

Un Manuale del Conducente per i Nuovi Papà

**Una guida alle risorse per prendersi cura della
vostra compagna e del nuovo bambino**

Italian

Indice

Indice.....	2
Benvenuti alla Paternità! Signori, Avviate Il Motore.....	3
Ansietà Prima Di Mettersi al Volante	4
Come Ottenere Una Licenza Matrimoniale.....	5
Riconoscimento Della Paternità	6
Bimbo: Lavori In Corso	8
Cosa sta Succedendo Alla Futura Mamma?	9
E se Voi e la Mamma Non State Insieme?	10
I Padri Fanno Una Differenza	10
Che Cosa Vi Potete Aspettare Quando Il Bambino Arriva A Casa	13
Scivolosi Quando Sono Bagnati	14
Sosta Riposo	15
Manutenzione Ordinaria	15
Fare Il Pieno.....	16
Gare Di Formula 1	16
Crisi Di Pianto.....	18
Non Scuotete Mai un Bambino!.....	19
Sicurezza Sulla Strada.....	20
Oh, Che Sensazione!!!	21
Condividere Le Responsabilità Di Genitore.....	23
Arrivando in Fondo alla Strada.....	24
Importanti Cose Da Rricordare	25

Benvenuti alla Paternità! Signori, Avviate Il Motore.

Non vi sono molti uomini al mondo che possano veramente dire di essere pronti a diventare padri—o che sappiano come essere padri—prima che questo accada. Questo manuale vi dice le cose che i nuovi padri finora hanno dovuto scoprire da sé, e che avrebbero voluto sapere dall'inizio, su cosa comporti “avere un bambino”. Condividendo quello che hanno imparato, possiamo dissipare l'alone di mistero intorno a questo avvenimento. I nostri nuovi padri ci hanno offerto un gran numero di idee e considerazioni utili. Allora: ingraniamo la marcia!

Diventare genitori per la prima volta può dare luogo a tante emozioni. Gli uomini e le donne non sempre la pensano nello stesso modo. Per molte donne la notizia dell'arrivo di un bambino è entusiasmante. Per alcuni uomini, però, occorre un po' più di tempo per abituarsi all'idea. Si tratta di un grande cambiamento nella vostra vita. La gravidanza è molto reale per la vostra compagna, perché c'è un bambino che cresce dentro di lei. Può essere più difficile per l'uomo vedere che è cambiato qualcosa, e vi potreste sentire non connessi con il vostro figlio non ancora nato. Vi potreste sentire felici, ansiosi, confusi, messi con le spalle al muro—o tutte queste cose insieme! Parlando con la vostra compagna (che probabilmente è altrettanto spaventata) può farvi sentire molto meglio. C'è una personcina che sta diventando lentamente qualcuno che si ispirerà a voi, imparerà da voi e avrà bisogno del vostro amore e sostegno prima ancora che vi cominci a vedere. È proprio una cosa straordinaria.

Ansietà Prima Di Mettersi al Volante

Prima che le paure vi facciano innestare il pilota automatico, è meglio parlarne con la vostra compagna. Insieme, potete trovare modi di affrontare le vostre preoccupazioni, come la situazione finanziaria, la casa, l'asilo nido, il lavoro, la gestione del tempo, e il non deludere le aspettative l'uno dell'altra. Più condividete i vostri pensieri e fate programmi, più rilassati diventerete entrambi.

Una volta che l'idea di avere un bambino comincia a diventare reale, i nuovi padri in genere cominciano a pensare a quanto costeranno tutte le cose. Onorari dei medici, cibo, vestiti, culle, pannolini—vi potreste sentire sopraffatti. Ciò che state provando è **normale**. Cominciare a mettere da parte dei soldi adesso è una buona idea, ma non vi dovete preoccupare troppo di acquistare cose per il bambino, perché la vostra famiglia e amici potrebbero avere culle, box per il gioco, seggiolini auto e vestiti che potranno regalarvi o darvi in prestito. Controllate anche gli annunci online, potete trovare ottimi prezzi! La mamma può ricevere oggetti necessari al bambino se ha una festa baby shower. Quando acquistate o prendete in prestito oggetti usati per il bambino, assicuratevi che funzionino bene e che siano puliti e sicuri per il bambino. Controllate il sito Web della Consumer Product Safety Commission (Commissione per la sicurezza dei prodotti per i consumatori) per vedere se vi sono stati prodotti ritirati dal commercio per questioni di sicurezza www.cpsc.gov. Se vi trovate in condizioni economiche ristrette, chiedete alla vostra compagna di informarsi per verificare se è eleggibile per il programma Women, Infants and Children (WIC - Donne, neonati e bambini). Si tratta di un programma di integrazione alimentare per aiutare donne in attesa e neonati ad avere la nutrizione che necessitano durante la gravidanza, l'allattamento e durante il primo anno di vita del bambino. Chiamare il numero 800-522-5006 per ottenere il nome e il numero dell'agenzia WIC più vicina.

Bene, allora dovete avere un lavoro. Vostro figlio e la vostra compagna contano su di voi per il sostegno della famiglia. E sapete che è la cosa giusta da fare. Ma qual è il programma? Se lavorate a tempo pieno, guadagnate di più e accumulate esperienza che può aiutarvi in futuro a trovare altre occupazioni. Ma anche il lavoro a tempo parziale può aiutare la vostra famiglia ed eventualmente farvi trovare un lavoro a tempo pieno.

Per alcuni uomini potrebbe essere necessario seguire corsi di formazione specialistici (in computer, meccanica, falegnameria, ecc.) oppure di ottenere il loro diploma o il certificato di istruzione

equivalente GED (General Educational Development - Sviluppo educativo generale). Esistono uffici di collocamento al lavoro in tutto lo Stato—e probabilmente ce n'è uno nella vostra città. Vi possono assistere nel trovare offerte di lavoro, creare un curriculum, fare pratica con i colloqui per le assunzioni ed esplorare possibili scelte di carriera. È possibile trovare maggiori informazioni e vedere dove si trova l'ufficio di collocamento più vicino, sul sito Web www.labor.ny.gov/career-center-locator/.

