

## I VANTAGGI DELL'EDUCAZIONE PRENATALE

I risultati ottenuti con la pratica dell'educazione prenatale in tutto il mondo (Van De Carr, 1988; Manrique, 1993; Panthuraamphorn, 1998; Tafuri e Villa, 2004; Lafuente, 2012) hanno rilevato che a trarne un significativo beneficio sono sia i genitori che il figlio. In particolare in termini di:

- miglioramento complessivo dell'intesa genitori-figlio
- legame più forte con i genitori
- linguaggio e socializzazione precoce
- maggiore sviluppo motorio, della socializzazione e di alcuni parametri del corpo
- minori difficoltà nel parto e nell'allattamento

Inoltre si è rilevato che:

a) viene attutito il passaggio tra prima e dopo la nascita e, nel caso si presenti, risultano ammorbiditi gli effetti della depressione post-partum.

b) il figlio viene sostenuto nel suo sviluppo, nell'acquisizione delle competenze e della consapevolezza personale.

c) il neonato si presenta più tranquillo e sicuro: questo lo aiuta nell'esperienza dell'attaccamento al seno e, più in generale, nel rapporto con i familiari e l'ambiente.

## FINALITÀ

L'ANPEP è un'associazione senza scopo di lucro con fini scientifici, culturali e umanitari.

Si propone di favorire la ricerca, la formazione e la diffusione delle informazioni sulla vita prenatale, per sviluppare la consapevolezza delle nuove generazioni sull'importanza dei nove mesi di gestazione nella vita dell'uomo e per promuovere la pratica dell'educazione prenatale. L'intento è quello di contribuire ad accrescere la qualità e di migliorare le condizioni e lo stile di vita della coppia e dei genitori, in particolare della madre, durante il periodo della gestazione.

*“Un'educazione prenatale positiva, primo fra tutti i diritti dell'uomo e del bambino è una realtà importante per le generazioni future. Immaginiamo ciò che succederebbe se queste conoscenze fossero date a tutti le donne, a tutti gli uomini, a tutti i professionisti del mondo intero ...”*

**Marie Andrée Bertin,**  
direttrice scuola  
materna (1995)

## QUALCHE TITOLO “INTERESSANTE”...

Aivanhov O.M.(1985) **L'educazione inizia prima della nascita**, Ed. Prosveta, Fréjus (Francia).

Aivanhov O.M. (2019) **Il lavoro della madre durante la gestazione**, Ed. Prosveta, Fréjus (Francia).

Arrigoni Ferrari G. (2005). **La comunicazione e il dialogo dei nove mesi**. Mediterranee, Roma.

Balsamo E. (2019). **Cara mamma. Spunti per una maternità consapevole**. Leone Verde, Torino.

Bertin A. (2003) **Tout savoir sur l'Éducation prénatal**, Ed. Favre, Paris.

Buchal B. (2014) **Gravidanza consapevole**, Uno Editori, Milano.

Imbasciati A. Manfredi P. (2004) **Il feto ci ascolta... e impara. Genitorialità, transgenerazionalità e ricerca sperimentale**, Ed. Borla, Roma.

Jaramillo L (2015) **Stimolazione prenatale. Sviluppare l'intelligenza e la vitalità del bambino**, Ed. San Paolo, Cinisello Balsamo.

La Rocca F., Foroni I. (2001). **Nascere educatamente. Prevenire l'handicap indotto nell'educazione prenatale**. Ed. Franco Angeli, Milano.

Miceli M. (2011). **La relazione madre-feto e lo sviluppo esistenziale della persona**. Armando Editore, Roma.

Marphy Paul A. (2012). **I nove mesi decisivi**. Tecniche nuove, Milano.

Soldera G., Beghi A. (2005) **Educare prima: un investimento che vale una vita**, Ed. Anpep, S. Marino.

Soldera G. (2014) **Mamme e papà l'attesa di un bambino**, Ed. Citta Nuova, Roma.

Soldera G., Da Mar D. e Verticilo L. (2019). **Educare ad essere - per diventare ciò che siamo**. Leone Verde, Torino.

Verny, T & Weintraub, P. (2004) **Bambini si nasce. Le sfide della genitorialità dal concepimento attraverso l'infanzia**, Bonomi Editore, Pavia.

