



TIPOLOGIA DELL'OFFERTA FORMATIVA

Formazione a distanza (FAD)

TITOLO DEL PROGRAMMA FORMATIVO

Corso online - Allattamento, Sonno e Routine del Neonato:

Come Affrontare le Sfide dei Primi Sei Mesi

LUOGO DI EROGAZIONE

Il corso è erogato in modalità e-learning, con lezioni disponibili su piattaforma e-learning H24. Il corso è fruibile su tutto il territorio nazionale, con disponibilità di un device (PC, Tablet, Smartphone) e rete internet.

PERIODO DI SVOLGIMENTO

01/01/2026 - 31/12/2026

DURATA STIMATA DELL'ATTIVITÀ FORMATIVA

5 ore

RESPONSABILE SCIENTIFICO

Dott. Massimiliano Stocchi, Psicologo-Psicoterapeuta, Specialista in Psicologia della salute

DOCENTE/I

Dott.ssa Sara Di Febo, Psicologa-Psicoterapeuta

TUTOR

No



OBIETTIVO FORMATIVO

AREA DEGLI OBIETTIVI FORMATIVI TECNICO-PROFESSIONALI: N.18 - Contenuti tecnico-professionali (conoscenze e competenze) specifici

L'obiettivo del corso è **fornire ai genitori strumenti pratici** per navigare con serenità i primi sei mesi, concentrandosi sull'**allattamento** e sulla creazione di **routine del sonno efficaci** e prevedibili. Il corso insegna a **gestire sfide comuni** come coliche e pianto, a strutturare una **routine quotidiana** equilibrata per tutta la famiglia e a dedicare la giusta attenzione al **benessere emotivo dei genitori**, fondamentale per la cura del neonato.

PROGRAMMA DETTAGLIATO

"**Allattamento, Sonno e Routine del Neonato: Come Affrontare le Sfide dei Primi Sei Mesi**" è un **corso** pratico e completo dedicato ai genitori che si preparano ad affrontare i primi mesi di vita del loro bambino.

Attraverso consigli basati sull'esperienza e **tecniche comprovate**, il **corso** offre supporto su aspetti fondamentali come l'**allattamento**, la **gestione del sonno** e l'organizzazione di una **routine quotidiana** che favorisca il benessere del neonato e della famiglia.

Con un focus sul creare **abitudini sane** e un **ambiente sereno**, questo **corso** rappresenta uno strumento essenziale per affrontare con serenità e consapevolezza le sfide dei primi mesi.

Lezione 1: Introduzione alla Routine Rilassata

In questa **lezione** viene evidenziata l'importanza di creare **routine prevedibili e stabili** nei primi mesi di vita del neonato. Le routine sono essenziali per il **benessere del bambino**, in quanto lo aiutano a sentirsi sicuro e protetto, e per quello dei **genitori**, che beneficiano di una struttura quotidiana. Si sottolinea l'impatto positivo di queste abitudini sullo sviluppo emotivo e fisico del bambino.

Lezione 2: Affrontare le Sfide dell'Allattamento

Questa **lezione** offre una panoramica completa delle sfide legate all'allattamento, sia al seno che artificiale. Vengono presentate tecniche per facilitare un **corretto attacco al seno**, suggerimenti per gestire le difficoltà comuni, come ragadi o ingorghi, e consigli pratici per supportare il **legame affettivo** tra madre e bambino. La **lezione** affronta anche l'alimentazione artificiale, fornendo consigli utili per una nutrizione adeguata.



Lezione 3: Gestione del Sonno del Neonato

La **gestione del sonno** del neonato è un aspetto cruciale per la serenità della famiglia. In questa **lezione** vengono trattati i cicli del sonno nei neonati, suggerendo strategie per stabilire una **routine del sonno efficace**. Vengono esplorati i metodi per affrontare i **risvegli notturni** frequenti e per favorire un **riposo rigenerante**, sia per il bambino che per i genitori.

Lezione 4: Routine Quotidiana per Neonati e Genitori

In questa **lezione** vengono presentate linee guida per creare una **routine giornaliera equilibrata** che includa momenti di gioco, alimentazione, riposo e socializzazione. Viene spiegato come una giornata ben strutturata possa aiutare a mantenere un **ambiente sereno** e a facilitare la gestione del tempo da parte dei genitori, migliorando il benessere generale della famiglia.

Lezione 5: Affrontare le Coliche e il Pianto del Neonato

Le coliche sono una delle sfide più stressanti. Questa **lezione** fornisce una **guida pratica** su come riconoscere i sintomi delle coliche e suggerisce strategie per **calmare il pianto** del bambino. Vengono proposti consigli utili per creare un ambiente sereno che aiuti a lenire il disagio del neonato e per **gestire lo stress emotivo** dei genitori.

Lezione 6: Supporto per i Genitori

Essere genitori di un neonato può essere fisicamente e mentalmente impegnativo. In questa **lezione** vengono forniti suggerimenti per **prendersi cura di sé**, trovare momenti di riposo e accedere a **reti di supporto**, garantendo così un equilibrio emotivo necessario per affrontare le sfide quotidiane. Il benessere dei genitori è essenziale per quello del neonato.

Lezione 7: Conclusioni e Riflessioni Finali

Questa **lezione** conclude il percorso, riflettendo sull'importanza delle routine e del supporto reciproco tra genitori e professionisti. Viene sottolineato come affrontare con consapevolezza e serenità i primi mesi possa fare la differenza nel lungo termine, non solo per il bambino, ma anche per tutta la famiglia.

Materiali Aggiuntivi: Schede ed Esercizi

L'**appendice** del **corso** include esercizi pratici e schede per aiutare i genitori a mettere in pratica i consigli offerti, facilitando la creazione di una **routine personalizzata** per il loro neonato.



ACCREDITAMENTO

Generale: l'evento è accreditato per tutte le professioni sanitarie

NUMERO STIMATO DI PARTECIPANTI

50

CREDITI STIMATI

5

SPONSOR/ALTRE FORME DI FINANZIAMENTO

L'evento non è finanziato da sponsor, né gode di finanziamenti di altra natura