Come Ottenere Una Licenza Matrimoniale

Quindi il bambino è in arrivo, e, insieme alla mamma del bambino siete partner nell'allevare un bambino sano e felice. Okay, allora—avete pensato al matrimonio? Ne avete parlato da quando avete saputo che è in attesa del bimbo? Allora cos'è che non vi permette di sposarvi? Che cosa vi impedisce di fare il passo successivo? State pensando—

- “Non sono sicuro di essere pronto per quell'impegno”.
- “Non vediamo sempre le cose nella stessa maniera”.
- “Non sarebbe meglio aspettare fino a quando andiamo sempre d'accordo?”
- “Se potessi solo avere un buon lavoro, avremmo i soldi per un bel matrimonio con un anello e tutto il resto”.

Alcuni uomini vogliono che sia tutto come deve essere, tutto risolto... tutto affrontato e

Benefici Per I Bambini e Per I Genitori Che Vivono All'interno Di Matrimoni Stabili

Bambini

- Godono di una migliore salute, sia fisica che mentale.
- Vanno meglio a scuola.
- Hanno meno probabilità di rimanere in stato interessante durante l'adolescenza.
- Ottengono lavori migliori quando finiscono il percorso scolastico.
- È meno probabile che facciano uso di droghe.
- Hanno meno probabilità di avere problemi con la legge.

Genitori

- Vivono più a lungo e godono di maggiore salute.
- Guadagnano di più e hanno maggiori risparmi quando vanno in pensione rispetto ai genitori non sposati.

tutto perfetto prima di sposarsi. **Ma la verità è...che il matrimonio non è il punto di arrivo! La vita non è così!**

Se si mette il matrimonio all'ultimo posto, non succederà mai. Il matrimonio significa lavorare insieme per ottenere tutte quelle cose che entrambi desiderate. Ciò che è importante è che vi vogliate bene l'un l'altro, che vogliate bene ai vostri bambini e che desideriate di più per loro che per voi stessi. Guardatevi intorno e cercate chi sembra avere matrimoni che funzionano. Chiedete loro che cosa pensano del matrimonio. Scoprite le organizzazioni della comunità o religiose che aiutano le coppie che stanno pensando al matrimonio. Assumetevi la responsabilità di essere un marito e PAPÀ—un uomo che può essere orgoglioso di se stesso. Spuntare la casella “Benefits” (benefici) per leggere fatti che possono aiutare entrambi voi a decidere.

Per far funzionare tutto bene non ci vuole un matrimonio qualsiasi... ce ne vuole uno stabile! Chiunque ha problemi e discussioni. Ma coloro che desiderano il meglio per se stessi, i loro compagni e i loro figli, imparano a risolvere le cose.

Riconoscimento Della Paternità

Se non siete sposati quando nasce il bambino, **non** siete legalmente suo padre. Non avete alcun diritto per quello che concerne vostro figlio. La legge vede i padri in modo diverso rispetto alle madri, perché il sistema legale deve pensare a ciò che è meglio per i bambini, e per vostro figlio. Ciò significa che dovete **riconoscere la paternità**. Questo è l'unico modo perché siate considerati legalmente il padre del bambino.

Come si rende legale?

Nello Stato di New York, voi e la madre potete firmare un modulo di “Riconoscimento di paternità” o modulo AOP (Acknowledgment of Paternity) per stabilire la paternità legale del vostro bambino. Lo potete firmare direttamente in ospedale. Il modulo AOP è inoltre disponibile presso l'ufficio locale dell'anagrafe e l'agenzia locale dei servizi sociali Prima di firmare un AOP, controllate con una persona di fiducia, e informatevi bene sul suo funzionamento. Consultate il sito www.childsupport.ny.gov per ottenere ulteriori informazioni.

Se non siete sicuri o non pensate di essere il padre del bambino, **non** firmate il modulo AOP. Voi o la

persona che si prende cura del bambino potete intraprendere un'azione in tribunale per accertare la paternità. Se si intraprende questa azione, dovrete presentarvi in tribunale. Non avete bisogno di un avvocato per questo, ma potete incaricarne uno, se lo desiderate.

Durante l'udienza, il tribunale ordinerà l'esecuzione di determinati test di DNA per voi, la madre e il bambino. Questi test sono semplici da farsi e determineranno quanto è probabile che voi siate o meno il padre biologico. In base agli esami genetici, o del DNA e altre prove, il tribunale deciderà se voi siate o meno *legalmente* il padre del bambino. Se siete il padre **legale** il tribunale emetterà un ordine che vi riconosce come padre. Questo ordine è chiamato dichiarazione giudiziale di paternità.

Perché è importante stabilire la paternità?

Una volta che viene accertata la paternità, avvengono molte cose importanti.

Questo è quello che comporta per vostro figlio:

- Il bambino sa a chi appartiene.
- Lo fa sentire meglio riguardo a se stesso.
- Sarà in grado di ottenere le informazioni mediche sul vostro lato della famiglia.
- Potrà ottenere benefici di Sicurezza sociale, Medicare e di disabilità se vi succede qualcosa.

E questo è quello che comporta per voi:

- Il vostro nome può essere aggiunto al certificato di nascita.
- Se voi e la mamma vi separate, voi avrete il diritto a presentare un'istanza in tribunale per ottenere l'affidamento e/o il diritto di visita di vostro figlio.
- Avrete inoltre diritti per quanto concerne i procedimenti di adozione.

Se **non** siete il padre legale, la mamma non è tenuta a farvi vedere risultati medici, o documenti scolastici—e non vi deve nemmeno dire dove stanno lei e il bambino. Inoltre, se non siete il padre legale, non è automatico che potrete vedere il bambino.

Bimbo: Lavori In Corso

Nove mesi. Sembra tanto tempo. Ecco cosa succede:

Primo Trimestre (Settimane 1-13) Il vostro bambino passa tra le fasi di uovo fertilizzato, a embrione, a feto.

Alla 4^a settimana il vostro bambino ha la grandezza approssimativa di un chicco di riso, ma stanno già iniziando a formarsi gli occhi, la spina dorsale, i polmoni e lo stomaco. Il cuore del vostro bambino sta battendo, ma sta all'esterno del corpo. Ad 8 settimane il feto può muovere la testa, le braccia e il corpo. Il suo cervello e gli altri organi stanno crescendo rapidamente. Ha piccole braccia, ma non ancora le dita. Alla fine del terzo mese il bambino misura ancora solo 2-3 pollici di lunghezza (5-7 cm) e pesa meno di un'oncia (28 g). Dovrebbe essere in grado di sentire il dolore, piegare le dita delle mani e dei piedi, succhiarsi il pollice, avere delle espressioni facciali e perfino nuotare. In questo momento anche gli "attributi" maschili e femminili sono già comparsi. Il vostro medico può dirvi il sesso, se lo volete sapere.

