

# IL TUO BAMBINO

## da 0 a 3 anni

Una guida che vi accompagnerà  
durante i primi tre anni di vita  
del vostro bambino

- I primi giorni
- Il primo anno
- Il secondo anno
- Il terzo anno



 eduka



# SOMMARIO

## **Introduzione 9**

### **CAPITOLO 1**

#### **I primi giorni 11**

Finalmente è nato! 13

Quel forte legame: il bonding 21

I primi controlli e lo screening neonatale 27

*Le prime preoccupazioni 35*

I nati prematuri 37

L'allattamento 43

Il rientro a casa 51

### **CAPITOLO 2**

#### **Il primo anno 61**

Mese 1 63

*I gemelli dalla A alla Z 78*

Mesi 2-3 91

*Il massaggio 98*

*La fascia porta bebè 113*

Mesi 4-5 115

*Animali e bambini 123*

Mesi 6-7 129

Mesi 8-9 147

Mesi 10-12 153

*Pappe per tutti i gusti 160*

### **CAPITOLO 3**

#### **Il secondo anno 165**

I primi passi 167

Mangiare sano 175

La nanna 183

Giocare: una cosa seria 191

### **CAPITOLO 4**

#### **Il terzo anno 201**

L'età dell'indipendenza 203

Tempo di regole 205

Finalmente si comincia la scuola materna 209

Facciamo il punto 215

*Prevenire l'obesità fin da piccoli 231*

Quando è ammalato 233

### **APPENDICE**

#### **Le tabelle di crescita 253**

### **GLOSSARIO**

#### **Salute dalla A alla Z 263**

### **GIOCARE AIUTA A CRESCERE**

#### **Colorare e ritagliare 273**

## MESI 4-5

Il vostro bambino sta diventando sempre più socievole. Resta sveglio più a lungo ed è molto più attivo, ora osserva tutto attentamente e comincia ad interagire con il mondo esterno, impara sempre di più e più velocemente, partecipa sempre di più alla vita familiare, cercate di godere di questi momenti con calma e tranquillità.

Sono passati 4 mesi da quando il bambino è entrato nella vostra famiglia. Avete trovato una routine soddisfacente (o quasi) e sembra che i suoi ritmi si stiano normalizzando con i vostri.

Può però succedere che verso il 4°-5° mese il bambino sia nervoso e che l'alternanza sonno-veglia alla quale speravate tanto, sia ancora lontana: di notte si sveglia spesso, poppate irregolari e pianti potrebbero prendere il sopravvento.

Il vostro bambino ogni giorno scopre il mondo e voi potreste sentirvi spiazzati, di non aver più tutto sotto controllo, è molto comune e questa fase deve essere considerata normale. Non tutti i bambini la vivono nello stesso momento, ma prima o poi, tutti ci arrivano.

### Le prime scoperte

Il neonato, non possedendo ancora coscienza di sé vive come in un sogno e la conoscenza del mondo reale avviene attraverso le sensazioni.

Egli raccoglie gli stimoli che gli derivano dal mondo esterno ed è bravissimo a percepire gli stati d'animo e l'affetto di chi lo circonda. Attraverso i segnali esterni che riceve crea la sua immagine del mondo. Fondamentali per la mente di un neonato sono i primi rapporti con la madre la quale più sarà affettuosa, più il piccolo sarà vivace e stimolato alla scoperta del mondo esterno, aiutandolo ad affermare la sua identità. Questo lo porterà a riconoscere la madre come un essere distaccato da lui, non soltanto a un "qualcosa" che lo nutre.

Durante i primi mesi di vita, i bambini vanno incontro a "salti di crescita", che corrispondono a un aumento delle funzioni fisiche e psicologiche e a una maggiore interattività e interesse verso il mondo esterno. Quante volte un adulto modifica i propri gusti e il proprio corpo con il trascorrere del tempo, immaginate un neonato: anche solo due settimane rappresentano un lasso di tempo dove i cambiamenti sono immensi. Egli impara sempre di più e sempre più velocemente. Il suo campo visivo si allarga verso le cose più lontane e le più vicine non gli sfuggono. È un osservatore attentissimo e ora il suo sguardo è in grado di mettere a fuoco piccoli oggetti a una distanza di circa 20 cm.

Un neonato di 4 mesi partecipa in maniera più vivace perché ha acquisito una

“Il momento del **gioco** è arrivato: al vostro bambino piace toccare tutto e metterlo in bocca.”

capacità molto importante: la spazialità. La funzione visiva migliora e riuscendo a focalizzare meglio cose e persone, ed essendo di conseguenza più stimolato, comincia a riconoscere chi lo circonda, a provare interesse e a richiamare la vostra attenzione con piccoli versetti.

