



# Essere genitori oggi

LE SFIDE DELLA GENITORIALITÀ MODERNA: COME AFFRONTARLE? I CONSIGLI DI NESTLÉ E SIPPS

The Parenting  
Index





## Cari genitori,

avere un bambino è un'esperienza unica che coinvolge (e sconvolge) tutta la vostra vita ma che riguarda anche **tutto il contesto sociale** in cui vivete. Non a caso, infatti, le Istituzioni internazionali e nazionali hanno introdotto il tema della genitorialità tra le azioni rivolte alla salvaguardia dell'infanzia.

Dal 2014 l'Unione Europea, attraverso una linea di ricerca e di intervento chiamata "Early Childhood Education and Care (ECEC)", ha enfatizzato la **necessità di sostenere i genitori** nell'interpretazione del loro ruolo educativo. Conoscere le condizioni nelle quali si attua l'esperienza genitoriale è oggi una questione non solo di notevole interesse teorico ma soprattutto di grande impatto sociale. Anche il "Nurturing care framework (NCF)", promosso da WHO, Unicef e World Bank nel 2018, è un documento di grande rilevanza internazionale per le indicazioni e le raccomandazioni che fornisce per le prime epoche della vita, a partire dalla gravidanza fino al terzo anno di età. L'NFC evidenzia infatti il **ruolo importante della "genitorialità responsiva"** che comprende l'osservazione e la risposta ai movimenti, ai suoni, ai gesti ed alle richieste verbali del bambino. Non ultimo, nel 2020, è stato pubblicato un documento ministeriale di indirizzo, in accordo con lo Stato e le Regioni, dal titolo "Investire precocemente in salute: azioni e strategie nei primi mille giorni di vita", rivolto a genitori e familiari, operatori sanitari, policy maker per **fare squadra** sul tema della genitorialità.

## Genitorialità: un processo dinamico

Per **genitorialità** si intende il processo di promozione e sostegno dello sviluppo fisico, emotivo, sociale e intellettuale di un bambino, dall'infanzia all'età adulta. Tale concetto si riferisce, quindi, alla complessità del processo di crescere un bambino e non esclusivamente alla relazione biologica. Oggi occorre considerare che l'**ampio mutamento sociale, culturale, economico** ha via via aperto la strada a forme assai diversificate di vita privata e personale che hanno progressivamente modificato – e messo anche in crisi – il tradizionale modello di famiglia coniugale, dando origine a forme espressive varie del tipo “nuove famiglie”, “costellazioni di famiglie”, “arcipelago di famiglie”. La genitorialità, pertanto, non viene più considerata come un evento normale e ineluttabile del ciclo di vita bensì una **condizione umana volontaria** che può essere sia scelta che evitata. Il “diventare genitore” non si configura più nell'unico compito biologico di riproduzione e conservazione della specie, bensì in un insieme di funzioni collegate tra di loro che si esprimono, in generale, nella capacità e nella responsabilità di un “io” maturo (l'adulto) di prendersi cura di un “io” ancora immaturo e di attuare proposte educative. Non si tratta di un qualcosa di statico, bensì di un **processo dinamico**, che si adatta ai propri cambiamenti, a quelli dei propri figli ed agli accadimenti naturali e che si rimodella continuamente nel tempo.



Noi, **Società Italiana di Pediatria Preventiva e Sociale (SIPPS)**, abbiamo da sempre supportato il percorso e abbiamo sviluppato, pionieristicamente, competenze ed esperienze in merito a queste problematiche, anche con numerose iniziative editoriali, tra cui la “GUIDA PRATICA PER I GENITORI: Il bambino nella sua famiglia” che riflette in pieno la missione della Società

dedicata alla prevenzione ed al sociale e il Progetto Tandem che pone attenzione ai problemi del neuro-sviluppo basato sul ruolo attivo delle famiglie. Recentemente abbiamo aderito anche al progetto Nestlé Parenting Initiative, con l'obiettivo di realizzare una sinergia nell'azione di sostegno alla genitorialità responsiva.

Da qui nasce questo opuscolo pensato per condividere quanto emerso e poter dare un ulteriore **supporto ai genitori e allo sviluppo della genitorialità**.