Secondo Trimestre (Settimane 14-27) Quando inizia questa fase, il vostro bambino crescerà rapidamente. Il suo cuore batte a una velocità doppia del vostro. Inizierà a dare pugni e calci. Mettete la vostra mano sulla pancia della mamma—lo potete sentire! Presto sarà in grado di sentire i suoni che provengono dal di fuori. Il vostro bambino può anche imparare e ricordare. Cominciate ad avere lunghe conversazioni con lui. Più gli parlerete e più lui riconoscerà la vostra voce una volta nato. A 24 settimane il vostro bambino misura circa 14 pollici (35 cm) e pesa circa 2 libbre (0,9 kg). Avrà unghie e capelli. Il suo cervello sta crescendo rapidamente.

Terzo Trimestre (Settimane 28-40) Intorno alle 28 settimane il vostro bambino può muoversi al ritmo della musica. Quando non sta ballando, potrebbe passare molto tempo a succhiarsi il pollice. A 32 settimane il vostro bambino potrebbe reagire quando lo toccate. Può inoltre aprire gli occhi e riconoscere la vostra voce! I suoi organi sono quasi completi, ma stanno ancora crescendo. Molto presto si girerà assumendo la posizione a testa in giù e rimarrà così fino al momento della nascita (la testa verso il basso rende più facile il parto). Più parlate al bambino, suonate musica e lo sentite muoversi, più lo aiutate a crescere in modo sano!

Cosa sta Succedendo Alla Futura Mamma?

Ecco un elenco di cose che la vostra compagna potrebbe dover affrontare durante i prossimi nove mesi:

Fisicamente

Nei primi mesi: Potrebbe sperimentare nausea al mattino, bruciori di stomaco, mal di testa, stanchezza e sensibilità al seno.

Successivamente: Potrebbe avere cambiamenti di umore a volte, avere voglia di determinati cibi, iniziare a sentire il movimento del bambino e avere quella “carnagione luminosa” tipica della gravidanza.

Negli ultimi mesi: Potrebbe avere più crampi, essere più spesso insonnolita, trovare difficile assumere posizioni comode, camminare diversamente e provare disagio durante i rapporti sessuali.

Emotivamente

Nei primi mesi: Temerà che voi non la troviate attraente, si preoccuperà di quello che succederà quando arriva il bambino, avrà paura di avere un aborto spontaneo, e potrebbe avere una diminuzione del desiderio sessuale.

Successivamente: Potrebbe dipendere di più da voi, dimenticare le cose ed essere suscettibile riguardo ai cambiamenti del suo corpo.

Negli ultimi mesi: Si preoccuperà del travaglio e del parto, si potrebbe preoccupare che voi non l'amerete dopo l'arrivo del bambino, e a volte potrebbe perdere la pazienza facilmente.

Dopo la nascita: Molte mamme possono sentirsi abbattute per un po' di tempo. È chiamata depressione post-partum. Possono piangere facilmente e non mangiare o dormire. Possono inquietarsi o preoccuparsi per cose che sembrano insignificanti. Gli ormoni della vostra compagna hanno subito fluttuazioni negli ultimi due mesi di gravidanza. Ci vorrà del tempo perché ritornino alla normalità. La cosa principale da ricordare è di essere pazienti! In molti casi queste sensazioni durano solo qualche settimana. L'unica cosa che potete fare è sostenere la vostra compagna. Incoraggiatela a uscire un po' da casa e controllate che segua una dieta sana. Fate gesti carini per lei, come farle un massaggio, sbrigare delle commissioni o scriverle una lettera d'amore.

E se Voi e la Mamma Non State Insieme?

Come vi potete interessare alla vita del bambino se voi e la mamma non andate d'accordo? Lei non vi vuole intorno? Perché? Una cosa è certa, essere Padre è un lavoro. Ma è un buon lavoro, il migliore che vi capiterà mai di avere. Certo, la cosa più semplice sarebbe ritirarsi, lasciare che lei si tenga il bambino, il lavoro e le preoccupazioni. Ma in quel caso non avrete niente del divertimento e delle risate e dell'amore che questa incredibile personcina porterà. Sarà tutto per la mamma Non avrete la possibilità di sentirvi orgogliosi di guardarlo crescere e diventare una persona forte e sana. Ricordate, questo bambino è parte di voi—è il vostro **sangue!** Voi siete già importanti per lui, e non è ancora nato!

Ecco alcune cose che potete fare per dimostrare alla mamma che volete essere presenti nella vita del bambino:

- Cercate di fare la pace con lei, almeno abbastanza per fare in modo che possiate rimanere presenti.
- State con lei durante la nascita del bambino.
- Riconoscete la paternità di vostro figlio.
- Parlate con lei dei programmi per il futuro del bambino.
- Offritele di aiutare quando ha bisogno di un momento di pausa.
- Non abusate di sostanze.

I Padri Fanno Una Differenza

Voi state collaborando a mettere un bambino al mondo, e quindi avete già fatto una differenza. La vostra presenza nella vita del bambino gli darà maggiori possibilità di crescere sano, forte e intelligente. La vostra assenza farà anch'essa una differenza, perché il bambino crescerà senza sapere che cosa può fare un padre. Che tipo di differenza volete fare? Quando i padri passano tempo con i loro figli sin dall'inizio e si impegnano a continuare ad avere un rapporto stretto con loro,

avvengono delle cose positive nei bambini, quali:

- È più probabile che siano attivi, forti e pieni di salute.
- È più facile per loro identificare i ruoli maschile e femminile.
- È molto meno probabile che siano violenti, antisociali, pericolosi o perfino criminali.
- Aspettano più a lungo prima di avere i primi rapporti sessuali.
- È più probabile che vadano meglio a scuola e che rimangano nella scuola fino al termine del percorso scolastico.
- Sono più in grado di essere indipendenti, di avere autocontrollo e di essere leader.
- Hanno maggiore successo nella vita.

