

L'agenda del nostro bambino

Giulia Settimo, giornalista specializzata nei temi dell'alimentazione e del benessere, scrive per diverse testate. Presso red! ha pubblicato la *Guida del Benessere Donna, 12 settimane per cambiare la propria vita (almeno un po')* e *Il nostro bambino dalla nascita ai 3 anni* (con Gianfranco Trapani); ha inoltre collaborato alla *Guida del Benessere*.

Gianfranco Trapani, pediatra omeopata ed esperto di alimentazione, collabora con l'Università degli Studi di Milano e con la Scuola Superiore di Omeopatia della Società di Medicina Bioterapica. Presso red! ha pubblicato numerosi libri di successo tra cui *Bambino sempre sano*, *Una mamma alchimista*, *Omeopatia pratica per i bambini*.

Numeri di telefono utili

Pediatra
Consultorio
Guardia medica
Ospedale
Nonni
Baby sitter
La mamma di
Una persona fidata

Le baby farm consigliate a pagina 117
sono il frutto di una scelta indipendente dell'Editore.

Red Edizioni, Milano © 2009
red!, Milano © 2009

Direttore editoriale: Laura Baratto Boroli
Idea e progetto: Silvia Mariani
Cura editoriale: Diletta D'Amelio
Progetto grafico: Paolo Giomo
Disegni: Marcella Grassi
Videoimpaginazione: Paolo Cassella, Como
Stampato in Cina
Ristampa: 2010

www.rededizioni.it

Giulia Settimo, Gianfranco Trapani

L'agenda del nostro bambino

red!

Perché questa agenda?

Il primo anno di vita del bambino è un periodo di trasformazione e di crescita personale anche per mamma e papà. Vivendo questa straordinaria esperienza, i genitori trovano una preziosa occasione per rinnovare se stessi e guardare al mondo con occhi nuovi, perché allevare un figlio è una sfida da affrontare con fiducia, spontaneità e un pizzico d'ironia.

Come farebbe un'amica esperta e rassicurante, questa agenda ti aiuta a valorizzare le tue risorse, accompagnandoti trimestre per trimestre in un processo evolutivo molto delicato. L'agenda ti fornisce informazioni, suggerimenti e indicazioni pratiche riguardanti l'alimentazione, il pianto, il sonno, i piccoli disturbi del bambino, per aiutarti a superare serenamente, senza stress, tutte le ansie, i dubbi e le perplessità. Scoprirai che il più delle volte le preoccupazioni che ti attanagliano sono assolutamente ingiustificate, e che gli eventuali problemi dovuti all'inesperienza sono di facile soluzione.

Gli appunti che prenderai nei prossimi 12 mesi ti saranno poi utilissimi, anche negli anni a venire, per dare al pediatra informazioni molto importanti, soprattutto se decidi di ricorrere alla medicina complementare (per esempio omeopatia, fiori di Bach, fitoterapia). Questa agenda sarà inoltre un prezioso oggetto ricordo per tuo figlio che, una volta cresciuto, potrà rivivere, attraverso le foto e i tuoi appunti, i momenti più emozionanti del suo primo anno di vita.

Laura Baratto Boroli
Direttore editoriale di red!



Ciao!

Il mio nome è

.....

Sono nato/a a

il

alle ore

con luna

(nuova, crescente, piena, calante)

sotto il segno

.....

Sono nato/a

(a termine, in anticipo di, in ritardo di)

il parto è durato

appena nato/a ho

(pianto, sbadigliato, poppato)

alla nascita il mio colorito era

Ho gli occhi

e i capelli

peso kg e misuro cm

Dicono che assomiglio a

.....

.....

Le mie prime foto!



note

.....

.....

.....

.....

.....

La mia famiglia

i bisnonni

.....
.....

i nonni materni

.....
.....

i nonni paterni

.....
.....

la mamma

.....

il papà

.....

io

.....





Il mio peso nel primo anno di vita

A una settimana

a un mese

a 3 mesi

a 6 mesi

a 9 mesi

a un anno



Ho avuto il latte della mamma

fino al mese

quello artificiale dal mese

al mese

ho assaggiato la prima pappa

a mesi

.....

.....

.....

.....

.....



*Eccomi
con la mia famiglia*

note

.....

.....



note

.....

.....

.....

.....

.....

I miei progressi

Ho sorriso la prima volta

a mesi

a mesi sono riuscito

a stare seduto da solo

a mesi è spuntato

il mio primo dentino

e a mesi il secondo

la mia prima parola è stata

l'ho detta a mesi



A mesi ho gattonato

per la prima volta

a mesi ho iniziato a stare in piedi

appoggiandomi a un mobile

a mesi ho fatto i primi passi

da solo

Dicono che ho un carattere

.....

.....

.....



Oggi
compio un anno

Tutte le cose che so fare

.....

.....

.....

.....

.....

.....

e quello che so dire

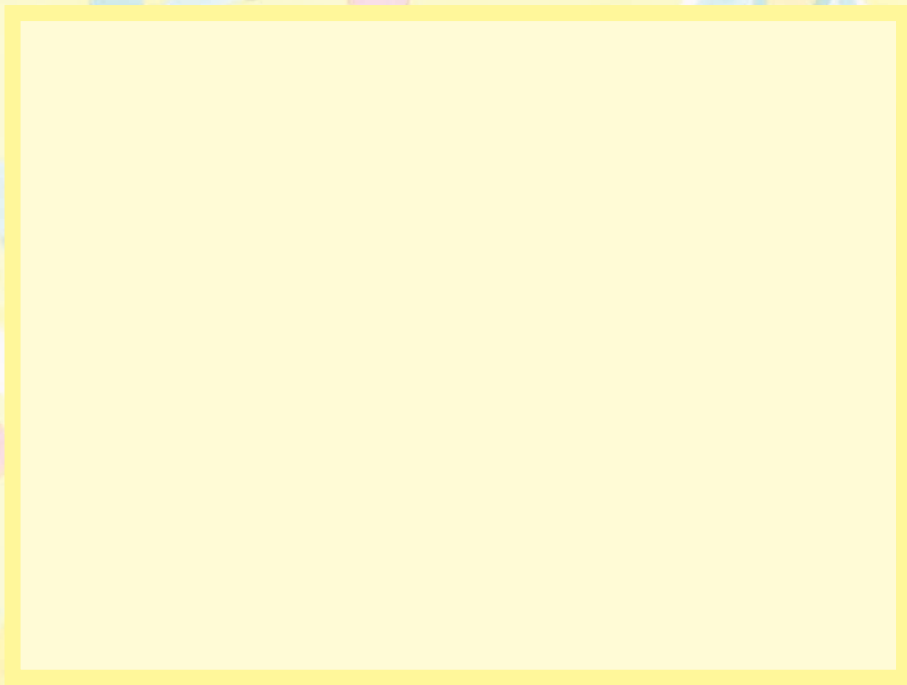
.....

.....

.....

.....

La foto del mio compleanno!



chi c'era alla mia festa

.....

.....

.....

DA 0 A 3 MESI

L'attesa è finita, il tuo bambino è nato. Adesso c'è poco tempo per fantasticare: tuo figlio deve mangiare, dormire, essere cambiato e coccolato. E qui cominciano i dubbi. Come capire se mangia a sufficienza? Se dorme poco, dorme troppo, riposa bene o male? Come tranquillizzarlo se piange spesso? E poi, la salute: come scegliere il pediatra? Ogni quanto tempo farlo visitare? Come affrontare i disturbi tipici delle prime settimane? E le mille questioni di ordine pratico: come organizzare la sua cameretta? Con quali prodotti fare il bagnetto, e quanto spesso?

È opportuno uscire anche quando fa freddo e c'è vento? Piccoli problemi, per la verità, che i genitori di tutto il mondo e di ogni epoca hanno trovato il modo di superare. Ma la stanchezza, lo stress del parto, l'inevitabile confusione dei primi giorni potrebbero farti sembrare queste difficoltà come gigantesche, insormontabili montagne. L'importante è non farsi prendere dal panico. Questa sezione dell'agenda ti aiuta, passo per passo, a superare le prime paure, acquisendo sicurezza e competenza nel tuo nuovo ruolo di genitore.

Lo sviluppo del primo trimestre

IL MOVIMENTO E LA POSTURA

Appena nato

Il neonato sta sdraiato, **le ginocchia piegate**, le braccia strette al petto e il bacino sollevato se viene messo a pancia in giù. Tenendolo con le mani sotto la pancia, ciondola verso il basso.

Non è in grado di tenere la testa eretta. Sorretto per le ascelle, con i piedini appoggiati a un piano, si raddrizza come per prendere una posizione eretta.

1 mese

Comincia a tenere eretta la testa. Sdraiato a pancia in su, **stende il braccio e la gamba del lato verso il quale gira il viso.** Quando viene sollevato tirandolo dalle mani, lascia ciondolare la testa all'indietro finché il corpo non è eretto, poi la raddrizza per pochi istanti. In posizione verticale, sorretto dalle ascelle, i piedi poggiati a un piano, fa movimenti simili al camminare.

2-3 mesi

Inizia a controllare i muscoli del collo. Sdraiato a pancia in giù, **si solleva sugli avambracci**, alza il capo e si guarda intorno. Se viene sollevato e tenuto con le mani sotto l'addome mantiene il corpo eretto. Quando viene tirato su per le mani in posizione seduta, non lascia più ciondolare la testa e sta dritto, a eccezione della zona lombare, che rimane arcuata verso l'esterno.

I MOVIMENTI FINI

Appena nato

Sfregandogli i lati della bocca, la apre e muove le labbra. Mettendogli un dito nelle mani o sotto le dita dei piedi, piega le dita come per trattenerlo. Tiene spesso le **manine chiuse a pugno.**

1 mese

Se gli si mette in mano un oggetto lo lascia cadere.

2-3 mesi

Scopre le sue mani e passa molto tempo a guardarle muoversi. Se gli si mette in mano un oggetto lo tiene stretto per qualche momento prima di lasciarlo cadere. Apre e chiude mani e dita e **le porta alla bocca.**

Lo sviluppo del primo trimestre

IL LINGUAGGIO E L'UDITO

Appena nato

Piange e vagisce. Sussulta e piange quando sente rumori forti o improvvisi, **si calma se sente suoni ritmici** (che ricordano il battito cardiaco) o voci basse.

1 mese

Emette suoni gutturali **quando è soddisfatto**, anche nel sonno. Sussulta per un rumore improvviso, allargando di colpo braccia e gambe, sbattendo le palpebre e scoppiando a piangere. Si calma se gli si parla con voce pacata, e **si volta a guardare in viso chi lo sta rassicurando**.

2-3 mesi

Primi vocalizzi: risponde alle vocali («ooh, aa-h, eeh») e le ripete anche spontaneamente. La voce della mamma lo calma se sta piangendo. Se avverte un suono fuori dal suo campo visivo, **si gira e cerca di individuarne la provenienza**. Un rumore forte o improvviso può spaventarlo molto.

LA VISTA

Appena nato

Strizza gli occhi infastidito se la luce è intensa, dilata le pupille al buio. **Può vedere in bianco e nero**, ma un po' sfocato e solo da vicino (circa 30 centimetri).

1 mese

Inizia a seguire con lo sguardo un oggetto in movimento. Osserva intorno a sé, volta il capo verso una sorgente di luce. **Fissa a lungo il viso delle persone vicine**.

2-3 mesi

È in grado di **seguire per diverso tempo oggetti in movimento** a una distanza ravvicinata, ma se questa è eccessiva i suoi occhi convergono al centro (strabismo fisiologico). Non coordina lo sguardo con i movimenti delle mani.

Da 0 a 3 mesi

Lo sviluppo del primo trimestre

LA COSCIENZA DI SÉ

Appena nato

Ha la percezione di essere parte del corpo della madre.

1 mese

Non è ancora consapevole di essere un individuo separato dalla mamma, ma **comincia a osservare l'ambiente circostante** e i volti delle persone.

2-3 mesi

Ora **riconosce le persone familiari** (mamma, papà...), ma non è ancora consapevole di se stesso come persona separata dal corpo della mamma.

LE RELAZIONI E IL GIOCO

Appena nato

Ha **bisogno di contatto e vicinanza con la mamma**, di sentire il suo odore e i rumori del suo corpo: ricerca le sensazioni rassicuranti che gli ricordano il periodo della gestazione.

1 mese

Continua la sua necessità di contatto fisico, ma ora ha bisogno anche di **stabilire un contatto visivo**: fissa il volto della mamma o di chi gli si avvicina sorridendo.

2-3 mesi

Riconosce il viso della mamma, del papà e delle persone che vede spesso, **sorride in risposta al loro sorriso**. Riconosce i preparativi del pasto e sottolinea il suo entusiasmo con suoni gutturali e movimenti di eccitazione. È in grado di **comunicare gioia e disagio**.

Da 0 a 3 mesi

Lo sviluppo del primo trimestre

LA PAPPA

Appena nato

Suzione.

1 mese

Suzione.

2-3 mesi

Spinge con la lingua e la usa per aiutarsi a inghiottire.

IL PESO

Appena nato

- Maschi
da 2,5 a 4,2 kg

- Femmine
da 2,5 a 4,1 kg

1 mese

- Maschi
da 3 a 5 kg

- Femmine
da 2,9 a 4,8 kg

2-3 mesi

- Maschi
da 4 a 7 kg

- Femmine
da 4 a 6,4 kg

LA STATURA

Appena nato

- Maschi
da 48 a 55 cm

- Femmine
da 47 a 54 cm

1 mese

- Maschi
da 51 a 59 cm

- Femmine
da 50 a 57 cm

2-3 mesi

- Maschi
da 56,5 a 65 cm

- Femmine
da 55 a 63 cm

Da 0 a 3 mesi

È nato!

Dopo tanta attesa, ecco questa meraviglia che è il tuo bambino. Ora il nuovo cittadino del mondo è parte della tua vita: la parte più importante. Nelle prime ore in cui lo tieni amorevolmente tra le tue braccia ha inizio la relazione tra te e lui. Questo esserino nato da pochi mi-

nuti è sensibilissimo alla luce, agli sbalzi di temperatura, ai suoni, alle voci, agli odori. Tutti gli stimoli ai quali lo sottoporrai (odori, carezze, gesti) dovranno rivestire l'abito della delicatezza e dell'attenzione. Nessun movimento sarà mai troppo lento per lui, nessun suono troppo tenue.