## Cari genitori,

vi è capitato di sentirvi soli con il vostro bambino, nonostante abbiate amici e familiari **ad un messaggio di distanza**? Oppure talvolta provate un senso di colpa che vi attanaglia... O, come oltre la metà dei genitori coinvolti nell'indagine **Parenting Index** da noi commissionata, sentite che tutti hanno un'opinione su come dovrete crescere il vostro bambino, tanto da essere sommersi da consigli non richiesti?



**Per venire in supporto ai neogenitori** e migliorare la vostra qualità di vita, insieme a quella dei vostri figli, Nestlé, in linea con l'impegno costante a sostegno delle famiglie nei primi 1.000 giorni di vita del bambino, ha voluto analizzare le caratteristiche della genitorialità nel mondo di oggi.

È nata così nel 2021 la **Nestlé Parenting Initiative**, un programma internazionale che vuole creare consapevolezza e stimolare il dibattito sui temi principali che influenzano i genitori nella cura e nell'educazione dei neonati e dei bambini. Solo individuando le necessità, i sentimenti e le esperienze che caratterizzano l'inizio del percorso di genitorialità, la società riuscirà infatti a sostenere al meglio le mamme ed i papà di tutto il mondo. Oggi più che mai, rimaniamo fedeli all'impegno che abbiamo assunto nel 2018, ossia quello di aiutare 50 milioni di bambini a condurre una vita più felice e più sana entro il 2030.



## IL PARENTING INDEX

Il Parenting Index ([www.theparentingindex.com](http://www.theparentingindex.com)) un'indagine commissionata da Nestlé a Kantar nel 2019 su un campione di 8.000 neogenitori di bambini sotto l'anno di età di **16 Paesi del mondo**. Sulla base dei risultati è stato elaborato The Parenting Index che Nestlé riproporrà aggiornato ogni due anni e che è uno strumento importante per riflettere sull'**esperienza genitoriale nel panorama internazionale**.

L'ultima indagine ha rilevato che, indipendentemente dalla zona del mondo nella quale si educano i figli, ci sono **8 fattori comuni** che hanno un forte impatto sui genitori, influenzando la loro capacità di gestire con serenità il loro ruolo. Si tratta di: assenza di una pressione psicologica; resilienza finanziaria; sostegni per la vita e per il lavoro; percezione di avere un bambino di facile gestione; accesso a servizi e risorse per la salute e il benessere; sviluppo sociale che supporti la genitorialità e l'infanzia; condivisione della genitorialità e fiducia; soddisfazione e resilienza dei genitori.

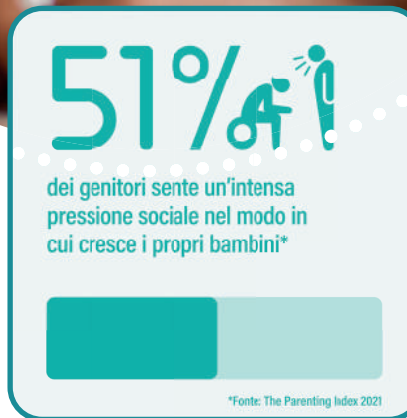




La **pressione psicologica**, in particolare, tra gli 8 fattori individuati dall'indice, è quello che pesa maggiormente e che può causare più difficoltà. È una variabile su cui i neogenitori hanno poco controllo ma che contribuisce al **23%** del punteggio complessivo dell'Index. Si identifica con il giudizio da parte degli altri (anche tramite i social media), con il senso di colpa causato dall'autocritica, con le realtà inaspettate della genitorialità e con il **sentimento di solitudine** che paradossalmente si prova al giorno d'oggi,

pur vivendo in un mondo iperconnesso.

La preoccupazione maggiore, per i genitori intervistati, è una sola: **compiere le "scelte giuste"** per garantire la salute dei propri bambini in ogni momento, dal parto all'allattamento e oltre, per favorire la salute psico-fisica e la serenità dei propri figli.



Gli altri 2 fattori con maggior impatto sui genitori sono le **scarse disponibilità finanziarie** (16,7%) e la **mancata flessibilità sul lavoro** (15,6%).

I dati dell'Indice mostrano che anche la nascita del secondo figlio non rende più facile il ruolo di genitore: l'esperienza acquisita non alleggerisce il giudizio degli altri né migliora la situazione finanziaria. Inoltre, la nascita di un altro figlio può complicare ulteriormente l'equilibrio tra lavoro e vita privata.