Un modo di iniziare è di andare con la vostra compagna alle visite prenatali. Queste sono molto importanti per seguire lo sviluppo del bambino e per verificare che mamma e bambino siano entrambi sani. Se c'è un problema, è bene saperlo il più presto possibile. La vostra compagna e il bambino saranno esaminati dal suo medico OB/GYN (ostetrico/ginecologo). Il medico fa domande su come sta la vostra compagna e controlla lei e il bambino, toccando la pancia e controllando internamente per verificare come sta crescendo il bambino. Potrebbe usare un endoscopio speciale per questo, o effettuare un'ecografia. Chiedete al vostro medico se vi può dare una copia dell'ecografia del bambino. Vedere come è all'interno della mamma è bellissimo! **Uno studio nazionale dice che la cosa più importante che influisce sul fatto che una donna vada alle visite prenatali è il supporto del suo compagno.** Cercate di andare a **tutte** le visite, me se non riuscite ad andare ad alcune di esse, chiedete alla vostra compagna come sono andate. Vi sono tre ragioni brevi

Terminologia

Prenatale- significa prima della nascita.

OB/GYN- OB è l'abbreviazione di Obstetrics (ostetricia o cura del bambino prima della nascita). GYN è l'abbreviazione di gynecology (ginecologia o cura della donna).

Sonogramma- è un'altra parola per "ecografia" Si tratta di un test che non provoca dolore, per vedere come sta il bambino all'interno della mamma. Utilizza onde sonore per tracciare un disegno del bambino (o bambini). È inoltre usato per determinare quando dovrebbe nascere il bambino e se si tratta di un maschietto o di una femminuccia.

Cesareo- A volte il bambino non può essere partorito in modo normale e il medico deve aprire il ventre della madre e far venire alla luce il bambino in quel modo. Questo tipo di parto viene anche chiamato C-section.

e molto semplici per le quali dovrete andare: per essere lì per il vostro bambino, per sostenere la madre di vostro figlio, e per impedire di essere tagliato fuori dalla crescita e dallo sviluppo del bambino. Le visite prenatali sono un modo eccellente per far vedere alla propria compagna che lei e il bambino vi stanno a cuore, e questo non fa che migliorare ancor più il rapporto tra voi e la mamma. Alcune domande valide da chiedere al medico sono:

- In quale ospedale fa nascere i bambini?
- Possiamo vedere l'ospedale prima che il bambino nasca e visitare il centro di ostetricia?
- Permette a membri della famiglia o assistenti di essere presenti al parto?
- Quante ecografie dovrebbe avere la mamma?
- Effettua molti parti con taglio cesareo, e posso assistervi?

Sia che viviate o meno con la vostra compagna, siate presenti e aiutatela più che potete. Potreste frequentare un corso sul parto insieme per dimostrarle che vi preoccupate di lei. Fate del vostro meglio per accertarvi che mangi cibi sani, che faccia passeggiate e che non abbia occasioni che le procurano stress. Sembra incredibile, ma anche il solo stare lì e dimostrarle il vostro amore per il bambino, lo aiuterà ad essere sano. Non fumate, non bevete e non assumete droga. Tutti sanno che queste sono cose pericolose per il bambino se fatte dalla mamma. Ebbene, possono essere altrettanto pericolose se fatte da **voi**. Il fumo nell'aria fa male alla salute sia della mamma che del bambino. La droga e l'alcool vi fanno perdere il controllo, e questo può essere pericoloso per tutti. Programmate e preparate la stanza per il bambino. Procuratevi una culla e montatene i pezzi, se necessario. Fate una scorta di pannolini di varie misure in modo da essere pronti mano a mano che il bambino cresce. Accertatevi di avere tutto il necessario e che sia facile da trovare e usare. Procuratevi un seggiolino auto! Chiamate l'ospedale per domandare se danno seggiolini auto per i neonati o se sanno dove procurarsene uno. Visitate il vostro dipartimento dei vigili del fuoco per fare controllare che il seggiolino sia installato correttamente nell'auto. Accertatevi di parlare di cosa accade quando è l'ora di andare in ospedale.

- Chi vi chiamerà quando la vostra compagna è pronta per andare in ospedale e durante la sua permanenza in ospedale?
- Se voi siete al lavoro, come farà a contattarvi?
- Quali abiti, documenti importanti e altri articoli dovrà portare con sé la vostra compagna?

Che Cosa Vi Potete Aspettare Quando Il Bambino Arriva A Casa

I neonati possono vedere!

Essi possono vedere oggetti a distanze di 8-10 pollici (20-25 cm) dai loro occhi. La loro cosa preferita da guardare è... **voi!** Ma state attenti! Le luci brillanti possono dare fastidio agli occhi di un neonato.

I neonati sono curiosi!

Guardano le cose che si muovono.

I neonati possono ascoltare!

I neonati hanno un udito molto buono. Reagiranno a rumori forti o improvvisi e possono persino piangere per farvi capire che sono spaventati. Più i bambini ascoltano la vostra voce, più imparano di voi e di come parlate. Ai neonati piacciono i suoni dolci e bassi.

I neonati possono sentire!

I neonati amano essere tenuti vicini abbastanza da sentire il vostro calore e il battito del cuore. Fatelo tanto, da quando il bambino è appena nato, ma sostenete sempre la sua testa quando lo tenete in braccio. Tenendo il bambino in braccio non lo si vizia.

I neonati possono fare delle cose!

Afferrano qualsiasi cosa gli si metta nelle mani. Tengono strette le cose con maggiore forza quando sono neonati di quando saranno più grandi.

I neonati possono pensare!

I loro piccoli cervelli assorbono il mondo che li circonda come spugne! Al vostro bambino non occorrerà molto prima che inizi a connettere le cose insieme. Riconoscerà le facce e a volte le imiterà. Gli piacerà giocare con oggetti bianchi e neri più che con cose di colori più vivaci.

I neonati possono comunicare!

Anche se non sanno ancora usare le parole, i neonati possono dirvi delle cose. Il pianto significa che

sono bagnati, hanno fame, sono stanchi, si sono fatti male, sono annoiati o si sentono soli. Più tempo passate con loro, più comincerete a riconoscere che suoni diversi significano cose diverse.

Scivolosi Quando Sono Bagnati

Per molti papà, il solo pensiero di cambiare un pannolino fa **schifo!** Non pensano di saperlo fare e non vogliono imparare. Cambiare i pannolini è facile. Se lo sa fare la mamma, lo potete fare anche voi. In realtà, voi potete imparare a fare qualsiasi cosa che fa la mamma; e magari farlo soltanto in un modo diverso. Una volta che si prende la mano con i pannolini, diventa un'opportunità per creare quella connessione tra il bambino e il papà—è un'opportunità di affiatarsi, il momento buono per fare il solletico e per ridere.

