

Chicco.  
Dove c'è un bambino  
**CHE DORME  
SONNI SERENI**

IL SONNO DEI BAMBINI NEI PRIMI ANNI DI VITA: DAL CONTATTO  
ALL'AUTONOMIA. TANTI CONSIGLI UTILI PER AFFRONTARE QUESTO  
PERIODO E ORGANIZZARSI AL MEGLIO.



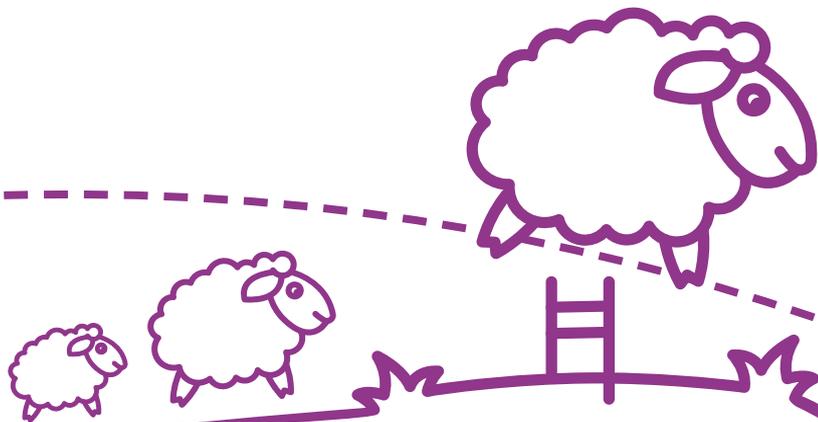
 **CHICCO  
RESEARCH  
CENTER**

 **chicco**



# DA COSA NASCE IL BISOGNO DI DORMIRE

Il sonno è un bisogno fondamentale, importante quanto mangiare e bere. Il sonno serve a consolidare la memoria, ridando equilibrio ai processi che accadono nel cervello durante lo stato di veglia: tali processi influenzano gli stati mentali ed emotivi e attivano una serie di funzioni che garantiscono a ogni essere umano, ma soprattutto ai bambini, una buona qualità della vita diurna.



# IL CICLO DEL SONNO NEI BAMBINI: FASE REM E NON-REM

Il sonno dei bambini, così come quello degli adulti, è composto da cicli ricorrenti. Ciascun ciclo di sonno è composto di diverse fasi.

1 zzz

Una prima fase di sonno REM (*rapid eye movement*), durante la quale avvengono i sogni, utili a elaborare e rivivere le esperienze più importanti della giornata. Durante questa fase, nel bambino si possono osservare, oltre che i caratteristici movimenti oculari rapidi, anche piccoli movimenti del viso o la comparsa di espressioni facciali di paura, sorpresa, gioia e grandi sorrisi, segni questi di un'attività cerebrale legata all'apprendimento delle emozioni e alla capacità di comunicarle.

2 zzz

Una seconda fase non-REM, o sonno pesante, in cui il nostro cervello è impegnato nell'intensa attività di "pulizia" del tessuto cerebrale dalle informazioni inutili e dalle connessioni neuronali non fondamentali prodotte in seguito alle attività da svegli.

Nei bambini ogni ciclo dura circa 45-60 minuti. Nel neonato il susseguirsi di 3-4 cicli permette un sonno di 3-4 ore consecutive. A 6 mesi, ciascun ciclo dura 70 minuti circa e i cicli cominciano a concentrarsi prevalentemente nelle ore notturne. Gradualmente, i cicli si allungano fino ad arrivare nell'adulto a 90-120 minuti ciascuno e si ripetono 4-5 volte per notte per una durata complessiva di circa 8 ore.