## CAPITOLO 1

## ESSERE GENITORI TRA REGOLE E BUON SENSO, TRA EMOZIONI E PAURE

Tornare a casa con un neonato è un'emozione dalle tinte forti. Voi neogenitori avete una nuova, grande responsabilità, e questo può anche spaventare. L'importante è ricordare che **non bisogna affrontare questa avventura da soli**: l'unione fa la forza! È normale avere molti timori, tanti dubbi e poche risposte: non esitate a chiedere a chi ha già esperienza. Le novità a cui si va incontro non coinvolgono soltanto la sfera emotiva, **ci si deve confrontare quotidianamente** anche con aspetti pratici e concreti del tutto nuovi. È importante che vi diate tempo e non pretendiate troppo da voi stessi, dal vostro partner, né tantomeno dal vostro bambino. Genitori si diventa giorno per giorno: non nasce solo un bambino, nascono anche due genitori! Tutto diventa più semplice con un po' di fiducia in voi stessi, con la certezza che nessuno meglio di voi genitori conosce e capisce le necessità del vostro bambino. Se poi c'è **intesa nella coppia**, vostro figlio sarà il primo a percepirlo e a beneficiarne.



## È NATA UNA MAMMA

Alcune neomamme chiedono supporto e consigli alle proprie madri, altre alle amiche o a persone di fiducia: non esiste una regola assoluta, **ognuno segue il proprio istinto e il buon senso**, scoprendo ogni giorno capacità innate che emergono solamente alla prova dei fatti, con un bimbo tra le braccia. Un neonato ha bisogno dei genitori per vivere e scoprire se stesso e il mondo che lo circonda, ma non è il solo a dover imparare: anche voi, mamme, insieme a lui, scoprirete nel tempo, giorno dopo giorno, cosa significhi essere genitori sia in assoluto che per voi stesse.



delle mam.me soffre  
di baby blues\*

\*Fonte: The Parenting Index 2021

## Maternity Blues

I cambiamenti fisici ed emotivi che fanno seguito alla gravidanza, insieme all'ansia legata all'aumento di responsabilità e allo stravolgimento delle proprie abitudini, possono portare a un periodo temporaneo di tristezza. Il Maternity Blues **coinvolge quasi tutte le mamme**: i sintomi possono durare fino a 3 settimane. Sbalzi d'umore, facile tendenza al pianto, tristezza, mancanza di concentrazione e sensazione di dipendenza dagli altri sono i sintomi principali. **Per superare questo periodo cupo**, un primo passo fondamentale è rendere partecipe e cercare il sostegno del proprio partner. Qualora, dopo tre settimane, la situazione non migliora, è opportuno rivolgersi al pediatra o al medico curante che verificheranno se sia opportuno chiedere il supporto di figure deputate e specializzate.





## È NATO UN PAPÀ

Per affrontare con consapevolezza e serenità la genitorialità, **è consigliabile che i neopapà partecipino fin dall'inizio** alla cura e alla crescita del piccolo, pur dedicando la giusta attenzione alla mamma e alla vita di coppia. Non tiratevi indietro e condividete con la vostra compagna le prime esperienze di cura, date una mano nella gestione della casa anche da un punto di vista pratico e, soprattutto, non infastiditevi se tra la mamma ed il bambino si instaura un **rapporto speciale**, da cui vi sentite in qualche modo esclusi: nel primo anno di vita del neonato c'è un rapporto simbiotico, che si trasforma nel corso dei mesi e che nulla toglie alla ricchezza affettiva della paternità.

## LA COPPIA

Quando arriva un bambino è innegabile, cambiano le priorità, l'organizzazione del tempo libero, i progetti per il futuro: si tratta di un cambiamento positivo, ma **succede spesso che la ricerca di un nuovo equilibrio non sia facile** per le coppie. È importante non mettersi al secondo posto, ma parlarsi, confrontarsi, coinvolgere l'altro nelle proprie emozioni e anche nelle paure: ritagliatevi dei momenti per voi! **Incoraggiatevi a vicenda in questo nuovo percorso.**

Siate di esempio l'uno per l'altro, senza pretendere che ci si capisca senza aver prima parlato: comunicare tra di voi è fondamentale per rimanere uniti, anche quando non avete lo stesso parere. Fate ciò che ritenete giusto per il vostro bambino, per voi e per il vostro stile di vita, senza dar peso a inutili confronti: non importa cosa sono in grado o non sono in grado di fare i bambini degli amici o dei vicini di casa, nessuna competizione né con gli altri né tra di voi.