A non tutti i bambini piace essere cambiati, e a non tutti piace ogni volta. Non è un problema. Tenete sempre la vostra scorta di “giocattoli e cose da guardare” a portata di mano. Il vostro bambino dovrebbe essere cambiato subito dopo che il pannolino si bagna molto o quando ha fatto la popò. Questo è il modo migliore per evitare la dermatite da pannolino. **La dermatite da pannolino fa molto male**, soprattutto quando il pannolino è bagnato.

Appoggiate delicatamente il bambino su una superficie piana e pulita, come un tavolo per cambiare i pannolini o un letto. Tenete sempre una mano sul bambino. Possono rotolare e cadere in un batter d'occhio! Togliete il vecchio pannolino tirando e allentano le linguette adesive. Sollevate il bambino dai piedi e sfilategli da sotto il pannolino. Quindi arrotolatelo e gettatelo nella spazzatura. Non limitatevi a pulire le parti facili. Fate attenzione a pulire le bambine dal davanti al dietro, per evitare una contaminazione incrociata. Quindi appoggiate il bambino su un pannolino pulito. Accertatevi che il vostro bambino stia sdraiato sul dietro del pannolino (sì, c'è un davanti e un dietro). Copritelo con il davanti, tirate le linguette adesive e chiudete il pannolino. Ricordate: **Troppo allentati, perdono! Troppo stretti, strillano!** Lasciate abbastanza spazio da poter far scivolare almeno due dita nel pannolino intorno alla vita. Questo è tutto! Quindi andate a lavarvi le mani.

Sosta Riposo

Durante i primi mesi, il vostro bambino dormirà tra le 15 e le 20 ore al giorno. Adesso è l'ora di iniziare a programmare uno spazio sicuro e tranquillo dove il vostro bambino possa dormire. Non appoggiate mai un bambino su un cuscino, un divano morbido, un letto per adulti o un materasso ad acqua. Non mettete giocattoli, trapunte, coperte o cuscini nella culla dove il vostro bambino sta dormendo. Dovete fare queste cose per accertarvi che il vostro bambino non soffochi. Potrebbe morire per una di queste cose, quindi **fate attenzione! La sindrome della morte improvvisa del lattante (Sudden Infant Death Syndrome - SIDS) avviene quando i neonati muoiono all'improvviso, e i medici non ne sanno il perché. Potrebbero essere tante le ragioni I neonati che dormono sulla pancia vanno incontro a un rischio maggiore di SIDS.** Mettete sempre il vostro bambino sulla schiena quando dorme—non sulla pancia o sul fianco. Ricordatevi, “Torna indietro a dormire” I neonati che dormono sulla schiena hanno meno probabilità di morire di SIDS. Se il vostro bambino sta dormendo profondamente, svegliatelo con delicatezza. Quando il bambino arriva a casa, una delle cose più importanti da avere pronte è un posto dove possa dormire. Perché? Perché quando il bambino è a letto, voi state facendo altre cose (se siete fortunati, starete dormendo anche voi).

Manutenzione Ordinaria

Dovrete svestire e rivestire il vostro bambino un po' alla volta, in modo che non debba mai essere nudo e sentire troppo freddo. Potete mettere un asciugamano o una coperta leggera sulla pancia nuda del bambino. Lo farà sentire sicuro e calmo. Tutti i neonati hanno una pelle che si spella e si sfalda. Questo è normale. Non usate lozioni o olio sul bambino per impedirlo. Le unghie devono essere tenute corte. Servirsi di piccole forbici con le punte arrotondate e tagliare le unghie mentre il bambino dorme. Non mettete nulla negli orecchi, naso o ombelico. Limitatevi a pulire intorno e all'esterno. Non usate mai bastoncini Q-tips o cotonati. Essi possono conficcarsi e fare danni. Quando fate il bagnetto al bambino, accertatevi che l'acqua sia calda, ma **mai** bollente! Quando tenete in braccio il vostro bambino (cosa che dovrete fare spesso), ricordatevi sempre di sostenere il suo collo e la testa!

Fare Il Pieno

L'allattamento al seno è più sano del latte artificiale? Assolutamente sì! Ogni madre produce un latte che è personalizzato, progettato specificamente per il suo bambino. Il latte materno protegge il bambino da malattie e infezioni. Il latte artificiale no! Ciò significa dover fare meno viaggi dal medico e tenersi più soldi in tasca. I bambini allattati al seno hanno una probabilità inferiore di morire di sindrome della morte improvvisa del lattante (SIDS) o di essere affetti da diabete, obesità e asma nel corso della vita. Le madri che allattano al seno tendono a perdere il peso guadagnato durante la gravidanza più velocemente e hanno un rischio inferiore di osteoporosi, e di tumore della mammella e dell'ovaio più tardi nel corso della vita.

L'allattamento al seno può essere un periodo duro e stancante per la mamma. Dovrà impiegare del tempo allattando e prendendosi cura del bambino. Questo è il momento in cui un uomo può veramente aiutare! Fate delle faccende domestiche. Fate il bucato. Preparate dei pasti nutrienti per la mamma. Portate il bambino alla mamma quando è il momento di allattarlo. Prendetevi cura degli altri bambini. Portate una merenda nutriente alla mamma mentre sta allattando. Dopo le poppate, fate fare il ruttino al bambino battendo (leggermente) sulle sue spalle, cambiate il pannolino, e quindi lasciatelo appisolare sul vostro petto nudo. I bambini amano il contatto pelle a pelle con i loro papà e sentire la loro voce profonda e rimbombante. Questo è un modo eccellente per creare l'attaccamento dei bambini con i loro papà.