Da 0 a 3 mesi

Sempre insieme: il rooming-in

Mentre sei in ospedale, se non sei troppo stanca, puoi chiedere che il piccolo sia posto in una culla accanto al tuo letto, giorno e notte. Se fin dai primi momenti mamma e neonato possono stare insieme

senza interruzioni (con un minimo di assistenza personalizzata), si adattano reciprocamente senza sforzo. Se però hai bisogno di riposare, non devi sentirti

in colpa a chiedere che per qualche tempo le infermiere si occupino del tuo bambino: il parto ti ha spossato, e una volta a casa avrai bisogno di tutte le tue energie per prenderti cura del tuo cucciolo!



La mamma non è una persona da cui dipendere, ma la persona che rende inutile ogni dipendenza

(Dorothy Canfield Fisher)

I primi esami

Nei minuti che seguono il parto il tuo bimbo verrà esaminato dalla testa ai piedi.

- La prima tappa è la valutazione dell'**indice di Apgar**, che mira a stabilire la vitalità del piccino. Il test, effettuato alla nascita e ripetuto a distanza di 5 minuti, prende in considerazione cinque parametri: il battito cardiaco, la respirazione, il tono muscolare, i riflessi e il colore della pelle. A ciascun parametro viene assegnato un punteggio da 0 a 2; l'indice ideale è perciò 10, che corrisponde a queste caratteristiche:
 - ritmo cardiaco superiore a 100;
 - movimenti attivi;
 - respirazione vigorosa;
 - starnuto, pianto sonoro e tosse in risposta al catetere nasofaringeo;
 - colore della pelle non cianotico.

Valori compresi tra 4 e 6 indicano una condizione di 'rischio moderato'; se il punteggio è inferiore a 4, si procede a un intervento medico immediato.

- Nel giro di poche ore tuo figlio sarà poi sottoposto a una **visita pediatrica completa**, che comprende:
 - la valutazione dei parametri antropometrici (peso, lunghezza, circonferenza cranica);
 - un esame neurologico e comportamentale per osservare la forza muscolare e i riflessi;
 - il controllo della vista e dell'udito;
 - lo screening per le malattie congenite.
- Fino alla dimissione, che di norma avviene 2-4 giorni dopo il parto, tuo figlio sarà sottoposto quotidianamente a un controllo pediatrico.

Il libretto pediatrico

Alla dimissione dall'ospedale ti verrà consegnato un libretto contenente i dati della gravidanza e del parto, il calendario dei controlli pediatrici previsti a ogni età (i bilanci di salute), le indicazioni per gli screening e gli inter-

venti sanitari eventualmente praticati.

Riporta inoltre le schede per la valutazione dell'accrescimento, consigli sull'allattamento e sulla prevenzione delle malattie, spazi per annotare eventuali allergie o intolleran-

ze ai farmaci. L'aggiornamento continuativo di questi documenti garantisce un valido mezzo di scambio di informazioni tra tutti coloro che si prenderanno cura del tuo bimbo, in primo luogo il pediatra.

Da 0 a 3 mesi

Subito al seno

Un istante dopo la nascita, la mamma dovrebbe avere la possibilità di tenere il bebè tra le braccia, a diretto contatto con il suo corpo, perché non c'è antidoto migliore contro il **grande freddo che assale entrambi**. Subito il piccino mette in atto la sua straordinaria abilità olfattiva per cercare il seno materno, che emana un odore sottile, percepibile solo da lui. Ora è pronto a succhiare, con la sua piccola bocca, che si è già 'allenata' nella vita intrauterina.

Una mamma che dà il benvenuto al proprio bambino allattandolo appena nato gli fa subito capire che il suo legame vi-

tale con lei non si è spezzato. In più, **la suzione del capezzolo stimola la produzione di latte** – che, come vedremo, all'inizio può essere un po' problematica – e agisce anche sull'utero materno, prevenendo il rischio di emorragie nel distacco della placenta.



Nient'altro che latte

Poiché la natura ha armonizzato l'organismo della madre sui bisogni del figlio, a parte casi particolari, non è necessario dare al neonato supplementi di latte artificiale. La somministrazione di aggiunte potrebbe anzi interferire negativamente con la prosecuzione dell'allattamento.

E in caso di parto cesareo?

Se te la senti, puoi chiedere di attaccare tuo figlio al seno anche dopo un parto cesareo. Prima cominci ad allattare, maggiori saranno le probabilità di poterlo fare senza problemi. Se ti senti troppo debole puoi

prelevare il latte con il tiralatte, per stimolarne la produzione, e chiedere che venga somministrato a tuo figlio per assicurargli l'assunzione del colostro. In questo caso è meglio utilizzare,

anziché il biberon, una siringa senza ago, perché la diversa 'tecnica' di suzione richiesta dalla tettarella rispetto al capezzolo potrebbe in seguito rendere difficile al tuo bimbo l'allattamento al seno.

Il colostro

Le primissime volte che si attacca al seno il neonato succhia solo qualche goccia di colostro, un liquido bianco-crema, dolce, ricco di zuccheri facilmente digeribili, proteine, vitamine e fattori immunitari, ma povero di grassi. Il colostro pulisce a fondo l'intestino, favorendo l'espulsio-

ne del meconio, cioè le feci prodotte nel primo e secondo giorno di vita, dense di muco, secrezioni intestinali e resti di liquido amniotico. Contemporaneamente, la sua elevata concentrazione di proteine aumenta nel bambino la capacità di trattenere acqua: questo spiega per-

ché i neonati che possono succhiarlo a volontà hanno una limitata perdita di peso iniziale. Con il passare dei giorni il colostro modifica la sua composizione, tramutandosi gradualmente in un latte di transizione, per poi diventare, dopo una decina di giorni, vero e proprio latte.

La foto della prima poppata



note

.....

.....

.....

.....

.....



Da 0 a 3 mesi

Che aspetto ha?

Non preoccuparti se le dita del tuo cucciolo sono grinzosette, la pelle bluastra e la testa bernoccolosa: sono le normali conseguenze del travaglio e del parto. Registra in

queste pagine l'aspetto del tuo piccino alla nascita: sarà sorprendente verificare come, nel giro di qualche settimana, il tuo piccolo rospetto si trasformerà in un principino!

- Gli **occhi**: sono arrossati e gonfi (ma di sicuro azzurri); poi il colore forse cambierà.

note

- Le **mani** e i **pie**di: sono bluastri e freddi perché la circolazione del sangue è un po' incerta, e tale resterà per alcuni mesi. Non è il caso di preoccuparsi!

note

- Le **dita**: sono grinzosette per essere state nel liquido amniotico, l'acqua dal tepore costante in cui ha galleggiato per 9 mesi. Questa caratteristica è più evidente nei bambini nati dopo il termine.

note

- Le **braccia** e le **gambe**: sono ripiegate in una posizione rannicchiata che conserverà a lungo come 'ricordo' del tempo che ha trascorso nel corpo materno.

note

- I **capelli** e i **peli**: alcuni neonati nascono con una lieve lanuggine, altri hanno capelli folti e neri. Tutto il corpo è coperto da una leggera peluria, specie sulla schiena.

note

- La **pelle**: forse il tuo bimbo ti sembrerà sporco perché sulla pelle ha una specie di crema grassa e biancastra, prodotta dalle ghiandole sebacee cutanee. È una 'pomata' naturale chiamata 'vernice caseosa' che protegge la pelle durante i mesi 'acquatici'. Non va tolta: è una protezione contro in-

Da 0 a 3 mesi

fezioni e freddo, che si assorbe da sola in poche ore. Certi neonati nascono senza perché l'hanno già riassorbita prima di nascere.

note

- Le **pellicine**: nei bambini nati oltre il termine spesso la pelle delle mani e dei piedi si secca formando delle pellicine che vengono via da sole.

note

- Gli **organi genitali**: nel neonato sembrano sempre molto grandi rispetto al corpo e a volte si presentano gonfi e come infiammati. Ciò dipende dagli ormoni materni, ancora abbondanti in circolo, ma in via di sparizione. Nel maschietto il prepuzio è chiuso in cima al pene (fimosi). Non va toccato, né tirato indietro a forza, nella maggioranza dei casi questo problema si risolve da sé. Nella bambina le piccole labbra della vagina possono essere chiuse in alcuni punti. Niente paura: il pediatra saprà consigliarti che cosa fare.

note

- Le **fontanelle**: sono quattro piccoli spazi a losanga coperti di cartilagine che saldano fra loro le ossa craniche del neonato. Nell'adulto sono tutte rigide e ossee, nel piccino invece conservano a lungo una certa elasticità che facilita la nascita: nello sforzo dell'uscita le ossa della testa si accavalano senza alcun danno per il cervello. Nel bambino che ha pochi capelli a volte si vede pulsare il sangue sotto la fontanella anteriore. Se si presenta infossata o gonfia consulta il pediatra. Non avere timore di toccarla; evita solo di premere. Le fontanelle si chiuderanno del tutto prima dei 2 anni. Spesso si cerca di accelerare tale processo somministrando calcio e vitamina D. Inutile dire che ogni farmaco dato senza precisa motivazione finisce per danneggiare lo sviluppo, anziché aiutarlo.

note

- Le **protuberanze sulla testa**: un neonato che ha avuto un parto difficile può mostrare una specie di morbido ma grosso bernoccolo su un lato della testa o su entrambi o sulla sommità. Si tratta solo di liquido o di sangue che si è raccolto sotto il cuoio capelluto. In breve, si riassorbirà.

note

Da 0 a 3 mesi

Che cosa percepisce

Un tempo si diceva: «Non sente niente, non capisce...» Oggi si sa che non è così. Ogni bimbo fin dalla nascita ha sensibilità acute che gli permettono di orientarsi nel mondo e di imparare. Vediamo quali sono.

Il tatto

È uno dei sensi che il bambino esercita maggiormente nel primo abbraccio materno, con i primi tessuti con cui viene a contatto, nei primi spostamenti che gli facciamo fare. Toccando la guancia di un neonato è possibile provocare risposte riflesse; se gli viene appoggiato un piccolo oggetto nella mano, cercherà di stringerlo.

IL CONSIGLIO Attraverso il tatto il neonato si rapporta con il nuovo mondo. Aiutalo in questo, non spaventarlo, non 'aggrederlo' in alcun modo (per esempio mettendolo nudo sul piatto metallico della bilancia). Quando lo sposti da un luogo a un altro, fallo con delicatezza.

La vista

Il neonato è in grado di vedere bene gli oggetti posti a 25-30 cm dai suoi occhi; sa perciò riconoscere distintamente il volto della mamma china su di lui per allattarlo o accudirlo. Ol-

tre questa distanza, la sua visione è confusa, anche se riesce a percepire le forme in movimento.

IL CONSIGLIO Proteggi il piccolo da ogni brusca esposizione al sole e alle luci forti e dirette. Nella sua stanza puoi applicare all'interruttore un variatore di intensità per regolare la luminosità dell'ambiente.

L'udito

Quando il feto è immerso nel liquido amniotico e avvolto dalla placenta è già in grado di percepire i rumori provenienti dal corpo della mamma (il suo battito cardiaco, le sue anse intestinali che si muovono) e la sua voce. Alla nascita l'organo dell'udito ha una sensibilità paragonabile a quella dell'occhio, ma, a differenza di questo, si è già esercitato durante la vita uterina. Il neonato sussulta e si spaventa per i rumori forti (che lo agitavano anche quando era ancora nella pancia della mamma), mentre si tranquillizza quando sente i suoni dolci. Spesso, se sente una voce femminile che parla dolcemente, smette di piangere, apre gli occhi e fissa la donna con attenzione.



*Valgono più una madre e un padre
che cento balie e cento tutori
(detto popolare)*

IL CONSIGLIO È importante che il tuo piccino sperimenti fin dai primi istanti il calore di un canto e di parole affettuose. Se non hai l'abitudine di cantare, puoi ninnarlo modulando dei suoni a bocca chiusa.

L'olfatto

L'olfatto è già sviluppato alla nascita: il neonato è in grado di riconoscere alcuni odori, tra cui quello della propria mamma. Nelle situazioni di calma, se viene dato alla mamma subito dopo il parto, il piccolo è attratto dall'odore del seno materno, emesso da minuscole ghiandole situate attorno al capezzolo, e si muove nella sua direzione, strisciando e spingendosi verso di esso come farebbe un qualsiasi altro cucciolo di mammifero. È una sensibilità che dura circa 3 giorni e favorisce l'allattamento al seno.

È accertato poi che alla fine della prima settimana di vita il neonato distingue l'odore del seno della propria mamma (verso il quale mostra una preferenza) da quello di una qualsiasi altra puerpera.

IL CONSIGLIO Offri il seno a tuo figlio subito dopo il parto. Alla nascita il neonato è sensibilissimo all'odore del seno e lo cerca, girando

la testa nella sua direzione, ma queste due abilità fanno presto a scomparire, se non è messo in condizione di esercitarle subito.

Il gusto

Un bambino che ha avuto in bocca solo il liquido amniotico del suo minuscolo, avvolgente acquario incontra appena nato il colostro e poi il latte: dolci, caldi, liquidi materni. La vita è così un filo continuo, dal concepimento al dopo-parto, e il neonato sembra saperlo, perché la suzione e il cibo sono il legame più forte per la sua esistenza. Il sapore del latte è ovviamente quello che lui preferisce; quasi sempre reagisce con un rifiuto se gli si mettono in bocca sapori sconosciuti, tanto più se amari o aspri. Ci sono neonati che rifiutano anche l'acqua.

IL CONSIGLIO Alcuni neonati rischiano di restare disorientati dalla somministrazione di acqua, zucchero e camomilla, spesso praticata nelle nursery degli ospedali, che mescola i sapori e toglie forza all'istintiva capacità di succhiare del piccino. L'unico alimento necessario al neonato è il latte della mamma, che non richiede aggiunte di alcun tipo.

Da 0 a 3 mesi

Si torna a casa

Se il parto è andato bene, conviene tornare a casa il prima possibile. I primi giorni di vita del piccolo sono delicatissimi, perché le differenze tra il suo mondo intrauterino e il nostro sono davvero enormi. Bisogna fare tutto il possibile per aiutarlo dolcemente ad abituarsi a un ambiente così diverso.

Il tuo piccino ha bisogno di **suoni ovattati e luci smorzate**. Nessun movimento sarà mai troppo lento per lui. Sarebbe bene che stesse il più possibile con la sua mamma, senza troppe interferenze di altre persone: semmai, a darle ogni tanto il cambio, ci sarà il papà. Chi vuole aiutare potrebbe piuttosto preoccuparsi degli altri bambini, dei panni da lavare, dei pasti da preparare.