Se è in arrivo un secondo bambino, è importante cercare di evitare una divisione netta dei ruoli, con la mamma completamente dedicata al neonato e il papà al primogenito: **meglio alternarsi, per il benessere dei figli e della coppia!**



\*Fonte: The Parenting Index 2021

Per le nuove mamme: il coinvolgimento del papà è fondamentale per vivere insieme questa esperienza. I primi giorni i padri a volte sentono di non avere esperienza e, non volendo creare ulteriore carico su di voi, finiscono per restare in disparte. Per rendere il papà partecipe in tutto ciò che accade e coinvolgerlo fin dall'inizio, dategli in braccio il bebè senza esitazione!



## PER LA PRIMA VOLTA FRATELLI

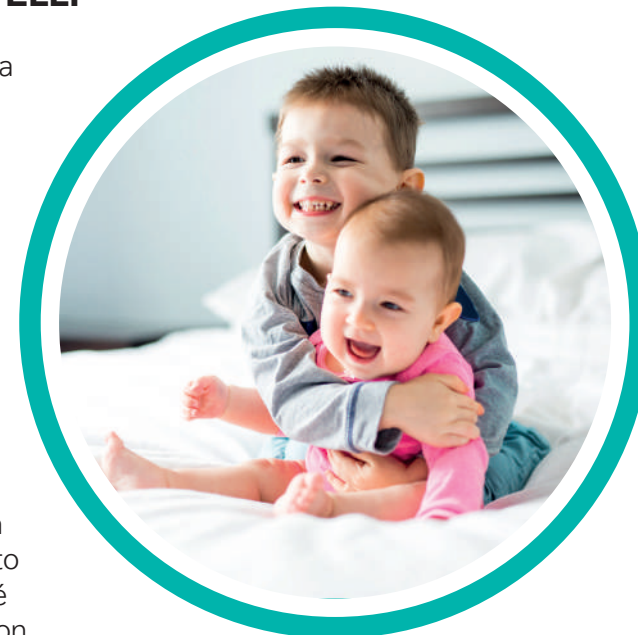
L'arrivo di un fratellino o di una sorellina non deve mai essere una sorpresa.

**L'ideale è preparare per tempo il primo figlio** ad accogliere il nuovo arrivato.

L'arrivo di un neonato sembra cambiare i sentimenti dei genitori verso il primogenito: spesso si ha la sensazione di non dedicarsi a sufficienza alle sue necessità, di amarlo meno di prima o di non fornire un trattamento paritario.

**Datevi tempo!** Ogni nascita richiede la ricerca di un nuovo equilibrio in famiglia. Allo stesso tempo quindi non aspettatevi che il primogenito sia subito contento dell'arrivo di un altro figlio, né che provi le vostre stesse emozioni. Non caricatelo di attese, è bene che si senta libero di provare tutte le sue emozioni.

Allo stesso tempo **è importante coinvolgere il bimbo più grande** nelle attenzioni dedicate al nuovo arrivato sin da quando mamma e neonato tornano a casa dopo il parto.





**Cercate di incoraggiare un rapporto di confidenza e,**

soprattutto, non proibitegli di toccarlo (altrimenti lo farà non appena girerete gli occhi!).

È possibile che il più grande non trovi il nuovo arrivato "amabile", ma sicuramente desterà il suo interesse: spiegategli quello che sapete sui neonati, è anche questo un modo di avvicinare i due fratelli.

Anche se ci mettete tutto l'impegno, **un po' di gelosia è inevitabile**: per questo è importante che la mamma riesca a dedicare del tempo a ciascun bambino, separatamente: fondamentale è quindi il supporto del partner, dei nonni o degli amici. Il più grande ha bisogno di rassicurazioni e tranquillità, senza troppi stravolgimenti alla sua routine e alle sue abitudini.



## I Nonni

Anche i nonni sono nati oggi! È vero che prima di essere nonni sono stati genitori, però a loro tempo dovevano pensare al lavoro, alla famiglia e alle varie incombenze: ora hanno un tempo tutto speciale da dedicare ai nipoti.