Se la mamma sta allattando e sta portando il bambino all'asilo nido per la prima volta, ditele di abbassarsi per terra e giocare con i giocattoli e abbracciare gli altri bambini. Il suo latte creerà degli anticorpi per proteggere il bambino dai batteri presenti nell'asilo nido. La mamma ha bisogno del vostro supporto. Provate a farla sentire contenta di allattare. Elogiatela e proteggerla da commenti negativi. Esistono gruppi di supporto per l'allattamento al seno e corsi che lei può frequentare insieme a voi per imparare le migliori tecniche di allattamento al seno. Domandate al medico o cercate su internet

Gare Di Formula 1

I bambini allattati con il latte artificiale di formula prenderanno circa 2-4 once (56-113 g) da 6 a 8 volte al giorno. Non hanno bisogno di altre vitamine o cibo. Non date loro latte vaccino, bevande zuccherose, bibite gasate, tè, succhi di frutta, ecc. Se volete riscaldare il biberon, mettetelo diritto in una pentola d'acqua calda (non bollente) per pochi minuti. Controllate sempre il latte artificiale facendo cadere alcune gocce sul vostro polso. **Non usate il forno a microonde per riscaldare il biberon** Se c'è del latte artificiale residuo nel biberon, dopo aver fatto mangiare il bambino, gettatelo via. I germi dalla bocca del vostro bambino entreranno nel latte del biberon e potrebbero far stare male il bambino se gli date quello stesso latte in un secondo momento. Fate la prova con le tettarelle ogni tanto, per accertarvi che esca il quantitativo giusto di latte di formula. Dovrebbe uscire una goccia per volta. Fate dell'allattamento un momento speciale con il vostro bambino. Trovate un posto comodo dove potervi rilassare, tenete il bambino in braccio e guardatelo negli occhi. Accertatevi di tenere il bambino in braccio mentre lo allattate. Tenete sempre anche il biberon. **Non spingete il biberon in su.** Questo potrebbe farlo soffocare e provocare più infezioni dell'orecchio. Si tratta di un'altra occasione per creare l'attaccamento con il bambino e farlo sentire contento di sé. Non dimenticate di fargli fare il rutino dopo ciascuna poppata di 2 once (56 g) di latte di formula o ogni volta che il bambino sembra a disagio.

Molte mamme devono tornare al lavoro quando il bambino è ancora piccolo. Alcune delle mamme trovano che possono pompare (esprimere il latte del seno) al lavoro; altre non ci riescono. Anche se la mamma non può pompare al lavoro, può ancora allattare il bambino al seno la mattina, la sera e nei fini settimana. Qualsiasi quantitativo di latte materno farà bene sia alla mamma che al bambino e aiuterà il bambino a tollerare il latte artificiale. Se la mamma deve tornare al lavoro, deve iniziare a sostituire una poppata di allattamento al seno con una poppata con biberon con latte materno espresso, oppure con latte artificiale, circa due settimane dopo il suo primo giorno di lavoro. Quando la mamma ritorna al lavoro, il bambino prenderà il biberon durante le ore lavorative e avrà ancora l'intimità dell'allattamento al seno quando c'è la mamma. Il vostro bambino dovrebbe prendere solo latte materno o latte artificiale fino all'età di almeno quattro mesi. Niente succhi, tè, Kool-Aid, latte vaccino o cibi solidi di qualsiasi tipo.

Crisi Di Pianto

Piangere è normale! Gran parte dei bambini piccoli piange per due ore circa al giorno e molti diventano irritabili verso la fine della giornata.

Piangere è importante È l'unico modo per un neonato di dirvi che è a disagio e vuole aiuto. **Nessuno può far cessare di piangere un bambino!** Né le mamme, né i papà, né i medici, né gli esperti dell'infanzia, **nessuno**. I bambini smettono di piangere quando sono pronti per farlo. **State tranquilli** e trattatelo con cura. Quando piange e inizia a imparare a comunicare. Il legame tra voi diventa più forte. Più il papà risponde con calma al pianto del bambino, e più forte diventa il legame tra papà e bambino. Più forte il legame, e più intelligente, sano, e forte diventa il bambino. Quando il vostro bambino piange e voi sapete che è stato cambiato, ha mangiato e ha fatto il rutino, vedete se nella scatola c'è qualche cosa da provare.

La stessa cosa non sempre funziona tutte le volte o per tutte le persone. Se non funziona dopo circa cinque minuti, provate qualche altra cosa o aggiungete qualcosa a quello che state facendo. Continuate a cercare di individuare i problemi, come quando la vostra macchina non si avvia—e voi controllare benzina, batteria, starter, candele, ecc. Finché voi con calma provate diversi approcci, come fate quando la vostra macchina non parte, minimizzerete ansietà e frustrazione, che tendono a scombusolare i bambini ancora di più. Se avete fatto tutto ciò che potete fare e proprio non ce la fate più a sopportare il pianto del bambino, fate una pausa! Va bene. Siate orgogliosi del fatto che avete fatto tutto il possibile.

Quando non sapete dire perché il vostro bambino sta piangendo

- Aspettate un minuto prima di fare qualsiasi cosa.
- Abbassatevi verso di lui senza prenderlo in braccio e sussurrategli qualcosa.
- Accarezzategli la testa mentre contate lentamente a voce alta.
- Alzate la sua mano portandola alla sua bocca in modo che possa succhiarsi le dita.
- Prendetelo in braccio e tenetelo stretto.
- Cullatelo nelle vostre braccia e camminate tenendolo contro la vostra spalla.
- Camminate all'aperto con lui.

Ricordatevi, ogni volta che trattate il vostro bambino con calma e affettuosamente, imparate nuove cose su che cosa funziona e che cosa non funziona. Il pianto di un bambino è uno dei suoni della natura più forti. È forte come un camion senza marmitta—che è quasi sufficiente a provocare dolore! A volte questo può veramente darvi sui nervi. Un bambino che piange può far sentire chiunque frustrato e a volte arrabbiato. Un colpetto può diventare uno schiaffo, una presa ferma può diventare una stretta e un dondolio può diventare rimbalzo pericoloso. **Prima che questo accada, smettete quello che state facendo.** Mettete il vostro bambino giù in un posto sicuro. Chiedete aiuto. Fate dei respiri profondi, siate calmi e sappiate che avete fatto il meglio possibile. I bambini piangono per tante ragioni diverse. Ricordate sempre che è più importante dimostrare al vostro bambino quanto lo amate e lo volete aiutare che cercare di riuscire a capire esattamente che cosa lo stia facendo piangere. Se avete fatto tutto il possibile e il bambino sta ancora piangendo, potreste doverlo lasciare piangere fino che non si addormenta. E va bene. A volte i bambini non sanno nemmeno perché stanno piangendo.

Non Scuotete Mai un Bambino!