A 4 mesi è anche abbastanza abile. Riesce a osservare un oggetto vicino e a distinguerne bene i colori, soprattutto se vivaci. Non si limita a seguire un oggetto per un breve tempo, ma lo guarda a lungo seguendolo, girando la testa e il corpo. Riesce a distinguere la forma e le caratteristiche di ciò che lo circonda, studia un oggetto, si sofferma a lungo e tenta di afferrarlo. Prende un giocattolo con entrambe le manine e lo porta in bocca, lo lecca

e lo ispeziona a fondo con le labbra. In questo modo i neonati si costruiscono un'immagine delle cose, imparando a riconoscerle se le rivedono. Quando è concentrato nella scoperta, non distraetelo e, soprattutto, non agite al suo posto: deve provare a cavarsela da solo per per-

correre la strada verso l'autonomia. In questo periodo scopre anche le mani, che stupito, le osserva con meraviglia. Le studia mentre si muovono ma in realtà non ha ancora realizzato pienamente che sono le sue. Si considera ancora un prolungamento della sua mamma.

“Anche il papà deve **partecipare attivamente** alla cura del bambino e giocare con lui.”

## L'allattamento

L'allattamento può diventare più faticoso perché in questa fase il piccolo potrebbe preferire poppate brevi ma ravvicinate. Se avete scelto l'allattamento a richiesta cercate di abituare lentamente il bambino a degli orari: è già pronto per regolarizzare i pasti e prima riuscite ad abituarlo, meglio sarà per tutti. Lo sviluppo psico-fisico di questo periodo determina un cambiamento nelle sue abitudini e il sonno potrebbe diventare un problema. Il bambino di notte si sveglia spesso e di giorno fa tanti sonnellini ma brevi. Per un adulto è molto difficile abituarsi a un ritmo del genere.

## L'accrescimento

Alcuni parametri come l'aumento del peso, della statura, della circonferenza cranica sono segni che indicano uno stato di buona salute del bambino. Il pediatra a ogni visita pesa e misura il bambino e tali valori vengono confrontati con tabelle standardizzate per controllare che la crescita e lo sviluppo procedano regolarmente. Se il peso, la lunghezza, la circonferenza cranica si discostano molto dai valori normali, è necessario capirne i motivi, in particolare se ciò avviene dopo un periodo di crescita regolare. Questi controlli sono molto importanti nei primi mesi di vita quando il bambino cresce rapidamente: in 4-5 mesi il bambino raddoppia il peso rispetto a quello della nascita.

Il corpo del bambino cresce grazie alla moltiplicazione delle cellule, anche di quelle del cervello. Per questo motivo è importante controllare la circonferenza cranica nel primo anno di vita perché indica che il cervello è in crescita, che le cellule nervose si stanno organizzando per sviluppare i centri nervosi alla base dell'apprendimento e della memoria.

Il peso e la statura sono in parte geneticamente determinati e in parte dipendono dalle condizioni di nutrizione e dallo stile di vita. I fattori da considerare sono i seguenti:

- le caratteristiche di genitori e fratelli;
- le condizioni di vita;
- le curve di accrescimento che sono i valori di controllo, della popolazione alla quale appartenete e quindi di quella del bambino.

Il pediatra di famiglia effettua periodici controlli per verificare l'accrescimento e per parlare con i genitori del bambino di eventuali problemi incontrati nella nutrizione, nel comportamento, e nello sviluppo. Il calendario dei controlli e il rispetto delle tappe del programma di vaccinazione offrono importanti occasioni nel primo anno di vita di incontro tra la famiglia e il pediatra: una garanzia per il benessere psicofisico del bambino.

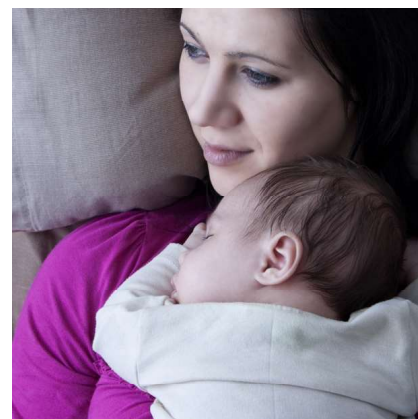
Il calendario delle date previste per questi controlli può variare da una regione all'altra, ma tali differenze non modificano l'efficacia del programma di prevenzione gratuito. Di fronte a un dubbio o una preoccupazione dei genitori è il pediatra, che deciderà le misure da adottare e la frequenza dei controlli.

## La routine

Una vera e propria routine in questa fase è quasi impossibile ma è importante stringere i denti per creare le condizioni adatte alla costruzione di nuove abitudini in famiglia.

Le vostre giornate devono essere molto semplici con pochi impegni fissi ma che diano al bambino il senso del tempo che passa. Partendo dalle caratteristiche di vostro figlio, cercate di creare un ritmo. Per esempio, se la mattina il bambino dorme tanto, permettetegli di riposare a lungo e al pomeriggio fategli fare un riposino, ma dopo fatelo giocare, uscite a fare una passeggiata e preparatelo per la nanna serale sempre alla stessa ora.