**Il loro coinvolgimento e la loro esperienza sono importanti** e possono aiutare la coppia a far fronte a molte necessità. Tuttavia, non sempre i nonni sono aggiornati sulle nuove raccomandazioni degli esperti: come genitori, non abbiate timore di comunicare ai nonni indicazioni e scelte di cura rispetto ai vostri figli.

## CAPITOLO 2

## UNA NUOVA VITA

Una nascita implica un cambiamento drastico per tutti. In primis per il neonato che, dopo 9 mesi, abbandona il grembo materno, poi per i genitori che avranno a che fare con una nuova vita. **Occorre tempo per ritrovare equilibrio e stabilità:** è importante essere pazienti e non pretendere di mantenere gli standard di vita precedenti, perché un bambino appena nato richiede e concentra su di sé una quantità considerevole di attenzioni e di risorse.



Una **buona organizzazione della vita domestica** consente di affrontare con maggiore concentrazione ed energie la nuova vita. Il primo passo in questa direzione consiste nello stabilire delle priorità:

- 】 Considerate il bambino l'impegno principale
- 】 Fatevi aiutare il più possibile nella gestione della casa e delle incombenze quotidiane
- 】 Riposate quando il bambino lo permette, ritagliandovi delle pause di relax (musica, sport, lettura)
- 】 Uscite di casa quando possibile: con il proprio partner, gli amici...
- 】 Accettate consigli e suggerimenti ma cercate soprattutto di seguire il vostro istinto perché nessuno, meglio dei genitori, sa comprendere i bisogni del proprio figlio
- 】 Fidatevi sempre del vostro buon senso ma non esitate a chiedere consiglio a chi ha più esperienza, a partire dal pediatra.



## CAPITOLO 3

## STILI EDUCATIVI E MODELLI GENITORIALI

Per quanto riguarda l'educazione, è importante considerare che il modo in cui i figli si comportano non è solo frutto di abitudini e regole imparate dagli adulti: **anche il temperamento individuale ha un ruolo importante**. Secondo Berry Brazelton (1918-2018), che è stato professore emerito di pediatria presso la Harvard Medical School, il neonato viene al mondo con una serie di capacità e predisposizioni che gli consentono di interagire attivamente con gli adulti, e le sue attitudini influenzano a propria volta il tipo di accudimento e il modello di genitorialità.

Inoltre, il modo in cui educiamo i nostri figli è legato anche alla nostra infanzia, a come siamo stati educati da piccoli: **non esistono quindi regole universalmente valide** per diventare genitori, il modello da seguire dipenderà dal modo di essere di ciascuno e dalle risorse personali.

È bene ricordare che ogni bambino è diverso, così come ogni genitore: ognuno di noi reagisce al comportamento dei figli elaborando nel tempo un **proprio stile educativo**. Bisogna tenere sempre a mente che la perfezione non esiste: tra il figlio ideale e quello reale c'è sempre una grande differenza, e lo stesso vale per i genitori! Gli esperti, tuttavia, sono capaci di dare delle risposte precise e adatte al singolo caso: è sempre importante quindi **prendere come riferimento il pediatra** in ogni ambito della crescita e della cura del bambino.



Un miliardo di commenti da degli sconosciuti è ESATTAMENTE quello di cui avevo bisogno...