GARANTIRE UN SONNO ADEGUATO FACILITA IL NORMALE SVILUPPO DEI PROCESSI DI APPRENDIMENTO E DI COSTRUZIONE DELLA MEMORIA, FUNZIONI PREZIOSE E FONDAMENTALI PER LA CRESCITA DEI NOSTRI BAMBINI. INOLTRE, SE NON SI DORME A SUFFICIENZA, IL CERVELLO NON HA IL TEMPO DI EFFETTUARE L'ATTIVITÀ DI "PULIZIA", FATTO CHE COMPORTA DURANTE IL GIORNO DIFFICOLTÀ A CONCENTRARSÌ, CATTIVO UMORE, IRRITABILITÀ.



# LA NANNA



Quello della nanna è un momento di tranquillità e di serenità sia per la mamma sia per il bambino, dopo una giornata ricca di scoperte ed emozioni, impegnativa per entrambi.

Il sonno è regolato dal ritmo circadiano, il regista del sonno che determina nell'organismo oscillazioni del livello di vigilanza. Esiste un orologio biologico interno, situato in una zona del cervello che si chiama ipotalamo, capace di regolare la temperatura corporea, il ritmo sonno-veglia e alcune secrezioni ormonali. Questa regia fa sì che vi sia un declino della vigilanza nelle ore serali, dopo le ore 20. Un altro periodo di abbassamento della vigilanza si manifesta intorno alle ore 14, momento in cui, indipendentemente dal pasto assunto, i bimbi tendono a riposare. Inoltre, a causa di un sistema nervoso ancora immaturo, che determina un abbassamento del tono di vigilanza, molti bambini, nel primo anno di vita, dormono anche a metà mattina e prima di cena.

Nel neonato, però, il ritmo sonno-veglia è irregolare poiché i circuiti nervosi che controllano l'alternarsi della veglia e del sonno non sono ancora maturi. Il ritmo sonno-veglia non è quindi regolato dall'ambiente ma da bisogni interni come la fame e la sete.

# MA QUANTO DORMONO I BAMBINI?



Inizialmente il neonato dorme sino a 16 ore al giorno, i cicli di sonno sono brevi ed equamente distribuiti nell'arco delle 24 ore. A partire dal secondo/terzo mese di vita, il piccolo tende ad aumentare le ore del sonno notturno a 5-6 ore consecutive e a limitare i risvegli per alimentarsi.



Progressivamente, nel secondo semestre di vita, il bambino tenderà (dentini o altri disturbi permettendo...) ad allungare il sonno notturno.



Fino a 3-4 anni è consigliabile che il bimbo mantenga l'abitudine del sonnellino pomeridiano.



**Il parere  
della  
psicologa**

**Cambiamenti fisiologici e imprevedibilità del sonno incidono anche sul riposo di mamma e papà, comportando quindi stanchezza, stress e difficoltà a relazionarsi con il piccolo. Per questo è importante dare valore ai bisogni di tutti per trovare la soluzione migliore e più sicura per il sonno di tutta la famiglia.**





# NANNA SICURA

## RACCOMANDAZIONI E COMPORTAMENTI PREVENTIVI PER IL SONNO SICURO DEL NEONATO

Quando si parla di sonno del neonato è importante far riferimento alle raccomandazioni per la nanna sicura allo scopo di ridurre quelle situazioni che potrebbero comportare rischi elevati nel bambino (SUID - *sudden unexpected infant death*, tra cui la nota SIDS e altri eventi).



Esistono alcuni semplici comportamenti, fortemente raccomandati e supportati da evidenze scientifiche, da seguire per assicurare così che questo momento sia il più sereno e sicuro possibile.

