



*Il mio primo dentino
il giorno*

*I miei primi passi
il giorno*

La mia prima parola

SI CRESCE!

Mi piace giocare a





LO SVILUPPO DEL CORPO

Molti sono gli aspetti che “crescono” e si sviluppano nel bambino man mano che trascorrono le settimane e i mesi: peso e statura, ma anche i denti, le gambe, le ossa. Il corpo segnala in modo visibile questi progressi che si rispecchiano anche nello sviluppo delle capacità cognitive. Controllare la crescita del peso e dell'altezza, o se parla o cammina al momento giusto, è un'attività condivisa con i bambini di parenti e amici, e questo crea quasi sempre ansia. Confronti e comparazioni sono però fuorvianti, poiché **ogni bambino è unico** per patrimonio genetico, contesto familiare in cui vive e stimoli a “crescere” a cui è esposto. Inoltre, lo sviluppo di un bambino non è mai lineare e costante, ma alterna periodi di accelerazione e periodi di rallentamento che, se non eccessivamente protratti, sono di solito l'espressione del “consolidamento” e della “verifica” delle competenze e dei traguardi raggiunti.

L'importanza dei bilanci di salute

Peso e altezza sono i dati che i genitori utilizzano di più per verificare la crescita dei piccoli, magari seguendo l'altezza sullo stipite della porta o sul muro. Il loro controllo troppo frequente ed esasperato può però, se i valori stentano ad aumentare, generare ansia quasi sempre ingiustificata. La circonferenza cranica, se non in casi particolari, è una misura che raramente interessa ai genitori e che invece il pediatra rileva sempre entro il primo anno di vita. [» Ci si ammala, ci si cura!, pag. 225](#)

Lo sviluppo del bambino è un processo continuo che deve essere seguito, anche se risulta soddisfacente nel controllo precedente. Per questo bisogna osservare l'andamento della crescita del proprio figlio anche a casa e portarlo puntualmente ai controlli successivi, esponendo al pediatra eventuali dubbi e perplessità.

Di solito i genitori sono assidui nel seguire peso e altezza del bambino piccolo, ma “dimenticano” di valutarli quando è più grande, talvolta saltando anche il controllo annuale. Perdono di vista il fatto che i **bilanci di salute**, che si effettuano presso il pediatra di famiglia, non servono solo a monitorare peso e altezza, ma numerosi altri elementi che **permettono una valutazione globale della crescita**, anche rispetto allo sviluppo delle capacità relazionali del bambino. I bilanci inoltre sono programmati in modo da intercettare l'eventuale insorgenza di patologie nelle età in cui queste si manifestano e da suggerire comportamenti adeguati, alle età giuste, in tema di alimentazione, educazione e prevenzione.

Tra un bilancio di salute e l'altro non dimenticate di scrivere su un foglio, da tenere sempre a portata di mano, i dubbi e le preoccupazioni che vi colgono, in modo da poterli esporre al pediatra al controllo successivo, anche a costo di andare da lui ogni volta con i vostri appunti. Il pediatra vi saprà comprendere e voi sarete tranquilli di non aver dimenticato nulla e di aver discusso con lui ogni dubbio, ricevendo rassicurazioni e suggerimenti. ➡ *Si cresce!*, pag. 170



Le cose giuste da fare

- Andate sempre dal pediatra di famiglia a fare i bilanci di salute, anche se vi sembra che non ve ne sia bisogno: questa è l'occasione in cui il pediatra valuta tutti i parametri opportuni rispetto all'età.
- Esponete al pediatra ogni dubbio o timore, anche prima dell'epoca del bilancio di salute, se siete davvero preoccupati. Non abbiate paura di “fare brutta figura” perché riconoscete di essere ansiosi. Quasi sempre il medico potrà tranquillizzarvi perché il problema in realtà non esiste, altre volte potrà aiutarvi a modificare e migliorare il comportamento nei confronti dei figli.
- Portate con voi, quando andate ai bilanci o anche in occasione degli altri controlli (con il pediatra, l'ufficio di igiene, il consultorio, in ospedale, ecc.) il libretto sanitario di vostro figlio. Ogni cosa di interesse per la sua salute deve essere riportata sul libretto sanitario, che diventerà un riferimento importantissimo per chiunque sul suo stato di salute.



La curva di crescita

Il valore normale di statura e peso non è mai un numero preciso, ma va identificato all'interno di una fascia di valori intermedi, tra un massimo e un minimo, che nelle curve di crescita si individua tra il 15° e il 85° percentile. Essere un po' al di sotto o al di sopra di questi valori non significa assolutamente che vostro figlio è patologico, ma piuttosto che dovete interpellare il pediatra, ascoltare e seguire le sue indicazioni, che nella stragrande maggioranza dei casi mostrano che il bambino non ha alcun problema.

☞ *Si cresce!, pag. 171*

I genitori tendono a considerare patologico solo ciò che sta al di sotto della media: “cresce poco, è magrino”, “i compagni di gioco della stessa età sono tutti più alti”, **e quasi mai ciò che sta sopra alla media:** “è solo un po' più robusto, come suo padre”, “ingrassa ma non mangia quasi niente”, “vuole sempre due piatti di pasta e le merendine, l'aranciata, i succhi. È colpa sua se ingrassa, io glielo dico sempre di mangiare di meno”. Eppure, se è raro riscontrare patologie legate a un'altezza eccessiva, che per lo più è dovuta a situazioni ereditarie, cresce in Italia la frequenza di **malattie legate all'eccesso di peso**, sia come sovrappeso che come obesità.

☞ *Si mangia!, pag. 99*

Purtroppo, nella maggioranza dei casi, i genitori non si preoccupano di un figlio grasso, o se ne preoccupano troppo poco, perché quasi sempre dovrebbero mettere in discussione se stessi e il proprio stile di vita. A causa di cattive abitudini alimentari, infatti, anche gli altri membri della famiglia di un bambino sovrappeso sono spesso sovrappeso.

In questi casi è difficile per il pediatra ottenere risultati, se non coinvolgendo l'intera famiglia in un progetto non impossibile e vantaggioso per tutti di miglioramento delle abitudini alimentari. Compito di genitori che vogliono il bene del loro figlio è accettare l'utile sacrificio di mettersi (tutti!) a dieta e di incrementare l'attività motoria, cambiando stile di vita, in modo da sostenere i sacrifici del bambino a mangiare meno.



Alcune note sulla crescita

È utile ricordare alcuni aspetti comuni alla maggioranza dei bambini.

- Entro il 10°/12° giorno di vita, dopo il calo fisiologico, si recupera il peso della nascita.
- Intorno ai 5 mesi si raddoppia il peso della nascita.
- Intorno all'anno si triplica il peso della nascita.
- L'aumento di peso è più rapido nei primi 6-9 mesi, poi tende a rallentare.
- Non è corretto paragonare un bambino a un altro della stessa età, perché sono molti e diversi gli elementi che influiscono sulla sua crescita: genetici, etnici, ambientali (fumo dei genitori!), abitudini di vita della famiglia, stimoli esterni, peso alla nascita, precocità di nascita rispetto all'età gestazionale, malattie, e molti altri.
- La valutazione dei dati va fatta con intervalli di rilevazione sufficientemente prolungati: di più settimane nei primi mesi, di più mesi nei primi anni, una volta all'anno nell'età scolare.
- Non è molto importante se un bambino cresce meno, quando lo fa in maniera costante e regolare rispetto alle curve di crescita standard.
- Va invece contattato il pediatra per ascoltare il suo parere quando si osservi un arresto della crescita (in peso o statura) che duri molti mesi, tanto da far appiattire la curva di crescita e farla divergere in maniera netta e prolungata rispetto alle curve standard.



I denti

Nei bambini l'età di crescita dei denti da latte varia molto: alcuni hanno già un dentino fin dalla nascita, altri a un anno di età non ne hanno ancora uno.

Di solito il **primo dentino** spunta intorno ai **6 mesi** (generalmente incisivo inferiore centrale) e la **prima dentizione** si completa intorno ai **due anni**, due anni e mezzo. Essa comprende 20 denti, 10 inferiori e 10 superiori. La seconda dentizione inizia dopo la caduta dei rispettivi denti da latte, di solito i primi a cadere sono gli incisivi inferiori, intorno ai sei anni. [📖 Si cresce!, pag. 176](#)

A proposito di denti

L'eruzione di un dentino e la sua caduta sono sempre piccoli eventi "traumatici" che possono avvenire senza particolari disturbi per il bambino ma che talvolta possono causare infiammazione, arrossamento, dolore.

Nel periodo della **prima dentizione**, in generale, si osservano alcuni disturbi.

- **Aumento della salivazione** e della secrezione nasale (non è un vero raffreddore!) che possono determinare la presenza di feci molli



(l'eccesso di saliva funziona un po' come lassativo), ma a volte anche stitichezza.

- **Sfoghi cutanei**, causati dalle variazioni della flora microbica intestinale, legate sia all'aumento della velocità di transito intestinale per la salivazione, sia all'uso di zuccheri offerti dai genitori o dai nonni, per tradizione, nel tentativo di lenire il fastidio alle gengive. Gli zuccheri sono da evitare!
- **Pianto, agitazione, irrequietezza, risvegli notturni**, causati dal dolore e dal fastidio generati nel bambino dall'eruzione dentaria.

Se i disturbi “sono sempre gli stessi”, cioè si mantengono costanti e con le stesse caratteristiche, non devono impensierire. Se invece si accentuano o si caratterizzano in modo diverso, è opportuno contattare il pediatra per esporre i propri dubbi, perché potrebbe trattarsi di qualcos'altro (ad esempio un'otite).

La dentizione

Nel corso della dentizione è normale che il bambino sbavi, voglia mordere o rosicchiare, sia irritato: va consolato e gli va dato qualcosa di duro da masticare, come un anello da dentizione, una crosta di pane, una carota pulita. In questi ultimi due casi è necessaria la vostra presenza costante, vigile e attiva accanto a lui per evitare il pericolo di soffocamento! L'assunzione di acqua durante la prima dentizione deve essere favorita, perché con l'aumentata secrezione salivare si perde una discreta quantità di liquidi; inoltre l'acqua dà refrigerio alle gengive arrossate e dolenti. Dopo i primi 4 mesi è possibile usare gel gengivali lenitivi (senza zucchero). Se il dolore è intenso si può somministrare paracetamolo in supposte (o in sciroppo senza zucchero), calcolando le dosi in base al peso, dopo aver chiesto al pediatra. Sono invece assolutamente vietati lo zucchero, il miele rosato, i biscotti e tutto ciò che contiene zucchero, in quanto cariogeni, anche se il bambino ha solo due dentini. ➤ “*Ci si ammala, ci si cura!*”, pag. 237



Il grande nemico dei denti: lo zucchero

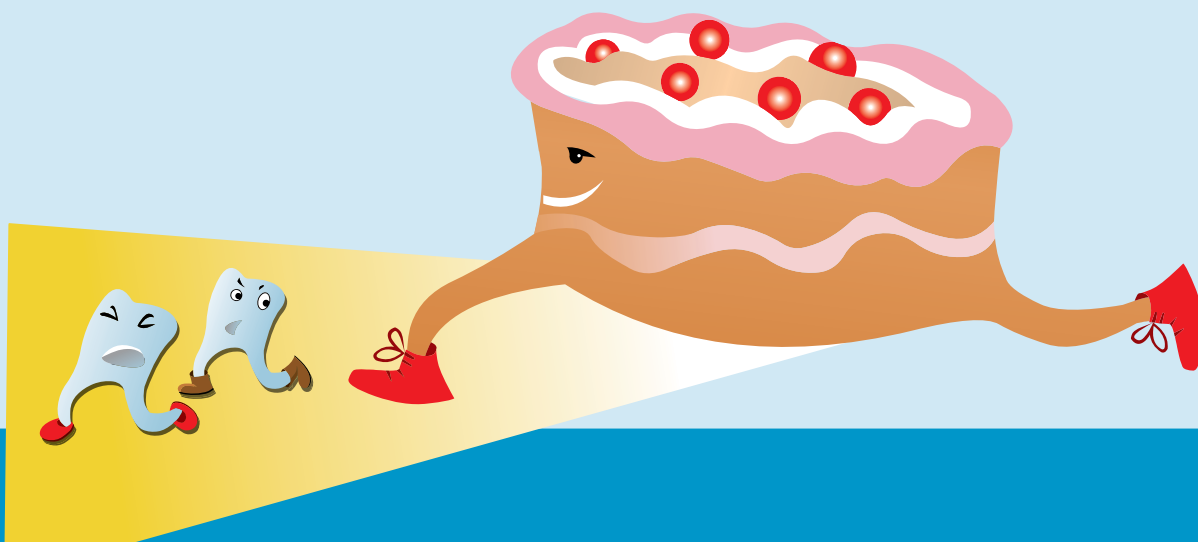
Lo zucchero facilita l'insorgere di carie dentarie perché è l'alimento dei batteri che le causano. Non è tanto importante la sua concentrazione o la quantità, ma soprattutto **la durata del suo contatto** con i denti. Per questo vanno evitati i lecca-lecca e i biberon con bevande zuccherate sempre a portata di mano! È opportuno lavare i denti dopo ogni pasto e non somministrare alimenti o bevande zuccherate tra un pasto e l'altro. Possono causare carie gli zuccheri (come saccarosio, glucosio, destrosio, maltosio, fruttosio, amido idrolisato) e le maltodestrine. Questi zuccheri sono contenuti nello zucchero, nei biscotti, nei dolci, nelle merendine, nelle caramelle (soprattutto se di consistenza gommosa o appiccicose), negli sciroppi, nel miele, nei succhi di frutta e nelle bevande zuccherate come le aranciate, le cole, ecc. ➡ *Si cresce!*, pag. 176

Ai denti non piace il dolce

I bambini che mangiano dolci tutti i giorni hanno il doppio delle probabilità di sviluppare carie rispetto ai bambini che li mangiano meno frequentemente. Questo non significa privare vostro figlio di zuccheri: cibi o bevande zuccherate diluite si possono assumere, in giuste proporzioni, durante i pasti (al termine si puliscono i denti), ma vanno evitati tra un pasto e l'altro. Evitate,

inoltre, di utilizzare dolci o bevande zuccherate come ricompensa.