### Le 3 fonti preferite per i consigli sulla genitorialità\*

Medici ed esperti del settore



66%

Madre e altri membri della famiglia



62%

Partner

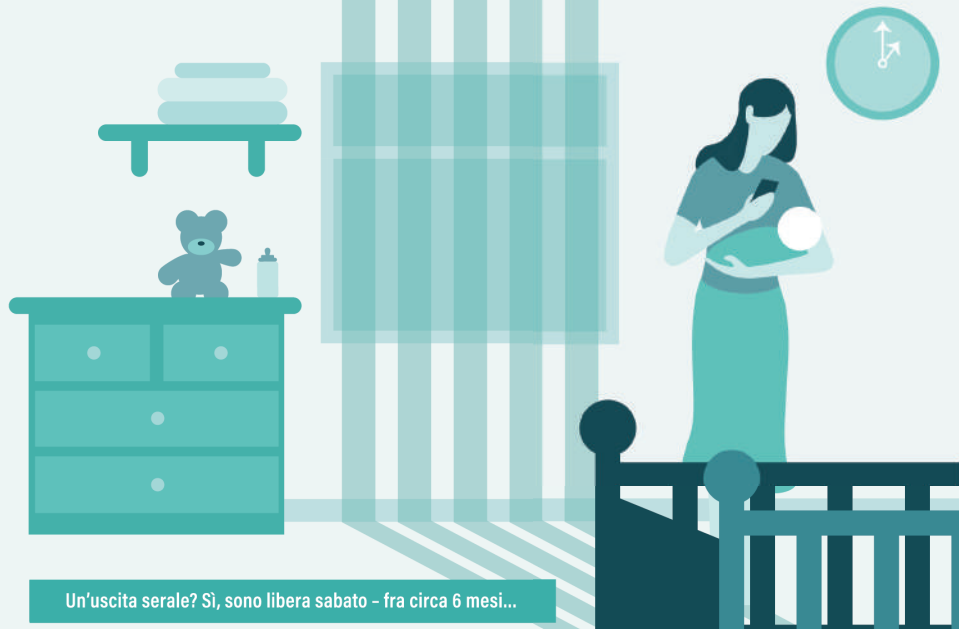


44%

\*Fonte: The Parenting Index 2021





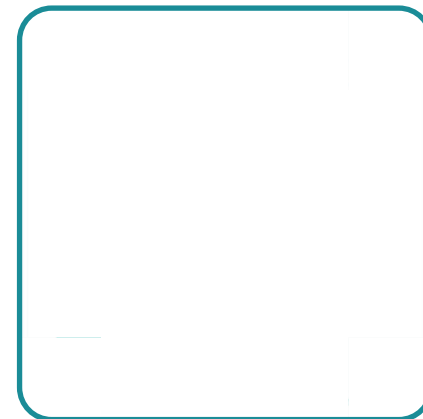


Un'uscita serale? Sì, sono libera sabato - fra circa 6 mesi...

## CAPITOLO 4

# GENITORI IN CAMMINO

Momenti di scoraggiamento e di disorientamento sono insiti nel mestiere del genitore: si tratta di emozioni del tutto normali, che non vanno però sottovalutate. **Parlate delle vostre preoccupazioni** con chi è in grado di comprendervi, perché sta vivendo un'esperienza analoga o perché la sua formazione e professione ne fanno un referente qualificato, ad esempio il vostro pediatra di famiglia. Parlare con altri genitori, e frequentarli, è un buon modo per superare queste difficoltà: **tutti proviamo le stesse emozioni** e, se anche all'esterno possiamo apparire sereni, quando siamo soli non siamo immuni da momenti di frustrazione e collera. Se al momento non conoscete altri genitori, potrete fare presto amicizia frequentando i luoghi di aggregazione rivolti ai bambini. In questi contesti sarà più facile trovare un gruppo di genitori con bambini della stessa età, con cui **discutere e confrontarvi** sul comportamento dei vostri figli.



Se però ogni giornata è una giornata storta e vi sembra di perdere il controllo, **chiedete aiuto anche a uno specialista**. Potete rivolgervi direttamente al pediatra o richiedere una consulenza psicologica come supporto alle competenze genitoriali. Parlare con persone competenti, che comprendono ciò che state vivendo, potrebbe rivelarsi un **passo fondamentale per migliorare le cose**.



## La qualità del tempo

Concedete tempo a vostro figlio ma ritagliatevene anche per voi. Le necessità basilari del bambino (amore, cibo, sicurezza) sono prioritarie, ma **la vostra vita non può passare del tutto in secondo piano**. Ricordate che non conta solo la quantità di tempo che dedicate a vostro figlio ma soprattutto la **qualità**, cioè il modo di interagire, confrontarsi e dialogare con lui. Cercate quindi di passare insieme del “buon” tempo ogni giorno, sia come famiglia che come coppia: qualche serata tra di voi sarà utile a rinforzare l’intesa e a recuperare le energie. Se vi sentite in colpa, ricordate che è utile anche per il vostro bambino che, imparando a rispettare i vostri diritti e desideri, imparerà a rispettare anche quelli degli altri.

