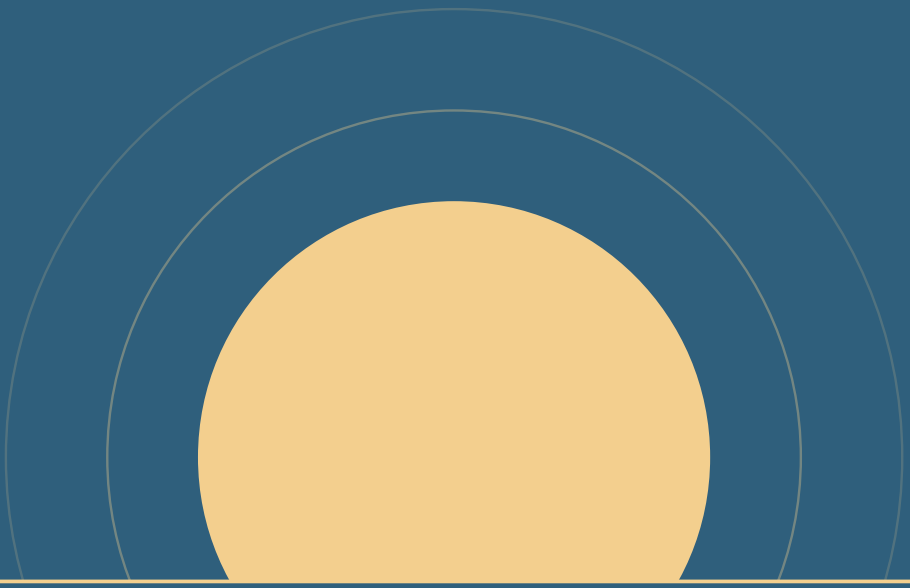
Mamavela

Le prime 12 settimane del tuo bambino

Poppate, pianto, pannolini, sonno e controlli del neonato, settimana per settimana per tre mesi.



Estratto gratuito

Uso personale dell'acquirente e della sua famiglia; vietati condivisione e rivendita. Questo libro informa e non sostituisce il parere medico. Domande: administration@lacangel.fr

Indice

Prima di iniziare: come usare questo libro 3

Come è organizzato il libro 3

Una parola sulle parole 4

La tua scheda dei numeri utili 4

Prima di iniziare: come usare questo libro

Benvenuta. Se stai leggendo queste righe con un bambino addormentato sul petto, una tazza di tè ormai fredda a portata di mano e un occhio sull'orologio, sei esattamente la persona per cui questo libro è stato scritto.

Le prime dodici settimane con un neonato vengono spesso descritte come un grande turbine. Sono anche, in silenzio, un periodo in cui impari moltissimo: come il tuo bambino ti fa capire che ha fame, che cosa si sente in mano quando un pannolino è davvero bagnato, come fare il bagnetto a un corpicino scivoloso senza andare nel panico, quando un pianto è del tutto normale e quando invece è meglio prendere il telefono. Quasi tutto questo è già scritto da qualche parte, dalle istituzioni che in Italia danno le indicazioni: il Ministero della Salute, l'Istituto Superiore di Sanità (ISS) con il portale ISSalute e il sito EpiCentro, l'Ospedale Pediatrico Bambino Gesù, la Società Italiana di Pediatria (SIP). A loro si aggiungono le grandi organizzazioni internazionali: l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) e l'UNICEF, l'Accademia Americana di Pediatria (AAP), il servizio sanitario britannico (NHS). Il problema è che queste informazioni sono sparse su centinaia di pagine, scritte per lettori diversi e aggiornate in momenti diversi.

Questo libro le riunisce in un solo posto, calmo e ordinato. Ogni numero che trovi qui viene da un ente sanitario pubblico, da una società scientifica o da uno studio pubblicato su una rivista con revisione tra pari, aperti e riletti il 13 ottobre 2026. L'elenco completo, con gli indirizzi web, è nella bibliografia alla fine. Il libro segue prima di tutto le indicazioni italiane. Quando una fonte internazionale aggiunge qualcosa di utile, la trovi accanto, con la sua provenienza. E quando le indicazioni non coincidono, te lo diciamo chiaramente, così puoi parlarne con chi ti segue.

> **Questo libro informa, non fa diagnosi.**
>
> Non può visitare il tuo bambino e niente di ciò che contiene sostituisce il pediatra di libera scelta, l'ostetrica, il consultorio familiare, il tuo medico o il team del punto nascita. Se sei preoccupata per il tuo bambino, fidati di questa sensazione e chiama. In emergenza chiama il **112** (dove il numero unico europeo è attivo) o il **118**. Di notte e nei giorni festivi, per i problemi non urgenti, c'è la continuità assistenziale, la ex guardia medica, che in molte zone si raggiunge al **116117**. In questo libro non troverai mai la dose di un farmaco: per quella chiedi sempre al pediatra o al farmacista.