Il bambino non deve neppure assumere cibi o bevande zuccherate prima di andare a letto (i suoi denti resterebbero a contatto con lo zucchero per tutta la notte!). Anche saccarina e aspartame sono cariogeni ed è comunque opportuno evitarli nel bambino piccolo.





Il grande amico dei denti: lo spazzolino

Lavare i denti con cura e frequenza è una pratica a cui dovete abituare il bambino sin **dallo spuntare dei primi dentini**. All'inizio utilizzate una garza bagnata, su cui poserete una piccola quantità di dentifricio, quindi passate a uno spazzolino morbido, guidando la sua manina che impugna lo spazzolino con la vostra. Può essere utile, quando il bambino è più piccolo, sedersi davanti allo specchio con lui in braccio (la sua schiena appoggiata al vostro petto), in modo che possa anche vedere che cosa fate e viverlo come un gioco quotidiano.

Non è importante spazzolare bene all'inizio, ma far sì che vostro figlio accetti, come **pratica normale, la pulizia dei denti per 2-3 volte al giorno** dopo i pasti principali.  *Si cresce!, pag. 177*

Quando andate dal dentista portate il bambino con voi e fate in modo che la seduta sia la cosa più normale e tranquilla possibile. Al termine chiedete al dentista di far sdraiare il bambino sulla poltrona e di controllargli la dentizione, così da renderlo un evento normale e non traumatico. Per impostare buone abitudini di pulizia dei denti è utile tenere presente alcuni accorgimenti.

- Spazzolare i denti non deve essere vissuto dal bambino come un'imposizione ma come un gioco.
- Dategli il buon esempio spazzolandoli assieme a lui fin dall'inizio: sarà il migliore convincimento.
- Lavarsi i denti non deve diventare una battaglia.
- Gratificatelo quando opera dei miglioramenti nell'operazione, in seguito ai vostri suggerimenti.
- Continuate a sostenere la sua pulizia dei denti con la vostra presenza, fino a quando non sarete certi che è in grado di farlo in modo autonomo; di solito si verifica con l'inizio della scuola dell'obbligo.
- È meglio utilizzare un dentifricio per bambini che contiene piccole quantità di fluoro, stendendone sullo spazzolino una quantità pari alle dimensioni di un pisello.
- Poiché il tempo di riformazione della placca è di 24 ore, è necessario spazzolare i denti non meno di due volte al giorno, ogni volta per almeno 2-7 minuti.

Note:





Camminare

Camminare, per lui, significa essere diventato autonomo, perché ora va dove vuole, velocemente, da solo. Crede addirittura di poter fare a meno di voi, vi provoca scappando, ma vi getterà le braccia al collo, sconsolato e piangente, quasi offeso, alla prima caduta. All'inizio aumentano un po' le vostre preoccupazioni: cadrà spesso? Batterà la testa? Si farà male? Ben presto però vi abituerete alle piccole cadute e ai brevi pianti che ne seguiranno, da lui stesso presto dimenticati nell'eccitamento di una nuova corsetta! Soprattutto sarete molto felici perché avrà raggiunto e superato una nuova e **importante tappa del suo sviluppo**. La cosa più bella è vedere come è orgoglioso il vostro bimbo di potersi muovere da solo. Il suo sguardo è cambiato, sembra voglia dirvi: "guarda come sono bravo, cammino come te, ormai sono indipendente, vado dove voglio, non mi fermo più!"

Forse, oltre che preoccupati e felici, può darsi che vi sentiate anche un po' meno indispensabili di prima di fronte alla sua **autonomia**: non è assolutamente vero, lo sapete bene, non cadete nel tranello: se lui o lei credono ormai di poter "volare", voi siete consapevoli che ancora per molto tempo avranno bisogno del papà e della mamma! ☺ *Si cresce!, pag. 174*

Da mettere ai piedi

I piedi dei bambini crescono molto velocemente ed è opportuno non costringerli in calzature strette (sia in lunghezza che in larghezza) perché le dita non possono distendersi e crescere correttamente. Perciò vanno lasciati **più liberi possibile**. Le scarpe per camminare andranno calzate solo quando sarà in grado di camminare da solo e fuori di casa.

Usate preferibilmente calze di cotone non elasticizzate, mai troppo strette, e calzatele dopo averlo asciugato bene tra le dita dei piedi. Tagliate le unghie dei piedi dritte e non arrotondate perché ai lati potrebbero incarnirsi, soprattutto se la scarpa è stretta. In casa il bambino può camminare scalzo su moquette e parquet o con calze antisdrucchiolo se è inverno.



La scelta delle scarpe

- Quando acquistate le scarpe, fate che siano circa 1 cm più lunghe rispetto al dito più lungo e abbastanza larghe da permettere alle dita di stare ben distese.
- La suola, deve essere flessibile o non rigida, munita al di sotto di gomma antiscivolo.
- Ai lati della suola non devono sporgere guarnizioni di cuoio o plastica che possono indurlo ad inciampare.
- La parte posteriore, che sostiene il tallone, deve essere piuttosto rigida ed è meglio utilizzare scarpe chiuse con lacci o velcro, che tengono il tallone in posizione e impediscono al piede di scivolare in avanti, danneggiando le dita (se il tallone esce dalla scarpa quando il bambino sta in punta di piedi la scarpa non va bene).
- Le scarpe devono essere costruite con materiali naturali, come pelle, cotone o stoffa, che fanno traspirare il piede. Le scarpe di plastica non permettono la traspirazione e possono causare infezioni fungine e abrasioni.
- Non comperate scarpe troppo costose e di lusso perché il suo piede cresce rapidamente e presto dovrete cambiarle, prima ancora che le abbia consumate.
- Non usate scarpe di seconda mano o dismesse perché si sono conformate e usurate nell'imbottitura sul piede di un altro bambino e non saranno adatte a quello del vostro.
- Misurate voi stessi la lunghezza del piede del bimbo prima di andare al negozio, in modo da essere certi della sua lunghezza.

- Se vostro figlio è piccolo evitate di chiedergli nell'acquistare le scarpe se sono confortevoli, non dovete fidarvi della sua risposta in quanto potrebbe dirvi di sì anche se gli fanno male perché sono colorate e gli piacciono e comunque non è ancora in grado di esprimere un giudizio così complesso. Dovete invece fidarvi soprattutto delle considerazioni fatte finora e della vostra esperienza.



Attenzione a piedi e gambe

Quando i bambini iniziano a camminare è normale che lo facciano con i piedi a papera e ancheggiando: le loro gambe risentono a lungo della posizione obbligata tenuta nel corso della gravidanza all'interno dell'utero materno; inoltre camminano con il pannolino tra le gambe e sono ancora alla ricerca di un equilibrio non perfettamente stabilizzato. Ci vogliono molti mesi e il superamento di queste difficoltà per iniziare a camminare più correttamente. Bisogna osservare un bambino come cammina e come tiene le gambe o i piedi quando non se ne accorge, altrimenti assumerà i comportamenti più strani e improbabili perché si sente osservato. Fate attenzione invece ad eventuali atteggiamenti del bimbo.

- **Gambe arcuate:** un piccolo spazio tra le ginocchia è normale fino a 2-3 anni. Se notate che la distanza non tende a correggersi spontaneamente entro tale età, segnalatelo al pediatra.
- **Ginocchio valgo (gambe a X):** le ginocchia si toccano e i malleoli sono distanziati. Anche questa situazione rientra nelle normalità fino a 3-4 anni. Il suo persistere va segnalato al pediatra.
- **I piedi sono rivolti all'interno:** questa condizione di solito si corregge da sola entro gli 8-9 anni e il trattamento non è necessario.
- **I piedi sono rivolti all'esterno:** anche in questo caso di solito si corregge spontaneamente entro gli 8-9 anni.
- **Piedi piatti:** sono anch'essi fisiologici nei primi 2-3 anni. Se l'arco plantare si forma normalmente, quando il bambino sta sulla punta dei piedi, non è necessario nessun trattamento. Se l'atteggiamento persiste o assume caratteristiche marcate segnalatelo al pediatra.
- **Cammina sulle punte:** questo atteggiamento è da segnalare al pediatra.

Sono veramente pochi i casi che richiedono un intervento ortopedico correttivo contenitivo o chirurgico. In passato si è fatto eccessivo uso di scarpe ortopediche e di plantari, nella convinzione che fossero utili. La ricerca più moderna ha messo in evidenza che tali



Note:

presidi (a parte casi particolari) non sono di alcuna efficacia e che il piede, una volta liberato dal tutore fino ad allora utilizzato, tende a tornare rapidamente nella scorretta posizione primitiva. Nel frattempo abbiamo però privato quel piede di tutti gli stimoli naturali tendenti al suo raddrizzamento, determinati dal riflesso plantare che si ha poggiando direttamente il piede per terra.

Il girello, troppo spesso utilizzato per aiutare il bambino a muoversi precocemente da solo, è invece un **nemico della corretta postura di piedi e gambe**. Infatti abitua il bambino a camminare sulle punte e ritarda l'acquisizione del senso di equilibrio, con la conseguenza di frequenti cadute, per un tempo prolungato, quando davvero comincerà a camminare da solo.

È opportuno che il bambino acquisisca le competenze dell'equilibrio e del camminare spontaneamente, sperimentando dentro il box, come e quando tirarsi su, oppure provando ad alzarsi aggrappandosi al divano o ad una seggiola sotto la vostra sorveglianza.

Parlare

Finora avete comunicato tra di voi attraverso gli sguardi, i sorrisi, i pianti, gli strilli, i rimproveri, le carezze, i movimenti di braccia e gambe. Gli avete comunicato sicurezza anche con la tonalità della voce, con la presenza del vostro odore, la ritualità dei gesti, le cantilene, le ninne nanne... Finora ha ascoltato tutto ciò che voi genitori gli avete detto, a volte con attenzione, a volte distrattamente. E ha registrato tutto! Ormai comincia a ripetere **qualche singola parola**, poi due, tre assieme.

Pian piano saranno frasi che vi comanderanno ciò che vuole e ciò che non vuole, magari facendo capricci e dicendovi **"no!"**, spesso in maniera perentoria, ma quasi sempre senza un vero motivo, solo per vedere come reagite o che cosa può ottenere, per verificare se siete coerenti nei vostri comportamenti, per controllare se ha capito bene.

I primi nomi che imparerà (a parte la gara, tutta vostra, di scoprire se dice prima "mamma" o "papà"), saranno quelli delle **cose che usa giornalmente**, che hanno a che fare con la sua alimentazione, con il bagnetto, con il cambio della biancheria. Saprà indicarvi con le parole alcuni comportamenti che vuole da voi ("pappa", "acqua")





e ripetere il nome di alcune parti del suo corpo. Poi passerà a “parlare” anche con gli altri, dapprima timidamente e quindi in maniera sempre più “sfacciata”, soprattutto con coloro che gli “daranno corda” e manifesteranno interesse per ciò che vuole esprimere. Godetevi questi momenti: sono irripetibili! 📞 *Si cresce!*, pag. 174

Udito e linguaggio

È importante sapere che lo sviluppo del **linguaggio** è strettamente **correlato all'udito**: un bambino che non sente non parlerà perché non avrà mai avuto la possibilità di ascoltare le parole. Oppure parlerà male, se il suo udito è imperfetto. È evidente che prima si evidenzia se c'è un problema nell'udito, prima si potranno prendere provvedimenti per superarlo.

L'udito del bambino può essere valutato alla nascita, poi nel corso dei bilanci di salute, tramite test e domande del pediatra, e anche da voi genitori.

Da alcuni anni in molti centri nascita i **neonati** vengono sottoposti a un particolare esame, quello delle **otoemissioni**, che valuta se il bambino ci sente. Talvolta il risultato è falsamente positivo, cioè indica che il bambino non ci sente. Questo può succedere se c'è del catarro nell'orecchio o se c'è stato qualche problema nell'esecuzione del test. In questi casi è opportuno ripetere l'esame, che di solito risulta poi normale. L'esame delle otoemissioni però non garantisce del tutto che quel bambino non sarà sordo, perché esistono delle sordità a insorgenza tardiva.