Privilegiare la routine non significa dover rinunciare completamente alle serate in compagnia degli amici. Si tratta di avere pazienza due o tre settimane e quando avrete trovato una regolarità soddisfacente, potrete cominciare a gestire le uscite con gradualità. I bambini hanno un grande spirito di adattamento e riescono dormire in carrozzina o passeggiare a ricordate che i neonati hanno bisogno di rafforzare le proprie abitudini prima ancora di insegnargli a essere flessibili. All'inizio sarà difficile addormentarlo, ma con tanta pazienza prenderà il ritmo



### La routine

*I bambini sono abitudinari e amano la ritualità perché è per loro molto rassicurante. cercate di scandire la giornata in maniera regolare. Il vostro bambino sarà più tranquillo e felice.*



### **Il sonno**

*Adottare dei rituali anche per prepararsi alla nanna sarà di grande aiuto per abituare il piccolo a sonni più tranquilli: il bagnetto che lo rilassa, un po' di coccole, un massaggio.*

e anche voi inizierete a stare meglio guadagnandoci in salute e riuscirete a ritagliare del tempo per voi stesse e il vostro compagno.

Si vuole addormentare solo in braccio? Sappiate che se lo assecondate, potreste pagarne le conseguenze per molto tempo perché nei prossimi anni difficilmente vorrà farne a meno. Aiutatelo con una ninna nanna o con una canzone che ascoltate quando il vostro piccolo ancora era nel pancione, cantatela come conclusione della giornata, dategli il bacio della buona notte, quindi uscite dalla stanza. Lentamente diventerà un rito, un'abitudine che gli trasmetterà serenità.

## **Il sonno**

La difficoltà del bambino ad addormentarsi è legata alla paura di lasciare il mondo reale dove la mamma e il papà sono presenti e si possono toccare, per abbandonarsi nel mondo onirico dove le paure escono allo scoperto. I risvegli periodici dipendono invece dalla difficoltà di passare dal sonno profondo al sonno leggero (chiamato sonno REM, quello dei sogni) e viceversa.

Possiamo aiutare nostro figlio a imparare a dormire? Purtroppo una cura non esiste e non esiste una ricetta che valga per tutti i bambini e spesso nonostante l'impegno dei genitori, il problema può rimanere fino al terzo anno di vita, fino a sparire spontaneamente. Ogni bambino è diverso e ogni genitore ha il difficile compito di capire cosa è più utile per il proprio figlio ma seguendo dei semplici consigli è possibile migliorare la situazione stabilendo delle abitudini fondamentali anche per il futuro.

- I metodi che consigliano di far piangere il bambino a lungo sono da utilizzare con cautela perché piangendo egli esprime il proprio disagio che è molto profondo. Lasciandolo piangere da solo gli facciamo sperimentare ciò che lui più teme: l'abbandono. Il bambino ha paura dover contare solo su se stesso, in un mondo che non conosce.
- Evitate i farmaci per dormire tanto di moda in alcuni paesi; agiscono direttamente sul sistema nervoso che nel primo anno di vita è ancora in corso di maturazione.
- Un errore molto comune e inevitabile è quello di far addormentare il bambino in braccio anche dopo i primi mesi di vita. Se si sveglia durante la notte nel passaggio al sonno REM la prima reazione del bambino è di cercare il contatto con la mamma o il papà. Dal 4-5 mese è consigliabile iniziare ad addormentarlo direttamente in culla, rimanendogli vicino, cantando o leggendo per fargli sentire la nostra presenza. Per calmarlo è possibile accarezzarlo o tenergli la mano. In questo modo gli farete capire che non è solo e gli darete la possibilità di calmarsi anche senza essere preso in braccio. Con tanta pazienza il piccolo capirà che può fidarsi di se stesso e degli altri.
- Se lo addormentate con voi nel lettone per poi spostarlo nella culla, durante un risveglio notturno è naturale che il bambino si disperdi. Cosa provereste se vi ad-

dormentaste in un luogo per poi svegliarvi in un altro? Non riconoscendo la sua posizione, il bambino non solo vorrà il vostro contatto, ma vorrà anche tornare nel luogo che per lui è legato al sonno: il vostro letto.

- A 4 mesi è ancora troppo piccolo affinché si affezioni a un oggetto transizionale che verrà utile alla fine del primo anno e nel corso del secondo.
- In questo periodo non siate frettolosi: spostare la culla in un'altra stanza potrebbe essere controproducente. Se il bambino sente la vostra presenza, sarà più facile per lui imparare a fidarsi delle proprie possibilità e per voi sarà più facile aiutarlo. L'importante è abituarlo a dormire nella culla e quando avrete raggiunto un buon equilibrio sarà meno traumatico per tutti spostare il bambino nella sua cameretta.
- In caso di risveglio notturno non correte immediatamente da lui ma cercate di resistere aspettando 2-3 minuti: gli lascerete la possibilità di provare a consolarsi in maniera autonoma. Trascorsi questi minuti avvicinatevi senza prenderlo in braccio e provate a parlargli per rassicurarlo. Le prime volte forse non funzionerà, così stategli vicino accarezzandolo, ma senza prenderlo in braccio. Se è inconsolabile prendetelo in braccio. Dopo il 4-5 mese, questa modalità rassicurante e può aiutare il bambino a imparare l'autonomia attraverso l'esperienza delle proprie capacità.