Verny T., Weintraub P. (1996) **Le coccole dei nove mesi**, Ed Bonomi, Pavia.

Zorrillo Pallavicini A. (2002) **Nascere in musica**. Borla Editore. Roma.

CON IL SOSTEGNO DI:



CON IL CONTRIBUTO DI:



# 9 MESI

DA VIVERE  
INTENSAMENTE  
CON IL PROPRIO  
BAMBINO

Un investimento  
che dura tutta la vita



Via Padova, 37 - 31015 CONEGLIANO (TV)  
e-mail: sede@sede.anpep.it sito: www.anpep.it  
tel. e fax 0438.73429 cell. 338.5363650

## PER UNA GRAVIDANZA CONSAPEVOLE E CREATIVA

**L**a gravidanza è un'irrepetibile e straordinaria occasione di vita per la coppia e per la formazione del proprio bambino. Il periodo prenatale infatti è la fase più importante della vita umana e va tutelata fin dai primi momenti nel pancione, perché da essa dipendono tutte le fasi successive. In questo periodo più che mai puoi adoperarti per favorire il benessere, la salute, l'intelligenza e l'amore nel tuo bambino. Sarebbe un vero peccato non vivere appieno, con consapevolezza e creatività questo irripetibile momento.

## I GENITORI E IL LORO BAMBINO: L'EMOZIONE DI CONOSCERSI PRIMA DELLA NASCITA

**DURANTE I 9 MESI mamma e papà hanno un ruolo fondamentale: questo può motivarti ancor di più a metterti in contatto con il tuo bambino o la tua bambina.**

- **Rifletti**, attraverso il contatto con la parte più profonda di te, sul valore dell'esperienza che stai vivendo: come stanno cambiando e come cambieranno la mia vita e la vita di coppia?
- **Accogli** e sta accanto a chi ti comprende e ti fa sentire protetta e circondata d'amore.
- **Prenditi** cura della salute fisica della creatura che si sta formando nel tuo grembo, ma ricorda anche che prova pensieri ed emozioni: prenditi cura anche di quelli.
- **Evita** il più possibile le situazioni stressanti, ricorda che il tuo bambino vive ciò che vivi tu.
- **Coltiva** l'amore di coppia perché questo rafforza la relazione con il tuo bambino o la tua bambina e favorisce il passaggio degli elementi nutritivi utili alla sua formazione.
- **Comunica** con il tuo bambino o la tua bambina nel pancione: trova la tua personale modalità di relazione e cerca di ascoltare ciò che ti vuole comunicare e questo ti aiuterà a comprenderlo più facilmente.
- **Affronta** le difficoltà della vita con la certezza di superarle: il temperamento e la volontà del tuo bambino saranno rafforzate.

*“Dal momento del concepimento, l'esperienza intrauterina forgia il cervello e getta le basi per la personalità, il temperamento e le capacità di pensiero.”*

**Thomas Verny,**  
psichiatra (2004)

*“Le emozioni materne come la paura o la collera, o al contrario l'amore o la speranza, influenzano biochimicamente la selezione e la riscrittura del codice genetico del bambino nell'utero con conseguenze evolutive molto profonde per le generazioni future.”*  
*È urgente che I GENITORI ne siano informati”.*

**Bruce Liprton,**  
biologo molecolare (2001)

## L'APPRENDIMENTO NELLA VITA PRENATALE

**Lo sai che il tuo bambino nel pancione è in contatto con l'ambiente esterno? Che apprende e che ricorda? È meraviglioso vero? Rendersi conto di quando il bambino è competente già durante la gravidanza sicuramente dà una grande motivazione a mettersi in contatto con lui:**

- **Riconosce** nuovi suoni e differenzia sillabe simili
- **Coglie** l'intonazione del linguaggio
- **Si muove** al ritmo del suono
- **Ricorda** canzoni e motivi musicali
- **Individua** favole, musiche, storie e poesie diverse, anche se dello stesso autore
- **Distingue** una voce maschile da una femminile (in particolare quella del papà)
- **Capisce** quando la madre si rivolge direttamente a lui.