- ✓ Far dormire il bambino a pancia in su, utilizzando un materasso rigido senza cuscino.
- ✓ Allattare il bambino al seno.
- ✓ Almeno per i primi 6 mesi di vita, far dormire il bambino vicino al letto dei genitori nella sua culla.
- ✓ Calzare bene le lenzuola del lettino. Preferire lenzuola con alette per facilitare il fissaggio o sacchi nanna da far indossare al piccolo. Non inserire oggetti morbidi come peluches o piccoli giochi nella culla mentre il bambino dorme.
- ✓ Ad allattamento ben avviato, proporre il succhietto durante le fasi di addormentamento (sia notturno sia diurno).
- ✓ Evitare di surriscaldare troppo il bambino e non coprire la testa del piccolo mentre dorme.
- ✓ Non fumare durante la gravidanza e nemmeno quando il bambino è nato; non tenere il bambino in ambienti dove si fuma.
- ✓ Non posizionare la culla vicino a fonti di calore indotte.

## LO SAPEVI CHE...

...in uno studio pubblicato su *Pediatrics*, organo ufficiale dell'Accademia Americana di Pediatria, si ha una riduzione del rischio di SIDS che va dal 50% al 90% utilizzando il succhietto, in quanto aumenta la soglia di risveglio e mantiene pervie le vie aeree grazie alla posizione alta e anteriore della lingua.



ALLATTARE AL SENO



UTILIZZARE IL SUCCHIETTO



NON FUMARE



# IL NEONATO E I PRIMI MESI: IL BISOGNO DI CONTATTO

## DOV'È MEGLIO FAR DORMIRE I NEONATI?

È scientificamente dimostrato, e quindi fortemente consigliato, che far dormire il bambino il più vicino possibile ai genitori, nella stessa stanza ma non nello stesso letto, è più sicuro per il piccolo e inoltre offre diversi altri vantaggi:



rafforza il legame genitore-figlio, offrendo la possibilità del contatto e della vicinanza, così importante per la comunicazione reciproca;



favorisce l'allattamento al seno a richiesta;



facilita l'accudimento e aiuta i genitori nel monitorare il piccolo;



aiuta il neonato ad acquisire il corretto ritmo sonno-veglia.

Il neonato può essere portato nel letto dei genitori al momento dell'allattamento o delle coccole per poi essere rimesso nella sua culla a dormire.



### Il consiglio della psicologa

Nel primo periodo delimitare lo spazio intorno al neonato lo fa sentire contenuto e protetto proprio come nell'utero materno. Se nei primi mesi il lettino risultasse troppo grande è possibile utilizzare un riduttore appositamente studiato e certificato.



### Il parere della psicologa

Rispondere al bisogno di vicinanza del bambino quando è piccolo lo renderà più facilmente autonomo da grande.

### LO SAPEVI CHE...

...anche l'American Academy of Pediatrics consiglia, nei primi mesi, di far dormire il neonato nella camera dei genitori, il più possibile accanto alla mamma. Raccomanda, inoltre, di porre il piccolo nella sua culla e non nel lettone con i genitori. Anche in caso di gemelli è importante utilizzare due culle distinte.



# COME FAR DORMIRE I NEONATI?

## PREPARAZIONE DEL LETTINO

Il materasso deve essere della stessa misura del letto, in modo che si inserisca perfettamente senza lasciare spazi vuoti potenzialmente pericolosi per il bambino che potrebbe rimanere incastrato o intrappolato: **non dovrebbero passare più di due dita tra il materasso e le sponde della culla. Il materasso deve inoltre garantire il corretto sostegno per la sicurezza del piccolo nel caso in cui assuma durante il riposo posizioni non corrette. Potete verificare che la sua consistenza sia corretta appoggiando la mano: se rimane l'impronta vuol dire che è troppo morbido e non va bene, in quanto potrebbe creare delle situazioni di rischio da un punto di vista respiratorio.**

Non utilizzate coprimaterassi morbidi e imbottiti. Se necessario utilizzate coprimaterassi sottili e che possano fissarsi in modo ben sicuro al materasso. È bene che il cuscino non venga utilizzato per tutto il primo anno di vita.



## ABBIGLIAMENTO PER LA NANNA

Utilizzate preferibilmente un sacco nanna appositamente disegnato per mantenere caldo il bambino senza il rischio di copertura della testa, di intrappolamento o di surriscaldamento. Inoltre il sacco nanna dona una piacevole sensazione di contenimento e di protezione ed aiuta il neonato a mantenere la posizione supina durante il sonno.