A volte le persone perdono talmente la testa per un bambino che non smette di piangere, che l'unica cosa che pensano di poter fare è di scuoterlo. Scuotere i bambini li spaventa. Scuotere i bambini fa loro male. Scuotere i bambini li fa piangere ancora di più. Non è assolutamente possibile far smettere un bambino di piangere scuotendolo. Piangerà ancora più forte. **Scuotere un bambino non funziona—ed è veramente pericoloso!** Il collo dei bambini è delicato e le loro teste sono pesanti. Scuotere un bambino è come ricevere un colpo di frusta in un incidente automobilistico. Danneggerà il suo cervello e la spina dorsale. È possibile che neanche vi accorgiate di quanto è grave per parecchio tempo. I medici la chiamano la sindrome del bambino scosso, ed è **terrificante**. Scuotere un bambino può provocare emorragie cerebrali, cecità, perdita dell'udito, convulsioni, lesioni della spina dorsale, paralisi cerebrale **e perfino la morte! Non scuotete mai un bambino.** Dite a chiunque che potrebbe prendersi cura del bambino quanto è pericolosa la sindrome del bambino scosso. **Se sapete che un bambino è stato scosso, o anche se pensate che possa essere stato scosso, portatelo al Pronto Soccorso o chiamate il 911.**

Sicurezza Sulla Strada

Non lasciate mai un bambino solo in macchina, neanche per un minuto! Voi andate di fretta. Dovete solo andare in un negozio per un secondo, così lasciate il bambino nella macchina. Che cosa succede se non riuscite a trovare quello che cercate? Che cosa succede se alla cassa la fila è più lunga di quello che prevedevate? Andrà tutto bene, giusto? Sbagliato! Anche quando il clima è mite, se i finestrini sono tirati su l'interno della macchina può diventare così caldo da danneggiare il cervello del bambino—permanentemente! Qualcuno potrebbe rubare la vostra macchina e il bambino. Se lasciate il motore acceso il bambino può urtare contro i comandi elettrici e rimanere incastrato in sedili o finestrini in movimento. I fumi del motore potrebbero farlo star male o ucciderlo. Lasciare un bambino nella macchina può essere più facile, ma non è molto intelligente. **Portate il bambino con voi!**

Mantenete il bambino al sicuro dagli animali domestici. A volte gli animali domestici possono diventare gelosi dei nuovi bambini e potrebbero anche morderli.

Tenete gli oggetti piccoli (monete, biglie, pezzi di puzzle, ecc.) lontano dal bambino fino all'età di tre anni, per evitare il soffocamento accidentale.

Considerate di seguire un corso di primo soccorso/CPR prima che arrivi il bambino. Imparare queste tecniche vi renderà più preparati ad affrontare le emergenze. I corsi sono offerti attraverso molti datori di lavoro e vari no-profit. Per ulteriori informazioni potete consultare i siti www.redcross.org oppure www.heart.org; oppure parlare con il dipartimento risorse umane del vostro datore di lavoro.

Fate in modo che la culla del bambino sia un posto sicuro in cui dormire. Controllate le distanze tra le sbarre della culla per impedire che la testa del bambino vi rimanga incastrata. Accertatevi che tutte le parti siano ben collegate e scartavetrate eventuali spigoli ruvidi per evitare schegge. Evitate di acquistare culle con montanti d'angolo (i bambini possono agganciarci i vestiti e rimanere strangolati).

Non lasciate mai che nessuno fumi nelle vicinanze del vostro bambino. Il fumo fa PIÙ male ai bambini che agli adulti. Hanno una probabilità doppia di morire di SIDS. I bambini con genitori che fumano hanno più problemi ai polmoni, più allergie e infezioni dell'orecchio e del naso. Il fumo può causare

problemi di respirazione nei neonati, con un conseguente aumento del rischio di SIDS. Se siete fumatori, dove fumerete? Che cosa direte agli amici che si accendono una sigaretta nella casa? C'è un posto all'esterno dove potete dire loro di andare se hanno la necessità di fumare? Avete pensato a smettere? Questo sarebbe un momento eccellente per provare. ***Chiamate (866) NY-QUITS.***

Oh, Che Sensazione!!!

L'attaccamento è la sensazione di vicinanza che voi e il vostro bambino condividete. "Il mio bambino mi vorrà bene?" Per le prime 4-6 settimane dalla nascita, il vostro bambino probabilmente non vi darà molti segnali che state facendo un buon lavoro come papà. Infatti può sembrare che tutto quello che faccia il bambino sia solo dormire, mangiare, bagnarsi e piangere tutto il tempo. Questo vi può far sentire come se il vostro bambino non vi amasse. Allora che cosa succede? Potreste fare marcia indietro e smettere di fargli vedere che l'amate. Una cosa del genere può peggiorare sempre più. Dovete smetterla. Uno dei modi migliori per creare il legame di attaccamento è di trovare del tempo da dedicare solo al bambino nell'ospedale o il più presto possibile dopo la nascita. Sorridetegli, guardatelo negli occhi e parlategli. Più presto iniziate a passare del tempo col vostro bambino e a fare delle cose con lui, e più entrambi sentirete l'attaccamento che vi unisce. Imparerete le cose che fa per farvi vedere cosa vuole. Vuole essere preso in braccio, giocare o solo essere cullato fino ad addormentarsi? Mano a mano che passa il tempo, il vostro bambino imparerà che può contare su di voi. Ciò gli darà una sensazione di sicurezza e lo aiuterà a farlo sentire contento di se stesso. L'attaccamento non avviene all'improvviso. Non c'è niente di sbagliato se sembra che non si riesca a stabilire questo legame immediatamente. Non vi preoccupate, presto lui vi entrerà nel cuore e voi nel suo.

Dopo l'arrivo del bambino a casa, potreste sentirvi come se nessuno vi voglia dare la possibilità di creare il legame di attaccamento con il vostro bambino. Altra gente potrebbe fare tutto perché pensa che i papà non si vogliono interessare—o che non sappiano come. Molte persone pensano che il ruolo del papà non inizi fino a che suo figlio non è a scuola. **Sbagliato!** Se un papà non inizia a creare il legame di attaccamento quando il bambino è piccolo, diventa più difficile quando è grande. Date da mangiare al vostro bambino. Cambiate il suo pannolino. Coccolatelo. Fategli il bagnetto. Cullatelo per farlo addormentare. Alzatevi la notte insieme a lui. Camminate con lui quando piange o è irritabile. Queste sono cose che non si rischia di fare troppo. Più è meglio.

Il regalo più importante che possiate fare al vostro bambino è di insegnargli ad avere fiducia in voi, a sapere che voi sarete lì per lui quando avrà bisogno di voi—e che può fare affidamento su di voi. I bambini che non imparano a fidarsi crescono senza sentirsi sicuri e senza avere una buona opinione di se stessi, senza credere che gli altri (come voi) li amano, e non sapendo come prendersi cura degli altri.

