

La bussola di *Genitori senza filtri*

Cento episodi sono un traguardo che non avrei mai raggiunto senza di voi.

In questi anni abbiamo parlato di dubbi, paure, scoperte, relazioni e primi 1000 giorni.

Se oggi mi chiedessi: *"Da quali episodi mi consigli di partire?"*, probabilmente ti risponderei con questa guida.

Non serve ascoltarli nell'ordine in cui sono usciti. Parti semplicemente dal momento che stai vivendo oggi.

Se senti di avere mille domande ancora prima che il tuo bambino nasca...

Questi episodi ti aiuteranno ad arrivare alla nascita con aspettative più realistiche e qualche paura in meno.

- [Prepararsi alla nascita non significa prepararsi solo al parto](#)
 - [Prepararsi all'arrivo del bambino: cosa serve davvero](#)
 - [I primi 1000 giorni: perché sono fondamentali](#)
-

Se hai un neonato e ogni giornata ti sembra completamente nuova...

Questi episodi ti aiuteranno a capire cosa è davvero normale nei primi mesi e a viverli con un po' più di serenità.

- [Una giornata con un neonato: perché i primi mesi sono così intensi](#)
 - [Ma cosa si fa davvero con un neonato di 3 mesi?](#)
 - [La tua voce è già relazione nei primi mesi](#)
-

Se le notti ti sembrano infinite e inizi a chiederti se sia tutto normale...

Quando si è stanchi è facile pensare di stare sbagliando qualcosa. Prima di cercare soluzioni, prova a partire dalla comprensione.

- [Si sveglia di notte: è davvero un problema?](#)
 - [Sonno bambini: quando cambia tutto insieme](#)
 - [Non dorme male: dorme da neonato](#)
-

Se ultimamente ti sembra di non essere abbastanza...

Ci sono giorni in cui il peso non è il bambino, ma tutto quello che pensiamo di dover essere.

Perché prendersi cura di un bambino non dovrebbe significare dimenticarsi di sé.

- [Perché mi sento sempre sbagliata come mamma?](#)
 - [Post parto: cosa manca davvero intorno alle madri?](#) (08/05/2026)
 - [Aspettative contro realtà: da dove arrivano le idee che ci fanno soffrire](#)
-

Se vorresti capire meglio quello che il tuo bambino sta cercando di comunicarti...

Dietro molti comportamenti non ci sono capricci, ma bisogni.

Questi episodi ti aiuteranno a cambiare prospettiva.

- [Quando vuole stare sempre in braccio](#)
 - [Non devi intrattenerlo sempre](#)
 - [Cosa sente davvero un bambino quando gli parliamo](#)
-



Se il tuo desiderio è costruire una relazione che duri nel tempo...

L'obiettivo non è avere un bambino che obbedisce sempre.

L'obiettivo è crescere insieme, giorno dopo giorno.

- [Autonomia senza punizioni, nei primi anni](#)
 - [Come nasce la motivazione nei bambini](#)
 - [Con gli altri è bravo, con me crolla: cosa c'entra l'attaccamento?](#)
-



Se il contatto ti sembra la risposta più naturale...

Ci hanno spesso fatto credere che tenere in braccio un bambino significhi viziare. Eppure, nei primi anni di vita, il contatto è uno dei modi più potenti che abbiamo per costruire sicurezza, relazione e fiducia. In questi episodi scoprirai perché portare vicino non significa fare un passo indietro, ma accompagnare la crescita. E scoprirai perché il contatto non crea dipendenza, ma costruisce sicurezza.

- [Perché il tuo bambino vuole stare sempre in braccio](#)
 - [Il contatto non vizia, regola.](#)
 - [Babywearing oggi – tra neuroscienze e libertà di scelta](#)
-



Se vuoi trasformare la tua voce in uno strumento di relazione...

La musica nei primi anni non serve a stimolare di più o a creare piccoli musicisti. Può diventare un modo semplice e naturale per comunicare, rassicurare, giocare e crescere insieme. Perché il primo strumento musicale che il tuo bambino conosce... sei proprio tu.

- [Cantare col pancione: la mia voce, il suo primo abbraccio](#)
 - [La musica dopo la nascita: voce, legame e routine](#)
 - [Musica e bambino: il linguaggio delle emozioni](#)
-

Grazie

Se stai leggendo questa guida significa che, in un modo o nell'altro, sei entrata a far parte di questa piccola comunità.

Grazie per aver reso possibile questi primi **100 episodi**.

Spero che queste puntate possano accompagnarti, farti sentire meno sola e aiutarti a guardare il tuo bambino — e anche te stessa — con uno sguardo un po' più gentile.

E se un giorno sentirai il bisogno di tornare qui, questa bussola ti aspetterà.

Ci sentiamo in cuffia. 

Micaela

La puericultrice in cuffia