FASE DI  
CONTATTO

# COSA FARE PER RILASSARE IL NEONATO E FACILITARE LA NANNA

Quando si parla di fare la nanna può essere utile con i bambini istituire un vero e proprio rituale, ripetendo ogni sera le stesse abitudini e gli stessi gesti che possono rilassare il bambino e che piano piano il piccolo imparerà a riconoscere come preparatori al momento del sonno.



## IL BAGNETTO

Il bagno ha un effetto distensivo sul bambino, in quanto il contatto con l'acqua riproduce le sensazioni tattili e di calore dell'ambiente fetale; inoltre, l'interazione emozionale con il genitore - fatta di carezze e coccole - favorisce il rilassamento e concilia il sonno. Può quindi risultare un sistema naturale per favorire la nanna anche per i bambini più agitati. L'esperienza insegna che è consigliabile compiere questo rito prima dell'ultima poppata e quindi del sonno notturno.

## IL MASSAGGIO

Il massaggio infantile è un'attività piacevole per il bambino e la mamma, o il papà, che si esplica attraverso un intimo contatto che rafforza la relazione tra genitori e bambino. Ideale dopo un bel bagnetto o prima di andare a letto, il massaggio del bambino ha diversi benefici, specialmente per quanto riguarda il rilassamento e quindi il sonno.

### LO SAPEVI CHE...

...un naso pulito aiuta a respirare meglio e quindi aumenta la qualità del riposo, evitando risvegli frequenti.

## IL CONTENIMENTO DEL NEONATO

Contenere i piccoli può essere un efficace mezzo per tranquillizzare anche i neonati più agitati perché offre loro l'ambiente raccolto e la sensazione di protezione tipici della vita intrauterina. Inoltre, questa pratica incoraggia la posizione supina nel sonno. L'abitudine a contenere i neonati deve essere abbandonata non appena il bambino mostra segni di volersi rotolare (in alcuni casi anche prima dei due mesi).

## LA SUZIONE NEL BAMBINO

Nelle prime settimane di vita, e comunque fino ad allattamento ben avviato, è fortemente consigliato allattare il piccolo a richiesta, ogni volta che lo desidera: in questo periodo vi capiterà molto facilmente che si addormenti ancora attaccato al vostro seno oppure subito dopo la poppata, a stretto contatto con il vostro corpo. Successivamente questa abitudine potrebbe diminuire: in questi casi può esservi utile dopo la poppata proporre al piccolo un succhietto che lo possa aiutare a rilassarsi e tranquillizzarsi, favorendo così il sonno. Succhiare è infatti un bisogno naturale, un movimento istintivo che è presente nel piccolo già durante la gestazione, ma anche un comportamento carico di valenze affettive, è per ogni bambino un vero e proprio piacere: tranquillizza, rilassa e facilita il sonno.

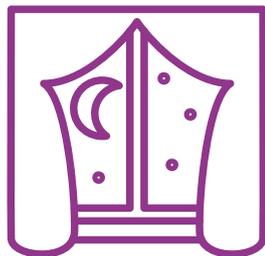


FASE DI  
CONTATTO

## INDICAZIONI PER UN CORRETTO E SICURO CONTENIMENTO

- ✓ Il bambino deve essere in posizione supina.
- ✓ Utilizzare un lenzuolino a trama quadrata che contenga senza costringere.
- ✓ Non avvolgere il lenzuolino in modo troppo stretto attorno al bacino per non costringere le anche del neonato ed aumentare così il rischio di displasia all'anca.
- ✓ Non avvolgerlo oltre l'altezza spalle.