Per questo **tra i 9 e i 18 mesi** sarà effettuato il **Böel test** che, oltre a valutare le capacità comportamentali, cognitive e di relazione del bambino, permetterà di testare la percezione acustica, per ciascuno orecchio, rispetto a diverse tonalità, mediante l'opportuno uso di campanellini d'argento.

Voi stessi potete indirettamente verificare se vostro figlio sente bene attraverso l'osservazione di alcuni suoi comportamenti. Nei primi mesi, quando sente un rumore improvviso, il bambino reagisce allargando le braccia, flettendo le coscia sull'addome e, subito dopo, mettendosi a piangere: è il “riflesso di Moro”,



che indirettamente ci indica che il bambino ha sentito il rumore. Successivamente potrete valutare se si gira quando inizia la pubblicità alla televisione, quando suona il campanello di casa, quando qualcuno lo chiama e se ascolta indifferentemente la cornetta del telefono con entrambi gli orecchi.

Nel caso vi accorgete che qualcosa non va, segnalatelo al pediatra immediatamente, senza attendere i bilanci di salute. Il medico sarà in grado di risolvere il problema, di tranquillizzarvi e, nel caso sia necessario, indirizzarvi agli specialisti indicati.

L'importanza di parlare con il bambino e di ascoltarlo

Per un buon sviluppo del linguaggio è necessario parlare molto ai bambini, sia **giocando** con loro, sia leggendogli libri idonei con le figure, sia **interagendo verbalmente** con loro, mentre si lavora in casa, attirandone l'attenzione e ripetendo ad alta voce quello che si sta facendo e il nome delle cose che si toccano e si mostrano.

Sono anche importanti **canzoni, filastrocche**, soprattutto quelle con mimica. Si può attirare l'attenzione del bambino proponendogli di scegliere, ad esempio chiedendo: "vuoi la mela o la pera?"

🔗 *Si cresce!, pag. 148*

Dovete lasciare al bambino il tempo di esprimersi e parlare, se dice qualcosa in maniera non corretta, ripetetegliela nella maniera giusta, senza però costringerlo a ripetere. Non lasciate la televisione accesa come rumore di fondo o come possibilità di distrazione e di interesse. La televisione si dovrebbe guardare insieme ai bambini per un tempo il più possibile limitato, commentando sempre tutto quello che si vede.

Segnalate al pediatra se vostro figlio a tre anni ha ancora difficoltà a parlare. 🔗 *Si cresce!, pag. 174*

Vedere

"Quando comincia a vedere?" è una delle domande più frequenti che i genitori fanno al pediatra. La visione nitida non è sicuramente ancora presente nei primi giorni e nelle prime settimane di vita, ma il bambino è in grado di "**vedere**" la presenza di **mamma e papà** anche **con**

tutti gli altri sensi e di tranquillizzarsi percependo di non essere solo. L'agganciamento dello sguardo del lattante con quello della mamma, frequente durante la poppata, è un guardarsi negli occhi così intenso, molto di più di quello tra due innamorati, che non si scorderà mai. Non lo scorderà la mamma, che vede il bambino nutrirsi e porre in lei tutte le sue speranze e la sua fiducia di vita, e non lo scorderà il bambino, nella cui mente resterà l'imprinting del viso materno.

Un viso così premuroso e sempre sorridente che infonde fiducia, chino su di lui a proteggerlo e a rassicurarlo quando ancora la vita è un enigma e le uniche preoccupazioni, legate all'istinto di sopravvivenza, sono mangiare, digerire, evacuare e dormire per recuperare la fatica di essersi trovato improvvisamente a vivere in un ambiente aereo, a dover respirare e nutrirsi da solo, dopo nove mesi passati comodo nel grembo materno, senza dover fare la fatica di respirare, mangiare e digerire.

Controlli in vista

Il bambino dovrebbe essere in grado di vedere fin dalla nascita, ma **la vista si sviluppa** gradualmente nei primi **6-8 mesi** di vita. Sin dal primo-secondo mese è in grado di seguire un oggetto colorato spostato a 20 cm di distanza dagli occhi. Nei primi 6 mesi transitori e fugaci atteggiamenti di strabismo o di scoordinamento degli occhi non hanno alcun significato patologico; se invece sono frequenti



In casa si parla bilingue

Il bilinguismo non è mai un problema. Ogni genitore dovrebbe parlare nella propria lingua di origine ed entrambi dovrebbero conversare tra loro nell'una o nell'altra lingua. I bambini si adattano bene a questa situazione e a un certo punto cominciano spontaneamente a utilizzare una delle

due lingue, di solito quella che viene più usata in casa e che sentono usare anche fuori da parenti, amici e coetanei. Resta tuttavia in essi la capacità di comprendere ciò che si dice nell'altra lingua, quella che ancora non usano, ma che, quando si sentiranno pronti, useranno tranquillamente.



e durano a lungo, segnalatelo al pediatra. In occasione dei bilanci di salute il pediatra sottoporrà vostro figlio a una serie di test per verificare che il suo apparato visivo non abbia problemi.

- **Il riflesso rosso** verrà ripetuto più volte nei primi mesi: consente di vedere il rosso della retina transilluminata attraverso la cornea e permette di dire che le sue “lenti” interne dell'occhio sono ben trasparenti.
- **Il test di Lang**, o test della capacità stereoscopica della vista, da effettuarsi preferibilmente dopo l'anno, serve a controllare la sua capacità di vedere con entrambi gli occhi. Per eseguirlo viene fatta guardare al bambino una particolare cartolina grigia con un'immagine ben visibile e altre meno visibili, ma che possono essere distinte dal bambino che vede correttamente, che le indicherà con il dito.
- **Il test delle E**, o altri simili, si utilizza dopo i 4 anni per valutare l'acuità visiva.

Questi controlli, effettuati in epoche successive, permettono di seguire l'evoluzione della capacità visiva del bambino e di intervenire prontamente qualora si evidenzia l'insorgere di qualche problema.

L'occhio pigro

L'ambliopia è la patologia più frequente da escludere. Si dice comunemente che è dovuta al fatto che un occhio diventa “pigro” e smette di guardare. In realtà l'occhio non guarda perché a un certo punto interviene un problema: ad esempio una cataratta, un'angolazione forzata dell'occhio che non permette la caduta del “fuoco” visivo nel punto giusto della retina o, più frequentemente, un difetto dell'acuità visiva come l'ipermetropia. Per uno di questi motivi l'occhio interessato smette di guardare e di conseguenza il nervo ottico non utilizzato tende ad atrofizzarsi.


Più tempo passerà di non funzionamento, maggiore sarà l'atrofia e minore la possibilità di recupero. Talvolta l'occhio che non viene più utilizzato tende ad assumere una posizione di strabismo. Quella dell'ambliopia è una situazione spesso molto subdola, difficile da smascherare, se non è evidenziata dallo strabismo.



Oltre alla visita di controllo dal pediatra e, se ci sono dei dubbi, dall'oculista pediatrico, un metodo casalingo per verificare se ci sono problemi di ambliopia può essere quello di fare con vostro figlio, una volta l'anno dopo i 2/3 anni, il "gioco del corsaro". Entrambi vi mettete una benda su un occhio e girate per la casa e nel giardino. Dopo un po' cambiate l'occhio bendato.

Se il bambino si muove tranquillamente, non ha difficoltà e non rifiuta senza motivo il gioco, non ci sono problemi. Altrimenti può essere il caso di contattare il pediatra.

Crescere insieme

È sempre molto importante commentare con i propri figli ciò che si fa assieme: quando si legge un libro, ovviamente adeguato all'età, bisogna soffermarsi a commentare le figure, anche inventando "favole" su di esse e invitando i bambini a fare altrettanto. Lo stesso vale per i programmi televisivi o le cassette, che devono essere visti a piccole dosi e devono essere ben scelti: un bambino non dovrebbe mai stare seduto davanti a uno schermo da solo.  *Si cresce!*, pag. 152

È importante anche fargli ascoltare musica. Per musica non si intende solo musica classica, ma qualsiasi tipo di musica, perché "fare musica" significa riprodurre suoni (anche cantando) che abbiano un equilibrio tra loro. Per questo è molto utile ripetere ritornelli e cantilene di quando si era piccoli. Se un bambino ascolta musica frequentemente è in grado di "interiorizzarla", così come ascoltando gli altri parlare impara a esprimersi attraverso la parola, perché capisce che è il modo più facile per comunicare. Ovviamente se negli anni successivi non andrà a "scuola" di musica non sarà in grado di strutturare il suo "sapere musicale" così come se non andrà alle elementari e alle medie non sarà in grado di strutturare il suo "sapere verbale" in sapere scritto. Tutto questo implica la necessità di dedicare la maggior quantità possibile di tempo a disposizione a vostro figlio: sarà un ottimo investimento per il suo futuro.





LO SVILUPPO DELLA MENTE

Lo sviluppo della struttura fisica, della massa muscolare e ossea, del peso e dell'altezza, va in perfetta sincronia con quello del cervello e permette di raggiungere nuovi tipi di competenze che coinvolgono non solo i **cinque sensi**, ma anche le **capacità intellettive e relazionali**. È come se l'hardware (il corpo) e il software (le capacità intellettive) fossero in grado di interagire, di sincronizzarsi e di potenziarsi, permettendo integrazioni ed elaborazioni sempre più complesse, compresa la possibilità di generare autonomamente nuovi software.

Per questo **i bambini non sono uguali** né per crescita in statura e in peso, né per sviluppo del linguaggio e della capacità di giocare con gli altri. Molto dipende dal loro patrimonio genetico (i genitori, i nonni, gli zii quanto sono alti?), molto dall'ambiente che li circonda (forse solo adulti?) e dagli stimoli a "crescere" cui sono esposti. Stimoli molto importanti possono derivare dal frequentare il nido o la scuola d'infanzia, dall'avere fratelli o sorelle, dall'andare spesso al parco a giocare con gli altri bambini, dall'avere animali in casa, dall'ascoltare assieme ai genitori o ai nonni un libro letto ad alta voce, oppure brevi brani di musica.

Il gioco

Tutte le azioni che compie un bambino sono un gioco. **Attraverso il gioco il bambino sviluppa le proprie capacità, esplora l'ambiente, impara a crescere.** Più i bambini giocano, sia da soli, ma ancor più in compagnia, più apprendono e nello stesso tempo si divertono.

I bambini non giocano volentieri da soli, hanno bisogno dell'attenzione di qualcuno che giochi con loro; solo con gradualità diventano indipendenti anche nel gioco, ma bisogna lasciare loro tempo prima che siano davvero autonomi. [» Si cresce!, pag. 178](#)

I piccoli per fortuna imparano da tutto ciò che li circonda e da tutto ciò che capita loro, per cui traggono anche dalle banalità del quotidiano spunti di gioco e di crescita. Perciò, quando lavate le stoviglie mettete vostro figlio su una sedia vicino a voi e lasciategli lavare i coperchi; quando cucinate parlategli e fate in modo che



veda ciò che fate. Quando non è impegnato a fare qualcosa, un bambino si annoia, insegnategli allora fin da subito a trarre piacere da ogni occupazione, anche da quelle apparentemente più normali.

Peraltro è lui il primo, se gli viene concessa libertà di sperimentazione, a dimostrare una capacità impressionante di



fare cose interessanti con oggetti molto quotidiani e comuni. È necessario che il bambino capisca che ci sono tempi stabiliti per molte attività, soprattutto per quelle domestiche, allo stesso tempo però quando siete insieme cercate di essere elastici in modo da evitare frustrazioni eccessive. Alcune abitudini possono cambiare per gestire in modo più soddisfacente la relazione con il proprio figlio e avere tempo per giocare insieme. L'importante è che la vita in casa sia ritmata da tempi regolari: il piccolo ha bisogno di abitudini. Però, quando il sole splende e vostro figlio scoppia di energia, nessuna regola stabilisce di lavare i piatti prima di andare al parco giochi.

Per coinvolgerli

Tra i tanti fattori di sviluppo giocano un ruolo importante gli stimoli a cui è esposto un bambino. È infatti fondamentale che i genitori si impegnino per essere sempre un supporto attivo e propositivo nel percorso di crescita del proprio figlio. Cercate innanzitutto di capire cosa interessa di più al bambino e assecondate le sue inclinazioni. Ogni occasione può essere quella giusta per crescere, quindi, siate creativi e scovate anche nelle situazioni quotidiane l'opportunità di cose da guardare, pensare e fare.

Cercate di rendere **interessante** agli occhi di vostro figlio **quello che state facendo**, questo vi consentirà di concludere efficacemente qualsiasi vostra attività. Coinvolgete il vostro bambino con spiegazioni, in modo da interessarlo, anche se si tratta di "banalità", per esempio cosa aggiungere alla lista della spesa o quali oggetti vanno in lavastoviglie.