## Lo sviluppo del linguaggio è una questione di cervello

La capacità di parlare è assicurata dall'interazione tra diverse aree cerebrali. Le parti strettamente connesse al linguaggio sono localizzate nella corteccia cerebrale nella parte frontale, temporale e temporale dell'emisfero sinistro. Ciò non significa però che il resto della materia grigia non sia in grado di svolgere questo compito. Il cervello è un organo misterioso che ancora deve essere completamente rivelato e che non smette di sorprendere. Dopo un grave danno, le aree cerebrali tendono a sostituirsi all'area danneggiata in modo da assicurare una capacità funzionale.

Lo sviluppo di un processo importante come l'utilizzo del linguaggio deriva da un insieme di fattori esterni e interni molto complesso alla cui base ci sono tre importanti fattori:

- stimoli verbali (parole e suoni);
- stimoli para-verbali (tono e cadenza della voce);
- stimoli non verbali (movimenti e comunicazione visiva).

Se in prima analisi gli stimoli verbali e para-verbali possano sembrare i più rilevanti, in realtà è esattamente l'opposto.

### Marsupio: qualche regola



- Usate il marsupio solo negli spostamenti a piedi, mai in automobile o in bicicletta.
- Verificate spesso la tenuta delle cuciture e l'integrità del tessuto e delle fibbie.
- Controllate che non si siano formate pieghe taglienti nel tessuto.

“Parlare al piccolo significa considerarlo una persona, comunicargli sentimenti ed emozioni: prima di saper parlare impara ad ascoltare le vostre parole, a riconoscere le voci e a distinguere i toni gentili da quelli ansiosi o arrabbiati.”

Il primo mattone per la costruzione del linguaggio è in ambito motorio e visivo grazie all'intervento di certi neuroni chiamati “specchio” perché aiutano il cervello ad associare uno sguardo o movimento a un'azione specifica.

Un bambino di pochi mesi inizia a comprendere gli altri studiandone gesti ed espressioni, e considera solo in un secondo momento l'aspetto verbale. Per imparare il nome di un oggetto, il bambino deve prima vederlo e scoprire a cosa serve. Anche se un bambino di pochi mesi, durante la lallazione e i vocalizzi, emette un suono simile a una parola, è solo un caso: i bambini non sono in grado di sviluppare la capacità di linguaggio se prima non hanno imparato a capirne il significato. La difficoltà sta nell'associare un suono a un oggetto, una persona o un'azione. Per un bambino può essere semplice ripetere una parola perché non è altro che un suono senza valore. La stimolazione esterna è quindi essenziale per consentire ai bambini di conoscere il nome delle cose e iniziare a classificarle.

### Le tappe fondamentali

La capacità di comunicare ha caratteristiche diverse per ciascun bambino ma in generale vengono rispettati alcuni progressi standard a seconda dell'età.

- **0-3 mesi:** nei primi tre mesi i neonati iniziano a riconoscere i suoni e a produrre vocalizzi e gorgheggi con la propria voce.
- **4-10 mesi:** dai 4 ai 10 mesi il bambino inizia a prendere coscienza dell'ambiente che lo circonda e iniziano le prime lallazioni che consiste nella ripetizione di sillabe semplici come ma-ma, da-da ecc. Per lallazione si intende la produzione pre-linguistica dei neonati a partire in genere dal settimo mese caratterizzata da coppie di vocali e consonanti ben definite e con toni diversi a seconda se di richiesta, comando ecc.). L'inizio dell'attività espressiva con suoni varia molto da individuo a individuo e non deve preoccupare se inizia con ritardo o si prolunga per qualche mese più del dovuto.
- **10-12 mesi:** solo dai 10 ai 12 mesi inizia la comprensione vera e propria delle parole, da cui deriva la capacità di ubbidire a una richiesta del genitore. Risponde al richiamo quando sente il proprio nome ed emette i bisillabi. Quando il bambino si sentirà sicuro della conoscenza di una parola, inizierà a pronunciarla in maniera sempre più definita.
- **12-15 mesi:** dai 12 ai 15 mesi il bambino verifica le sue capacità, riproducendo un numero sempre maggiore di parole per esprimere i suoi desideri.
- **15-20 mesi:** il linguaggio dai 15 ai 20 mesi è molto semplice, all'inizio le parole riguardano ciò che stanno facendo in quel momento come “nanna” al momento della nanna. Con il tempo il piccolo inizierà a utilizzare parole in contesti diversi, per comunicare una richiesta come il desiderio di possedere un gioco o la lettura di una favola.
- **20-24 mesi:** intorno ai due anni inizia a comporre le prime frasi costruite da



due o tre parole ma senza verbo: “mamma, pappà!”, “cane, bau!”.