# CONSIGLI PRATICI PER FAVORIRE L'ADDORMENTAMENTO E GESTIRE I RISVEGLI NOTTURNI



**Mettetelo a letto ai primi segni di stanchezza:** i bambini più sono stanchi più fanno fatica ad addormentarsi. I segni di stanchezza sono: strofinarsi gli occhi, tirarsi le orecchie, sbadigliare, piagnucolare, stirare il corpo, lo sguardo fisso nel vuoto, una certa irritabilità.



**Mantenete una routine costante per l'addormentamento:** l'orario, il luogo e il rituale di addormentamento (bagetto, massaggio, pigiama e poppata per i più piccoli).



Dopo una certa ora mantenete le **luci soffuse** specialmente nell'ambiente in cui dorme il piccolo e **limitate i rumori**.



Utilizzate **tecniche di rilassamento** come respirazione, ninna nanna, massaggio, succhietto, suoni bianchi.



FASE DI  
CONTATTO



**Ponete il bambino nel suo lettino prima che si addormenti completamente**, al suo risveglio sarà più semplice per lui riconoscere dove si trova e non spaventarsi.



**Utilizzate il sacco nanna**, specialmente d'inverno e nei climi più freddi: oltre a essere comodo per l'allattamento notturno, evita che il bimbo possa scoprirsi e quindi svegliarsi.



**Utilizzate un riduttore appositamente certificato per dare al bambino dei confini fisici**, limitando lo spazio, per una sensazione di contenimento.



Tenete a portata di mano **oggetti rassicuranti** per il bambino, come ad esempio il succhietto o un piccolo carillon con la sua musica preferita.



Lasciate una **luce notturna accesa** se necessario.



Se si sveglia e piange verificate che non abbia fame e che non sia infastidito dal pannolino sporco, dal caldo o dal freddo: consolatelo, mettetegli una mano sul pancino, fategli sentire la vostra vicinanza accarezzandolo senza stimolarlo eccessivamente.



**Fatelo dormire vicino a voi ma nel suo lettino**: il piccolo sarà rassicurato dalla vostra presenza e sarà più semplice per voi allattarlo e accudirlo.





# DOPO IL PRIMO PERIODO: UNA FASE DI TRANSIZIONE

I primi mesi sono solitamente i più difficili e imprevedibili da un punto di vista della nanna, dopo questo periodo il sonno diventa più regolare, anche se non del tutto prevedibile.

- ✓ L'84% dei bambini a sei mesi si sveglia ancora una volta a notte senza motivi specifici.
- ✓ Diversi accadimenti, come per esempio la **dentizione**, il **ritorno della mamma al lavoro**, lo **svezzamento**, possono incidere sulla qualità del sonno.
- ✓ Con l'affacciarsi della fase di sviluppo psicologico detta "ansia da separazione", molto spesso il bambino tende a faticare di più di prima a prendere sonno la sera e i risvegli notturni si infittiscono.
- ✓ Molte mamme continuano ad **allattare anche dopo i 6 mesi di vita** del bambino.
- ✓ Il **rischio di SIDS** è ancora elevato, e la raccomandazione di far dormire il piccolo nella stessa stanza con i genitori è ancora valido.

È una **fase di transizione** in cui i genitori potrebbero continuare a volere il piccolo vicino a sé, così come a un certo punto, man mano che passano i mesi, potrebbero iniziare a voler dare al bambino uno spazio più suo, fino ad arrivare alla cameretta singola.



### Il consiglio della psicologa

Il momento in cui questo passaggio avviene varia da bambino a bambino e da famiglia a famiglia: l'importante è **non avere fretta e rispettare i tempi**, fare tutto con **gradualità e continuità**. Inoltre, continuare a utilizzare lo stesso lettino in cui il bambino ha dormito fin a questo momento lo rassicura limitando i cambiamenti.



FASE DI  
TRANSIZIONE



## COME ORGANIZZARSI

Predisporre fin da subito un lettino che possa essere utilizzato anche in modalità «separata» dal letto dei genitori, offrendo così al bambino uno spazio più suo.

