

Matteo Faberi, Fausto Aufiero

PASSO DOPO PASSO

**cresco bene
con mamma e papà**

Indice

Prefazione, di *Giorgio Tonolo*

Presentazione, di *Silvano Zaglio*

Introduzione, di *Matteo Faberi e Fausto Aufiero*

Parte prima – La gravidanza

1. Diventeremo mamma e papà, di *Matteo Faberi*

**2. L'alimentazione durante la gravidanza: preparare il migliore
“ambiente” per la nuova vita**, di *Fausto Aufiero*

- 2.1. Le prime raccomandazioni
- 2.2. Il primo trimestre di gravidanza
- 2.3. Il secondo trimestre di gravidanza
- 2.4. Il terzo trimestre di gravidanza
- 2.5. In previsione del parto

3. Nella pancia cresce un uomo, una nuova persona, di *Matteo Faberi*

- 3.1. Stimolare il bambino e mettersi in relazione

Parte seconda - Il primo anno di vita

4. L'importanza del primo anno di vita e i principali atteggiamenti educativi, di Matteo Faberi

- 4.1. Perché il primo anno è fondamentale?
- 4.2. Il rispetto del bambino e delle modalità tipiche di sviluppo
- 4.3. Ritmo, regole e dolce fermezza

5. Nutrizione per l'allattamento: il primo dono d'amore della mamma al bambino, di Fausto Aufiero

- 5.1. Soluzioni per sostenere la montata lattea
- 5.2. Esempi commentati di pasti

6. Il periodo neonatale (0-6/8 settimane) , di Matteo Faberi

- 6.1. Lo sviluppo del bambino nel periodo neonatale
- 6.2. Come e dove posizionare il bambino
- 6.3. Come muovere il bambino
- 6.4. Come tenere in braccio il bambino
- 6.5. Verso l'autonomia: la soddisfazione attraverso lo sforzo e il ritmo
- 6.6. Fratelli e sorelle maggiori: la cosiddetta gelosia

7. Il bagno sonoro e i giochi fonici, di Matteo Faberi

- 7.1. Il bagno sonoro
- 7.2. Giochi fonici

8. Il periodo della conoscenza del sé e del non sé (6-12 settimane) , di Matteo Faberi

- 8.1. Lo sviluppo del bambino nel periodo della conoscenza del sé e del non sé
- 8.2. Ambiente ricco
- 8.3. Coltivare i germi della relazione interpersonale

9. La prevenzione dei disturbi che si possono presentare nell'infanzia, di Matteo Faberi

10. Il periodo della scoperta del proprio corpo nell'ambiente

(3-5 mesi) , *di Matteo Faberi*

- 10.1. Lo sviluppo del bambino nel periodo della scoperta del proprio corpo nell'ambiente
- 10.2. Incentivare il movimento e il problem-solving
- 10.3. Stimolare la relazione, l'attenzione, lo sviluppo cognitivo e psicologico
- 10.4. Ritmi, regole e prime importanti autonomie: primi no, luoghi per dormire e avvio al controllo sfinterico

11. Svezramento: alla scoperta dei sapori, degli odori e dei colori dei cibi, *di Fausto Aufiero*

- 11.1. Creme per lo svezamento
- 11.2. L'olio extravergine d'oliva
- 11.3. I derivati del latte
- 11.4. Le carni
- 11.5. I pesci
- 11.6. L'uovo
- 11.7. Il sale
- 11.8. Lo zucchero, il miele e la frutta
- 11.9. Dal settimo mese in poi ...
- 11.10. Svezamento in base all'ipotesi costituzionale del neonato

12. Il periodo dell'esplorazione e della scoperta del sé come agente (6-12 mesi) , *di Matteo Faberi*

- 12.1. Lo sviluppo del bambino nel periodo dell'esplorazione e della scoperta del sé come agente
- 12.2. Movimento, esplorazione, consapevolezza delle proprie capacità e del pericolo
- 12.3. Altre autonomie di base
- 12.4. Movimento, linguaggio e relazione