- **2-3 anni:** l'utilizzo di verbi, pronomi e articoli inizia a partire dai due-tre anni con tempistiche diverse per ciascun bambino ma, in generale, entro i quattro anni, un bambino dovrebbe essere in grado di fare piccoli discorsi di senso compiuto.

### Come aiutarlo a sviluppare il linguaggio

I genitori, i nonni e gli educatori dell'asilo nido possono fare moltissimo per stimolare un corretto apprendimento del linguaggio dei bambini.

La parola è strettamente connessa con il movimento e la vista, è quindi fondamentale fornire stimoli ai bambini, fin dai primi mesi di vita.

Senza fretta però, ogni bambino ha i suoi tempi e non deve essere forzato. Non lasciatevi trarre in inganno da una sospetta precocità perché se vostro figlio pronuncia la prima parola a cinque mesi, non significa necessariamente che sia un piccolo genio. Spesso i genitori tendono a esagerare, e ottengono solo che il bambino si innervosisca con il rischio che decida di smettere di comunicare correttamente. Mamme e papà, ricordate che imparare deve essere un gioco!

Nei primi sei mesi di vita del neonato occorre parlargli spesso utilizzando un tono di voce rassicurante utilizzando i nomi reali degli oggetti. L'acqua è l'acqua e non auua, bumba o altro. Siete voi a fornire al bambino il primo vocabolario ed è importante che sia il più corretto possibile.

Dopo i nove mesi è possibile iniziare a utilizzare i primi libri figurati, con i quali è possibile arricchire il lessico del bambino con personaggi che non appartengono alla realtà quotidiana (cavalieri, principesse, fate ecc.). Sfogliando insieme le pagine, a voce alta e scandendo bene le sillabe, pronunciate tutti i nomi degli oggetti raffigurati indicandoli di volta in volta con un dito.

Dopo il primo anno è possibile iniziare la lettura di libri più complessi con favole e storie. L'interazione con gli altri bambini è fondamentale in questa fase, per imparare le dinamiche del linguaggio.

- Parlategli. Mentre cambiate il pannolino al vostro bambino non rimanete in silenzio, ma spiegategli cosa state facendo, giocate con lui e raccontategli cosa vi circonda e il suo corpo. Naturalmente, se molto piccino, il bambino non capirà il senso delle parole ma ascoltando impara e il fatto che gli parliate è per lui bellissimo.

- Non ripetete le sue parole. Bu-bu-bu, da-da-ga: quando inizia a produrre dei suoni, non starà più zitto e diventa un grande interlocutore. La voglia degli adulti a riprodurre i suoi suoni è tanta ma utilizzate il suo linguaggio entro certi limiti. I neonati fanno tanta tenerezza ma esagerate con i diminutivi e vezzeggiativi. Lo aiuterete di più pronunciando da subito le parole giuste in modo chiaro e corretto.

- Ascoltare. Parlare ha senso quando qualcuno ascolta interessato. Ascoltate il vostro bambino, sempre, e se a volte non potete, spiegategli il motivo: “Devo pre-



#### Libri figurati

Leggete a voce alta un libro al vostro bambino e mostrategli le figure per favorire lo sviluppo del linguaggio. I bambini sanno essere attenti e curiosi, anche a questa età.

parare la cena, poi mi racconti ben bene la storia mentre mangiamo.”

- Leggete ad alta voce. I libri sono importanti, a tutte le età, e quelli per i più piccini si possono roscicare, tirare e guardare le figure e i colori. Più il bimbo è piccolo, più semplici dovrebbero essere le immagini.
- Cantare. Non sottovalutate il potere di una canzoncina o di una filastrocca: sono molto semplici da imparare e divertenti.
- Le correzioni. Non correggete direttamente gli errori del bambino, piuttosto ripetetegli la frase nel modo corretto.
- Se i genitori sono di madre lingua diversa non è un problema per il piccolo perché sa abbinare la lingua alla persona. Importante è che il genitore quando si rivolge al bambino utilizzi sempre la stessa lingua.

## Lo sviluppo del movimento

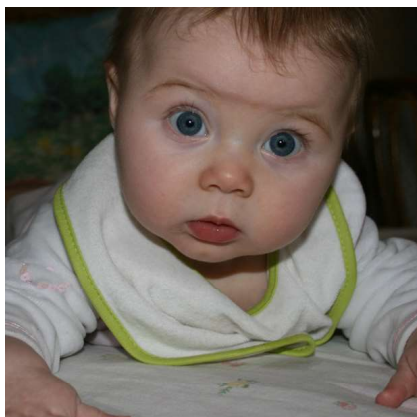
Lo sviluppo del bambino avviene prima di tutto con il controllo della testa per scendere fino ai piedi. Riesce prima di tutto a tenere la testa eretta, poi la schiena. In secondo luogo si sviluppa il tronco poi gli arti: impara a usare prima le braccia delle mani per poi riuscire a stringere un oggetto con la mano intera prima di imparare a utilizzare l'indice e il pollice o le singole dita. Non fate l'errore di paragonare lo sviluppo di vostro figlio con quello di un altro bambino: ognuno ha i suoi tempi.