Inoltre, se l'ambiente lo permette, per i primi tempi di questa fase possiamo creare un angolo dedicato al piccolo, sempre all'interno della stanza di mamma e papà, utilizzando piccoli separé o sfruttando gli spazi della camera.

# DOPO L'ANNO DI VITA: LA CONQUISTA DELL'AUTONOMIA

Dopo l'anno di vita il sonno del bambino tende a regolarizzarsi sempre di più. Intorno all'anno d'età il sonno si concentra nelle ore notturne ed è generalmente ininterrotto. A questa età il bambino inizia anche a manifestare il desiderio di AUTONOMIA. Per quanto riguarda il momento del sonno il piccolo inizia a voler salire e scendere da solo dal proprio lettino. Può sembrare un aspetto relativamente significativo, ma esso rappresenta un'importante attività per la sua maturazione e la sua crescita.



Il parere  
della  
psicologa

Un bambino che fa capire di voler uscire dal letto da solo, ci sta comunicando che il suo bisogno si è trasformato, dalla passività di un bimbo piccolo, a un comportamento attivo e decisionale, legato alla sua necessità di movimento e autonomia. **Incoraggiando i bambini e credendo con autenticità nelle loro capacità rinforziamo la loro autostima e li guidiamo verso la consapevolezza di sapersela cavare da soli, gettando così solide fondamenta per una sana strutturazione della personalità.**



Il consiglio  
della  
psicologa

Lo spazio domestico dovrebbe favorire il bambino in questa fase di crescita, caratterizzata dalla scoperta di una nuova motricità e dal forte desiderio di autonomia.

# CONSIGLI PER UN RITUALE DELLA BUONA NANNA

## **Mettete il vostro piccolo a letto presto e sempre allo stesso orario, assicurandovi che dorma le giuste ore di sonno.**

Tutti i bambini per natura sono abitudinari e non amano le sorprese. I bambini apprendono rapidamente piccole ma buone regole, come andare a letto sempre alla stessa ora e nello stesso luogo. La prevedibilità li rassicura e consente al loro sistema nervoso di maturare nel giusto modo.

## **Evitate TV, Tablet e giochi eccitanti dopo un certo orario, mai prima dei 2 anni.**

Non accendete la TV e non fate usare Tablet, Smartphone e PC dopo cena, e in generale non esponete i bambini a stimoli attivanti come giochi tecnologici per troppo tempo (oltre i 45 minuti) e oltre un certo orario. La luce blu dei dispositivi elettronici mantiene il nostro cervello in allarme, impedendo la normale produzione dell'ormone del sonno, la melatonina. La melatonina viene prodotta con il buio e accompagna il nostro corpo verso l'addormentamento: è una buona abitudine, quindi, abbassare le luci per favorire la messa a letto. Non fate fare ai bambini giochi di movimento o particolarmente eccitanti dopo una certa ora.

## **Create una routine per far addormentare il bambino.**

Garantire un rituale serale (bagnetto, pigiama, pulizia dentini), reso ancor più rassicurante dalla lettura di una favola o dal cantare una ninna nanna, comporterà la normale riduzione dei livelli dell'ormone responsabile dello stress, il cortisolo, facilitando quindi l'addormentamento.

## **Prestate attenzione all'alimentazione.**

Un bambino affamato non dorme, così come un bambino che ha mangiato troppo. Evitate alimenti che contengono caffeina e zuccheri, preferibilmente già dal pomeriggio.

# chicco Next2me forever

Chicco Next2Me Forever è l'esclusivo lettino 3 in1 che può essere usato dalla nascita fino ai 4 anni: offre in sicurezza tutti i benefici e i vantaggi del co-sleeping nei primi tempi e si trasforma, man mano che il bambino cresce, per rispondere ai bisogni fisici e psicologici legati al momento del sonno.



