



IL PADRE nell'accompagnamento all'addormentamento

1001nanna
23 Ottobre 2025

BENVENUTE!

Ostetrica Giorgia Tiz

Ostetrica dal 2008

Operatrice di Bioenergetica Dolce di Eva Reich – Doula Bioenergetica e Operatrice di Massaggio Bioenergetico, formata nel [Centro Studi Eva Reich di Ancona](#)

Mi sono sempre occupata di gravidanza, travaglio, parto, puerperio e allattamento accompagnando le famiglie oltre il primo anno di vita, specializzata nella rieducazione perineale

Sono Consulente del Sonno certificata [1001nanna](#) e parte del Team!

Vivo e lavoro a Fabriano, dove ho creato insieme ad altre due professioniste il [Centro Integrato Aion](#) di Ostetricia e Psicoterapia

Lavoro sul territorio di Marche e Umbria, con consulenze domiciliari e in collaborazione con Poliambulatori Specialistici

Faccio parte di un Team di 4 ostetriche e dal nostro lavoro insieme è nato il progetto [ostetricheaccantomarche.it](#)

... In continua crescita e formazione!



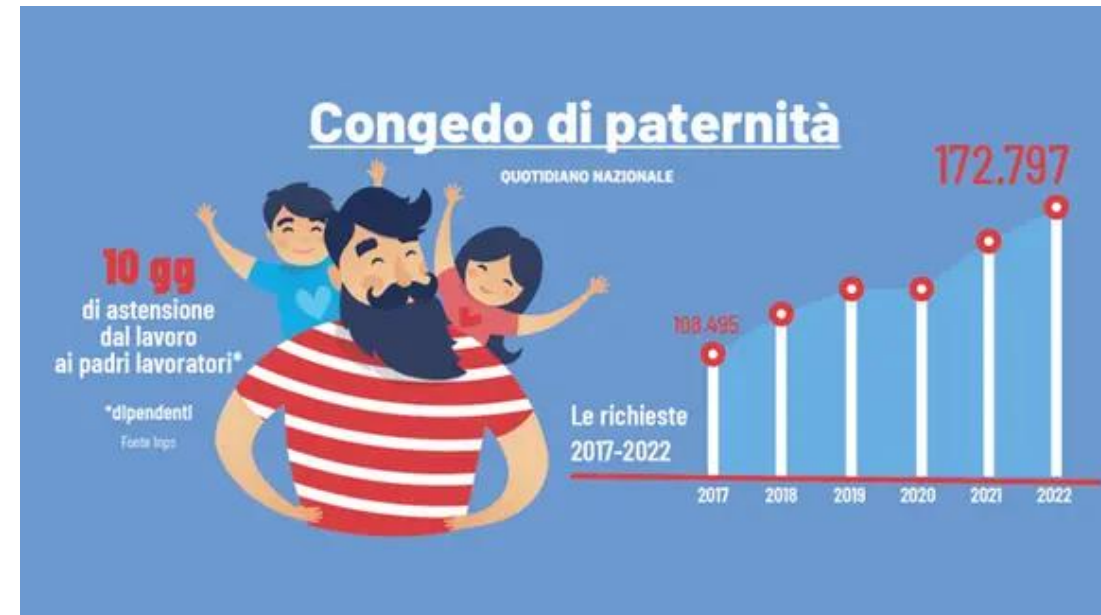
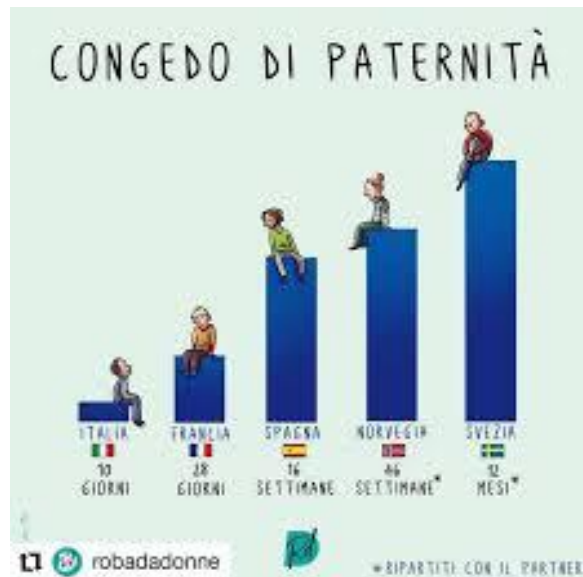
QUAL'È L'OBBIETTIVO CHE ABBIAMO COME CONSULENTI DEL SONNO RISPETTO A QUESTO TEMA?

