alexander-Loew-Cadonna, 12
tel. 0471.279592

» Distretto Centro Piani Rencio

via Renon 37
tel. 0471.324297

» Distretto Oltrisarco Aslago

via Pietralba 10
tel. 0471.401267

» Distretto Europa Novacella

via Palermo 54
tel. 0471.502750

Consultori familiari

» A.I.E.D.

via Isarco 6
tel. 0471.979399
consultorio.aied@virgilio.it

» L'ARCA

via Sassari 17/B
tel. 0471.930546
consultorio.arca@virgilio.it

» MESOCOPS

via Dr. Streiter 9
tel. 0471.976664
mesocops@tin.it

» P.M.Kolbe

vicolo Mendola 19
tel. 0471.401959
kolbebolzano@yahoo.it

» Ehe- und Erziehungsberatung

Südtirol
via Cassa di Risparmio 13
tel. 0471.973519
eeps@familienberatung.it

Sostegno alla genitorialità

» Associazione Famiglie Numerose

via F. Broger, 9 - 39055 - Laives (BZ)
tel. 0471.955093
cel. 3297486685 - 3283782954
trentinoaltdige@famiglienumerose.org

» Forum Prevenzione

via Talvera 4
tel. 0471.324801
info@forum-p.it

» Katholischer Familienverband

via Dr. Streiter 10B
tel. 0471.974778
info@familienverband.it

» Südtiroler Plattform per famiglie monogenitoriali

via Dolomiti 14
tel. 0471.300038
info@alleinerziehende.it

Punti d'incontro

» Elki Piani di Bolzano

“Premstallerhof”
via Dolomiti 14
tel. 0471.300471

» Elki Gries

piazza Gries 1c
tel. 0471.400991
elki.bz@tin.it

» Elki Centro

via della Roggia 10

tel. 0471.981011
bozen@elki.bz.it

» VKE CasaGioco 1 Parco Mignone

via S. Vigilio 116
tel. 0471.263450
mignone@vke.it

» VKE CasaGioco 2

via Parma 8E
tel. 0471.532088
donbosco@vke.it

» La Rotonda

via Alessandria 47
tel. 0471.1940628
cel. 346.2239259

» Mafalda Centro interculturale

via Cagliari 42/12
tel. 0471.1941986

» Polo Ovest/West-Pol

viale W. A. Mozart 29/1
tel. 0471.054312 e 335.1981228

» Sviluppo di Comunità

“Svi.Co.Land”

via Similaun 26
tel. 0471.1942755
cel. 346.2239262
Spazio Famiglia UPAD
viale Trieste 30
tel. 0471.921023 - 505324

Asili nido

» via Milano 131
tel. 0471.911563

» viale Venezia 49
tel. 0471.285862

» via Parma 10
tel. 0471.932099

» via Genova 94
tel. 0471.501180

» Quartiere Casanova
tel. 0471.283434

» vicolo Lageder 11
tel. 0471.285862

» vicolo S. Giovanni 23/a
tel. 0471.983053

» via Gaismair 4
tel. 0471.280678

» piazza Angela Nikoletti 9
tel. 0471.283434
» via Claudia Augusta 52/c
tel. 0471.265985

Microstrutture

» **Cooperativa Coccinella**
tel. 0471.401110
info@coccinellabz.it
con sedi in
via Bari 3

Lungo Talvera S. Quirino 10
via S. Quirino 40

» **Cooperativa Babycoop**
tel. 0471.402074
babycoop1@virgilio.it
con sedi in

Piazzetta Anne Frank 17
piazza Don Bosco 13
via Rosmini 44

Viale Europa 53/G

» **Cooperativa Casa Bimbo**
tel. 0471.953348
segreteria@casabimbo.bz.it
con sedi in

via Claudia Augusta 66/68
via Claudia Augusta 48/B
via dei Vanga 85

» **Cooperativa sociale Tagesmütter**
piazza del Grano 4
tel. 0471.982821
info@tagesmutter-bz.it

Associazioni ricreative

» **U.I.S.P.**
(unione italiana sport per tutti)
via Dolomiti 14
tel. 0471.300057
bolzano@uisp.it
primipassi@arci-uisp.it

» **Splash di Grimaldi Cristina**
viale Venezia 30
tel. 0471.261970

» **Fondazione UPAD**
via Firenze 51
tel. 0471.921023

Negozi o mercatini di seconda mano

» **Baby Bazar**
via San Giacomo 35
Pineta di Laives (Bolzano)

tel. 0471.959807
bolzano@babybazar.it

» **Elki mercatino**
piazza Gries 5/A
tel. 0471.469803

» **Compravendita Druso**
via Orazio 44

tel. 0471.286465

» **Lollipop compravendita**
via Castell Weinegg 1c - Aslago BZ
tel. 0471.271669
evi.naekler@bzgsaltenschlern.it

Per situazioni speciali

Azienda sanitaria di Bolzano

» **Servizio di medicina legale**

via Amba Alagi 33
tel. 0471.909282

» **Servizio di Neuropsichiatria
Infantile**

via Guncina 54
tel. 0471.466666

» **Servizio psicologico**
via Galileo Galilei 2/A

tel. 0471.270115
psicol@asbz.it

» **Centro Ciechi S. Raffaele**
vicolo del Bersaglio 36

tel. 0471.442323
info@blindenzentrum.bz.it

» **Associazione italiana assistenza
spastici Bolzano (AIAS)**

via Piacenza 29
tel. 0471.204476
info@aias-bz.it

» **Associazione genitori di persone
con disabilità**

via Galileo Galilei 4/A
tel. 0471.289100

info@a-eb.net

» **Associazione genitori di bambini
audiolesi**

via Latemar 8

tel. 0471.974431
ehk@rolmail.net

» **Associazione amici degli
handicappati**

via Galileo Galilei 4
tel. 0471.921576
amici@handynet.bz.it

» **Centro aiuto alla vita**
via Galileo Galilei 4c

tel. 0471.062501
info@lebenshilfe.it

» **Il sorriso - das Lächeln
Associazione genitori amici
persone down**

via Leopardi 1/A
39012 Merano
339.5232616
info@ilsorriso.bz.it

» **Servizio per gruppi
di auto-mutuo-aiuto**

via Dr. Streiter 4
tel. 0471.324667
info@fss.bz.it

E inoltre

» **Ufficio previdenza
ed assicurazioni sociali**
corso Libertà 23
numero verde 800.018796
previdenza@provincia.bz.it

» **Ufficio Famiglia, donna e
gioventù**

via Canonico Michael Gamper 1
39100 Bolzano
tel. 0471.418230
famiglia.donna-gioventu@
provincia.bz.it