Cercate spazi e luoghi all'aperto dove il vostro bambino possa **correre, saltare, arrampicarsi**, specialmente se abitate in un appartamento senza ampi spazi o senza giardino.

E infine ricordatevi che per dare energie a vostro figlio avete bisogno a vostra volta di fare il pieno ogni tanto, quindi prendetevi del tempo per crescere anche voi e quando avete impegni inderogabili fatevi aiutare da altre persone (nonni, baby sitter).

I giocattoli



Quando si acquistano dei giocattoli cercate di orientarvi verso giochi adatti all'età del bambino, che stimolino la sua curiosità, le sue capacità e che gli facciano acquisire nuove conoscenze. Evitate di seguire semplicemente la pubblicità o la moda, se al bambino non interessa. I giocattoli adatti ai più piccoli sono costruiti in materiale morbido e lavabile, hanno forme semplici e arrotondate, sono colorati, grandi ma non troppo, per poter essere tenuti in mano. Il bambino più grande può divertirsi con giochi molto diversi, anche di dimensioni

e struttura molteplice: è importante che il gioco sia comunque semplice, per stimolare maggiormente la sua fantasia. Le armi giocattolo vanno limitate ma non devono essere proibite: non è dimostrato che favoriscano l'aggressività del bambino come spesso si crede. Il giocattolo deve essere sicuro, in regola con le norme di sicurezza: state quindi attenti anche alla qualità, controllando i giochi, specie quelli venduti sulle bancarelle o presi di seconda mano.

🔗 *Si cresce!*, pag. 182

Mi leggi una storia?

Il libro è un gioco per il bambino. Un gioco che gli **insegna a osservare, a leggere, a fantasticare**. Un libro all'inizio può essere un oggetto colorato da portare alla bocca, negli anni diventa un elemento fondamentale nell'apprendimento della lettura. Il libro è anche uno strumento per avvicinare padri, madri e figli. Per raccontare, sentirsi raccontare e farsi raccontare storie. Potete comperare libri a vostro figlio facendovi consigliare dai librai, ma potete anche farveli prestare o leggerli nelle biblioteche; in molte città italiane, come del resto in tutto il mondo, la



lettura ai bambini piccoli è incentivata e fa parte di progetti specifici (per esempio “Nati per leggere” e “Leggere per crescere”) che coinvolgono associazioni di biblioteche e di pediatri.

Leggere ad alta voce

È un'ottima abitudine per grandi e piccini. Infatti, la lettura ad alta voce crea disposizione all'ascolto, aumenta l'attenzione e favorisce il legame affettivo. Dedicate a questa attività dei momenti particolari della giornata, come quello della buona notte, rendetela preziosa agli occhi di vostro figlio che la interiorizzerà come un'occupazione speciale che dà piacere.



Ogni età ha i propri libri

A ogni età ci sono storie e racconti su misura rispetto alla fase di crescita che sta vivendo il piccolo.

A 5-7 mesi

- Prende gli oggetti, li segue con lo sguardo.
- Inizia a fare gorgheggi.
- È attratto da foto e da figure del libro che cerca di "mangiare".
- Ama la routine (sempre la stessa storia prima della nanna).

I bambini sono attratti da cartonati che contengono ninne-nanne o filastrocche, da libri da portare alla bocca per trarne sensazioni olfattive, visive e talvolta gustative.

A 9-10 mesi

- Sta seduto.
- Afferra bene gli oggetti, li studia, li morde.
- Inizia la lallazione (ta-ta).
- Gioca a nascondino (cucù-sette).

I libri a questa età devono essere resistenti, atossici, con colori vivaci, rappresentare oggetti familiari e immagini di bambini.

A 12 mesi

- Si muove a carponi o inizia i primi passi.
- Cerca gli oggetti nascosti.
- Inizia a dire le prime parole (pa-pa, ma-ma)
- Se aiutato, tiene in mano il libro e gira le pagine.

I libri devono essere robusti, maneggevoli; le figure riguardano azioni familiari (mangiare, dormire, giocare) e piccoli animali conosciuti dal bambino; i testi preferiti sono le filastrocche. Il contatto fisico con l'adulto è fondamentale.

A 15 mesi

- Cammina con incertezza.
- Osserva molto i genitori e la loro espressione.
- Imita le espressioni degli adulti.
- Non sta fermo e seduto a lungo.

Al bambino piacciono libri con brevi e facili frasi, che impara e tende poi nel tempo ad anticipare.

A 18 mesi

- Cammina.
- Costruisce torri.
- Indica gli oggetti con il dito.
- Ha un vocabolario di diverse parole.
- Ha un linguaggio cadenzato.

Ai bambini piacciono libri che parlano di animali, di bambini, delle cose quotidiane, con linguaggio breve e semplice.

A 24 mesi

- Corre.
- Indica le parti del corpo.
- Ha un vocabolario di circa 40-50 parole e comincia a combinare 2 parole collegate.



- Porta i libri in giro e “legge” alle bambole.

Ai bambini piacciono le storie che li fanno identificare nei personaggi, che fanno ridere.

A 30 e più mesi

- Sale e scende le scale.
- Continua ad aumentare il suo vocabolario.
- Cerca di comunicare, anche molto di più di quanto sia capace di esprimere.
- Inizia a rappresentarsi in una attività che ha fatto o che farà.

Ai bambini piacciono storie di bambini della stessa età, ma anche libri fantastici, avventurosi: i testi devono essere semplici per favorire la memorizzazione e la “lettura” autonoma, in modo che il piccolo possa concludere la frase iniziata dall'adulto. Le fiabe tradizionali e quelle dei perché aiutano a proiettare all'esterno le paure e le emozioni. Quando è più piccolo il bambino ama farsi ripetere la stessa storia e ama il libro da farsi leggere. Nei mesi successivi il bambino acquista autonomia nella scelta dei libri, ma è sempre contento se qualcuno gli legge ad alta voce un libro.





La televisione: amica o nemica?

La televisione non è di per sé uno strumento da evitare assolutamente, può essere molto utile e, se usata con saggezza, può contribuire allo sviluppo della personalità del bambino, perché rappresenta una fonte di stimoli e un mezzo di apprendimento.

Non deve invece diventare una baby sitter passiva e ipnotizzante, capace di inibire ogni creatività nel vostro bambino, e non deve sottrarre spazio ad altre attività.

Non essere “dipendenti” dalla televisione è facile e difficile allo stesso tempo perché il piccolo schermo ha la capacità di “stregare” e catturare l'attenzione di grandi e piccini, anche con messaggi subliminali. Per evitare che la televisione diventi una “nemica” può risultare importante adottare precisi comportamenti.

- Non lasciate mai accesa la televisione come “rumore di sottofondo”, solo per sentir parlare qualcuno o per ascoltare un po' di musica, mentre fate altro: è un cattivo esempio che tenderà a essere imitato.
- Non fatela vedere al bambino per più di un'ora al giorno e, quando è accesa, guardatela assieme a lui, commentando le immagini e le situazioni, sia che si tratti di programmi, sia che si tratti di cartoni o film per bambini.
- Commentare ciò che si vede significa attirare l'attenzione del bambino sull'oggetto dell'osservazione, facendolo appunto diventare “oggetto” e non tutt'uno con il proprio cervello. Significa sottrarre il bambino a una visione passiva e unidirezionale schermo → cervello per invitarlo a ragionare criticamente su ciò che sta vedendo.
- Evitate di fargli vedere scene di violenza, di angoscia o che destino paura, immagini stereotipate e prive di interpretazioni emotive (tipiche di alcuni cartoni): osservatelo mentre guarda la TV e dal suo sguardo, dalle sue reazioni, dai suoi comportamenti capirete se il programma o il film è adatto o no (ma questo lo potrete sapere solo se sarete lì, a “fare i genitori”).
- Decidete assieme al bambino quale cartone, film o programma vedere: lo aiuterà a capire che è necessario fare scelte, che



a qualcosa bisogna rinunciare, che ci sono diverse alternative; forse, se non ci sarà nulla che lo interessi veramente, vi chiederà di raccontargli una favola o di andare a giocare.

- Utilizzate il “momento TV” come gratificazione di un altro suo impegno (per esempio l'educazione al vasino o l'accettazione di un'alimentazione corretta o anche un buon comportamento, ecc.) e come momento di colloquio e di scambio di opinioni: chiedete sempre cosa ne pensa di ciò che vede, che sentimenti determina in lui, se ha paura e commentate con lui ciò che sta avvenendo nello schermo.
- Non è indispensabile che guardi la televisione: se è impegnato a fare altre cose e non domanda di accenderla, evitate di ricordargli che è l'ora del suo programma; magari registratelo e rimandate la visione a un'altra occasione. L'uso di programmi registrati da vedere in momenti anche a voi più agevoli per consentirvi di essere presenti è da preferire all'obbligo di orari definiti, in quanto slega l'evento dalla necessità indotta dall'orario obbligato.
- Preparate sempre qualche gioco interessante da fare subito dopo la sua “ora di TV”: sarà più facile il distacco dallo schermo e accetterà più volentieri di fare qualcos'altro!
- Evitate di guardare la televisione quando siete tutti riuniti a tavola, questo è il momento più giusto per parlare, ascoltare, raccontare fatti ed emozioni e permettere a vostro figlio di farvi partecipi di ciò che ha fatto durante il giorno quando non c'eravate, delle sue conquiste, delle sue gioie, delle sue difficoltà.
- Evitate anche di guardare programmi inopportuni quando lui è in circolazione, anche se sembra che stia facendo qualcos'altro, i bambini hanno “antenne” prima ancora di occhi e orecchi e riescono a captare tutto, anche quello che non dovrebbero!
- È vero che la televisione può portare molti stimoli e conoscenze (ad esempio una maggiore conoscenza del corpo umano), ma ne sono altrettanto capaci la lettura, i racconti fantastici elaborati su semplici immagini, l'abitudine a raccontare e inventare favole e personaggi, la musica, i suoni, i giochi, tutte attività che fanno volare alta l'immaginazione, la fantasia, che



inducono il movimento e lo sviluppo neuro muscolare, richiedendo spesso di mimare, correre ed esplorare l'ambiente circostante. Attività di questo tipo saranno molto meglio per lui anche se un po' più impegnative (ma senz'altro molto gratificanti!) per voi.

- Un eccesso di televisione può avere un effetto negativo sul rendimento scolastico e in generale sull'apprendimento, perché abitua al recepimento passivo dei messaggi anziché all'interazione comunicativa.
- I videogame possono stimolare l'abilità psico e neuromotoria se utilizzati nei modi, nei tempi e nella misura appropriati, ma devono essere proposti come alternativa alla TV: o gli uni o l'altra, per quel giorno.
- Non lasciate mai il libero accesso alla TV o al computer quando non siete presenti, i bambini sanno utilizzare gli strumenti elettrici ed elettronici meglio degli adulti e potrebbero passare ore a guardare programmi inadatti o pericolosi, acquisendo anche messaggi inopportuni alla loro età o alla loro educazione.



Il movimento li fa crescere in forma

Tutti i cuccioli devono muoversi e i loro genitori organizzano passeggiate più o meno lunghe a seconda dell'età, insegnano forme di "lotta" o di "caccia", a seconda dell'istinto e del loro futuro.

Anche il cucciolo dell'uomo deve essere attivo e muoversi in maniera adeguata.

I nemici del movimento sono l'impossibilità di scendere a giocare in strada o in cortile per i noti moderni pericoli presenti in questi luoghi, la TV, i videogiochi e tutto ciò che può togliere spazio e tempo all'attività fisica, ivi compresa l'indisponibilità dei genitori per motivi di disinteresse, di pigrizia o di lavoro.

Camminare e correre assieme, condividere un percorso in bicicletta con qualche finta "volata", giocare a palla su un prato aiuta la loro **crescita, fisica e psicologica**, rinforza il legame figli-genitori e farà bene anche a voi, che sarete costretti a muovervi di più e a tornare un po' bambini. Non si deve, sotto i sei anni, praticare nessuno "sport" in maniera agonistica, ma si deve soprattutto **abituare i bambini a usare i propri muscoli**, a stancarsi anche un po', ad acquisire automatismi, ad essere tonici e pronti.

Fin dai primi mesi di vita si può andare in piscina, e già questo è un buon modo di muoversi. Successivamente sono le passeggiate, le corse, i percorsi attrezzati e i giochi nei parchi, la bicicletta e la palla (che così poco piace alle mamme e tanto ai maschietti!) ad attirare l'attenzione di vostro figlio, che troverà in essi una potente motivazione a correre, a pedalare, ad arrampicarsi, a calciare. A usare cioè braccia e gambe per divertirsi. E anche per socializzare.