### Rispettate i tempi di vostro figlio

I bambini fanno sforzi enormi per passare dalla posizione orizzontale a quella seduta e poi a quella eretta. È controproducente sforzarlo ad anticipare i tempi o esercitarlo non appena manifesta una nuova abilità. La tendenza dei genitori è infatti quella di mettere alla prova il piccolo: cerca di alzarsi in piedi da solo? Ecco che arriva un adulto che lo prende per aiutarlo a camminare. I bambini hanno bisogno di acquisire sicurezza nelle proprie facoltà e ogni conquista deve essere ben assimilata. Dai primi tentativi di sollevarsi al riuscire ad alzarsi da solo e a mettersi seduto, potrebbero trascorrere anche più di due mesi. Ciò non avviene per pigrizia del bambino: sono semplicemente i suoi tempi.

Se un bambino è più precoce di un altro non significa che siamo di fronte a un bambino meno dotato. Ancora una volta ricordate di non fare confronti: creano solo ansia. Ciò che dovete considerare è la progressione graduale e costante che può subire rallentamenti ma che poi riprende, a volte in modo improvviso e sorprendente. Non è possibile stabilire a priori che a tre mesi deve saper fare questo e a cinque quest'altro ma se avete dei dubbi parlatene al pediatra.

L'uso prolungato e precoce della sdraietta, per esempio, determina un sovraccarico nella parte lombare della colonna vertebrale. La posizione ideale per un neonato è quella orizzontale perché gli consente maggior libertà di movimento, lo stimola alla scoperta senza affaticare la schiena e il collo.

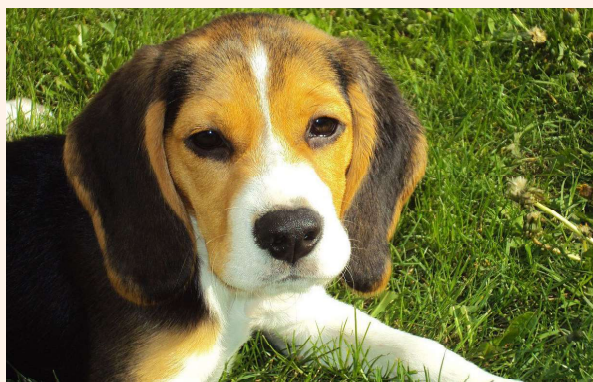


#### **Sviluppo del movimento**

*Tenere la testa eretta e sollevare le braccia è uno dei primi controlli che il bambino cerca di fare a questa età, assecondatelo senza sforzarlo troppo.*

# Animali e bambini

La convivenza di un animale domestico con un neonato non altera l'equilibrio della famiglia se l'animale è già presente e ha già un suo ruolo, anzi, solitamente si instaura un legame molto forte. È consigliabile evitare di adottare un animale domestico durante la gravidanza o immediatamente dopo perché l'arrivo di un bambino sconvolge le abitudini costringendo la coppia a cambiare orari e stili di vita. La presenza di un cucciolo è un ulteriore lavoro. Dal punto di vista sanitario se l'animale domestico è sottoposto a regolari controlli dal veterinario, relative vaccinazioni e profilassi anti-parassitaria, non sussistono controindicazioni. Se un bambino non è già allergico, la convivenza con un animale aiuta lo sviluppo della socializzazione ed è dimostrato che chi cresce con un cane o un gatto non solo impara a non averne paura, ma ottiene benefici anche dal punto di vista fisico perché l'organismo si attiva da subito per non sviluppare possibili allergie. La preoccupazione di molti genitori è che l'animale possa fare del male al nuovo nato. Il rischio è remoto se fin dall'inizio si stabiliscono delle regole e un rapporto corretto. Prima di tutto l'arrivo di un bambino comporta un profondo cambiamento nelle abitudini familiari e l'obiettivo è di tutelare il neonato da possibili atteggiamenti violenti del cane o del gatto evitando che l'animale si senta trascurato e geloso. Di seguito alcuni consigli per preparare psicologicamente un gatto o un cane all'arrivo del bambino.



## Il gatto

- Consentite al micio di entrare nella cameretta nel bambino in modo che possa marcarla con i ferormoni: in futuro la riconoscerà senza percepirla come pericolosa.
- Lasciate che sia il gatto a decidere quando fare amicizia con il neonato.
- Per evitare che il gatto prenda l'abitudine di accovacciarsi nella culla insieme al bambino, preparate nella cameretta una cuccia.
- Non allontanate il gatto quando c'è il bambino, anzi, coinvolgetelo quando possibile.
- Tenete la cassetta del gatto lontana dalle mani del bambino.