Come vi comportate con il vostro bambino e come vi prendete cura di lui può avere un effetto su come si sviluppa il suo cervello, come si relaziona con gli altri e il mondo intorno a sé. Il bambino imparerà a fidarsi quando sa che voi sarete lì a confortarlo quando piange. Dategli da mangiare quando ha fame. Giocate con lui quando è annoiato. Cambiategli il pannolino quando è bagnato. Tenetelo in braccio quando si sente solo. Lui ha bisogno di queste cose per poter crescere sano, felice e intelligente. Tanti uomini non si prendono mai cura di bambini fino a che non diventano padri. A molti uomini non piace

Attività divertenti da fare con il vostro bambino

- **La gara degli sguardi.** Guardate il vostro bambino. Vedete chi batte le palpebre per primo. Ai bambini piace moltissimo osservare le persone. Avrete una battaglia nelle mani!
- **Giocate a fare il canguro!** Indossate lo zaino porta bimbo, metteteci il bambino, e cominciate a sbrigare le faccende. Rastrellate le foglie secche, lavate la macchina e giocate col cane. Al bambino piacerà ogni singolo istante.
- **Leggete la pagina dello sport ad alta voce!** Il vostro bambino amerà ascoltarvi anche se non avrà alcuna idea di cosa stiate dicendo. Perciò leggete le cose che **vi piacciono**. Al bambino non importerà. Leggete la pagina dello sport, gli annunci economici e gli elenchi delle programmazioni televisive. Per lui sarà come una filastrocca.

fare cose di cui non sanno molto perché non vogliono sembrare stupidi. Imparare come prendersi cura del vostro bambino prima che sia nato vi aiuterà a farvi sentire a vostro agio nel vostro nuovo ruolo di papà.

Condividere Le Responsabilità Di Genitore

Essere un papà è il lavoro più importante che vi capiterà mai di avere. Parte di quel lavoro comporta essere buoni partner con la mamma. Quando la mamma arriva a casa dall'ospedale si sente esausta! Sebbene il parto sia diverso per ogni donna, il corpo della mamma ha dovuto superare tante cose. Lei si sente svuotata delle energie, sia emotivamente che fisicamente, e avrà bisogno del vostro aiuto per tornare alla normalità.

Un altro modo per dimostrare che sostenete la mamma è quello di aiutarla a prendersi cura del vostro bambino. Lo potete fare dando da mangiare al bambino, cambiandogli il pannolino, facendogli il bagnetto e prendendovi cura del suo aspetto, facendo a turno per alzarsi durante la notte con il bambino, se abitate insieme e prendendovi cura del bambino quando la mamma esce per fare la spesa o fare commissioni. I papà che sostengono la mamma del loro bambino e vanno d'accordo con lei, anche se non abitano insieme, spesso hanno figli che vanno meglio a scuola.

Siate un buon partner

- Datele tempo per riposare.
- Dimostratele che vi preoccupate di come si sente.
- Lasciatele passare del tempo con i suoi amici.
- Divertitevi a giocare insieme con il bambino.
- Trovate una baby sitter e portate la mamma fuori a cena e al cinema.
- Preparatele il suo pasto preferito.
- Riproducete in streaming qualsiasi film che lei voglia e guardatelo insieme.
- Fatele un massaggio ed ascoltate come è andata la sua giornata. Non aggiungete cose sulla vostra giornata, ascoltate e basta.
- Ogni giorno cercate di trovare modi piccoli e diversi di essere gentili con lei.

Arrivando in Fondo alla Strada

Lo avete già sentito prima, e continueremo a ripeterlo. **Siate presenti!** Quando diciamo “siate presenti” non intendiamo “stategli al fianco”. Intendiamo che dovete far vedere a vostro figlio che siete sempre affidabili, sempre pronti ad aiutare e a prendersi cura di lui.

Se desiderate che vostro figlio diventi una persona di cui essere orgogliosi, ha bisogno che voi gli facciate vedere come diventarla. La vostra compagna deve sapere che c'è un uomo che si preoccupa di lei e che pensa che lei sia importante. Il vostro supporto una volta che il bambino arriva è ciò che lei ricorderà negli anni a venire.

Aiutate voi stessi e il bambino mangiando le cose giuste, dormendo sufficientemente, facendo attività fisica e stando lontani da droga illegale ed eccessivo consumo di alcool. Lasciate tempo per voi stessi. Sembra incredibile, ma per essere un buon papà dovete prendervi cura di voi stessi, facendo cose che vi piacciono e che non potete fare con il vostro bambino o la compagna. Cose come andare fuori con gli amici, ascoltare musica o giocare a video games. Fa bene alla salute farle qualche volta. Avrete la possibilità di rilassarvi e di pensare ad altre cose. Poi, quando tornate, sarete freschi e pronti per fare le “cose del bambino” al ritorno. Non state via per troppo tempo, ma prendetevi regolarmente un po' di tempo solo per voi. C'è un tempo per gli amici e ce n'è un altro per essere padre.

Ma ricordate che vostro figlio ha bisogno di voi! Esiste ben poco che possa reggere il confronto con l'amore di un figlio, con il vostro bambino che si addormenta fra le vostre braccia, col confortare un bambino spaventato da un incubo o col vedere la gioia di vostro figlio nel buttare giù un castello di sabbia. Qualsiasi cosa succeda strada facendo, un papà può essere sempre speciale per suo figlio.

Terza di copertina—

Tagliate questa scheda e tenetela con voi.

Importanti Cose Da Ricordare:

Nome del medico
Numero di telefono
Indirizzo del medico
Nome e numero di telefono della clinica
Altro

Quando è ora di andare in ospedale:

(Compilate queste informazioni prima del momento del parto)

Numero di telefono del servizio di trasporto/taxi
Nome e numero di telefono dell'ospedale
Indirizzo dell'ospedale

Altri numeri importanti:

Asilo nido
Scuola
Babysitter
Familiari/amici
Altro

Quali abiti, documenti importanti e altri articoli dovrà portare con sé la vostra compagna in ospedale?

Appuntamenti prenatali:

Date:
Ore:

Altro:

childsupport.ny.gov
888-208-4485 (TTY 866-875-9975)

New Dad License Plate image
OTDA lock up
otda.ny.gov
Pub-4901 (Rev 02/16)