L'importanza dello sport

Il bambino, se ben indirizzato, saprà alternare attività che farà da solo ad attività che svilupperà con altri bambini: in questo caso saranno inevitabili confronti, scontri, spinte e pianti, che andranno sempre consolati ma non eccessivamente enfatizzati. **Lo sport**, fin dai primi anni, anche se non è ancora praticato come una vera "disciplina", è però **un'ottima palestra per imparare ad affrontare le difficoltà**, sia fisiche che psichiche, e offre l'opportunità di importanti esperienze di vita. 📖 *Si mangia!, pag. 99*



Non pretendete però mai troppo da vostro figlio, non stimolate eccessivamente l'agonismo, non chiedetegli di arrivare primo, di fare più di quello che è in grado di fare, non esaltatelo, non fategli credere di essere un campione, né fatevi sentire ansiosi che lo diventi. Se vi comporterete in questo modo sentirà su di sé una responsabilità eccessiva, percepirà le vostre aspettative come una valutazione delle sue capacità e, se non riuscirà a soddisfarle, rimarrà frustrato e deluso. Soprattutto non spingetelo a raggiungere quei successi che voi avreste voluto raggiungere. L'attività fisica e lo sport per lui, prima della scuola dell'obbligo, devono essere esclusivamente l'occasione per la **crescita sana e armonica del suo corpo e per socializzare con i coetanei**, per temprarsi ma non per stressarsi. Avrà tempo, tra qualche anno, di scegliere lo sport che gli piace, di praticarlo e di allenarsi correttamente e gradualmente sotto la guida di un esperto allenatore.





Crescere: un'avventura da condividere

Un'esperienza significativa per lo sviluppo del bambino è la capacità di stare con gli altri e di instaurare amicizie.

Svolgere questa attività richiede molto impegno, ma il potenziale di crescita insito in essa la rende un'esigenza insostituibile e imprescindibile. Infatti, frequentare il nido o la scuola d'infanzia, andare spesso al parco a giocare con gli altri bambini, **condividere e interagire con i coetanei sono stimoli vitali** per il bambino. Prima impara ad andare d'accordo con gli altri, meglio vive la sua entrata in società e con maggiore facilità si inserisce a scuola e si sa, un bambino felice impara meglio di uno ansioso e impaurito.

L'importanza della socialità

Non è mai troppo presto per incoraggiare vostro figlio a giocare con altri bambini, specialmente se il vostro è figlio unico.

Bambini piccoli e meno piccoli amano la compagnia dei coetanei, anche se inizialmente preferiscono giocare da soli, seppur all'interno di un gruppo. **Le occasioni per giocare in gruppo**, se non sono disponibili all'interno del nucleo familiare, possono facilmente essere trovate all'esterno. C'è **l'asilo nido** per i bambini sotto i 3 anni, c'è **la scuola d'infanzia** per quelli dai 3 ai 5 anni, ma ci sono anche **micronidi, ludoteche**, spazi giochi privati o convenzionati con istituzioni locali e poi ci sono **i parchi**.

Le occasioni di incontro sono momenti che possono diventare piacevoli anche per i genitori, per scambiarsi esperienze ed evitare la solitudine tra le mura domestiche. L'età giusta per iniziare giochi collettivi e per socializzare varia da bambino a bambino: in linea di massima va dai 18 mesi ai 3 anni.

Le prime volte il bambino per sentirsi sicuro ha bisogno di avere vicino un genitore o almeno un adulto fidato, con il trascorrere del tempo e il consolidamento della propria sicurezza (di solito verso i 3 anni), vostro figlio è pronto a trascorrere del tempo con gli altri senza avere intorno adulti a cui chiedere sostegno.

Tutti a scuola

Frequentare **la scuola d'infanzia** è un'esperienza positiva perché aiuta il bambino a socializzare, a imparare regole di comportamento, a confrontarsi e fare amicizie con coetanei, a sviluppare le proprie capacità psicomotorie, a divertirsi e a giocare. **Favorisce lo sviluppo dell'indipendenza:** il piccolo deve abituarsi a passare buona parte della giornata con persone che non conosce, deve adattarsi a situazioni nuove, deve imparare a seguire le insegnanti che lo faranno giocare con gli altri bambini e lo inizieranno all'esperienza del gioco in gruppo. I giochi saranno comunque occasione di crescita intellettuale e motoria notevole, oltre che di partecipazione attiva, strutturata nel gruppo della classe di appartenenza.

» *La legge e il lavoro, pag.333*

Spazio al gioco



Ormai in molti luoghi sono presenti centri come le ludoteche o agenzie private oppure legate a comuni, biblioteche che mettono a disposizione luoghi e persone per garantire ai bambini uno spazio ricreativo. I gruppi di gioco sono in genere formati da uno o due conduttori, un numero limitato di bambini, in genere non più di 10, e dai genitori che vogliono o possono fermarsi e partecipare, più o meno attivamente, all'attività. Ogni gruppo può fare percorsi diversi: chi punta più al gioco libero di gruppo, chi a percorsi orientati, tipo psicomotricità, approccio alla musica, giochi di manipolazione, giochi di movimento. Potete iniziare accompagnando il bambino per un paio di ore, una o due volte la settimana; poi potete anche lasciarlo da solo per qualche tempo, concordando il tutto con gli animatori. In questo modo inizierete ad abituarlo a stare lontano da voi.



LO SVILUPPO DELL'AUTONOMIA

Molto spesso ciò che i figli apprendono corrisponde alle aspettative dei genitori, ma per alcune conquiste particolarmente impegnative, come usare il vasino, addormentarsi e dormire serenamente, i bambini hanno bisogno di più tempo e di maggior dedizione.

Sono progressi importanti che a poco a poco aiutano il piccolo a sentirsi più sicuro di sé e a sviluppare una propria autonomia. Il vostro supporto è un contributo fondamentale per attivare questi percorsi di crescita ed è importante che riusciate a seguirli con entusiasmo senza però forzarne l'andatura.

È infatti essenziale che vostro figlio sia davvero pronto a spiccare il balzo, forzare le tappe conduce spesso all'insuccesso. Il che implica una delusione per i genitori e per il figlio, il quale, oltre allo stress di sentirsi obbligato a confrontarsi con situazioni che non è ancora in grado di sopportare, vivrebbe anche la sensazione del fallimento.

L'indipendenza è una conquista di famiglia

Non pretendete da vostro figlio la perfezione o il successo immediato. Le cose accadono a tempo debito.

- Incoraggiatelo: per il bambino la miglior ricompensa per la sua condotta è la vostra felicità. Quando ha successo in qualcosa premiatelo con un sorriso, un abbraccio o un elogio, sarà il miglior stimolo a riprovarci. Attenzione e lodi per qualcosa di ben fatto funzionano molto meglio dei rimproveri per qualcosa di sbagliato.
- Non caricate di significato i progressi: il vostro bambino potrebbe imparare a mangiare col cucchiaino perchè lo trova divertente, ma potrebbe anche voler essere ancora imboccato quando è stanco. Oppure si diverte le prime volte sul vasino perchè questo vi rende felice, per poi infastidirsi all'idea. Con il tempo i bambini imparano che vale la pena di seguire i vostri consigli per diventare sempre più indipendenti.
- Siate di esempio: anche se non vi sembra vero, vostro figlio vuole essere come voi e fare ciò che voi fate. Lo aiuterà vedervi fare il bagno nella vasca, lavarvi i denti e usare la toilette.
- Siate risoluti: è necessario che siate voi a prendere alcune decisioni per vostro figlio e che le manteniate. Una volta presa una risoluzione dovrete essere fermi. Certo se dopo averlo avviato al vasino, vi rendete conto che non è ancora pronto, potete sospendere per un po' e riprovare dopo qualche settimana, ma un bambino a cui viene messo il pannolino un giorno sì e uno no sarà certamente confuso.
- Siate costanti e uniti nelle decisioni: è indispensabile che tutti coloro che si prendono cura del vostro bambino gli insegnino più o meno le stesse cose e più o meno alla stessa maniera. Se i genitori e le altre figure di riferimento del bambino si comportano in modo molto diverso tra loro, il piccolo sarà inevitabilmente confuso, non sarà facile per lui imparare e finirà probabilmente col mettervi uno contro l'altro.
[» La legge e il lavoro, pag. 328](#)
- Fate ciò che ritenete giusto per il vostro bambino, per voi e per il vostro stile di vita: non importa cosa sono in grado o non sono in grado di fare i bambini dei vicini. Non mettetevi in competizione e non chiedetelo neanche a vostro figlio.





Non abbiate fretta, **prendetevi tutto il tempo necessario e concedetelo a vostro figlio**. Il cammino che conduce all'autonomia è lungo e impegnativo, ma affrontarlo insieme lo renderà certamente più agile e coinvolgente.

Dolce dormire

Sapersi addormentare da soli e riuscire a dormire tutta la notte è un passo importante per il bambino nel percorso verso l'indipendenza. In alcune famiglie i bambini vanno a letto semplicemente quando ne sentono la necessità oppure quando vanno i loro genitori.

Alcuni genitori sono molto felici di coccolare ogni sera i loro figli per farli addormentare. Altri preferiscono stabilire un orario, per esempio le 9 di sera, per mandarli a letto, in modo da assicurare al bambino sufficiente riposo e garantirsi un po' di tempo libero senza figli. Qualsiasi siano le posizioni della famiglia, è necessario che entrambi i genitori siano d'accordo: solo così infatti possono stabilire regole condivise, e possono farle rispettare, per aiutare il proprio figlio a crescere anche nell'ambito della "buona notte".

» *Comportati bene!*, pag. 192

Buon riposo

Si può avviare ad alcuni disturbi del sonno prima che si presentino stabilendo per tempo una **semplice e serena routine**.

Per esempio: fategli il bagno, mettetegli il pigiama, dategli il latte da bere oppure la cena, lavategli i denti, leggetegli una favola e infine coccole e bacio della buona notte. È importante che manteniate le stesse abitudini, anche per i bambini più grandi, evitando che si eccitino prima dell'ora di andare a letto. **Mettete il vostro bambino a letto sveglio anziché addormentarlo tra le braccia** cullandolo, altrimenti non imparerà ad addormentarsi da solo nel lettino o nella culla e vorrà essere cullato e rassicurato ogni qualvolta si sveglierà. Tenete a portata di mano **oggetti che servono da rassicurazione** a vostro figlio, come ad esempio il ciuccio, un pupazzo, una copertina e dateglieli, se necessario. Potete anche lasciare accesa una debole luce da notte.



I ritmi del sonno



Come per gli adulti il ritmo sonno-veglia di neonati e bambini varia. Fin dalla nascita alcuni soggetti necessitano di più ore di sonno rispetto ad altri. Si segnala a scopo indicativo una media di ore di sonno di cui il bambino ha bisogno, nell'arco delle 24 ore, pisolini inclusi.

- Dalla nascita a tre mesi: un neonato può dormire 16-17 ore su 24, oppure solamente 8. Il suo sonno dipende anche dal numero di pasti che fa, specie nelle ore notturne. Altre variabili possono disturbare il sonno del bambino come, ad esempio, il troppo caldo o il troppo freddo.

» *Appena nata, appena nato!, pag. 37*

- Da tre a sei mesi: il bambino crescendo ha bisogno di essere nutrito meno frequentemente di notte e, di conseguenza, i periodi di riposo si allungano.

Alcuni bambini dormiranno per circa otto o più ore per notte.

- Da sei a dodici mesi: a questa età i pasti notturni non sono più necessari e alcuni bambini potrebbero dormire anche fino a 12 ore consecutive.
- A dodici mesi: i bambini dormono circa un totale di 12-15 ore.
- A due anni di età: è probabile che dormano circa 11-12 ore per notte, con uno o due pisolini durante la giornata.
- A tre-quattro anni di età: hanno bisogno quasi tutti di 12 ore di sonno. Alcuni potrebbero averne bisogno di 8-10 solamente e altri invece di 14. Alcuni potrebbero aver bisogno anche di un pisolino durante il giorno.

Il bambino che non vuole andare a letto

I bambini da 1 a 5 anni presentano frequentemente difficoltà nell'addormentarsi e risvegli notturni, problemi che possono rivelarsi persistenti, sebbene ciò che è problematico per una famiglia può non esserlo per un'altra. Infatti, se per le vostre abitudini siete felici che il bambino vada a dormire quando ci andate voi, tutto bene. Se però soffrite per non aver dormito a sufficienza, perché il bambino non vuole andare a letto o perché si sveglia durante la notte, potrebbero esservi utili alcuni suggerimenti. Le ricerche sull'argomento dimostrano che, nel trattamento dei **disturbi del sonno**, può essere **più efficace cambiare alcune abitudini che usare medicinali**.

Quando il bambino rifiuta di andare a letto **è importante stabilire delle regole di comportamento a cui attenersi senza cedere**.

- Decidete a che ora vostro figlio deve andare a letto.
- Poco prima dell'ora in cui vostro figlio si addormenta iniziate una routine di



20 minuti di tranquilla preparazione al sonno, riducendola progressivamente fino a raggiungere l'orario stabilito per andare a letto.