## Il cane

- Permettigli di conoscere la cameretta prima della nascita del bambino. Fategli vedere il passeggino e come si muove in modo che non ne abbia paura quando uscirete per la passeggiata.
- Non fatelo giocare con gli oggetti del bambino.
- Consentite al cane di annusare il bambino per dargli la possibilità di capire che non è nulla di pericoloso.
- Non accudite o giocate con il cane solo quando il neonato dorme: potrebbe sentirsi trascurato.
- Chiedete alle persone che vengono a visitare il bambino di portare un regalino anche per il cane. Un osso e qualche biscotto fanno miracoli!
- Impedite al bambino di avvicinarsi quando il cane mangia o dorme.
- Non lasciate il bambino solo con il cane se è abituato a vivere in cortile.

Tabella dello sviluppo

MESI	1	2	3	4
IL CORPO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sa succhiare.</li> <li>• Messo supino tende a inclinarsi su un lato.</li> <li>• Si spaventa facilmente, reagisce con tutto il corpo spalancando braccia e gambe e piangendo.</li> <li>• Si muove in modo incontrollato esprimendo benessere o disagio.</li> <li>• A volte trema o sussulta.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ancora insicuro nella posizione supina.</li> <li>• Messo prono, tenta di sollevare la testa per guardare.</li> <li>• Ancora si muove con tutto il corpo, ma con differenze significative tra disagio e benessere.</li> <li>• Sorride.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• In posizione supina sta ben dritto sulla schiena.</li> <li>• Gira la testa sui due lati.</li> <li>• Mentre gioca con le mani (supino) tiene le gambette piegate sul ventre.</li> <li>• Ormai non sussulta più.</li> <li>• Piccole risa.</li> </ul>	
OCCHI E MANI	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Per pochi istanti può fissare il viso materno o un oggetto.</li> <li>• Mani quasi sempre chiuse a pugno.</li> <li>• Stringe le dita attorno a un dito.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Osserva l'ambiente intorno quando è sveglio.</li> <li>• Spesso apre le mani, le unisce, le porta alla bocca, succhia o lecca di preferenza un dito o più dita.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Si guarda le mani.</li> <li>• Se gli mostrate un oggetto tenta di afferrarlo.</li> <li>• Il gioco delle mani lo occupa molto.</li> <li>• Tenta di afferrare un oggetto sospeso davanti ai suoi occhi.</li> </ul>	
INDIPENDENZA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Si regola da solo per la quantità di cibo.</li> <li>• Si regola da solo per i ritmi di sonno e veglia.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Le mani sono quasi sempre aperte e i pollici restano fuori dal pugno.</li> <li>• Allunga i tempi di veglia.</li> </ul>	
COSA FARE PER LUI?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Osservatelo.</li> <li>• Aspettate le sue iniziative.</li> <li>• Rispondete prontamente ai suoi richiami, ai suoi gesti, ai suoi pianti.</li> <li>• Parlategli.</li> <li>• Sorridetegli, ma lasciatelo anche da solo di tanto in tanto (sempre sotto il vostro sguardo, da lontano).</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Non interrompete le sue esplorazioni.</li> <li>• Osservate come ripete con piacere le sue prime scoperte.</li> </ul>	

### Tabella dello sviluppo

→ 5		→ 6		→ 7		→ 8		→ 9	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Supino, comincia ad esercitare la schiena tirando contro di sé le gambe.</li> <li>• Supino, ruota la schiena verso destra e verso sinistra.</li> <li>• Tenuto in braccio, sostiene bene la testa in tutte le direzioni.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Supino, solleva la testa e le spalle.</li> <li>• Supino, comincia a voltarsi su un fianco.</li> <li>• Prono, alza braccia e gambe.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Supino, si volta su un fianco e torna supino.</li> <li>• Prono, si solleva sulle mani aperte e il bacino appiattito.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Supino, si gira su un fianco.</li> <li>• Supino, si solleva appoggiandosi su un avambraccio.</li> <li>• Supino, accavalla una gamba sull'altra.</li> <li>• Prono, si appoggia su una mano e sul ginocchio opposto.</li> <li>• Supino, assume varie posizioni simili.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sorride a se stesso.</li> <li>• Si guarda i piedi in posizione seduta a 45°.</li> <li>• Se afferra un oggetto non sempre riesce a farlo cadere, ad abbandonarlo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gioca con le mani, i piedi, la bocca.</li> <li>• Afferra un oggetto con tutte le dita, lo scuote e lo porta alla bocca.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cerca con gli occhi cose o persone che lo interessano.</li> <li>• Porta i piedi alla bocca aiutandosi con le mani.</li> <li>• Passa un oggetto da una mano all'altra.</li> <li>• Se perde un oggetto lo cerca indifferentemente con le due mani.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sorride, ride, comunica in modo cosciente.</li> <li>• Porta alla bocca tutti gli oggetti che può afferrare.</li> <li>• Fa ruotare il polso e gli oggetti che ha in mano.</li> <li>• Tende un braccio verso ciò che vuole.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Messo seduto, non resta stabile da sé, a volte si appoggia in avanti sulle mani.</li> <li>• Allunga i tempi di veglia.</li> <li>• A volte mostra preferenza per un oggetto e lo cerca con gli occhi.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tende un braccio per indicare ciò che vuole (un oggetto, una direzione).</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aiutatelo se vi sembra stanco e non riesce a riposarsi.</li> <li>• Osservate come ferma la sua attenzione guardando e giocando.</li> <li>• Cercate il più possibile di aspettare che abbia concluso quello che sta facendo.</li> <li>• Non occorrono molti oggetti: ne bastano due o tre ben scelti.</li> <li>• Cercate il più possibile di aspettare che abbia concluso quello che sta facendo.</li> </ul>								<ul style="list-style-type: none"> <li>• Non mettetelo in posizioni che non può ancora raggiungere o mantenere da solo.</li> <li>• Più seguirete le sue abilità, meno tensioni accumulerà nel suo piccolo corpo.</li> </ul>	