Un legame immediato

Una delle scoperte più sorprendenti che fa la neomamma è quanto sia chiara la muta comunicazione tra lei e il figlio: **lei e il neonato 'parlano' d'istinto con gli sguardi** e con un linguaggio impercettibile. Il suo latte, o il rito di nutrirlo con il biberon, crea con il bimbo un legame speciale, che inizia proprio con le prime cure amorese per allattarlo, cullarlo e cambiarlo. Nei primi tempi la mamma dovrà dedicare tutte le attenzioni possibili al suo piccino, che in lei troverà conforto e appagamento, fissando nella memoria l'odore della sua pelle. Ritroverà il suono della voce che gli era familiare già prima di nascere e si tranquillizzerà tra le sue braccia.

La depressione post partum

Dopo il parto potresti essere soggetta a repentini cambiamenti di umore: riso e pianto si alternano con facilità, e una grande spossatezza s'impadronisce di te.

Tutto questo è normale e non devi vergognartene:

il tuo corpo ha vissuto uno sconvolgimento eccezionale, i seni sono dolenti per la montata latte, il ventre e gli organi genitali si vanno pian piano assestando e forse c'è una cicatrice ancora fresca e dolorante.

Non esistono trucchi per superare le emozioni negative, ma potrà essere utile per te soffermarti a guardare la tua creatura: la scoperta del miracolo della vita ti aiuterà a ritrovare energia e gioia di vivere.

Da 0 a 3 mesi

NON PREOCCUPARTI SE IL BEBÈ...

...perde peso

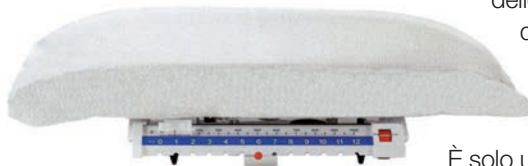
Nei primi giorni il neonato mangia poco, emette urine e feci, perde liquidi traspirando attraverso la pelle e con l'essiccazione del cordone ombelicale.

Il risultato è che può arrivare a perdere anche il 10% del suo peso alla nascita (è il cosiddetto calo fisiologico, che varia da bambino a bambino), recuperandolo poi nel giro di 15 giorni. Solo se, passato tale periodo, il peso si mantiene inferiore a quello iniziale, è il caso di consultare il pediatra.

...diventa giallognolo

Appena nato, il bambino ha un colorito roseo (o rosso o bluastrò, secondo lo sforzo che ha compiuto nel venire al mondo),

ma a volte poi, nei giorni che seguono, diventa un po' giallo. Alla nascita deve eliminare l'eccesso di globuli rossi del sangue, che gli erano necessari



per ossigenarsi nell'utero. Ora che respira con i polmoni, gliene servono meno e quindi il fegato ne distrugge una parte. Il secondo o terzo giorno, la presenza nel sangue di bilirubina, sostanza residua di questo processo, può tingere di giallo la pelle e il bianco degli occhi. Niente paura, tutto tornerà normale in una settimana o poco più. Se invece l'ittero fisiologico persiste dopo 8 o 10 giorni,

bisogna rivolgersi al pediatra.

...starnutisce

Il piccolo si sta semplicemente liberando delle crosticine di muco nelle narici.

...piange senza lacrime

È solo una conseguenza del fatto che nei primi giorni il condotto lacrimale non è ancora bene aperto.

...ha le mammelle un po' gonfie

È un fenomeno che si verifica sia nei maschi sia nelle femmine, dovuto al passaggio di ormoni materni, che sparirà al più tardi in 2 settimane; nelle bambine potrebbe anche comparire una pseudo-mestruazione, con liquido rossastro.

Da 0 a 3 mesi

Il nido per il bebè

La culla

Si usa solo nei primissimi tempi, quando il neonato non è ancora in grado di stare seduto o di muoversi con una certa forza e quindi non corre il rischio di ribaltarsi. Deve poggiare su gambe stabili oppure su ruote, che facilitano gli spostamenti da una stanza all'altra e consentono il movimento avanti-indietro. La capote attutisce la luce troppo intensa.

La carrozzina o il lettino

Sono validi sostituti della culla, che però non danno al vostro piccino la stessa piacevole sensazione di essere protetto.

Il lettino deve essere sufficientemente ampio da assicurare al bambino un riposo comodo, offrendo contemporaneamente la sicurezza delle sponde sui quattro lati, che vanno sempre protette con i paracolpi. Il fondo del lettino deve essere piatto, rigido e indeformabile, meglio se a doghe di legno, che assicurano una buona aerazione e una corretta postura della colonna

vertebrale. Il materasso deve essere sufficientemente rigido.

Il cuscino non è affatto necessario (sarebbe anzi meglio evitarlo, perché può far assumere posizioni scorrette). Una soluzione ideale,

se il lettino è ampio e profondo,

è il 'cuscino che contiene',

con un buco al centro, dove il bebè può stare

in una posizione rannicchiata, simile a quella

fetale, osservando ciò che avviene intorno a

lui. Puoi prepararlo ritagliandolo in un sottile

blocco di gommapiuma, che verrà ricoperto

con un tessuto morbido e lavabile.

Semplicissima da realizzare è la ciambella gonfiabile, imbottita di gommapiuma e anch'essa rivestita di morbido tessuto.

La biancheria

Deve comprendere un coprimaterasso e una tela cerata che isoli dal bagnato, coperta da un lenzuolino con angoli che la mantenga a posto. Privilegia le lenzuola di fibra naturale (soprattutto di cotone), che consentono una migliore traspirazione. Le coperte devono essere



*Il bambino chiama la mamma e domanda: «Da dove sono venuto? Dove mi hai raccolto?» La mamma ascolta, piange e sorride mentre stringe al petto il suo bambino: «Erí un desiderio dentro al cuore»
(Rabindranath Tagore)*

leggere e, poiché il bambino spesso si gira nel letto scoprendosi ed esponendosi a sbalzi di temperatura, nei mesi freddi è meglio fargli indossare un pigiama più pesante, anziché mettere una coperta in più. Tieni tuttavia presente che se il bimbo è vestito e coperto nel modo giusto e se la temperatura della stanza è adeguata (18-20 °C), molto difficilmente suderà e si scoprirà.

Il fasciatoio

È un piano d'appoggio sul quale si può cambiare il pannolino, pulire e vestire il neonato. Consiste in un ripiano ricoperto da un materassino di gommapiuma rivestito da materiale lavabile e atossico, ed è spesso fornito di cassetti e di ripiani per riporre l'occorrente del cambio. Spesso vi è

anche incorporata una vaschetta per il bagnetto, utilizzabile nei primi mesi di vita del piccolo.



Controlla che il mobile sia stabile e che il piano d'appoggio misuri almeno 60x80 cm. Non in tutte le case c'è spazio per questo mobile, ma esistono anche modelli più compatti, da sistemare in bagno, oppure sul ripiano di un tavolo sul quale si porranno alcuni

asciugamani. In alternativa puoi acquistare anche solo un materassino di gommapiuma rivestita, da appoggiare su qualsiasi ripiano. Qualunque fasciatoio utilizzi, ricorda che il bambino non deve mai essere lasciato solo, neanche per pochi attimi, perché il rischio di cadute è davvero elevato.

L'effetto calmante del color porpora

Secondo una teoria antroposofica, per il neonato è molto confortevole una tenda leggermente colorata.

Realizzarla è semplicissimo: prendi una seta rosso chiaro e a essa sovrapponi un secondo velo di seta

azzurra, così da ottenere una colorazione porpora, che ha sul piccolo un benefico effetto calmante.

Da 0 a 3 mesi

Le prime poppate

Se hai latte, l'allattamento al seno è la cosa più naturale e comoda, oltre che la più salutare per te e per tuo figlio, dal punto di vista fisico e psicologico. Vediamo perché.

I benefici per te...

Succhiando i capezzoli, **il neonato stimola nella mamma la produzione di ormoni** (prolattina, ossitocina) che aumentano la lattazione e fanno contrarre l'utero, agevolando il suo ritorno alle dimensioni normali dopo il parto, nonché l'espulsione di eventuali grumi di sangue. È anche dimostrato che l'allattamento protegge dal tumore alla mammella.

...e quelli per tuo figlio

Il latte materno è una miscela di sostanze talmente particolari che non si è ancora riusciti a riprodurla in laboratorio. Sostanze, per così dire, 'per-

sonalizzate': dopo qualche giorno di allattamento, **tu produrrai latte a misura delle esigenze nutrizionali di tuo figlio**. Non meno importanti per lui sono il contatto fisico con te, il calore della tua pelle, i suoni rassicuranti del tuo respiro e del tuo battito cardiaco, che gli ricordano il periodo passato nel tuo grembo. Per finire, il latte materno contiene alcune sostanze dall'effetto rilassante, che lo predispongono al sonno.

Come si modifica il latte

La particolarità del latte materno è di avere una composizione che varia nel primo mese di vita del bambino, nell'arco della giornata e nel corso della poppata.

- Nel primo mese il tuo latte subirà tre trasformazioni: dopo il colostro, tipico dei primissimi giorni (*vedi a pag. 27*), produrrai il cosiddetto 'lat-

La fertilità durante l'allattamento

Gli ormoni coinvolti nell'allattamento, in particolare la prolattina, interferiscono con la fertilità della donna, tanto è vero che le mestruazioni riprendono generalmente il loro

ciclo quando si riducono le poppate. Tuttavia, la possibilità di rimanere di nuovo incinta mentre allatti non è del tutto esclusa. Per evitare gravidanze indesiderate dovrai ri-

correre a un anticoncezionale, facendoti consigliare dal tuo ginecologo; oggi esistono anche pillole a basso contenuto di ormoni compatibili con l'allattamento.

Alcune idee sbagliate sull'allattamento al seno

Si dice che sulla mamma l'allattamento...

...ma in realtà

Provoca carie ai denti

Al neonato occorre molto calcio, ma lo ricava dai denti e dalle ossa della mamma solo se questa non segue un'alimentazione adeguata

Riduce la vista

Non è vero, con l'eccezione di donne già affette da forte miopia: in questo caso sarà il medico a indicare eventuali rischi

Causa mal di schiena

Solo se non si adottano posizioni corrette, può provocare dolori alle spalle, che comunque in genere scompaiono spontaneamente

Rovina l'estetica del seno

È sufficiente utilizzare reggiseni contenitivi e ungere le mammelle con olio di mandorle dolci, a partire dalle ultime settimane di gravidanza

Impedisce di controllare la dieta e quindi di tornare al peso forma

Al contrario, allattando si consumano molte calorie, il che facilita la perdita degli eventuali chili di troppo accumulati durante la gestazione; inoltre, è possibile seguire una dieta, purché adeguata alle esigenze nutrizionali della mamma e del bambino

te di transizione', per arrivare, attorno al decimo giorno, al latte maturo.

- Durante la giornata il latte diventa sempre meno nutriente. Nelle poppate del mattino il bimbo si sazia molto più rapidamente, perché il latte è più ricco di grassi rispetto a quello della sera. Non devi quindi stupirti se la sera vuole rimanere attaccato al seno più a lungo. Non si tratta di capricci: per saziarsi gli occorrono davvero più latte e più tempo.

- Durante la poppata il latte diventa sempre più nutriente. All'inizio è più liquido, ricco di acqua e zucchero, per dissetare subito il neonato. Verso la fine della poppata invece aumentano i grassi, così da indurre un più completo senso di sazietà. Ecco perché è importante non staccare il lattante fino a che non ha finito di 'svuotare' un seno: diversamente, gli si fornirebbe solo la parte più leggera del latte, senza saziarlo.

Preparativi e posizioni

Perché il momento della poppata sia piacevole per te e per il tuo bambino, è importante che ti senta **comoda e a tuo agio**, in una stanza ben arieggiata, senza ristagni di fumo di sigaretta. Puoi sistemarti in una poltrona, con accanto un tavolino sul quale avrai posto un bicchiere d'acqua, un fazzoletto e tutto il necessario per non doverti muovere mentre allatti. Meglio invece non tenere accanto a te oggetti che potrebbero distrarti, come libri e riviste: quando il bebè è attaccato al seno vale la pena di **riservargli la massima attenzione** perché lui, istintivamente, guarda il tuo viso, rafforzando così una relazione assolutamente unica. Prima di sederti, lavati le mani. La posizione migliore si ottiene **con l'aiuto di due cuscini**: uno dietro la schiena, l'altro messo sulle gambe per appoggiarvi il braccio con cui tieni il bimbo.

In alternativa, puoi allattare **a letto, sdraiata sul fianco**, con il neonato disteso accanto: è la soluzione ideale per le poppate notturne o per i primi giorni dopo il parto.

Per favorire la presa corretta del seno (ed evitare la formazione di ragadi) porgi al piccolo la mammella tenendola da sotto e avvicina il capezzolo alla sua guancia: questo gesto provoca un riflesso innato, che lo spinge ad aprire le labbra per afferrarlo. Controlla che lo abbia tutto in bocca, compresa una parte dell'areola (la zona di pelle più scura che circonda il capezzolo), aiutandoti eventualmente con le dita per schiacciare leggermente l'areola e far sporgere meglio il capezzolo. Lascia poi che sia tuo figlio a staccarsi dal seno quando ha terminato. Se invece per qualche ragione devi interrompere la poppata, non togliere bruscamente il capezzolo dalla

La posizione del bambino è corretta se...

- tu sei rilassata;
- tutto il corpo del tuo bimbo è a contatto con il tuo;
- il suo mento tocca il tuo seno;
- la sua boccuccia è spalancata;
- il labbro inferiore è girato verso l'esterno;
- le guance non si incavano;
- il piccolo è calmo e rilassato, per lo meno una volta che la poppata è ben avviata;
- a te non fa male il capezzolo.

sua bocca: se la presa è corretta, le sue labbra aderiscono al seno come una ventosa e un distacco brusco può essere doloroso per te. La cosa migliore è **alternare le mam-**

melle a ogni poppata, per stimolare i seni a produrre latte con la stessa intensità, poiché il neonato succhia con più forza all'inizio della poppata, quando ha più fame.



La posizione seduta (I): con un cuscino dietro la schiena e uno appoggiato sulle gambe, adagia il bambino sull'avambraccio con la testolina nell'incavo del gomito, il sederino nel palmo della mano, il corpo appoggiato al tuo petto perché si possa attaccare comodamente.