- Se avete abituato il bambino ad andare a letto a un'ora molto tarda, riducetela gradatamente di 15-30 minuti ogni sera finché avrete raggiunto l'ora stabilita.
- Mettete il bambino a letto e datevi dei limiti sulla quantità di tempo che passerete con lui. Per esempio leggetegli solo una storia, rimboccatagli le coperte e auguratagli la buona notte.
- Assicuratevi che abbia, se lo usa, il ciuccio, il suo pupazzo preferito o la copertina prima di sistemarlo nel letto.
- Aspettate 5-10 minuti prima di precipitarvi da un bambino che piange. Risistemate e rassicurate ma non prendetelo in braccio e non portatelo in giro per la casa.
- Rimettete a letto il bambino che si alza.
- Lasciategli dell'acqua a portata di mano e, se necessario, una soffusa luce da notte.
- Non controllate continuamente se il bambino dorme.
- Siate preparati a ripetere questa routine per parecchie notti. È molto importante essere risoluti e non capitolare.

Il bambino che si sveglia di notte

Dopo i sei mesi di età è ragionevole aspettarsi che vostro figlio dorma la maggior parte della notte; ciononostante circa la metà dei bambini al di sotto dei cinque anni si svegliano ancora di notte. Alcuni si riaddormentano da soli, altri piangono e chiedono compagnia. Quando il bambino si sveglia cercate di capire **il motivo del risveglio** e agite di conseguenza.

- Se sembra avere **paura del buio**, lasciate accesa una luce da notte.
- Se si sveglia per paura o **brutti sogni**, cercate di capirne la ragione.
- Ha **troppo caldo o freddo**? Regolate caloriferi, condizionatori o numero di coperte.



Consigli utili per il sonno



Se il bambino, senza causa apparente, continua a piangere e a svegliarsi o a volere compagnia, provate a mettere in campo una strategia di comportamento che lo possa aiutare.

Sveglia programmata

Se il bambino si sveglia alla stessa ora ogni notte, anticipatelo voi di 15-30 minuti e poi rimettetelo a dormire. Per alcuni bambini questo aiuta a ridurre lo svegliarsi di notte.

Mettete a dormire il bambino nella stessa camera del fratello o della sorella

Se pensate che si senta solo e se il fratello non fa obiezioni, metterli nella stessa stanza potrebbe aiutare entrambi a dormire tutta la notte.

Insegnate al bambino a riaddormentarsi da solo

- Assicuratevi che sia tutto a posto e mettete a letto il bambino senza troppe parole.
- Non dategli cibo, ma solo acqua da bere, se necessario.
- Non portatelo in altre stanze o nel lettone.
- Salutatelo e lasciatelo anche piangere per un po'.
- Ripetete la routine di cui sopra, aumentando i minuti di tempo prima di riapparire nella stanza per consolarlo se piange.
- Seguite la routine ogni sera fino a quando il bambino dormirà.
- Preparatevi a seguire questa routine per alcune notti o per una o due settimane prima di constatarne l'efficacia.



Incubi e terrori notturni

Gli incubi sono frequenti nella vita di un bambino. L'età in cui sono più frequenti è quella tra i 18 mesi e i 3 anni. Di solito gli incubi non sono segnale di malattia, le cause sono perlopiù legate a fatti accaduti durante il giorno o a un programma televisivo o a una favola che hanno agitato il bambino, risvegliando in lui ansie o paure. [🔗 Sicresce!, pag. 152](#)

Passato l'incubo vostro figlio avrà bisogno di essere confortato e rassicurato. Nel caso in cui gli incubi si susseguano spesso senza che riusciate a capirne la ragione, parlatene al pediatra.

I terrori notturni possono iniziare prima dell'anno di età, ma sono più frequenti in bambini di 3-4 anni. Tutto inizia, generalmente, con un grido o col dimenarsi del bambino ancora addormentato che potrà anche mettersi a sedere sul letto, parlare e sembrare terrorizzato pur continuando a dormire. Voi non svegliatelo e se notate che l'evento si ripete con regolarità ogni notte alla stessa ora, cercate di evitarlo svegliando dolcemente il bambino 15 minuti prima dell'orario a rischio e tenetelo sveglio per alcuni minuti prima di farlo riaddormentare. Il mattino successivo non ricorderà nulla. Questi episodi sono generalmente privi di conseguenze e dovrebbero cessare nel tempo.

Abbiamo bisogno di dormire!

La maggior parte dei problemi legati al sonno si risolvono usando semplici accorgimenti. Tenete conto però che avete bisogno di molta pazienza, costanza e impegno, se i problemi sussistono già da un po' di tempo. È importante che come genitori siate concordi e sempre coerenti sulla strategia da adottare. Nel frattempo, se siete disperati, trovate qualcuno che vi sostituisca qualche notte a casa vostra o a casa propria in modo che possiate recuperare un po' del sonno perso. Senza energie non è facile riuscire a perseverare e a sostenere vostro figlio perché “faccia la pace” con il sonno. Se il bambino, nonostante i vostri sforzi, continua ad avere problemi parlatene al pediatra, che potrà suggerirvi altre soluzioni oppure consigliarvi una consulenza presso i Servizi di Neuropsichiatria infantile esperti nella cura dei disturbi del sonno.

Note:



Mi scappa la pipì

Per il bambino **controllare pipì e cacca** è quasi sempre il risultato di un lungo tirocinio dovuto alla **maturazione del sistema nervoso** e alla qualità del rapporto tra lui e la mamma.

A quindici mesi il bimbo sarebbe già pronto per imparare il controllo degli sfinteri, in molti casi ha però bisogno ancora di molti mesi per riuscirci. Anche in questo ambito, come in altri, bisogna evitare ogni forma di costrizione, che spesso produce l'effetto opposto. Alla maturazione neuro-muscolare deve accompagnarsi quella intellettuale, che gli dà la possibilità di capire e di esprimersi. Il piccolo comincia a essere cosciente dei suoi organi, può controllarsi e prova un certo piacere a urinare e a evacuare. È fiero dei suoi escrementi e non è affatto d'accordo che vengano buttati. Allo stesso tempo, il contatto con il pannolino bagnato lo disturba. La maturazione affettiva compie l'opera: il bambino sa che se non si sporca fa piacere alla mamma. La prima tappa è dunque quella di provare, in genere **intorno ai 18-24 mesi**, mettendo il bambino **sul vasino**, per vedere se riesce a fare pipì o cacca senza però un'eccessiva pressione o imposizione. Se il piccolo sta seduto volentieri sul vasino, allora si può stare a vedere se succede qualcosa.

È importante non sentire questa fase come un "problema", ma al contrario viverla (e farla vivere) come una divertente esperienza, in cui la gioia di condividere l'ennesimo progresso sia incomparabilmente superiore allo stress e alla paura delle novità. Se però il piccolo mostra difficoltà o rifiuto, non ostiatevi: non è ancora pronto al cambiamento!

Il controllo di giorno

I bambini arrivano al controllo della vescica e dell'intestino quando sono fisicamente pronti e hanno il desiderio di sentirsi asciutti e puliti. I tempi **variano da bambino a bambino**, quindi è inutile fare paragoni con gli altri.

- La maggioranza dei bambini riesce a controllare l'evacuazione prima della minzione.



- A due anni di età un bambino su due rimane asciutto durante la giornata.
- A tre anni di età nove bambini su dieci rimangono asciutti durante la giornata, ma ogni tanto potrà accadere che si bagnino specialmente se sono eccitati, turbati o molto concentrati.

Il controllo di notte

Ci vuole più tempo per riuscire a controllare la pipì di notte. Il vasino è una conquista che avviene per tappe.

Di solito si raggiunge l'**indipendenza dal pannolino notturno tra i 3 e i 5 anni**, seppure le ricerche sull'argomento stimano che un bambino su quattro di tre anni e uno su sei di cinque bagni ancora il letto.

Se questo è il caso di vostro figlio, adottate un comportamento di sostegno per aiutarlo a superare questa fase.

- Cercate di non arrabbiarvi o irritarvi con il bambino.
- Proteggete il materasso usando una buona copertura di tela cerata.
- Verificate se il bambino ha paura ad alzarsi di notte, potrebbe essere d'aiuto una luce da notte.
- Non è necessario ridurre l'assunzione di liquidi durante il giorno, anzi, sarebbe bene per il bambino bere intorno ai sei/sette bicchieri di acqua durante la giornata, e non alla sera, in modo che la vescica si adatti a contenere grandi quantità. Evitate comunque di dare bevande gassate, succhi di agrumi e bibite contenenti caffeina come le cole, il tè e la cioccolata prima di andare a letto perché potrebbero stimolare un'eccessiva produzione renale di liquidi.
- Anche la stitichezza può irritare la vescica durante la notte.

In età scolare, verso i 6-7 anni, la maggior parte dei bambini smette spontaneamente di bagnare il letto. Se invece vostro figlio fa ancora la pipì addosso e siete preoccupati, parlatene al vostro pediatra. Potrebbe essere necessario ricorrere a indagini o a farmaci.

Note:

Il vasino



Quando cominciare

È bene ricordare che non si può e non si deve forzare il bambino all'uso del vasino. Con il tempo sarà lui stesso a volerlo fare. Anche lui, esattamente come voi, non vorrà andare a scuola indossando il pannolone.

Nel frattempo, la miglior cosa da fare è quella di incoraggiarlo a comportarsi secondo le vostre aspettative. Molti pensano che sia giusto avviare il bambino all'uso del vasino intorno ai 18/24 mesi, ma non c'è nessun tempo preciso che ne garantisca il successo.

È comunque forse più semplice iniziare durante l'estate quando è facile eseguire più cambi di biancheria e quando l'abbigliamento è ridotto all'essenziale.

Cercate di capire quando vostro figlio è pronto. Molti bambini, nello sviluppare il controllo della vescica, attraversano tre fasi.

- 1.** Diventano consapevoli di avere il pannolone bagnato o sporco.
- 2.** Si rendono conto di fare pipì e potrebbero informarvi mentre la stanno facendo.
- 3.** Sentono il bisogno di fare pipì e potrebbero dirvelo in anticipo.

Se vostro figlio si trova già alla terza fase quando iniziate il training vi renderete probabilmente conto che l'abitudine all'uso del vasino sarà più veloce.

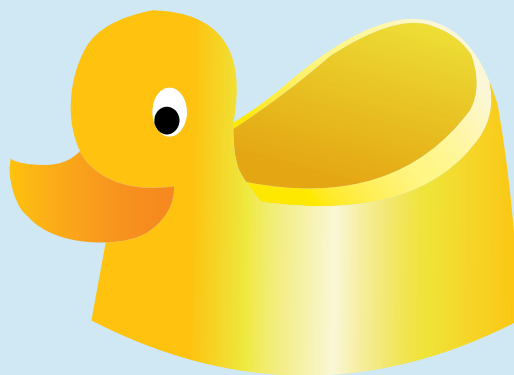
Se inizierete prima, aspettatevi molti incidenti di percorso.



Che cosa fare

- Lasciate il vasino in bagno dove il bambino lo possa vedere e capire a che cosa serve. Lasciate che vi veda usare la toilette e spiegategli ciò che state facendo.
- Se “fa la cacca” regolarmente ogni giorno alla stessa ora, toglietegli il pannolone e suggeritegli di usare il vasino. Se l'idea lo infastidisce rimettetegli il pannolone e lasciatelo tranquillo ancora per alcune settimane prima di riprovarci.
- Se il bambino mostra disinteresse all'uso del vasino, non preoccupatevi. Ricordatevi che, alla fine, sarà lo stesso bambino a desiderare di essere asciutto. Tutto diventerà molto più difficile, invece, se lo costringerete contro la sua volontà.
- Appena vedete che si rende conto che sta facendo pipì, provate a proporgli di andare in bagno. Se si fa la pipì addosso, semplicemente pulite e aspettate la prossima volta. Ci vorrà un po' di tempo prima che impari a fare tutto per bene e la peggior cosa da fare è quella di preoccuparlo.
- Dimostrate al vostro bambino che siete soddisfatti e lodatelo quando usa il vasino o la toilette o quando riesce a rimanere asciutto anche per un breve periodo di tempo. Cercate comunque di non farne un grande evento; e poi non usate dolci come ricompensa, per non avere problemi di tipo alimentare. Quando arriverà il momento giusto sarà il bambino stesso a voler usare il vasino.
- Siate tolleranti per quanto riguarda le “ricadute”. È necessario spiegarli che non è ciò che volete, ma fate del vostro meglio per non mostrarvi irritati e non brontolate. Preoccupando il bambino spesso si aggrava il problema.
- Non siate insistenti. Questo può significare accantonare il vasino e tornare al pannolone per un po'. Non deprimetevi: potrebbe essere d'aiuto parlare con qualcuno circa la miglior cosa da fare.
- Se per un periodo il vostro bambino è riuscito a rimanere asciutto (giorno o notte) e poi ricomincia a bagnarsi, potrebbe dipendere da una ragione emotiva come, ad esempio, un nuovo nato o una nuova casa. Capitelo e siate comprensivi. Quasi certamente sarà turbato per breve tempo e non lo farà di proposito. Se non scoprite problemi psicologici alla base della “regressione”, consultate il pediatra: potrebbe essere utile eseguire un esame delle urine o altri esami per indagare sul problema.