## CAPITOLO 5

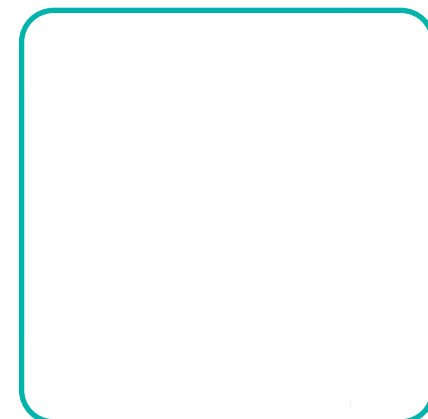
## CONCILIARE NASCITA E LAVORO

Ricominciare a lavorare è un cambiamento stressante per tutti, soprattutto per il bambino che potrebbe trovarsi in difficoltà per il distacco improvviso.

**È importante stare accanto ai piccoli** in questa esperienza, sostenendoli e accettando nervosismi e ansie con tutta la capacità di comprensione e vicinanza emotiva.

Per un genitore che deve riprendere il lavoro è inevitabile chiedersi quale sia la soluzione migliore per il proprio bambino. Che la scelta ricada sull'asilo nido, sulla baby-sitter o sui nonni, **vanno valutate attentamente sia le esigenze dei genitori** (economiche, di trasporto, di durata dell'affido), **sia le necessità del piccolo** ed il suo temperamento.

In ogni caso la novità non lo entusiasmerà, i bambini amano le abitudini, e quindi – in vista dell'allontanamento dalla mamma – occorre prevedere un percorso a tappe, che gli consenta di vivere l'esperienza di distacco come una palestra per la crescita.





## L'impegno di Nestlé per i genitori

Sono numerose le iniziative promosse da Nestlé per rispondere alle rinnovate esigenze delle neomamme e dei neopapà, per supportarli al meglio in un momento così importante. **Nestlé è stata la prima azienda in Italia, nel 2012, ad avere introdotto due settimane di congedo di paternità** con il 100% della retribuzione, in aggiunta a quanto già riconosciuto dalla legge. Inoltre, a dicembre 2019, il Gruppo, a livello globale, ha annunciato una **nuova politica di sostegno alla genitorialità**, estendendo a 18 settimane il congedo parentale per tutti i caregiver primari, rispetto alle 14 settimane previste in precedenza. A riprova dell'impegno in questi ambiti, nel 2021 Nestlé è stata **inclusa nel Bloomberg Gender Equality Index** per la trasparenza nelle politiche di genere e per l'attenzione alla parità sul luogo di lavoro. Suggestioni e indicazioni per una gestione ottimale della vita familiare e lavorativa, giungono anche dall'interno all'azienda, in particolare attraverso le Emotional Communities, gruppi di colleghi con funzioni e ruoli lavorativi molto diversi fra loro che si riuniscono spontaneamente con l'obiettivo di sviluppare e diffondere in azienda una cultura che permetta di esprimere liberamente le proprie passioni, esigenze e identità. Tra queste, una delle communities più attive è proprio la **Community Genitorialità**, che lavora costantemente per ascoltare le problematiche ed i punti di vista dei genitori presenti in azienda e che è stata direttamente coinvolta per sviluppare in Italia i progetti legati alla Nestlé Parenting Initiative.



## Il buono che ci auguriamo

Il buono è nelle cose che mangiamo, ma non solo. Per questo il cibo che prepariamo è buono per chi lo mangia e con chi lo produce. Buono nella nutrizione, con il territorio e con la terra. Solo così in Nestlé diamo valore, ogni giorno, a ogni cosa buona che facciamo per te. Scopri la campagna Il buono che ci auguriamo: [www.nestle.it/il-buono-che-ci-auguriamo](http://www.nestle.it/il-buono-che-ci-auguriamo).

# ESSERE GENITORI OGGI

## FONTI

- › [www.theparentingindex.com](http://www.theparentingindex.com)
- › SIPPS, SIMP, FIMP, AGE  
"Il Bambino nella sua Famiglia -  
guida pratica per i genitori"
- › Early Childhood Education  
and Care (ECEC)
- › Nurturing care framework (NCF) -  
WHO, Unicef, World Bank

***La presente guida è stata  
realizzata da Nestlé con  
il contributo incondizionato  
di SIPPS – Società Italiana  
di Pediatria Preventiva e Sociale.***