La posizione distesa: sdraiata su un fianco, appoggiati a un cuscino e con una mano sostieni la schiena del bambino, che sarà posizionato con la bocca all'altezza del capezzolo.



La posizione seduta (II): con un cuscino dietro la schiena e un altro sulle gambe, sostieni il corpo del bambino con un braccio all'altezza dell'ascella e il suo capo con l'altra mano.

CHE COSA FARE...

...se il latte scarseggia

Forse sarà anche necessario che tu **riveda il tuo stile di vita**, limitando gli impegni e dando la priorità al riposo, perché lo stress influisce negativamente sulla lattazione.

Se, nonostante tutto, il latte è poco, dovrai armarti di pazienza, di fiducia in te stessa e nella natura: prova ad **attaccare il bambino al seno più spesso**, magari completando la poppata con un'aggiunta di latte artificiale somministrato con il biberon (un sistema al quale ricorrere solo su indicazione

del pediatra). Alterna di frequente i seni durante ogni poppata, cambiando lato ogni volta che diminuisce il ritmo con quale il neonato deglutisce.

...per capire se mangia a sufficienza

Un tempo si adottava il sistema della doppia pesata, prima e dopo la poppata, che però spesso mette in ansia la mamma e non è particolarmente indicativo. Il bambino infatti non è una macchina: **a volte mangia di più, a volte di meno**. Più che la bilancia, sarà il suo aspetto generale

a dirti come sta, se cresce bene, se mangia a sufficienza.

- Se nelle prime settimane di vita tuo figlio ha un buon ritmo di sonno e di veglia, urina almeno 6 volte al giorno ed evacua almeno 4 volte al giorno, significa che ha assunto un'adeguata quantità di sostanze nutritive.

- La **scarsità di urina** può essere un segnale di latte insufficiente, a volte accompagnata da **febbre**, indice di infezione alle vie urinarie. Anche la **stitichezza** che si prolunga oltre la settimana può dare un'indicazione in tal senso.

Ogni quanto pesarlo?

Il peso del neonato subisce nei primi giorni di vita un calo fisiologico (che non dovrebbe superare il 10-12% del peso alla nascita), per poi tornare al peso iniziale dopo 10-14 giorni.

Nei primi 3 mesi, quindi, l'aumento del peso do-

vrebbe essere di circa 150 g alla settimana.

Tranne in casi particolari, per valutare la crescita del bimbo basta pesarlo una volta alla settimana, prima del pasto, sempre alla stessa ora e con la stessa bilancia. Dopo il terzo mese pesalo ogni

15 giorni, dopo il sesto ogni mese.

Se tuo figlio cala di peso, la prima cosa è verificare che non ci sia un'infezione alle vie urinarie, mediante un'analisi delle urine (prelevate con l'apposito sacchettino sterile venduto in farmacia).

Le tappe della crescita

Appena nato peso chili e grammi

dopo 1 settimana peso chili e grammi

a 2 settimane peso chili e grammi

a 3 settimane peso chili e grammi

a 4 settimane peso chili e grammi

a 6 settimane peso chili e grammi

a 8 settimane peso chili e grammi

a 10 settimane peso chili e grammi

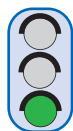
a 12 settimane peso chili e grammi

Da 0 a 3 mesi

La tua dieta mentre allatti

La qualità del tuo latte è strettamente legata alla tua alimentazione. Ricorda che tutte le sostanze contenute in ciò che mangi e bevi passano poi nel latte; per questo anche il fumo va del tutto eliminato.

Mentre allatti **il tuo fabbisogno calorico aumenta notevolmente** (molto più che nei mesi della gravidanza), in relazione alle necessità del tuo bimbo: man mano che cresce, crescono anche le sue esigenze, di conseguenza le tue. Una **dieta sana e variata**, a base di prodotti freschi e naturali – meglio se biologici o bio-dinamici, coltivati senza l'uso di pesticidi, diserbanti e concimi chimici – è ideale per non rischiare carenze nutrizionali. Ecco gli alimenti che non devono mancare nella tua dieta, quelli da evitare, e quelli da consumare con moderazione.



Semaforo verde a...

- **Grassi di alta qualità**, come l'olio extravergine di oliva o quello contenuto nei semi oleosi (lino, girasole, sesamo), vitali e ricchi di nutrienti.
- **Oligoelementi e vitamine**, che si trovano nei legumi ben cotti, nelle uova, nei cereali integrali (riso, avena e miglio), nel germe di grano (ricco di vitamine B ed E), nella frutta e nella verdura fresche di stagione (per esempio le carote, ricche di vitamina A) e nella frutta secca.



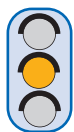
Tisane e rimedi omeopatici

La produzione di latte è favorita dagli infusi di galega, finocchio, anice, fieno greco, verbena, ortica, preparati associando tra loro 3 o 4 di queste piante (in parti uguali) e facendo in modo che

siano sempre presenti anice, finocchio o cumino, per prevenire le coliche del bambino e aiutarlo a digerire bene. Mettendo 2 cucchiaini di miscela in un litro di acqua bollente e filtrando,

dopo aver fatto riposare per 10 minuti, prepari la dose da bere nel corso della giornata. Tra i rimedi omeopatici, puoi invece provare Ricinus 5 CH o Galega 5 CH, 3 granuli 3 volte al giorno.

• **Liquidi** a volontà: oltre ad acqua oligominerale naturale, consuma tisane, succhi di frutta (preparati al momento, così non perdono le vitamine), minestre in brodo.

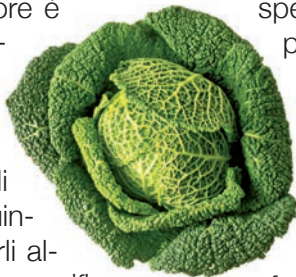


Semaforo giallo a...

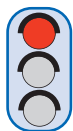
• **Cibi che possono alterare il sapore del latte:** aglio, cipolla, verdure della famiglia dei cavoli, asparagi, carciofi, spezie.

• **Cibi che possono provocare problemi** come flatulenze, coliche o crosta latte: latte e latticini, fagioli, lenticchie, ceci, piselli.

Le reazioni dei bimbi a questi alimenti sono comunque soggettive, perciò la cosa migliore è testarli: se, dopo averne mangiato uno, noti che il piccolo rifiuta la poppata o ha le coliche, sospendili per un paio di giorni, quindi prova a consumarli almeno un'altra volta, per verificare che siano davvero la causa del disturbo. Diversamente, non eliminarli dalla tua dieta, perché il tuo



latte cambia sapore in base a quello che mangi.



Semaforo rosso a...

• Cerca di evitare gli **eccitanti** (tè e caffè), gli **additivi** (conservanti e coloranti), gli **alcolici** e i **superalcolici**, i **farmaci** non strettamente indispensabili (ricorda, in ogni caso, di consultare il medico per qualsiasi medicinale assunto durante l'allattamento).



Integratori: sì o no?

Se segui una dieta adeguata, assumerai con il cibo tutte le calorie e le sostanze nutritive indispensabili a te e a tuo figlio. Tuttavia, nel periodo dell'allattamento è necessaria una speciale attenzione alimentare, perché il tuo organismo può andare incontro ad alcune carenze nutrizionali. In questi casi, vengono in soccorso alcuni prodotti naturali ricchi di elementi preziosi per la salute, come calcio, ferro, vitamine A e C, proteine.

Le scelte migliori sono **un cucchiaino di polline** (naturalmente se non sei allergica!) **o di lecitina di soia** (possibilmente provenienti da agricoltura biologica), da prendere la mattina a colazione, oppure **lievito di birra**, o ancora **sciropo di prugnolo**.

Da 0 a 3 mesi

I disturbi della mamma...

L'allattamento al seno può causare alcuni disturbi, ma fortunatamente quasi sempre bastano semplici accorgimenti per risolverli.

Ragadi

Sono **taglietti dolorosi, a volte sanguinanti**, che si formano intorno al capezzolo o sull'areola, dovuti di solito a una presa scorretta del bambino o alla durata eccessiva della poppata.

Per prima cosa, verifica la causa e corri ai ripari. Poi adotta alcune sane abitudini: dopo ogni poppata, sciacqua i capezzoli con sola acqua tiepida, asciugali bene e lasciali all'aria il più possibile; usa dischetti assorbilatte di cotone; indossa solo reggiseni di cotone.

Se allattare diventa doloroso, puoi ricorrere ai parapezzoli in silicone. Per accelerare la guarigione, usa burro di karité puro.

Se allattare diventa doloroso, puoi ricorrere ai parapezzoli in silicone. Per accelerare la guarigione, usa burro di karité puro.

- L'omeopatia consiglia Croton tiliolum 5 CH, 3 granuli 3 volte al giorno, oppure Nitricum acidum 5 CH, con lo stesso dosaggio, se il capezzolo sanguina.

Ingorgo mammario

È un **ristagno di latte all'interno dei dotti galattofori** del seno, causato dagli eventuali 'avanzi' lasciati dal bimbo: le mammelle diventano dure, gonfie, calde, arrossate. La prima cosa da fare è attaccare il piccolo al seno o usare il tiralatte. Massaggia poi la mammella dalla base verso il capezzolo.

- Tra i rimedi omeopatici usa Phellandrium aquaticum 5 CH o Bryonia 5 CH, 3 granuli 3 volte al dì.

SE HAI I CAPEZZOLI PIATTI

Se i tuoi capezzoli non sporgono abbastanza perché il bambino riesca a prenderli in bocca, prova più volte al giorno a estrarli delicatamente, ma con decisione, mettendo pollice e indice alla loro base e premendo, per poi tirare, abbassandoli e sollevandoli.

Mastite

Il seno è molto caldo e dolente, e spesso c'è anche la febbre, per via di un'infezione. Oltre a seguire le indicazioni per l'ingorgo mammario, prepara un composto mescolando 2-3 cucchiaini di argilla ventilata con acqua fredda, e applica la pappetta sul seno almeno per 2 ore, coperta da un panno di cotone. Se non si risolve nel giro di una giornata, la mastite va curata con antibiotici.

- Utili rimedi omeopatici sono Pyrogenium 5 CH, 3 granuli 3 volte al dì, ed Hepar sulfur, un granulo al dì per 2 giorni.

...e quelli del bambino

Il rigurgito

Spesso il bambino, poco dopo essersi staccato dal seno materno, rigurgita un po' di latte. È un fatto meccanico: **succede soprattutto ai neonati che succhiano velocemente** o che, dopo la poppata, si muovono o vengono mossi molto. Data la quantità minima di latte emesso, non c'è nulla di preoccupante: il rigurgito può essere considerato come un sistema di autoregolazione.

Il ruttino

Insieme con il latte, il bambino ingoia dell'aria, che a fine poppata deve buttare fuori, per sentirsi bene. Per agevolare la fuoriuscita dell'aria basta tenerlo in posizione verticale per 5-10 minuti, meglio se 'affacciato' sulla spalla. A volte, assieme al ruttino, che giustamente le mamme accolgono con soddisfazione, c'è un piccolo rigurgito.

Comunque **fare il ruttino non è 'obbligatorio' per tutte le poppate**: ci sono anche bambini che non lo fanno mai.

Il vomito

È l'**emissione di latte già digerito**: una specie di 'ricottina' dall'odore acido. Se tuo figlio appare comun-

que di buonumore, è vivace, ha un sonno tranquillo e succhia sempre con piacere, non è il caso di preoccuparsi.

Se invece il vomito compare di frequente oppure si accompagna a febbre e a diarrea, il peso del bimbo rimane stazionario o aumenta pochissimo, è certamente consigliabile sentire il parere del pediatra.

Il singhiozzo

Molto comune nei lattanti, il singhiozzo è una reazione dovuta a una contrazione del diaframma. È facilmente provocato dalle sensazioni di freddo, perciò **è frequente nei piccoli allattati con il biberon**, una volta che il latte si raffredda nel corso della poppata: per questo motivo è importante mantenere il latte sempre alla stessa temperatura. Ecco **due rimedi** adatti se il singhiozzo è ostinato, squassante.

- Mettigli qualcosa di caldo sullo stomaco oppure prova con qualche cucchiata di acqua tiepida, se tuo figlio prende il latte artificiale.
- L'antica medicina greca suggeriva di solleticare il nasino con una piuma per farlo starnutire. Lo starnuto infatti fa distendere il diaframma, e tutto torna più facilmente a posto.

Il latte in polvere

Nonostante tutte le tue buone intenzioni – ti alimenti in modo adeguato, assumi liquidi a sufficienza e riposi quanto necessario – forse dovrai fare i conti con l'impossibilità di nutrire al seno il tuo bambino. Magari la produzione di latte è troppo scarsa, oppure devi necessariamente assumere alcuni farmaci che, passando nel latte, potrebbero creare problemi a tuo figlio. Bisogna allora ricorrere – **senza farne un dramma!** – all'allattamento artificiale. Non devi vedere in questa scelta una colpa o una grave incapacità. Abbi invece fiducia nelle risorse del tuo bambino e nella tua capacità di prenderti comunque cura di lui nel migliore dei modi.

Scegliere il latte

La scelta del tipo di latte più adatto, tra i tanti che si trovano in commercio, compete esclusivamente al pediatra. Esistono anche soluzioni naturali, come il latte di soia, di riso o di mandorle, ma tutte imperfette, perché a ciascuno mancano alcuni nutrienti essenziali.

In ogni caso, **solo il medico può valutare l'alternativa migliore**: sono assolutamente da evitare le iniziative personali.

Quando dare il biberon

Mentre con l'allattamento al seno si può soddisfare ogni richiesta del bambino, con il biberon bisogna assicurarsi che passino almeno 2 ore e mezzo tra una poppata e l'altra. Ma questo è tutto: **non c'è alcuna ragione per fissare orari precisi nel primo mese**.

L'abbandono del seno a favore del biberon non deve ridurre le occasioni di contatto con tuo figlio, ma semmai incrementarle: se, in teoria, chiunque può offrire la tettarella al bambino, in pratica sarebbe meglio che fosse la mamma, tenendo il bambino fra le braccia nella stessa posizione dell'allattamento al seno e guardandolo negli occhi.

Il padre potrebbe svolgere questo compito ogni tanto, così da rafforzare il suo legame con il figlio e dare un po' di respiro alla compagna.