Come è organizzato il libro

I primi undici capitoli sono capitoli di consultazione. Leggili nell'ordine che preferisci e tornaci quando, alle tre del mattino, arriva una domanda. Il capitolo 12 è il cuore pratico del libro: dodici pagine settimanali, ognuna con una breve nota su come è spesso quella settimana, gli

appuntamenti tipici in Italia, una lista da spuntare e un diario per poppate, pannolini e sonno. Molti genitori raccontano che scrivere è stata la cosa più utile delle prime settimane. Un preoccupato «mi sembra che oggi abbia mangiato poco» diventa una risposta chiara, da mostrare all'ostetrica o al pediatra.

Il capitolo 13 raccoglie pagine da compilare: le domande per le visite, un diario dei giorni di malattia, le prime volte che non vuoi dimenticare. Stampale, lasciale sul fasciatoio, scarabocchiaci sopra: sono fatte per questo.

Una parola sulle parole

Questo libro è per tutte le famiglie. Allatti al seno, dai il biberon o fai entrambe le cose: ogni modo di nutrire il tuo bambino viene trattato con la stessa serietà e lo stesso rispetto. Hai partorito per via vaginale o con un taglio cesareo, cresci il tuo bambino da sola, in due, con un'altra mamma, lo hai adottato o è arrivato dopo un percorso di procreazione medicalmente assistita: qui sei a casa. Quando un'informazione riguarda solo chi ha partorito (il puerperio, l'allattamento al seno), lo diciamo semplicemente. Quando scriviamo «partner» intendiamo il papà, l'altra mamma o la persona che condivide con te la vita del bambino.

Qualche termine che incontrerai spesso:

- **Pediatra di libera scelta**: il pediatra convenzionato con il Servizio sanitario nazionale che scegli alla tua ASL e che segue gratuitamente il bambino.
- **Consultorio familiare**: il servizio pubblico della ASL con ostetriche, ginecologi, psicologi e assistenti sociali, che segue anche il puerperio e l'allattamento.
- **Continuità assistenziale**: il servizio medico della notte, del fine settimana e dei festivi, che molti chiamano ancora guardia medica.
- **Puerperio**: il periodo dopo il parto, di circa sei settimane, in cui il corpo torna gradualmente alla condizione di prima della gravidanza (Ministero della Salute).
- **Moncone ombelicale**: quello che resta del cordone dopo il taglio, finché non cade.

Scriviamo «il pediatra» e «l'ostetrica» per comodità: naturalmente intendiamo anche la pediatra e l'ostetrico.

La tua scheda dei numeri utili

Compila questa pagina adesso, finché hai una mano libera. Più avanti sarai contenta di averlo fatto.

Contatto	A che cosa serve	Numero
Numero unico di emergenza	Emergenza, dove il servizio è attivo nella tua Regione	112
Emergenza sanitaria	Soccorso sanitario urgente, gratuito, 24 ore su 24, in tutta Italia	118
Continuità assistenziale (ex guardia medica)	Notte, prefestivi e festivi, problemi non urgenti	116117 dove attivo, altrimenti il numero della tua ASL:

Contatto	A che cosa serve	Numero
Centro Antiveleni di Milano (Ospedale Niguarda)	Sospetto avvelenamento, ingestione di prodotti, 24 ore su 24, per tutta Italia	02 6610 1029
Telefono Amico Italia	Quando hai bisogno di parlare con qualcuno	02 2327 2327
1522	Violenza e stalking, gratuito, 24 ore su 24	1522
Il nostro pediatra di libera scelta		
Orari in cui risponde al telefono		
La mia ostetrica o il consultorio		
Il punto nascita (reparto o nido)		
Sostegno all'allattamento della mia zona		
Farmacia vicino a casa		
Una persona di fiducia		

Come chiamare il 118

, secondo il Ministero della Salute: rispondi con calma alle domande dell'operatore, dai il tuo numero di telefono, spiega che cosa è successo e dove (Comune, via, numero civico), di' come sta la persona (risponde, respira?) e segnala subito che si tratta di **un bambino piccolo**. Poi lascia libero il telefono: la centrale potrebbe richiamarti per altre istruzioni.

Nome e cognome del bambino:

Data e ora di nascita:

Peso, lunghezza e circonferenza della testa alla nascita:

Gruppo sanguigno (se noto) e allergie in famiglia:

Codice fiscale del bambino (quando arriva):

Fine dell’estratto

Grazie per aver letto fin qui. Speriamo che queste prime pagine ti siano già utili e che ti mostrino come è fatto il resto del libro: passaggi chiari, pagine da compilare e fonti che puoi verificare.

Il libro completo conta 80 pagine.

Lo trovi qui: https://mamavela.com/it/shop/neonato-prime-12-settimane/

Pagamento unico, PDF subito.