- conoscere per informare
- conoscere per sostenere
- conoscere per non giudicare
- conoscere per accogliere e accettare
- conoscere per offrire suggerimenti
(non imposizioni)
- conoscere per empatizzare con il sentire
delle famiglie



CONGEDO DI PATERNITA'

In **Italia**, mentre per le **donne** sono previsti **5 mesi di astensione obbligatoria** dal lavoro per la nascita del figlio (2 mesi prima del parto e 3 dopo, oppure 1-4 o 0-5), per gli **uomini** il congedo di paternità è limitato a **10 giorni**, in linea con il minimo stabilito dalla normativa europea. Ma com'è la situazione negli altri Paesi dell'Ue?



Ostetrica Giorgia Tiz

**«LA PATERNITA' E' L'UNICA GRANDE ESPERIENZA CHE, PUR
ESSENDO UNIVERSALE , NON E' BANALE» Joseph Conrad**



La paternità come Fattore di Prevenzione Sociale

Mascolinità della Cura

Offrire un modello di uomo basato sulla cura, empatia e non
violenza

Promuove l'Equità di Genere del nucleo familiare

Fattore protettivo e preventivo contro la Violenza di Genere

I PRIMI 1000 GIORNI: EFFETTI DELLA PRESENZA PATERNA

Migliori outcomes linguistici problem-solving

Maggiore resilienza e regolazione emotiva

Più fiducia e apertura all'esplorazione

Riduzione dello stress materno

Maggiore competenza sociale

Riduzione della trasmissione della violenza

Promozione della parità di genere



Ostetrica Giorgia Tiz

NEUROSCIENZE DELLA PATERNITA'

Il gioco e l'interazione intima portano alla sincronizzazione delle onde cerebrali tra padre e bambino.

Facilità l'empatia e la comprensione non verbale.
Basi per un attaccamento sicuro.



Le interazioni affettive tra padre e neonato favoriscono l'attivazione del sistema nervoso autonomo, migliorando i **processi di autoregolazione fisiologica legati al sonno, alla fame e alla gestione dello stress** (Feldman et al., 2010; Porter et al., 2009).

La stimolazione relazionale fornita dalla figura paterna potenzia l'attivazione delle aree cerebrali coinvolte nell'elaborazione sociale, come la corteccia prefrontale e le regioni temporali implicate nel riconoscimento facciale e nella risposta empatica (Grossmann, 2015).

Il contatto diretto, soprattutto se mediato da comportamenti sincronizzati e sintonizzati, stimola la produzione di neurotrasmettitori come **dopamina e serotonina**, noti per il loro ruolo nel rafforzamento dei circuiti motivazionali, nell'umore e nelle funzioni esecutive (Schore, 2017; Feldman, 2012).

Ostetrica Giorgia Tiz

(Bakermans-Kranenburg et al, 2019)



Il cervello paterno si modifica con l'esperienza di cura

Coinvolgimento delle aree limbiche, corteccia frontale e amigdala

Gli ormoni dell'accudimento, ossitocina prolattina e testosterone

L'ossitocina aumenta l'attaccamento e il desiderio di contatto, è stimolata dal contatto pelle a pelle. La prolattina, oltre ad essere l'ormone che stimola la produzione del latte materno e regolare il ciclo ovarico femminile è correlata all'allerta e al comportamento protettivo.

Il testosterone, una sua diminuzione: riduce i comportamenti aggressivi e competitivi, aumento della pazienza e della reattività al bambino, sostenendo un adattamento evolutivo della cura.