Ciò che conta è che il piccolo conti-





nui a essere nutrito non solo nel corpo, ma anche nella mente, con l'amore che soltanto i genitori possono assicurargli.

Come si usa il biberon

- Usa **bottiglie di vetro infrangibile e tettarelle di caucciù** con un forellino che lasci uscire il latte a gocce e non a flusso continuo, così da evita-

re, almeno nei primi mesi, che il piccolo inghiotta il latte troppo velocemente e che non si eserciti nella suzione.

- Fai bollire più volte in acqua la tettarella nuova, per togliere il gusto e l'odore di gomma.

- Nelle prime settimane di vita del bambino, **dopo ogni poppata sterilizza la tettarella** per qualche minuto, insieme con la bottiglia. In seguito, basterà effettuare questo trattamento un paio di volte la settimana, limitandosi a lavare accuratamente il biberon dopo ogni utilizzo.

*Prima che il figlio si svegli,
Dio ha già pensato al latte
(detto popolare)*

- Prepara il latte artificiale seguendo le istruzioni riportate sulla confezione. Deve essere **caldo ma non bollente**: lasciane cadere qualche goccia sul dorso della mano, per assicurarti che la temperatura sia giusta. Se lo senti troppo caldo, lascialo in un recipiente colmo di acqua fredda per qualche minuto; se invece è freddo, scaldalo un po' a bagnomaria. Se il tuo bambino preferisce che il latte sia tiepido, non c'è nessun problema.

SI PUÒ CONSERVARE IL LATTE IN POLVERE?

Sarebbe preferibile preparare il latte in polvere volta per volta. Per la notte puoi preparare alcune bottigliette, da conservare in frigorifero per non più di 8-10 ore, perché è un terreno di coltura per i batteri. Una volta aperta la confezione, il latte in polvere dev'essere consumato entro 10-15 giorni.

- Tocca la guancia del piccino con la tettarella per stimolare in lui il riflesso di suzione, poi **lascialo succhiare per il tempo che desidera**, tenendolo in braccio e lasciando che ti afferri un dito.

Per impedire al tuo bimbo di deglutire aria, assicurati che la tettarella sia sempre piena di latte, poi, quando il latte è finito, togligli il biberon delicatamente, ma con decisione. Se il piccolo non consuma tutta la quantità di latte prevista dalle tabelle, non insistere, ma non negargli ancora latte se ha fame.

Da 0 a 3 mesi

‘Imparare’ a dormire

Per quanto possa sembrare strano, solidi fondamenti scientifici dimostrano che, dopo la nascita, i bambini devono ‘imparare’ a dormire. Vale quindi la pena di approfondire le dinamiche del sonno del neonato, per poterle gestire meglio.

Quanto sonno?

Già da piccolissimo ogni bambino manifesta un proprio temperamento e sue particolari necessità circa la durata del sonno. Le ore di nanna dipendono infatti dall’età, ma anche dallo sviluppo e dalla costituzione globale. Se nei primi tempi tuo figlio dorme poco, non devi dunque allarmarti: presto o tardi, troverà il proprio ritmo sonno-veglia.

- **Il neonato** dorme fino a 20 ore al giorno, suddividendo il sonno in periodi di 3-4 ore, con fasi di veglia che durano 1-2 ore. Nei primissimi giorni di vita, però, non è quasi mai

così; il neonato è stanco per il parto, e dorme per molte ore di seguito.

Dopo alcuni giorni il bimbo, con crisi di pianto, può manifestare in continuazione la richiesta di essere attaccato al seno. Ciò è fisiologico e va assecondato. Non devi temere che tuo figlio proseguirà con questo ritmo irregolare se non lo ‘raddrizzi’ subito, perché è vero proprio il contrario: il mancato rispetto dei suoi ritmi naturali può condurre a futuri problemi di sonno.

- A **un mese** di vita di solito i bambini dormono leggermente più a lungo durante la notte, ma si svegliano almeno 1-2 volte per la poppata, perché il loro stomaco si svuota ogni 3 ore circa.

- A **2-3 mesi** alcuni bambini di notte dormono anche 7 ore continuative, per un totale giornaliero di circa 14-15 ore. Questo ritmo sonno-veglia durerà qualche mese.

Nessuna differenza tra notte e giorno

Il neonato non avverte la differenza tra il giorno e la notte finché non avviene la naturale maturazione neurofisiologica,

collegata allo sviluppo del cervello.

La natura del tuo bimbo non va ovviamente forzata, ma fin dal primo giorno

puoi connotare diversamente il giorno e la notte distinguendo il luogo in cui trascorre la notte da quello in cui passa il giorno.

*Dove sono i pulcini,
è l'occhio della chiocchia
(detto popolare)*

Le fasi del sonno

Tutti, noi, bambini e adulti, quando dormiamo attraversiamo una successione di tre stadi – sonno agitato, sonno leggero e sonno profondo (particolarmente tipico dell'infanzia) – che si al-

ternano, interrotti da brevi risvegli. Mentre però l'adulto subito dopo essersi svegliato si gira dall'altra parte e riprende a dormire, il bebè geme, piange, sospira, parla... Nei primissimi me-

si di vita la quantità di sonno agitato e ricco di sogni è del 50% rispetto al tempo totale, poi diminuisce progressivamente, fino a raggiungere il 20-25% intorno all'età di 2 anni.

E se non dorme?

Le statistiche dicono che, su 10 bambini, 2 o 3 tengono svegli i genitori durante la notte. Alcuni urlano disperatamente ogni volta che vengono coricati nel loro lettino, che evidentemente non riescono ancora a considerare un luogo sicuro e protetto. In questo caso, bisogna stabilire che cosa si è disposti a sopportare, capire che cosa si può pretendere dal piccolo e poi **scegliere una linea di condotta coerente**.

Ci sono diversi modi per fronteggiare l'emergenza di un bebè che non dorme:

- **stare con lui**, vicino al suo lettino, finché non si tranquillizza;
- **portarlo nel lettone** in mezzo a voi: avvolto dal dolce tepore e cullato dal vostro respiro regolare, tuo figlio si sentirà sicuro e protetto.

- abituarlo con molta pazienza a **dormire da solo**, senza che si senta abbandonato.

Quando sarai sicura che il metodo scelto sia il migliore per te e per tuo figlio, cerca di attuarlo al più presto: spesso la fine del tunnel è più vicina di quanto sembra.

Il rito della sera

Nell'ora che precede la nanna proponi solo giochi tranquilli, evitando tutto ciò che può risultare eccitante. Ma, soprattutto, cerca di creare un piccolo rito da ripetere ogni sera prima della nanna: è uno dei sistemi migliori per rassicurare il tuo bimbo. Il rito della sera lo aiuta a scandire il tempo, differenziando i momenti della veglia da quelli del riposo, spesso temuto perché rappresenta la 'perdita' della mamma.

Da 0 a 3 mesi

Ninna nanna, ninna oh...

L'arte di addormentare un bambino ritrova i suoi gesti in modalità che sono comuni in tutte le parti del mondo. Ma quali caratteristiche deve avere una ninna nanna per risultare veramente 'efficace'? Deve essere bisbigliata con un ritmo lento e accompagnata dai gesti rassicuranti dell'abbraccio e del cullare. Vediamo come.

Il ritmo del canto

La ninna nanna deve seguire un **ritmo lento** e deve risultare priva di salti ritmici, causa questi ultimi di eccitazione. Le parole che la compongono devono essere bisbigliate, cantate in modo appena percettibile, ai limiti della cosiddetta soglia di percezione.

Le parole e i gesti

Le parole della ninna nanna non sono fondamentali per il neonato, ciò che conta è invece la loro musicalità. La ninna nanna può raccontare anche storie di lupi, di befane o di bimbi rapiti: l'importante è che le parole siano accompagnate da **gesti di affettuosa protezione**.

Il dondolio

Il dondolio rassicura il neonato perché lo **riporta alla situazione del ventre materno**, quando veniva costantemente cullato dai normali movimenti del corpo della mamma. Inoltre accresce l'attività cardiaca e

favorisce la circolazione; aiuta la respirazione, allontanando il pericolo di congestione polmonare; stimola il tono muscolare e sviluppa un efficace funzionamento dell'apparato gastrointestinale, migliorandone il tono.

I CARILLON

Anche i carillon più classici basano le loro melodie sui medesimi criteri timbrici e ritmici delle ninne nanne. Pur non essendo sostitutivi della voce umana, piacciono molto ai bambini. Che cosa accompagna più facilmente il sonno di un piccolo del ritmare lento e sempre uguale di una pendola o di un cucù?



*Faccio la nanna
come un angioletto!*



note

.....

.....

.....

.....

Da 0 a 3 mesi

Perché piange?

Un neonato non è capriccioso. Ha solo taluni bisogni e, poiché è molto sensibile, **tante cose possono dargli fastidio**: la fame, il desiderio di coccole, il freddo ai piedini, una posizione tenuta troppo a lungo, un fastidio digestivo... Cose da nulla, ma per lui grandissime. Per lui tutto è terribile, catastrofico, dolorosissimo. Il pianto è l'unico modo che il tuo bambino ha per comunicare le sue necessità: serve per attirare la tua attenzione, per scaricare un momen-

to di tensione o comunicare un disagio. Il suo pianto disperato e inconsolabile probabilmente ti mette a dura prova, ma cerca di non farti

PRESTO IMPARERÀ A CHIAMARTI

Molte esperienze dimostrano che già entro i primi 2 mesi il piccino, se si sente protetto e ascoltato, impara a sostituire piccoli richiami vocali al pianto, quando ha fame o freddo o vuole cambiare posizione. In tal modo il pianto resta solo un segnale per le sensazioni più dolorose, un vero grido d'allarme.

prendere dal panico, sforzandoti invece di **capire i motivi del pianto** e di soddisfare le esigenze che l'hanno provocato. E non dimenticare che i genitori, e in modo particolare la mamma, trasmettendo al figlio le proprie ansie, possono anche favorire in lui una condizione psicologica che facilita il pianto.

Consolarlo subito o lasciarlo piangere?

Non devi assolutamente temere di 'viziare' il tuo bambino se accorri ogni volta che piange; anzi, farlo aspettare a lungo nella speranza che impari a superare da solo le sue paure non fa altro che aumentare le sue sofferenze e potrebbe anche provocare in lui sentimenti di abbandono. Noi adulti non possiamo nemmeno immaginare la sensazione di solitudine, sgomento e paura che può provare un bambino così piccolo!



*In grembo alla madre
diventano grandi i figlioli
(detto popolare)*

Osserva tuo figlio

Probabilmente ti basteranno poche settimane per imparare a interpretare il pianto di tuo figlio. All'inizio però può essere utile riflettere su questi punti, ricordando sempre di **procedere per piccoli tentativi, con gradualità**. Prima di provare un'altra soluzione, dai al tuo bimbo il tempo di sperimentare il cambiamento che gli hai proposto.

- La posizione del corpo non è comoda? Non può ancora cambiarla da solo! Perché non provi a metterlo sull'altro fianco o a pancia in giù?
- Gli indumenti sono troppo stretti? Ha caldo? Ha freddo? Nella camera c'è corrente d'aria?
- Potrebbe avere fame? Deve fare il ruttino? Ha aria nel pancino?
- Il pannolino è sporco? La sua pelle presenta irritazioni?
- Ha avvertito un rumore forte, un improvviso sbalzo di temperatura?

- Si sta annoiando? Anche un neonato si stanca di vedere sempre le stesse cose!

Riconoscere i tipi di pianto

In linea di massima si può rintracciare una corrispondenza tra un certo disagio e un determinato tipo di pianto.

- Pianto per **fame o sete**: è breve o ritmico, più intenso se il bimbo non viene soddisfatto.
- Pianto di **dolore**: è disperato, inconsolabile, e può durare a lungo, provocando sudorazione e viso paonazzo. Può essere causato dalle coliche del lattante.
- Pianto per **fastidio**: se è stanco o annoiato, il bambino piagnucola in modo lamentoso.
- Pianto per **bisogno di vicinanza**: varia da bambino a bambino, e serve a richiamare la mamma per ottenerne dimostrazioni d'affetto.

Per consolarlo

- Cambiagli posizione se appare inquieto.
- Fagli un lieve massaggio sul pancino, sulla schiena, sui piedini.
- Parlagli dolcemente, cantagli una ninna nanna, sempre la stessa.
- Tienilo vicino a te, a contatto con il tuo corpo. Cullalo tenendolo stretto o con la testa nell'incavo del tuo collo, oppure dondolalo nella culla.
- Sposta la culla nel punto della casa che più gli piace.

Da 0 a 3 mesi

I giorni 'no' del mio bambino

data *che cosa succede, come mai?*

.....
.....
.....

data *che cosa succede, come mai?*

.....
.....
.....

data *che cosa succede, come mai?*

.....
.....
.....

Da 0 a 3 mesi

data *che cosa succede, come mai ?*

.....

.....

.....

data *che cosa succede, come mai ?*

.....

.....

.....

data *che cosa succede, come mai ?*

.....

.....

.....

data *che cosa succede, come mai ?*

.....

.....

.....

Da 0 a 3 mesi

Il corredino

L'epoca in cui le mamme passavano la gravidanza a ricamare il corredino per il proprio bambino è ormai superata. Dietro a quell'affaccendarsi attorno a stoffe finissime, camicini e trine c'era la preparazione della donna alla maternità, durante la quale imparava la delicatezza con cui va accolto il nuovo nato, la pazienza, la dedizione, la lentezza, indispensabili, ora come più tardi, nel rapporto con il bambino.

Oggi è molto differente: acquisti frettolosi tra mille proposte e continue innovazioni. Spesso però dimentichiamo che gli abiti servono non soltanto a riparare il bimbo dal freddo e a proteggere la sua pelle delicata, ma anche a **difenderlo psicologicamente**. Tienine conto nella scelta dei capi che accoglieranno il corpo di tuo figlio!

Scegli **capi morbidi e senza fronzoli**, privi di cerniere o bottoni ingombranti, con pochissime cuciture e un'apertura ampia sulla schiena, che rende più semplice spogliare il bimbo, ancora incapace di tenere la testa diritta.

I tessuti da preferire

La scelta dei tessuti (come pure dei criteri di confezione) è fondamentale per assicurare al piccolo il massimo benessere. I tessuti naturali (cotone, seta, lana, lino) lasciano traspirare la pelle, permettono lo scambio termico con l'esterno e offrono piacevoli sensazioni tattili. Inoltre non trattengono l'elettricità statica, che procura uno spiacevole senso di irritabilità.