**1**  
LETTINO  
CO-SLEEPING  
PER I PRIMI PERIODI



**2**  
LETTINO  
TRADIZIONALE  
PER FAVORIRE UNA  
GRADUALE FASE  
DI TRANSIZIONE



**3**  
LETTINO A  
PAVIMENTO PER  
L'AUTONOMIA  
DEL BAMBINO PIÙ  
GRANDE



**ESCLUSIVA**  
sponda, facile da aprire con una sola mano anche quando il lettino è in modalità co-sleeping.



**SICURO**  
Dotato di barriera laterale con sistema di sicurezza: impedisce che la sponda del lettino rimanga abbassata quando il lettino non è completamente attaccato al letto dei genitori.

**chicco** *Next2me*  
forever



**LATI IN RETE**  
ottimizzano il passaggio d'aria assicurando al bambino un ambiente fresco e ben areato.



**ADATTABILE**  
Regolabile in altezza per essere perfettamente affiancato al letto dei genitori. Si adatta alla maggior parte dei letti grazie ai piedini pieghevoli.

# PRODOTTI PER IL SONNO DEL BAMBINO

Per garantire un riposo corretto e adeguato, Chicco mette a disposizione una gamma di prodotti per la nanna certificati e studiati per il benessere del bambino.

## MATERASSO Next2Me Forever

Materasso su misura per il lettino e dalla giusta consistenza rigida, per il benessere e la sicurezza del neonato.

## RIDUTTORE Next2Me Forever

Riduttore certificato per lettino, utile per il contenimento, dona tranquillità e sicurezza al piccolo.



## LENZUOLA E COPRIPIUMINI Next2Me Forever

Tutte le lenzuola e i copripiumini della linea Next2Me Forever sono stati realizzati con speciali "ali" appositamente ideate per essere calzate in modo sicuro e semplice sotto il materasso, senza creare spazi laterali o dover alzare il materasso.

## MUSSOLINA DI COTONE

La mussolina Chicco è realizzata in morbido cotone con trama a quadretti per poter contenere il piccolo senza costringerlo. Contiene il neonato e lo tranquillizza, lo fa sentire protetto e sicuro e facilita l'addormentamento.



PHYSIOFORMA®

## La forma esclusiva presente su tutti i succhietti Chicco

Grazie alla sua forma sottile, concava e rivolta all'insù, la curvatura laterale e gli speciali rilievi che riproducono le rugosità del palato, PhysioForma mantiene la lingua nella corretta posizione e distribuisce uniformemente la pressione della lingua sul palato, favorendo il naturale sviluppo della bocca e supportando la respirazione fisiologica.



PhysioForma Gommottino è piccolo, morbido, leggero e si adatta al viso del neonato. Realizzato interamente in silicone per la massima igiene, la sua finitura vellutata e super morbida dona comfort al neonato.



Per altre informazioni  
ti aspettiamo sul  
sito [www.chicco.it](http://www.chicco.it)  
nella sezione  
**CONSIGLI** e in tutti  
i negozi Chicco.

## CHICCO RESEARCH CENTER

Grazie alla collaborazione con gli esperti e al confronto costante con i genitori, studiamo e comprendiamo i bisogni del bambino e della famiglia, per offrire soluzioni che permettano loro di vivere pienamente ogni momento insieme.



### CHICCO RESEARCH CENTER RINGRAZIA

Per il contributo scientifico

**PROF. MASSIMO AGOSTI**, pediatra e neonatologo,  
direttore di Neonatologia e Pediatria

**DOSSA LUANA NOSETTI**, pediatra e responsabile  
del Centro Disturbi Respiratori nel Sonno

Università dell'Insubria - ASST 7 Laghi - Varese

**DOSSA EMANUELA IACCHIA**, psicologa e  
psicoterapeuta dell'età evolutiva

**LE MAMME E I PAPÀ** che hanno dato  
un prezioso contributo trasmettendoci  
entusiasmo e suggerimenti, esprimendo  
le loro ansie e la grande emozione di  
essere genitori.