«anche se solo le madri vivono l'esperienza della gravidanza, parto e allattamento, e questi costituiscono potenti attivatori per l'espressione delle cure materne attraverso la sensibilizzazione dell'amigdala, l'evoluzione ha creato altri percorsi per l'adattamento del ruolo genitoriale nei padri umani, e questi percorsi alternativi si sviluppano con la pratica, la sintonia e la cura quotidiana»
Abraham, 2014

**La co-genitorialità attiva è un potente fattore protettivo
(Centre for Community Child Health, 2017).**

La paternità come pratica di prossimità e responsabilità condivisa.

La partecipazione paterna inizia già dalla gravidanza.

Nasce un bambino, nasce una madre e nasce un padre!

Il padre da figura accessoria a protagonista della cura.

L'importanza della relazione tra bambino e i suoi genitori per lo sviluppo della personalità e della psiche infantile è un aspetto ormai molto documentato, ma già agli inizi dello scorso secolo (Ferenczi 1929) vi erano chiari riferimenti alle necessità del neonato di essere al centro dell'investimento affettivo dei suoi genitori. A partire dagli anni 50' la psicanalisi infantile (Winnicott 1958, Mahler et al 1975) ha posto come elemento centrale la qualità delle prime relazioni e dell'ambiente affettivo in cui ha luogo la crescita psicologica del bambino.



Ostetrica Giorgia Tiz



Il coinvolgimento paterno precoce è un processo che può e deve essere sostenuto. Investire nella relazione padre-figlio fin dalla gravidanza non è solo una scelta educativa o affettiva, ma una vera e propria azione preventiva in ambito psicologico e neuroevolutivo.

Favorire spazi, linguaggi e pratiche che facilitino la partecipazione dei padri è oggi un'urgenza educativa, clinica e sociale, per il benessere presente e futuro dei bambini e delle loro famiglie.

IL RUOLO PATERNO NELL'ADDORMENTAMENTO È CRUCIALE PER IL BAMBINO E LA FAMIGLIA, POICHÉ IL COINVOLGIMENTO DEL PADRE AIUTA A FAVORIRE UN SONNO PIÙ SERENO E CONSOLIDATO, SUPPORTANDO AL CONTEMPO LA MADRE.

Un padre attivo può occuparsi di routine come cullare, cambiare e far il bagno, ma anche intervenire di notte, offrendo tranquillità e diversificando gli stimoli calmanti.

Questo non solo rafforza il legame padre-figlio, ma riduce lo stress per la coppia e migliora il benessere generale.



Cullare, tenere in braccio e calmare il bambino.

Occuparsi del cambio del pannolino e del bagnetto.

Fornire il latte artificiale, se previsto.

Partecipare attivamente alla routine serale, creando momenti piacevoli e rilassanti. Leggere una storia, cantare o fare un massaggio rilassante.

Intervenire durante i risvegli notturni, quando non si tratta di allattamento al seno, dimostrando al bambino che può contare anche su di lui per riaddormentarsi.

Ostetrica Giorgia Tiz





IL COINVOLGIMENTO PATERNO È IMPORTANTE

Migliora il sonno del bambino

Studi dimostrano che il coinvolgimento del padre contribuisce a un sonno più stabile e a meno risvegli notturni per il bambino.

Supporta la madre

Permette alla madre di riposare, riducendo il suo stress e creando un clima familiare più sereno.

Crea un legame solido

L'interazione regolare del padre durante l'addormentamento aiuta a costruire un legame forte e sicuro con il bambino fin dai primi mesi.

Promuove l'autonomia del bambino

Il padre può trasmettere un senso di calma al bambino, a volte diverso da quello della mamma. La sua presenza può aiutare il piccolo a sentirsi più sicuro e a gestire meglio la separazione.

Abituando il bambino ad addormentarsi anche con il padre, si riduce la dipendenza esclusiva da una sola figura, favorendo la sua capacità di auto-consolarsi in futuro.

Accompagnare il bambino in questa separazione, aiutandolo a gestire i propri impulsi e anche la frustrazione.



Ostetrica Giorgia Tiz

Il nostro obiettivo professionale dovrebbe essere quindi, quello di sostenere il ruolo paterno e genitoriale con informazioni e strategie che possano sostenere il loro coinvolgimento.

Essere ponte nella comunicazione e condivisione!

**SOSTENERE I GENITORI
NELL'ESSERE IL FARO IN MEZZO ALLA TEMPESTA**

**GRAZIE PER LA
PARTECIPAZIONE!**