👉 *Comportati bene!*, pag. 188



⊛ Consigli pratici

LE TAPPE DELLA CRESCITA



CALENDARIO DEI BILANCI DI SALUTE

1° dal 16° al 45° giorno dalla nascita

2° dal 61° al 90° giorno dalla nascita

3° dai 4 ai 6 mesi compiuti

4° dai 7 ai 9 mesi compiuti

5° dai 10 ai 12 mesi compiuti

6° dai 15 ai 18 mesi compiuti

7° dai 2 ai 3 anni

8° dai 5 ai 6 anni compiuti

9° dai 7 ai 9 anni compiuti

10° dagli 11 ai 13 anni compiuti

In alcune regioni d'Italia l'età dei controlli può variare, soprattutto sopra i due anni. Non è un problema, queste scadenze sono state comunque concordate dai pediatri della vostra regione con l'Assessorato Regionale della Sanità.



Le curve di crescita

Nelle due pagine seguenti si riportano le curve di crescita, per peso e altezza di maschi e femmine, più frequentemente usate.

Il valore normale di statura e peso non è mai un numero preciso (es. 12 Kg a X anni) ma va identificato all'interno di una fascia di valori intermedi, tra un massimo e un minimo, che

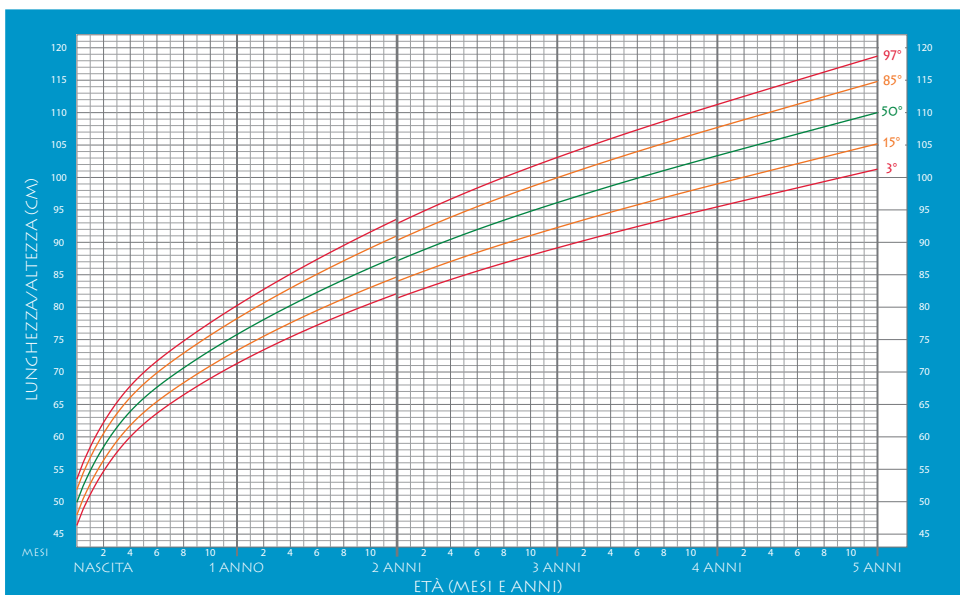
potete individuare tra i 3° e i 97° percentile (es. tra Y Kg e Z Kg a X anni). Essere vicini a questi due valori non significa assolutamente che il vostro bambino è patologico, ma piuttosto che dovete interpellare il vostro pediatra e ascoltare e seguire le sue indicazioni, che nella stragrande maggioranza dei casi indicheranno che vostro figlio non ha alcun problema.



⊛ Consigli pratici

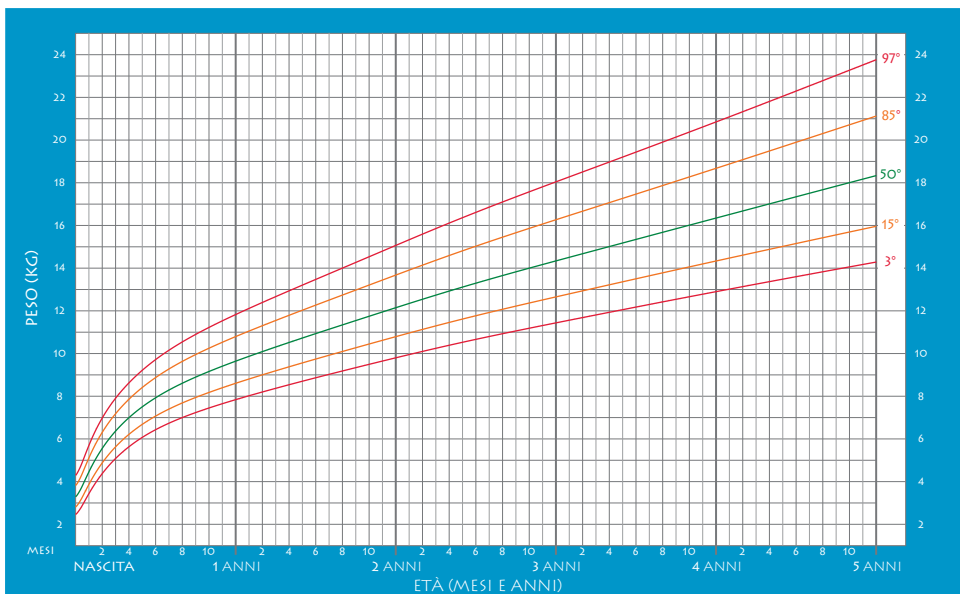
LUNGHEZZA/ALTEZZA PER ETÀ - MASCHI

DALLA NASCITA AI 5 ANNI (PERCENTILI)



PESO PER ETÀ - MASCHI

DALLA NASCITA AI 5 ANNI (PERCENTILI)



STANDARD DI CRESCITA DEI BAMBINI STABILITI DALL'ORGANIZZAZIONE MONDIALE DELLA SANITÀ



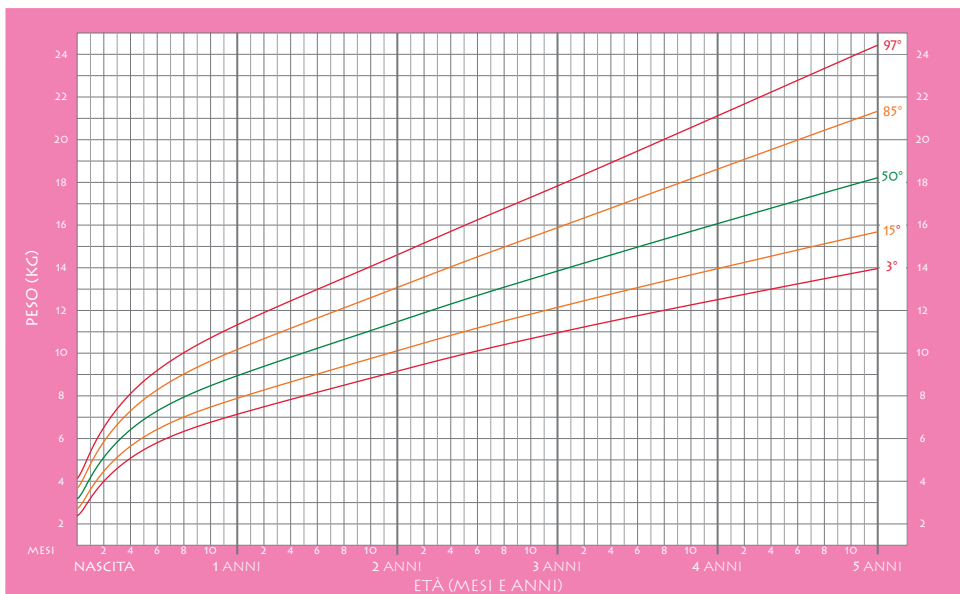
LUNGHEZZA/ALTEZZA PER ETÀ - FEMMINE

DALLA NASCITA AI 5 ANNI (PERCENTILI)



PESO PER ETÀ - FEMMINE

DALLA NASCITA AI 5 ANNI (PERCENTILI)



STANDARD DI CRESCITA DEI BAMBINI STABILITI DALL'ORGANIZZAZIONE MONDIALE DELLA SANITÀ

⊗ Consigli pratici

GUIDA ALLO SVILUPPO

mesi	Il movimento	Tenere in mano le cose
1/3	Solleva la testa mentre è a pancia in giù.	Afferra gli oggetti.
3/6	Verso i 6 mesi incomincia a sedersi senza sostegno; se entro i 9 mesi non riesce a sedersi senza sostegno contattate il pediatra.	Riesce a tenere in mano un oggetto, a sollevarlo e succhiarlo; all'inizio il bambino impara a tenere in mano gli oggetti, ma non riesce a lasciarli andare.
6/9	Inizia a muoversi a carponi; alcuni iniziano ad andare all'indietro, altri in avanti, alcuni imparano a camminare senza aver mai strisciato, altri si trascinano da seduti; verso gli 8/9 mesi si alza e sta in piedi attaccandosi ai mobili.	Impara a passare le cose da una mano all'altra.
9/12	Si solleva in piedi e poi si risiede.	Impara a lasciare andare le cose, a portarle verso il basso o a passarle a voi; mangia con le mani.
12/15	Cammina da solo; se a 18 mesi vostro figlio ancora non cammina contattate il pediatra.	Inizia a mangiare con il cucchiaino e a togliersi alcuni indumenti, per esempio le calzine corte.
15/18	Tende a salire le scale se aiutato, si arrampica sulle sedie.	Inizia a fare le costruzioni con i mattoncini, cominciando più facilmente con quelli più grandi.
18/24	Impara a calciare o a lanciare la palla, a volte impiega più tempo a lanciare che a calciare.	Inizia a scarabocchiare con un pennarello.
24/48	Fa le scale da solo, va sul triciclo, corre.	Inizia a disegnare le persone (con una faccia e a volte con gambe e braccia), come per molte altre cose dipende dalla pratica e dall'incoraggiamento che riceve; verso i 48 mesi inizia a usare coltello e forchetta.

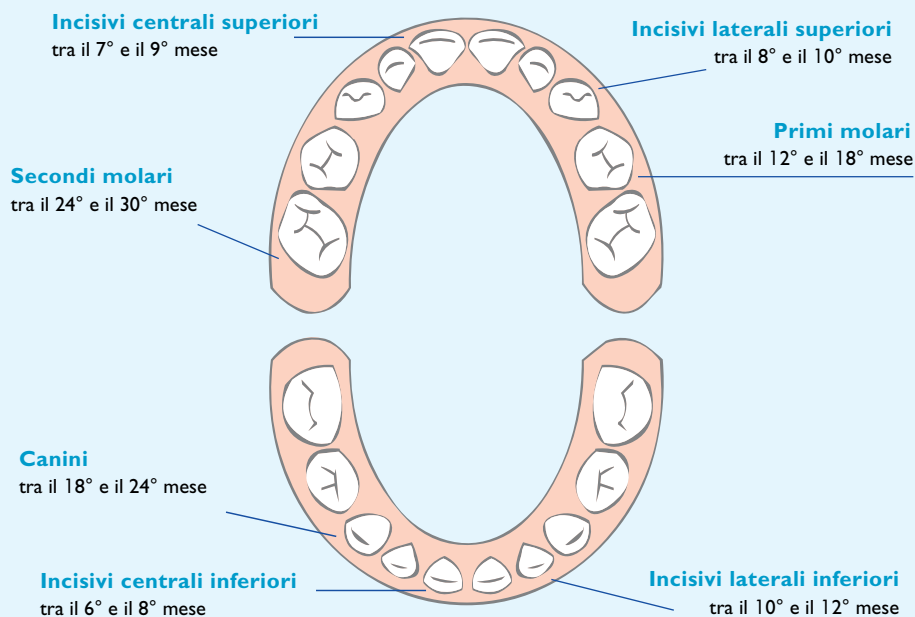


Ascoltare e parlare	Vedere	mesi
Sobbalza nell'udire rumori forti e improvvisi.	Nelle prime settimane inizia a riconoscere i genitori e memorizza i visi che ha di fronte, quindi cerca di guardarlo in faccia; intorno alle 4-6 settimane inizia a sorridere ed è in grado di seguire il movimento di un oggetto brillante e colorato a circa 20 cm.	1/3
Si diverte a fare suoni sempre diversi, intorno ai 4 mesi i suoni emessi sono sommessi, verso i 6 si fanno ripetitivi		3 / 6
Intorno ai 7 mesi, se non è distratto da qualcosa d'altro, si gira nel sentire la voce dei genitori nella stanza o rumori non forti.	Verso i 6 mesi può vedere le cose o le persone all'interno di una stanza.	6 / 9
Risponde quando viene chiamato per nome e dice già qualcosa tipo mamma e papà.	<p>Questa guida indica le diverse età in cui la maggioranza dei bambini mostrano determinati progressi. Le età sono indicate come media. Molti bambini perfettamente normali infatti ottengono un risultato più precocemente o tardivamente rispetto ad altri. Affermare che un bambino debba star seduto a 7 mesi, camminare da solo a 16 mesi, parlare a 18 mesi, non significa che tutti debbano farlo, né che se non lo fanno hanno sicuramente dei problemi. Molti bambini sono normalissimi ma un po' più lenti a raggiungere determinate tappe dello sviluppo per svariati motivi, come ad esempio carenza di stimoli. Per essere tranquilli parlatene con il vostro pediatra di famiglia, che saprà valutare il bambino nella sua globalità e spiegarvi come comportarvi. Potete anche voi stilare una tabella segnando quando il vostro bambino consegue un risultato e conservarla come controllo dello sviluppo.</p>	9 / 12
		12/15
Intorno ai 18 mesi è in grado di pronunciare tra le 6 e le 20 parole in modo chiaro, pur capendone molte di più; inizia anche a usare il linguaggio durante i giochi, per esempio dando da mangiare alla bambola o all'orsacchiotto, o parlando al telefono per gioco.		15/18
È in grado di mettere insieme almeno due parole e di indicare una parte del proprio corpo; è normale che a 2 anni un bambino non parli correttamente.		18/24
Verso i 3 anni costruisce frasi, canta rime e canzoni e parla abbastanza bene da essere capito (da uno straniero), alcuni possono avere ancora difficoltà nel capire; se vostro figlio vi sembra in ritardo parlatene con il pediatra		24/48

⊗ Consigli pratici

I DENTI

L'eruzione dentaria dei denti da latte



Primi denti permanenti - tra il 6° e il 9° anno

Il fluoro

Supplementazione di fluoro

Il fluoro è presente nel tè, nel pesce e nell'acqua che si beve, ma in generale a dosi troppo basse per garantire la prevenzione della carie. Poiché in Italia non viene praticata sistematicamente la fluorazione delle acque potabili, durante la gravidanza si raccomanda alle mamme di assumere una supplementazione di fluoro nella dieta.