LAVARE GLI INDUMENTI

Prima di far indossare al tuo bimbo capi nuovi, lavali con il sapone di Marsiglia per evitare che l'amido con cui vengono trattati irriti la sua pelle. Evita invece detersivi e ammorbidenti profumati.

- La **seta** è il tessuto più affine alla delicatissima pelle del neonato. È una fibra inattaccabile da germi e batteri ed è morbidissima, così da impedire arrossamenti cutanei. Non si carica elettrostaticamente (a differenza del tessuto elastico con cui sono confezionate le tutine), ed è adatta sia all'inverno sia all'estate.

- La **lana**, dalla composizione proteica affine a quella della cute umana, è adatta a tutte le stagioni perché assicura la traspirazione. Le allergie alla lana, sempre più frequenti, sono generalmente dovute ai trattamenti per renderla 'commerciabile': irrestringibile, colorata, anti-tarmica...

*Caldo di panni
non fece mai danni
(detto popolare)*

A contatto con la pelle

Scegli capi di seta o cotone. Per le prime settimane puoi usare camicini di leggerissimo cotone batista, aperti dietro e senza bottoni, che sostituirai poi con pratici body in maglina di cotone; meglio i completi in due pezzi, per poter cambiare il pannolino senza spogliare completamente il bimbo.

A parte questo, tuo figlio ha bisogno di mutande di spugna da indossare sopra il pannolino, di calzini di cotone e di lana, di cuffiette per proteggere la testa sia dal sole sia dal freddo, quando esce all'aperto, e di bavaglini.

L'abbigliamento esterno

Spugna, ciniglia e felpa, sempre di cotone, sono i tessuti migliori per l'abbigliamento esterno: morbidi e caldi, lasciano respirare la pelle e si possono lavare spesso in lavatrice, a differenza della lana, che infeltrisce facilmente.

Anche quando dorme, tuo figlio deve muoversi liberamente e non deve avere troppo caldo. Meglio delle tutine sono le camicine da notte con cuciture piatte e con girocollo e giromaniche ampi; è più semplice alleggerire la biancheria da letto che svegliare il bimbo accaldato per mettergli una tutina più leggera.

Per i primissimi giorni

- Nel corredo per i primi giorni di vita, quando il bimbo ha una maggiore dispersione di calore, non possono mancare delle babbucce o calze di lana o di cotone, senza elastici, e qualche 'sacchetto' lavorato a maglia in cui infilare il piccolo durante il sonno, che gli permetta, però,

di sgambettare e di muoversi liberamente all'interno. Occorrerà inoltre qualche copertina di lana morbida, non pelosa né traforata.

- Tieni il bimbo avvolto in un cotone felpato o in uno scialle: l'aria tiepida che si forma nei vari strati, soprattutto attorno alla testa, gli sarà di grande conforto.

- Per i primi giorni, finché il cordone non è caduto, evita di spogliare del tutto il tuo bambino e di fargli il bagnetto, perché i neonati così piccoli si sentono 'sperduti', poco protetti e senza 'confini' se il loro corpo non è avvolto e contenuto, come lo era nello stretto abbraccio dell'utero.

Da 0 a 3 mesi

Il bagnetto

La pulizia del corpo è una condizione fondamentale per il benessere di tuo figlio che, per quanto piccolo, manifesta segni di soddisfazione quando, dopo essere stato lavato, si sente pulito e asciutto. **La sua pelle sensibile richiede attente cure**, in particolare le zone dove si formano pieghe (ascelle, inguine), quelle a diretto contatto con il pannolino, i genitali, il viso e la testa.

Il bagnetto è un momento di speciale intimità tra te e tuo figlio, ma soprattutto di grande piacere per lui che, immerso nell'acqua calda, ritrova la stessa sensazione pro-

vata nel ventre materno. Cerca di dedicargli tutto il tempo necessario e di viverlo come una gioiosa occasione di coccole.

Se però noti che il tuo bimbo non lo gradisce, non infliggergli la... tortura quotidiana (che, del resto, non è affatto indispensabile). Cerca piuttosto di trovare un ritmo ragionevole e, in alternativa, lavalo 'a pezzetti'. Tra qualche mese, quando sarà in grado di stare seduto nella vaschetta e di divertirsi con i giochi di gomma galleggianti, il bagno sarà per lui una piacevole scoperta.



Quando fare il primo bagnetto?

È consigliabile aspettare la **caduta del moncone ombelicale** (10-15 giorni dopo la nascita) per non rallentare l'essiccamento e la caduta, per evitare infezioni e per lasciare più tranquillo il piccolo nei primi giorni di vita, quando è ancora rivestito della sua 'vernice caseosa', una protezione a base di proteine e lipidi che viene

assorbita lentamente attraverso la pelle. Limitati perciò a lavarlo con batuffoli di cotone imbevuti in acqua tiepida.

Se il bagnetto è proprio necessario, fallo **senza usare sapone**, quindi passa per qualche minuto l'aria calda dell'asciugacapelli sul moncone ombelicale. In seguito, il bagno andrebbe fatto tutti i

giorni nella stagione calda e 2-3 volte la settimana in inverno, possibilmente **alla stessa ora**, quando il bebè non ha fame né sonno. Ovviamente, il bimbo va sempre pulito bene dopo ogni funzione fisiologica. È molto importante che i primi bagnetti si svolgano in un'atmosfera distesa, senza fretta.

I preparativi

Il locale dovrebbe avere una temperatura di almeno 20 °C. Procurati una vaschetta per il bagno non troppo grande, di materiale leggero e non scivoloso, e collocala in **posizione stabile**. L'acqua – non troppa – dovrà avere una temperatura di circa 37 °C, da controllare con l'apposito termometro (o più semplicemente con il gomito!)

Stendi su un ripiano vicino alla vasca un grande asciugamano di spugna e tieni a portata di mano sia tutti i prodotti necessari (spugna naturale o comunque molto morbida, sapone neutro, crema o olio emolliente, forbici con le punte arrotondate, spazzola con setole morbide), sia gli indumenti per rivestire il bambino (pannolino, body, tutina; se fa freddo, usa una boule calda per intiepidirli o tienili per qualche minuto appoggiati su un termosifone).

Come procedere

Spoglia il bambino e immergilo delicatamente nell'acqua, appoggiato al tuo avambraccio e sostenuto sotto l'ascella. Dopo avergli lavato il **viso** con sola acqua, insapona il corpo (usando pro-

dotti specifici per bambini, a pH acido). Per la **testa** usa prodotti oleosi, che asportano meglio le secrezioni sebacee, evitando la formazione di crosta latte. I **genitali** del maschietto vanno lavati tirando un po' indietro, senza forzare, la pelle del pene, in modo da poterlo pulire all'interno del prepuzio. Quelli della femminuccia si lavano muovendo la spugna, dalla vagina verso l'ano. Risciacqua infine con cura ogni residuo di sapone.

Dopo il bagnetto

Asciuga bene il bebè, senza strofinare la sua pelle delicata, ma tamponando con il telo e prestando particolare attenzione alle zone in cui la cute presenta delle pieghe: ascelle, inguine, collo, dietro le orecchie. Poiché l'acqua calcarea asciuga molto la pelle, può essere utile un massaggio con olio di mandorle dolci o di calendula, oppure con una miscela di olio di mandorle dolci e acqua di rose (emulsionati in parti uguali). Non usare invece profumi o lozioni deodoranti (per via dell'alcol che contengono), talco e altre polveri (potrebbero provocare, se inalate, patologie polmonari).



L'ABC della pulizia

Da 0 a 3 mesi

- Le **manine** del neonato vanno lavate spesso, perché lui se le mette frequentemente in bocca.
- Anche le **unghie**, che alla nascita sono completamente formate e crescono rapidamente, vanno tagliate una volta la settimana, per evitare che il piccolo possa graffiarsi. Il momento più idoneo per questa operazione – usando solo forbici a punte arrotondate! – è subito dopo il bagnetto, quando sono più morbide; se però il bimbo si agita, sarà meglio rimandarla a quando dorme. Le unghie delle manine si tagliano seguendo la linea di curvatura dei polpastrelli, mentre quelle dei piedini vanno tagliate dritte, perché non s'incarniscano.
- Il **padiglione auricolare** si deterge durante il bagnetto. Vivamente sconsigliato l'uso di bastoncini cotonati che, oltre a spingere l'eventuale cerume all'interno dell'orecchio, rischiano di procurare gravi lesioni al timpano.
- Passa delicatamente sugli **occhi**, seguendo la palpebra dall'angolo interno verso quello esterno, una garzina sterile imbevuta di soluzione fisiologica, per rimuovere anche i residui della secrezione lacrimale. In caso di congiuntivite non toccare la parte infiammata, ma metti qualche goccia di soluzione fisiologica nell'angolo interno dell'occhio.
- Pulisci la parte esterna del **naso** con una garza. Per facilitare la fuoriuscita della secrezione nasale, lava le narici con soluzione fisiologica o con soluzione isotonica di acqua marina o a base di acqua termale (utilizzando una piccola siringa senza ago). Se tuo figlio ha il raffreddore, fallo almeno 4-5 volte al giorno.

Il massaggio nell'acqua

Alla fine del bagnetto puoi praticare al bebè un leggero massaggio a base di sfioramenti e carezze: oltre a produrre un'azione di decontrazione muscolare, tranquillizza

e rende più armonioso il ritmo respiratorio del bambino. Inizia sostenendolo con una mano dietro la nuca, in modo da lasciarlo 'galleggiare', poi giralo e accarezzalo sul dorso,

tenendo la sua testolina fuori dall'acqua con una mano sotto il mento. Concludi il massaggio con alcuni sfioramenti sulla testa, all'altezza delle fontanelle e dietro la nuca.

Il bagnetto mi piace!



note

.....

.....

.....

.....

.....

Da 0 a 3 mesi

Pannolini e dintorni

Presto ti renderai conto che il cambio dei pannolini è qualcosa di più di una necessità igienica: come il bagnetto, può essere un'occasione di gioco, di tenerezza, di scambio di coccole con tuo figlio.

Il numero dei cambi è variabile, ma di solito il pannolino si sostituisce sempre dopo il pasto, dopo il bagnetto e prima della nanna serale. Ricorda che non sempre il contatto (non prolungato, ovviamente) con i panni bagnati infastidisce il piccolo, a meno che non abbia freddo o che la sua pelle sia irritata. Perciò **non è necessario interrompere il sonno, la poppata o la passeggiata per cambiarlo**; se mai, avvolgilo in una copertina supplementare.

I pannolini più pratici sono quelli 'usa e getta', di cellulosa, ma esistono anche di tessuto (generalmente cotone): più sani per la pelle del neonato (purché non coperti con mutandine di plastica non traspiranti), sono consigliati solo a chi, molto attento al budget o fortemente ecologista, non si spaventa all'idea di fare andare la lavatrice in continuazione! Per non doverli lavare, stendere, piegare e riporre tutti i giorni, bisogna averne almeno 24: l'investimento iniziale è perciò piuttosto elevato.

A proposito di pipì e popò

Per evitare che il contatto della pelle con le feci e con l'urina sfoci in arrossamenti e irritazioni devi cambiare spesso il pannolino e curare scrupolosamente l'igiene delle zone genitale e anale, che vanno lavate a ogni cambio con un sapone adeguato, ben asciugate e protette con una crema all'ossido di zinco. Ricorda che molte volte il pianto del bambino non è altro che l'avviso di un disagio che si risolve con un cambio di pannolino.

- Per rimuovere lo sporco di feci, adopera prima uno straccetto morbido di spugna e poi risciacqua con dell'acqua tiepida.
- Lava il bimbo anche se ha soltanto urinato e poi asciugalo con molta cura, senza però strofinare la pelle. Ricorda che:
 - **le bambine** vanno sempre pulite eseguendo un movimento dalla vagina verso l'ano, evitando così di trasportare i residui delle feci verso la zona genitale, con il conseguente rischio di infezione;
 - per **i maschietti**, invece, prima di richiudere il pannolino, è bene assicurarsi che il pene sia rivolto verso il basso, in modo che l'urina non esca dalla parte superiore del pannolino.

Da 0 a 3 mesi

NON PREOCCUPARTI SE...

...la pelle è molto secca

C'è un 'rimedio della nonna' semplicissimo, economico e davvero molto efficace: aggiungi all'acqua del bagnetto un sacchettino di garza contenente fiocchi di avena, fiocchi di crusca oppure un cucchiaino di amido di riso.

...il culetto si arrossa facilmente

Versa ed emulsiona nell'acqua del bagnetto un cucchiaino di olio di calendula o di oliva.

...la 'zona-pannolino' è irritata

Si tratta probabilmente di irritazione (o dermatite) da pannolino. Niente di grave, ma bisogna prestare qualche cura speciale. Per effetto dell'aria

e del calore, l'urina sviluppa ammoniaca, una sostanza basica molto irritante, che, alterando il grado

UN VECCHIO RIMEDIO PER LA PELLE

Sbatti molto bene in una tazzina un cucchiaino di olio di oliva di ottima qualità con un cucchiaino di acqua (meglio se di origine termale). A ogni cambio, cospargi con questa emulsione la pelle del sederino.

di acidità della pelle, può provocare eritemi. Nelle forme più lievi l'irritazione si manifesta con piccoli puntini rossi, ma nei casi più gravi la cute si infiamma e può arrivare a ulcerarsi o infettarsi. Nel caso in cui il rossore sia già accentuato, puoi usare creme a base di albumina di latte o di calendula,

oppure olio di mandorle, di oliva, di germe di grano o di calendula.

Per prevenire questo problema:

- cambia spesso il pannolino;
- lava il sederino e la zona genitale con un'emulsione di olio di mandorle e acqua di rose in parti uguali, evitando il sapone (alterando il pH, può favorire la diffusione di infezioni da funghi);
- asciuga il bambino molto accuratamente, lasciandolo per un po' nudo tra un cambio e l'altro, in modo da far respirare bene la pelle;
- usa creme protettive, ma stai alla larga da quelle a base di cortisone e dalle polveri (come il talco).