*Tutte le esperienze vissute dal bambino, durante la fase prenatale, vengono acquisite e diventano parte integrante del suo patrimonio personale, poiché l'organismo si forma mentre si informa.*

## ALCUNI CONSIGLI D'EDUCAZIONE PRENATALE PER VIVERE INTENSAMENTE I NOVE MESI CHE SEPARANO DALLA NASCITA DEL BAMBINO

Educare deriva da “educere”, cioè tirar fuori, far emergere. **Il compito dell'educazione prenatale è tirare fuori il meglio che c'è dentro ognuno di noi.** Approcciarsi alla nuova vita che cresce attraverso l'educazione prenatale dà la possibilità di sentirsi sempre più in sintonia e uniti al proprio bambino, facendo sentire il piccolo meno solo. Questo a sua volta favorisce la realizzazione di un legame più sicuro e incide in maniera decisiva sulla promozione del suo benessere personale.

*“Il nascituro conosce sua madre, suo padre e la relazione tra loro molto prima che essi conoscano lui. Egli percepisce il corpo e i movimenti della madre, ne conosce le abitudini di sonno e le preferenze nella dieta, avverte i cambiamenti fisiologici del suo corpo, il battito cardiaco e le sue variazioni, il suono della sua voce e i rumori dell'ambiente in cui entrambi sono immersi e 'sa' quando la madre si trova in uno stato di benessere o di malessere.”*

**John C. Sonne,**  
psichiatra (1995)

*“Le ricerche hanno messo in evidenza come i traumi e gli stress producano effetti negativi e come l'educazione prenatale riduca gli effetti di questi ed abbia degli effetti positivi per la salute e lo sviluppo del bambino”.*

**Salvatore Ottaviano,**  
neuropsichiatra infantile (2002)

**Per contribuire alla costruzione di un organismo sano e forte:**

- **Assumi** l'acido folico.
- **Evita** bevande alcoliche, il fumo e ogni tipo di droga
- **Prepara** i pasti con gioia, assaporandoli.
- **Mangia** cibi sani e ricchi di vita
- **Mastica** con calma e a lungo, per assorbire bene la sua energia.
- **Bevi** tutta l'acqua necessaria per irrorare i tessuti.
- **Respira** per due: la respirazione lenta e profonda vitalizza l'organismo.
- **Concediti** piacevoli passeggiate ispirando con calma, ammirando il paesaggio e la luce del sole: è fonte di benessere per il figlio.
- **Riposati** appena ti senti stanca, dormi regolarmente e dedicati al rilassamento.

**Per coltivare il gusto per tutto ciò che è bello, buono e vero:**

- **Evita** tutto ciò che turba te e il tuo bambino: relazioni, conversazioni, letture, spettacoli deprimenti, musiche e immagini violente e distruttive.
- **Vai oltre** le paure, i dubbi e i sensi di colpa, lasciandoli andare: è normale che durante la gravidanza tali situazioni si presentino.
- **Coltiva Attiva** un senso di gratitudine e apprezzamento verso la vita, per i genitori e le generazioni che ti hanno preceduto.
- **Coinvolgi** il tuo partner in ciò che riguarda la vita di vostro figlio: guardatelo con meraviglia, consapevoli che la sua presenza cambierà significativamente la vostra esistenza.
- **Cerca** la serenità e l'armonia della vita, in coppia e in famiglia, vivendo ciò che dà gioia e rende felici.
- **Esprimi** amorevolezza e protezione al tuo bambino nel pancione, rassicuralo se provi collera o preoccupazione, spiegagli che lui non c'entra e che passerà.
- **Mamma e papà:** siate spontanei e autentici nello stabilire un legame con vostro figlio. Seguite senza forzature quanto dettato dalla vostra natura e cultura, rimanendo aperti alle ispirazioni e alle intuizioni che vengono dal cuore.
- **Immaginate** per vostro figlio le più belle qualità umane: porterà con sé il germe di un mondo migliore.
- **Divertitevi e gioite** con grazia cogliendo la bellezza e il lato positivo di ogni cosa: vostro figlio ve ne sarà profondamente grato.

*“Sono i genitori che si occupano della salute del benessere dei loro figli. Il legame tra un figlio, che deve ancora nascere e la mamma, che lo porta in grembo è così intimo che la salute dell'uno è affidata alla salute dell'altra. Per questo è fondamentale che i genitori sappiano cosa si può fare per prevenire problemi di salute dei figli e anche come promuovere lo sviluppo del loro potenziale umano con gesti semplici, ma estremamente utili”.*

**Gino Soldera,**  
psicologo psicoterapeuta (2020)