Successivamente è opportuno somministrare al bambino una supplementazione di fluoro nella dieta quotidiana, dopo aver sentito il pediatra e tenendo conto della quantità di fluoro presente nell'acqua che il bambino beve e in quella che utilizzate per preparargli il latte se vostro figlio è allattato con il biberon.

Non bisogna però abusare della quantità di fluoro introdotta perché una sua eccessiva assunzione può essere indesiderabile.



QUANTO FLUORO SOMMINISTRARE

Età	Concentrazione del fluoro nell'acqua che beve il bambino, dell'acquedotto o di bottiglia		
	< 0,3 mg/l	0,3 – 0,6 mg/l	> 0,7 mg/l
2 mesi 2 anni	0,25 mg	0	0
3-5 anni	0,50 mg	0,25 mg	0
dai 6 anni in poi	1 mg	0,50 mg	0

alla fluorazione dei denti (anche quelli da latte non devono cariarsi!) o alla sigillatura dei solchi dei molari.

Come spazzolare i denti

Lo spazzolino

Lo spazzolino deve essere adeguatamente morbido per non traumatizzare le gengive, ma anche sufficientemente robusto da rimuovere la placca.



Come procedere

- 1** Il modo migliore per assumere il fluoro è quello di somministrarlo direttamente in bocca, a contatto con i denti, la sera andando a letto.
- 2** La profilassi con il fluoro va continuata almeno fino ai 12 anni.

Casi particolari

Qualora vi sia una particolare conformazione dei denti del vostro bambino, una familiarità per le carie o vostro figlio abbia già avuto carie, può essere utile sentire il vostro dentista di fiducia che potrà suggerirvi di procedere

Le tecniche

Esistono diverse tecniche efficaci per spazzolare i denti: muovendo le setole dello spazzolino dall'alto al basso sull'arcata superiore (viceversa per quella inferiore), oppure ruotandole con movimenti ampi sui denti, oppure con movimenti più contenuti. Tutte queste tecniche sono valide se attuate correttamente e in modo metodico, avendo attenzione di pulire bene entrambe le arcate dentarie.

Dopo la pulizia

Dopo aver ben pulito tutta la superficie dei denti lasciate che il bambino sputi il dentifricio e poi fategli sciacquare la bocca con acqua.

⊛ Consigli pratici

GIOCHI E GIOCATTOLI

Giochi per età

Nascita-3 mesi

Il bambino è sdraiato nella sua culla e appare poco capace di interagire, in realtà ha una grande capacità di captare messaggi espliciti e impliciti. I giochi devono stimolare i suoi sensi, specie la vista e l'udito. Utilizzate oggetti colorati che fanno rumore come sonagli, fila di palline colorate. A questa età sarete voi stessi a proporgli i giochi e a interagire con lui. In questo momento comunque il gioco più bello e coinvolgente sarà sempre il vostro viso e le vostre espressioni che cambiano.



4-6 mesi

Il bambino si prepara a stare seduto e a mettersi in rapporto col mondo circostante. Usate giocattoli colorati, di misura giusta, facili da maneggiare, di consistenza diversa, sicuri, non scomponibili in piccole parti, con suoni diversi. In questo momen-

to amerà molto giocare con le palestre studiate apposta per la posizione supina. Attenzione ai suoi giochi che in questo momento devono essere accuratamente puliti. La sua bocca e le sue mani sono lo strumento di esplorazione per eccellenza. I sonagli sono molto utili già a partire dai 4 mesi, usate bottiglie di plastica con tappo a vite ben pulite. Inserite lenticchie o fagioli secchi. Con della colla assicuratevi che il tappo sia ben chiuso. Alcuni tipi di fagioli secchi sono tossici e gli oggetti piccoli possono rappresentare un pericolo per i piccolini.



7-9 mesi

Il bambino è molto attivo, afferra e lancia oggetti, riconosce l'ambiente e le persone che lo circondano. I giocattoli devono essere colorati, facili da maneggiare, non troppo piccoli da essere ingoiati, di consistenza differenziata (peluche, gomma, plastica, legno, tessuto),



non scomponibili in piccole parti, infrangibili, lavabili. Potete anche usare oggetti della cucina non pericolosi, come i cucchiaini di legno. Possono essere utilizzati anche giocattoli sonori purché attivabili dallo stesso bambino.



10-12 mesi

Il bambino diventa esploratore, incomincia a gattonare o a stare in piedi. I giocattoli devono favorire la voglia di muoversi e di manipolare: utili a questa età carrellini da trascinare, palloni di diversa consistenza e grandezza, cubi, giochi a incastro, grosse perle da infilare, secchielli, trenini o macchinine da spingere, bambole o animali di peluche da vestire e spogliare.



12-24 mesi

Il bambino cresce, ha capacità manipolatorie sempre più raffinate ed è curioso. I giocattoli possono essere pupazzi, bambole, da vestire e spogliare, cubi per fare torri o costruzioni, pezzi di plastica da unire e incastrare (sempre però di dimensioni tali da non rischiare l'ingestione accidentale), palette e secchiello. Giocare con altri bimbi, con i fratellini, condividere l'esperienza di imparare diventa sempre più importante. Anche se molto spesso sembrerà che i bambini siano, nel gioco, assolutamente autonomi l'uno dall'altro, in realtà sono di continuo stimolo reciproco.



Da 2 a 3 anni

Il bambino ha capacità di astrazione, è interessato al gioco simbolico, ricco di situazioni di fantasia: giocare a vendere, a fare la mamma, utilizzo di pezzi di legno per inventare un trenino o una strada. I giochi devono stimolare la

⊛ Consigli pratici

creazione, l'immaginazione, possono anche essere oggetti semplici che si trasformano: "facciamo finta che". Utili le confezioni di mattoncini da incastro, il mercatino, set di pentolini e piatti, il triciclo per il gioco all'aria aperta, vestiti per travestimenti, fogli, matite colorate, colori a dito, strumenti musicali semplici.



Da 3 a 6 anni

Il bambino si impegna nel gioco, ci mette attenzione ed energie, spesso cerca di smontare o rompere un gioco per controllarne l'interno, la fattura. I luoghi comuni di gioco sono la scuola d'infanzia, la ludoteca, il parco. Giocattoli consigliati: mattoncini per costruzioni, plastilina o materiale simile, puzzle, bicicletta, valigetta del dottore, soldatini, libri da colorare, teatrini di marionette.



Stare insieme

Leggere

Anche ai bambini molto piccoli piace guardare le figure dei libri. Fate riferimento anche alle biblioteche locali e non solo ai vostri acquisti per offrirgli letture adatte alle diverse età. Molto spesso le biblioteche rionali hanno una buona selezione di libri per bambini e a volte offrono delle sessioni di racconti dedicati ai più piccoli.



Camminare e stare all'aria aperta interagendo con la natura

Appena i vostri bambini saranno in grado di farlo, incoraggiateli a camminare con voi. Anche se a passo lento, sia voi sia il bambino avete bisogno di esercizio fisico. Non usate sempre il passeggino.



Cucinare

Dategli tazze e cucchiaini per dosare e mescolare piccole quantità di ingredienti reali (farina, lenticchie, riso, zucchero, polvere per budini).



Impastare

Mettete circa 300 ml di acqua, 300 g. di farina, 150 grammi di sale, 1 cucchiaino di olio e colorante per cibo in una bacinella. Ponetela su fuoco medio e continuate a girare mescolando fino a formare un impasto. Raffreddatelo e ponetelo in frigorifero in un contenitore di plastica. Quindi utilizzate questo impasto con i bambini e giocate insieme a loro a fare forme di qualsiasi genere.



Giocare con l'acqua

È divertente a tutte le età: nella vasca, nel lavandino, nel bagnetto di plastica, nella piscina per bambini. Usate bottiglie di plastica per versare e spruzzare, tubi di plastica, colini, spugne, cannuce, imbuti, cucchiaini – cose infrangibili. Ricordatevi di non lasciare mai un bambino piccolo da solo con acqua.



Travestirsi

Raccogliete vecchi cappelli, borse, guanti, scarpe, camicie da notte, tagli di stoffa, tovaglette da tè e vecchie tende. Chiedeteli ad amici e parenti o comprateli alle vendite per beneficenza. Assicuratevi che gli indumenti per bimbi piccoli non contengano corde, lacci o nastri che potrebbero avvolgere il collo del bambino e causare strangolamento o cadute. Con piatti di carta e scatole vuote della pasta potrete confezionare delle maschere – praticate delle fessure per gli occhi ed allacciatele con delle cordicelle.

⊛ Consigli pratici

Modellismo

Raccogliete ogni tipo di scatola di cartone, contenitori di yogurt, tappi di bottiglie del latte – qualsiasi cosa – della colla per bambini abbastanza forte da incollare cartone, ma che non macchi i vestiti. Il tipo col pennello è quella più facile da usare.

Televisione

Ogni tanto la televisione può essere un intrattenimento utile e interessante. Per il bambino significa divertimento e relax e anche per voi può rappresentare un momento di pausa e di tranquillità. È importante che la televisione venga accesa solo quando deve essere guardata e non sia un rumore di sottofondo

costante nella vostra casa. Scegliete sempre con attenzione e consapevolezza quello che il bambino può guardare per offrirgli sempre programmi adatti alla sua età.

Cercate, appena possibile, di guardare la televisione insieme a lui in modo che possa domandarvi chiarimenti su ciò che vede e non capisce e al tempo stesso affinché non viva la televisione e i suoi messaggi in maniera passiva ma stimolante. ⊛ *Si cresce!*, pag. 152

Sicurezza dei giocattoli



Regole per una scelta sicura

■ È buona norma comprare giocattoli con il marchio di conformità alle norme europee, indicata dal marchio CE, conforme agli standards di sicurezza.





- È obbligatorio il nome e l'indirizzo del fabbricante o dell'importatore, perché è un diritto poterlo contattare in caso di problemi.



- Tenete in considerazione la fascia di età indicata sulla confezione nella scelta del giocattolo, controllate se è riportata la dicitura “non adatto a bambini al

di sotto di 36 mesi”: questa indicazione avverte che il giocattolo è inadatto per bambini al di sotto dei 3 anni, essendo costituito da piccole parti.

- Assicuratevi che il giocattolo non abbia bordi taglienti che potrebbero ferire il bambino o piccole parti che, se messe in bocca, potrebbero soffocarlo.

- Garantisce per i giocattoli elettrici il controllo dell'Istituto Italiano Marchio di Qualità.



- Garantisce che il prodotto è sottoposto a controlli all'interno delle diverse fasi della produzione.



- Garantisce controlli accurati nella fase di produzione, è esteso alle attrezzature per parchi gioco, ai mobili di arredamento, agli oggetti di puericultura.

- Il sito www.giocattolisicuri.it è un punto di riferimento per i genitori che vogliono saperne di più sulla sicurezza dei giochi e dei prodotti per l'infanzia.



Giocattoli per bambini disabili

I giocattoli per bambini disabili dovrebbero essere compatibili alla loro età mentale ed abilità. Dovrebbero essere di colori brillanti ed emettere suoni. Se un giocattolo, costruito per un bambino piccolo, viene usato da uno più grande, tenete conto della consistenza del giocattolo. Bambini con problemi visivi avranno bisogno di giocattoli di struttura diversa per poterli esplorare con mani e bocca. Bambini con problemi d'udito avranno bisogno di giocattoli che stimolino il linguaggio.