Da 0 a 3 mesi

Le passeggiate

Da 0 a 3 mesi

La passeggiata non serve solo a 'prendere una boccata d'aria': luce, aria e sole sono essenziali per lo sviluppo fisico e per l'evoluzione armoniosa del tuo bambino, che **all'aria aperta vive nuove sensazioni** (luce, ombra, calore, freddo, vento, pioggia, rumori) e incontra persone nuove. La passeggiata gli procura anche vantaggi fisici, come un miglioramento dell'appetito, un maggiore rilassamento (molti bimbi dormono più volentieri durante la passeggiata piuttosto che a casa) e, se c'è il sole, una buona dose di vitamina D, indispensabile per lo sviluppo osseo. Portare a passeggio il tuo piccino offre anche a te l'occasione di intrecciare relazioni con altre mamme e altri papà. Nel giardinetto di zona, al parco giochi, sulla strada di campagna, è facile fare amicizia fra neogenitori!

Le prime uscite

Puoi portare il bambino a fare la sua prima passeggiata appena ti senti in grado di farlo. Non è necessario rispettare

tempi precisi, se non quelli dettati dal buonsenso; è ovvio, per esempio, scegliere le prime ore del mattino nella stagione calda, e le ore centrali della giornata nella stagione fredda. Per il resto, la durata della permanenza all'aria aperta dipende esclusivamente dalla tua disponibilità di tempo e da quanto lo gradisce tuo figlio.

L'abbigliamento più indicato

Per i primi mesi di vita, d'inverno basterà che ti procuri delle **copertine molto calde** per la carrozzina, oppure il **sacco-nanna**, che avvolge interamente il piccolo lasciando fuori solo il viso e le braccia.

Quando inizierai a usare il passeggino (o se porti tuo figlio nell'apposita fascia), sarà utile una tuta imbottita: scegli un modello che si apre bene ai lati, per evitare che la vestizione si trasformi in una piccola guerra quotidiana.

Per le stagioni più miti, ci sono giacchine di tutti i tipi.



Le verità che contano, i grandi principi, alla fine, restano sempre due o tre. Sono quelli che ti ha insegnato tua madre da bambino

(Enzo Biagi)

Attenzione a inquinamento e traffico

Se abiti in città, devi usare qualche precauzione per le passeggiate con tuo figlio. Evita le zone con traffico intenso e alto tasso di inquinamento: i piccoli polmoni dell'esserino appena

nato vanno rispettati. Se non puoi farne a meno, non usare la carrozzina e soprattutto il passeggino, perché tuo figlio verrebbe a trovarsi proprio all'altezza dei tubi di scappamento; preferisci invece lo scialle e, dopo

i 3 mesi, il marsupio. Per ragioni di sicurezza, quando attraversi la strada con la carrozzina o il passeggino, scendi tu per prima dal marciapiede, e solo dopo fai scendere il mezzo su cui trasporti il bimbo.

Anche quando fa freddo?

Tuo figlio può uscire praticamente **con qualsiasi temperatura** e condizione meteorologica. Non devi temere che il freddo gli faccia male: è molto più nocivo costringerlo a trascorrere in casa un lungo periodo di tempo, respirando magari l'aria viziata di un ambiente poco aerato, piuttosto che portarlo all'aperto, naturalmente con un abbigliamento adatto, quando fa freddo. Anche nelle rigide giornate invernali il tuo bimbo conserverà facilmente il proprio calore se sarà ben sistemato all'interno della carrozzina.

Il neonato, per una sorta di autopulizia delle cavità nasali, **starnutisce spesso** ed emette suoni rauchi, ma non devi preoccuparti: non è raffreddato,

non necessita di gocce per il naso, né devi rinunciare, per questo, alla passeggiata quotidiana.

Quando rinunciare

- Quando soffia un **forte vento** è meglio non uscire: la polvere sollevata, infatti, può provocare irritazioni a tuo figlio e facilitare il diffondersi di infezioni di vario genere.
- Presta attenzione anche al **caldo eccessivo**, irritante e debilitante: se il piccolo piange e ha la testa molto calda, sta soffrendo per la temperatura elevata del suo corpo. Ricorda inoltre che i capelli del neonato, pochi e molto fini, non riparano la sua testa dai raggi del sole: fagli indossare un cappello o proteggilo con un ombrellino.

I 'mezzi di trasporto'

La fascia portabebè

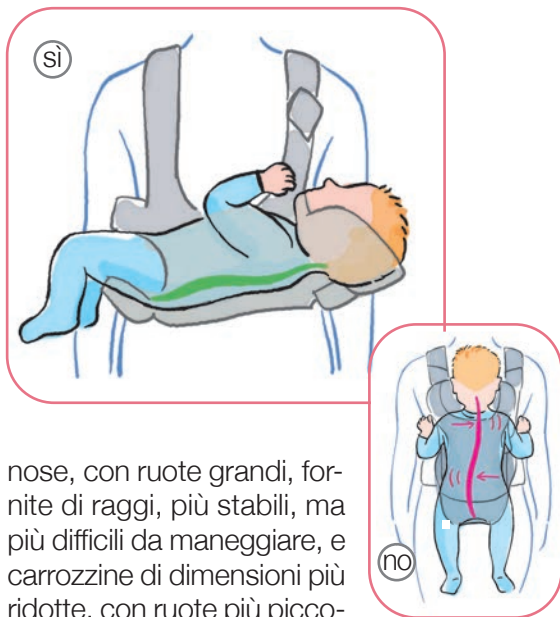
Il più antico mezzo di trasporto del neonato è... la mamma! Già, proprio così: nei primi mesi puoi usare una fascia portabebè – si trovano facilmente in commercio – e sistemarvi tuo figlio in modo che stia appoggiato sulla tua pancia o sul petto; l'importante è che la fascia sostenga orizzontalmente la testa e la schiena. Poiché la sua colonna non è ancora in grado di stare in posizione verticale, devi assecondare la sua naturale e momentanea orizzontalità: **una posizione forzata-mente eretta sarebbe molto dannosa.**

La fascia assicura al tuo bambino un contatto intimo e continuativo. Lui può dormire tranquillo e farti capire quando vuole attaccarsi al seno, tu avrai le mani libere e potrai provvedere alle tue occupazioni. Naturalmente **anche il papà è un valido mezzo di trasporto!**

Quando il bimbo sarà un po' più grandicello, potrai portarlo sul fianco, sempre nella fascia, o iniziare a usare il marsupio.

La carrozzina

In commercio si trovano tantissimi modelli. Esistono carrozzine volumi-



nose, con ruote grandi, fornite di raggi, più stabili, ma più difficili da maneggiare, e carrozzine di dimensioni più ridotte, con ruote più piccole, che consentono movimenti agili nelle curve o nei piccoli spazi domestici.

Scegli il modello più adatto alle tue necessità: se intendi usarla anche come culla, privilegia un modello piuttosto grande; se la utilizzerai principalmente come mezzo di trasporto e prevedi di caricarla anche in automobile, opta per un modello più piccolo e più agile.

In particolare presta attenzione ad alcuni elementi:

- è meglio che il **dispositivo frenante** sia montato su entrambe le ruote

*Un buon padre
ha occhi anche alle spalle
(detto popolare)*

posteriori, per non correre il rischio che la carrozzina si giri su se stessa e si ribalti;

- esistono in commercio modelli 'apri e chiudi', che si trasformano in passeggino: la **chiusura** dev'essere facile, ma non deve verificarsi involontariamente;
- la struttura in ferro o in alluminio dev'essere coperta da gomma o da altre protezioni; il materiale di rivestimento deve essere impermeabile, per assicurare il massimo riparo dalla pioggia e dal vento;
- l'**interno** dev'essere di materiale facilmente lavabile, meglio di cotone che di plastica, perché si surriscalda meno ed è più confortevole per il bambino;
- il **fondo** deve essere rigido e indeformabile, meglio se lavabile; per il **materassino**, meglio un materiale anallergico.

La navicella staccabile e il seggiolino

Finché il bimbo è molto piccolo, il modo più pratico per trasportarlo in automobile è la navicella staccabile dal telaio della carrozzina, facilmente



fissabile al sedile posteriore con le cinture di sicurezza. In alternativa si può utilizzare l'apposito seggiolino da automobile (anch'esso da fissare al sedile con le cinture di sicurezza),

scegliendone uno pensato appositamente per i neonati, con lo schienale molto reclinato, che consente al bimbo di stare in una posizione praticamente sdraiata.

Fino a 9 chili di peso il piccolo deve essere trasportato in senso contrario alla marcia dell'auto. Il seggiolino non deve assolutamente essere posizionato sul sedile anteriore se la macchina è provvista di airbag, a meno che non lo si possa disattivare. La collocazione ideale del seggiolino è il sedile posteriore, al centro, in modo che il bimbo sia più protetto in caso di eventuali urti laterali. Quando trasporti tuo figlio ricorda comunque che la prima regola è una **guida prudente**: velocità moderata e scrupoloso rispetto delle distanze di sicurezza. Ovviamente il bambino non va lasciato mai solo nell'autovettura, nemmeno per pochi istanti.

Da 0 a 3 mesi

Il pediatra

Il pediatra di base va scelto tra i nominativi esposti presso la tua Asl di zona. Tieni presente che i primi anni di vita del bambino sono quelli in cui mediamente ci si rivolge più spesso al medico, perciò il pediatra va scelto con attenzione, basandosi anche sui consigli del proprio dottore o di parenti o amici che hanno figli piccoli. Verifica se i suoi orari di ricevimento sono compatibili con i tuoi orari di lavoro, domandati se preferisci un uomo o una donna, un medico più giovane o uno con più esperienza.

Un **incontro di persona** sarà poi il metodo migliore per accertarne la disponibilità e il tratto umano. Una volta scelto, dovrai recarti alla tua Asl di riferimento con la documentazione richiesta.

La frequenza delle visite pediatriche dipende naturalmente da come cresce tuo figlio e dalla tua eventuale necessità di consigli. In assenza di problemi particolari non è il caso di portare troppo spesso il piccolo dal pediatra perché, in mezzo ad altri bimbi malati, corre il rischio di ammarlarsi a sua volta.

Non dimenticare che puoi anche rivolgerti ai **consultori pedia-**

trici, pubblici o privati. Quelli pubblici sono ad accesso gratuito.

I bilanci di salute

A precise scadenze sono invece previsti i bilanci di salute, controlli pediatrici mirati al riconoscimento di patologie dello sviluppo. Il primo si effettua tra il decimo giorno e il compimento del primo mese, i successivi al terzo, quinto, decimo-dicesimo mese. In ogni bilancio di salute vengono valutati:

- i principali parametri di crescita (peso, lunghezza, circonferenza cranica): i dati vengono poi riportati su apposite tavole chiamate 'curve di crescita';
- eventuali patologie specifiche per l'età del bambino;
- l'eventuale lussazione congenita dell'anca;
- la capacità uditiva, anche attraverso semplicissimi test audiometrici, e la vista;
- lo sviluppo neurocomportamentale e relazionale.

Vengono inoltre fornite informazioni di educazione sanitaria: l'allattamento e svezzamento, le norme igieniche, le vaccinazioni.



Le vaccinazioni

Dopo poche settimane dalla nascita di tuo figlio, l'Asl di residenza ti inviterà a vaccinarlo. La vaccinazione consiste nell'inoculazione di sostanze costituite a partire da virus vivi, uccisi o a virulenza attenuata, per provocare una reazione dell'organismo in modo che divenga capace di resistere alla malattia.

In Italia sono obbligatorie quattro vaccinazioni: **antitetanica, antipolio-mielite, antidifterica** e, unico Paese al mondo, **contro l'epatite B**. Si somministrano tutte in 3 dosi, a 3, 5 e 11 mesi, e per alcune è previsto un richiamo a 6 anni.

Sta a te la decisione se effettuare, con le stesse modalità, anche le vaccinazioni facoltative (antipertosse e *Haemophilus influenzae* di tipo B), che molti medici raccomandano: per orientarti nella scelta parlane con il tuo pediatra.

Qualche precauzione

- Sottoponi tuo figlio alla vaccinazione **solo se sta bene**. Falla precedere da una visita pediatrica: segnala al medico eventuali allergie, asma, dermatiti. Riferisci problemi presentatisi alla nascita o l'assunzione di farmaci particolari. Non sottovalutare alcun sintomo, anche il più banale: raffreddore, tonsillite, febbre e diarrea sono motivi di rinvio.
- Non far coincidere le vaccinazioni con **periodi potenzialmente stressanti** (freddo o caldo eccessivo, epidemie influenzali in famiglia).
- Non introdurre **variazioni nell'alimentazione** di tuo figlio nei 15 giorni che precedono e seguono la vaccinazione.
- Osserva attentamente il bimbo nella settimana successiva alla vaccinazione, evitando contatti con persone malate, viaggi, strapazzi.

Per creare un buon rapporto con il pediatra

L'ideale sarebbe che lo stesso pediatra seguisse tuo figlio con continuità per tutta l'infanzia: il legame che si verrà a creare tra loro aiuterà

ad affrontare meglio i momenti più critici, quando il bimbo sta male ed è spaventato. Quando decidi di consultare il pediatra, annotati in precedenza

quello che vuoi domandargli, in modo da non dimenticare nulla, ed esponigli serenamente, senza reticenze, interrogativi e timori.

Da 0 a 3 mesi

I disturbi dei primi mesi

Diversi sono gli indizi che segnalano uno squilibrio nello stato di salute del neonato: pianto insistente e lamentoso, irritabilità, febbre, raffreddore, tosse, diarrea, vomito. La prima cosa da fare è cercare di **mantenere la calma**, perché il bambino è molto sensibile allo stato d'animo dei genitori, e la serenità è la prima cura per ogni suo disturbo. Dopo qualche settimana, osservando con attenzione il comportamento di tuo figlio, sarai in grado di capire se è il caso di chiamare il pediatra oppure no. Comunque, se non lo ritieni necessario, **limitati a curare il piccolo con rimedi casalinghi** (impacchi, tisane, massaggi), somministrandogli

eventualmente solo farmaci che siano già stati prescritti dal medico per quel particolare problema.

Di seguito, ecco una sintetica descrizione dei malanni tipici dei primi mesi, con l'indicazione delle precauzioni e degli accorgimenti da adottare. Molti di questi disturbi si possono curare anche con rimedi omeopatici, singoli o complessi, indicati **dal pediatra, che deve comunque essere sempre consultato in presenza di sintomi di una certa importanza**, come pure nel caso di disturbi apparentemente banali, che però si ripresentano periodicamente o non scompaiono in un ragionevole periodo di tempo.

NON PREOCCUPARTI SE IL BEBÈ...

...ha l'acne neonatale

Si manifesta nelle prime settimane di vita con piccoli foruncoli sul viso, sul collo e sulle spalle. È causata dall'azione degli ormoni della madre, e tende a scomparire spontaneamente.