Tabella dello sviluppo

	→ MESI	→ 10	→ 11	→ 12	→ 13
IL CORPO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Si mette da sé indifferentemente, supino o prono.</li> <li>• Comincia a stare seduto.</li> <li>• Prono, scopre la posizione in ginocchio e si dondola avanti e indietro.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Si siede in modi diversi con sicurezza.</li> <li>• Dallo stare in ginocchio comincia ad andare carponi.</li> <li>• Sale e scende scalini e scale.</li> <li>• Alcuni bambini si spostano seduti su una natica anche molto velocemente.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Si siede con piacere su un piccolo dislivello e poi scivola a terra.</li> <li>• Continua a lungo a camminare carponi e riesce a salire così le scale.</li> </ul>		
OCCHI E MANI	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sorride, ride, comunica in modo cosciente.</li> <li>• Apre la mano e fa cadere un oggetto dall'alto.</li> <li>• Tiene un oggetto in ogni mano e spesso li batte insieme.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Compie ogni azione usando le due mani insieme in modo simmetrico.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gli piace toccare, accarezzare, portare al viso, annusare, ecc.</li> </ul>		
INDIPENDENZA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comincia a bere da sé da un bicchiere.</li> <li>• Indica con l'indice teso l'oggetto che vuole.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Afferra da solo un oggetto usando pollice, indice e medio.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comincia a usare il cucchiaino.</li> <li>• Con l'indice cerca di entrare in tutti i buchi possibili.</li> </ul>		
COSA FARE PER LUI?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Liberare la casa da ingombri e da pericoli perché si avvicina il tempo delle esplorazioni di tutti gli angoli di casa: è un gioco fondamentale e insostituibile per la sua mente.</li> </ul>				

### Tabella dello sviluppo

→ 14 → 15 → 16 → 17 → 18			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Da seduto o carponi comincia ad alzarsi in piedi, aggrappandosi e poi lasciandosi cadere seduto a terra.</li> <li>• Usa un sostegno da spingere nei suoi primi passi.</li> <li>• Fa piccoli spostamenti da un sostegno a un altro.</li> <li>• Sperimenta ciò che più gli conviene.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comincia a salire le scale in piedi appoggiandosi con una o due mani.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comincia a camminare con sicurezza.</li> <li>• Sperimenta la velocità del camminare.</li> <li>• Sale e scende le scale in piedi anche senza mani.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fa piccole corse.</li> <li>• Sa sedersi su una seggiolina bassa e rialzarsi.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comincia a usare le mani in modo diverso l'una dall'altra.</li> <li>• Sperimenta oggetti diversi.</li> </ul>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sceglie oggetti che lo attirano, li manipola, li porta alla bocca.</li> <li>• Afferra piccoli oggetti con pollice e indice.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sperimenta oggetti che si possono tirare fuori e mettere dentro.</li> <li>• Esplora e si concentra su ciò che fa.</li> <li>• Comincia a mangiare un intero pasto da solo con il cucchiaino.</li> <li>• Si toglie da solo calze e scarpe.</li> <li>• È molto interessato all'acqua.</li> </ul>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aiutatelo a fare da solo.</li> <li>• Per cominciare basta una scatola con un oggetto dentro, poi un'altra con più oggetti, poi un'altra ancora...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Procurategli oggetti interessanti per sperimentare le attività base del lavoro umano.</li> <li>• Al tempo stesso fatelo partecipare alla vostra vita.</li> </ul>		

# IL TUO BAMBINO

## da 0 a 3 anni

---



Finalmente genitori! E adesso? Come affrontare i primi giorni di vita, i controlli e l'allattamento? Come nutrirlo, farlo giocare e addormentarlo? Come aiutarlo a crescere sano e diventare indipendente?

In questa guida, di facile e piacevole consultazione, troverete tutte le informazioni, i consigli pratici e gli spunti utili per affrontare con competenza e serenità i primi tre anni di vita del vostro bambino.



€ 28,00 (i.i.)