- Nei casi più gravi il pediatra può prescrivere

antibiotici per uso locale o un rimedio omeopatico specifico.

...ha le colichette

Insorgono perlopiù nelle prime 3 settimane e scompaiono di solito alla fine del terzo mese. Si manifestano generalmente di sera, con un pianto improvviso,

prolungato e violento, che non si calma neppure prendendo in braccio il neonato, e dura 2 o 3 ore. Il piccolo piega le ginocchia al petto, stringe i pugnetti, inarca la schiena; il suo addome si irrigidisce, diventando teso e sporgente. Le ragioni di questo disturbo possono essere

NON PREOCCUPARTI SE IL BEBÈ...

svariate, dall'intolleranza al lattosio o ad alimenti presenti nella dieta della mamma, all'aerofagia, a difficoltà intestinali.

- Per calmare il bambino, prendilo in braccio tenendolo a pancia in giù, appoggiato sull'avambraccio, e massaggiagli il pancino con l'altra mano, dal basso verso l'alto.

- Un buon rimedio popolare è il cataplasma di ricotta, che sottrae il calore dovuto alla fermentazione intestinale: basta stemperarne un cucchiaino in altrettanta acqua tiepida, spalmarla sul basso ventre del piccolo, ricoprendola con una pezzuola di cotone fermata da un panno di lana, e lasciarvela per un'oretta.

- Mezz'ora prima di allattare, bevi una tazzina di infuso di camomilla molto concentrato; prova anche ad astenerarti per alcuni giorni dal consumo di latte e derivati (esclusi yogurt e grana).



...ha la congiuntivite

È un'infezione della membrana mucosa che riveste le palpebre e la parte anteriore dell'occhio. Si manifesta con occhi arrossati, fastidio per la luce, lacrimazione e secrezione di pus, che si raccoglie lungo il bordo delle palpebre, le 'incolla' e rende difficile aprire gli occhi al risveglio. Spesso è bilaterale, perché un occhio contagia l'altro. Se noti alcuni di questi sintomi, contatta il pediatra (che probabilmente prescriverà un collirio antibiotico): se trascurata, la congiuntivite può creare danni irreversibili alla cornea.

- È fondamentale anche un'accurata igiene

dell'occhio per rimuovere il materiale mucopurulento. Effettuala con garzine sterili imbevute di soluzione fisiologica o di camomilla.

- Puoi praticare un delicato massaggio nell'angolo interno dell'occhio, in senso rotatorio, per favorire il drenaggio attraverso il dotto lacrimale, spesso ancora chiuso nei neonati.
- Cerca di impedire che tuo figlio si tocchi gli occhi e di limitare il contatto con altri bambini finché non è guarito.

...ha la crosta latte

È una dermatite seborroica che può comparire nei primi mesi e durare a lungo, con sintomi sempre meno evidenti. Colpisce viso, collo, sopracciglia e cuoio capelluto, formando inizialmente piccole croste squamose e giallastre, che diventano poi più spesse e larghe. Questo disturbo può indicare una predisposizione alle malattie allergiche.

NON PREOCCUPARTI SE IL BEBÈ...

- Massaggia la testa del neonato con olio di calendula, di mandorle dolci o di germe di grano, utilizzando poi uno shampoo specifico.
- Se allatti, rinuncia per qualche tempo agli zuccheri raffinati (che favoriscono la proliferazione delle micosi cutanee) e ai grassi animali saturi (carni grasse e salumi), privilegiando invece pesci ricchi di acidi grassi essenziali (salmone, trota) e possibilmente condendo il cibo con olio di borragine, che ha effetti antinfiammatori. Assumi anche fermenti lattici, contenuti nello yogurt o nei preparati farmaceutici.
- Il pediatra potrà poi prescrivere rimedi omeopatici e fitoterapici, oppure, se le lesioni infiammatorie sono di una certa entità, prodotti per uso topico a base di cortisone, antibiotici o antimicotici.

...ha la diarrea

Può manifestarsi improvvisamente oppure avere un avvio lento ed essere preceduta

da irritabilità, sonnolenza, vomito e perdita di peso. Tra le cause più frequenti, un'infezione intestinale di origine virale o un colpo di freddo.

- Se la diarrea è violenta, il bimbo appare spossato e c'è febbre, rivolgiti al pediatra.
- Poiché il sintomo più preoccupante è la disidratazione, somministra al piccolo soluzioni reidratanti.
- Il latte materno non causa né aggrava la diarrea, anzi, può aiutare a risolverla. Se allatti puoi aggiungere alla tua dieta un integratore di *Lactobacillus acidophilus* o *bifidus*, oppure assumere una dose di *Arsenicum album* 200 CH.

...ha la dermatite da pannolino

È un arrossamento diffuso, con infiammazione (e, in seguito, infezione da funghi), dovuto a un'alterazione delle normali difese cutanee causata dall'ammoniaca presente nelle feci e nell'urina,

nonché dall'umidità che si forma all'interno del pannolino.

- Se il rossore è accentuato, usa creme alla calendula o a base di albumina di latte o di ossido di zinco.

...ha la febbre

Se la temperatura non supera i 38 °C e non è accompagnata da altri sintomi, non deve preoccupare troppo e non va neppure contrastata, perché contribuisce alla difesa contro gli agenti patogeni. Avverti però il pediatra, che dovrà senz'altro intervenire nel caso di febbre alta e/o accompagnata da vomito, diarrea, difficoltà respiratorie.

- Il bambino con la febbre perde facilmente l'appetito, ma deve bere molti liquidi: non forzarlo a mangiare, dagli invece acqua, una tisana di tiglio e, se lo svezzamento è già stato avviato, un decotto di mela. Preparalo facendo cuocere per mezz'ora a fuoco lento una mela golden in 500 ml di acqua.

NON PREOCCUPARTI SE IL BEBÈ...

...ha il mughetto

È una malattia contagiosa delle mucose del cavo orale, provocata da un fungo (*Candida albicans*), che può colpire il neonato al momento del parto, se la madre è affetta da *Candida* vaginale, oppure il lattante, soprattutto se sottoposto a trattamenti antibiotici prolungati.

Si manifesta con piccole chiazze bianche all'interno delle guance, sul palato e sulla lingua, che possono sembrare coaguli di latte ma, a differenza di questi, non sono facilmente rimovibili e lasciano la mucosa arrossata.

- Spesso è sufficiente lavare ripetutamente la bocca del neonato con una garza imbevuta di una soluzione di bicarbonato di sodio.

- Per sostenere il sistema immunitario del piccolo sono utili gli oligoelementi Rame-Oro-Argento e alcuni rimedi omeopatici.

...ha il raffreddore

L'infiammazione delle mucose del naso, provocata da virus

o da batteri, è molto frequente nei neonati. È un disturbo banale, ma può essere molto fastidioso.

- Per dare sollievo al bimbo, attiva un umidificatore ambientale.
- Se il nasino è molto ostruito, si riveleranno utilissimi i lavaggi con acqua e sale.
- Rivolgiti al pediatra se il raffreddore è accompagnato da altri sintomi (come febbre alta), se si presenta ripetutamente, se dura a lungo, se tuo figlio ti sembra sempre più irrequieto e piange molto.

...ha il rigurgito

È un fenomeno molto comune, che si risolve con il passare del tempo, causato spesso dall'avidità del lattante che, succhiando troppo velocemente, inghiotte anche aria.

- Dopo il pasto, tienilo in posizione verticale, appoggiato al petto, per 10-15 minuti, in modo da favorire la digestione.

...ha il singhiozzo

È causato dalla contrazione improvvisa e involontaria del diaframma e scompare di solito in pochi minuti.

- Puoi dare al bimbo alcuni cucchiaini di acqua, con un leggero intervallo tra uno e l'altro.
- Prova anche ad appoggiargli sulla fronte un oggetto freddo o un cubetto di ghiaccio.

...ha il vomito

Come fenomeno isolato può verificarsi quando il neonato ha mangiato troppo, durante crisi di tosse o nel corso di malattie. Quando invece si ripete spesso, segnala al medico il tipo di vomito, la sua frequenza, il momento della giornata in cui si manifesta, il periodo trascorso dal pasto e il ritmo di accrescimento del piccolo.

- Nel caso di vomito isolato, se allatti al seno, prova per un paio di giorni a ridurre la durata delle poppate.

Da 0 a 3 mesi

Oggi compio

3 mesi

Peso chili e grammi

sono lungo cm

Da quando sono nato ho imparato

a fare un sacco di cose:

.....
.....

Le cose che mi divertono di più sono:

.....
.....

Da 0 a 3 mesi

Quando sono un po' nervosetto la mia
mamma e il mio papà hanno scoperto
che mi tranquillizzo se

.....
.....
.....

Di notte dormo circa ore

e di giorno faccio riposini

Bevo il latte volte al giorno,

ogni poppata dura circa minuti

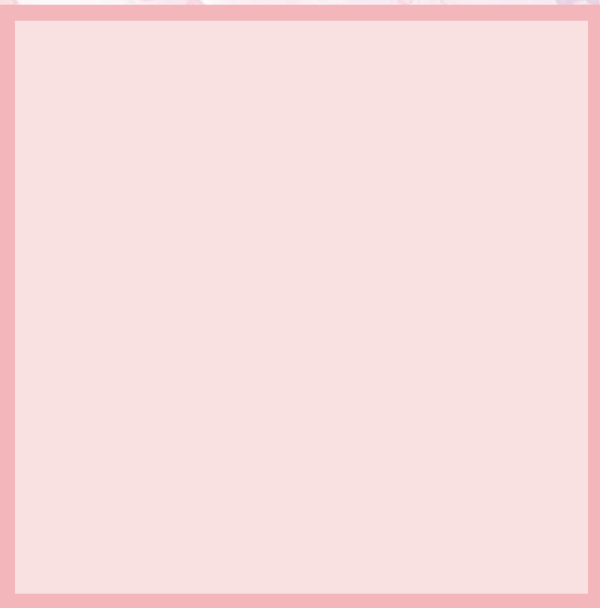
.....
.....
.....

Da 0 a 3 mesi

*Ecco le mie foto
a 3 mesi*

Da 0 a 3 mesi





note

.....

.....

.....

.....

.....

Da 0 a 3 mesi



Da 4 a 6 mesi

I mesi passano, e le fotografie scattate nei primi giorni confrontate con quelle di oggi rendono evidente la crescita del tuo bimbo. La minuscola creatura delle prime settimane si è trasformata: la testa non è più così pesante, i movimenti sono precisi e controllati, lo sguardo è espressivo e le mani hanno più forza, specialmente quando vogliono afferrare e tenere qualcosa. Quando scopre di saper sollevare la testa e alzarsi sulle mani, il piccolo comincia a spingersi in avanti verso un oggetto attraente o a rotolarsi da un fianco all'altro. Si diverte a scaldare nell'acqua calda del bagnetto, e gli piace ascoltarti mentre gli parli o canticchi.

Sempre più spesso tuo figlio ti sorride in modo consapevole. Il suo sorriso ti comunica il suo benessere e perciò ti scalda il cuore, ricompensandoti di tutto il lavoro, le preoccupazioni, l'inquietudine e la fatica dei primi giorni. Improvvisamente, tutto ciò che fai per lui acquista un senso nuovo, e vorrai sapere come farlo sempre più felice, come arrecargli piacere, oltre che benessere. In queste pagine ti suggeriamo come: con le coccole, il massaggio, le canzoncine... E presto scoprirai che prenderti cura di tuo figlio è per te un'immensa e gratificante gioia, non solo una grande responsabilità.

Lo sviluppo del secondo trimestre

IL MOVIMENTO E LA POSTURA

Comunque sia sdraiato (a pancia in giù o in su), il bimbo **cerca di alzare la testa**. Quando è steso sulla pancia solleva braccia, gambe e testa.

Se lo si tiene sotto le ascelle, si regge dritto sulle gambe. **Intorno ai 6 mesi riesce a stare seduto da solo**, appoggiando le mani

davanti a sé, in mezzo alle gambe divaricate. Ma è una posizione ancora precaria, e per questo va circondato di cuscini.

I MOVIMENTI FINI

Il bambino usa tutta la mano per **afferrare**

oggetti piccoli, che riesce a non far cadere e anche a

passare da una manina all'altra.

IL LINGUAGGIO E L'UDITO

Le vocali pronunciate **raddoppiano, si legano a consonanti**, in sillabe singole o doppie («guuh, aah-aah, da-da»...) e assumono un ritmo

a cantilena, ma anche intonazioni diverse a seconda dell'umore. **'Chiacchiera' anche da solo**, mentre gioca. Distingue bene i suoni,

e ne basta uno lieve all'altezza delle sue orecchie per farlo girare, ma si volta anche se viene chiamato dall'altro lato della stanza.

LA VISTA

Individua e segue con gli occhi oggetti in movimento,

anche fino a 3 metri di distanza. Se sono più vicini (15-30 cm circa),

allunga le mani e cerca di prenderli: ora **riesce a coordinare gesti e vista**.

Lo sviluppo del secondo trimestre

LA COSCIENZA DI SÉ

Comincia a intuire che c'è una differenza

tra sé e la mamma, tanto è vero che sempre

più spesso, se lei si allontana, lui piange.

LE RELAZIONI E IL GIOCO

Distingue i visi delle persone e richiama l'attenzione di quelle familiari. Invece rifiuta gli estranei piangendo

oppure girando la testa. Comincia a giocare: tiene in mano un sonaglio e lo agita per sentirne il rumore, guarda gli oggetti

con attenzione e li porta alla bocca. Si mostra contento e partecipa ai giochi che gli vengono proposti.

LA PAPPA

Compie i primi tentativi di masticazione. Comincia a portare

alla bocca qualsiasi oggetto o alimento che si trovi per le mani.

Verso i 5-6 mesi può iniziare, gradualmente, lo svezzamento.

LA DENTIZIONE

Incisivi centrali inferiori.

IL PESO

- Maschi da 5,5 a 9 kg
- Femmine da 5,5 a 8,6 kg

LA STATURA

- Maschi da 64 a 72,5 cm
- Femmine da 61 a 69,5 cm

Da 4 a 6 mesi

Alle prese con...

...la pappa

Fino ai 4-5 mesi il bambino viene generalmente allattato al seno, oppure con latte adattato di tipo 1. Dalle 6-8 delle prime settimane, **il numero delle poppate scende progressivamente a 5-6.**

Tra i 4 e i 6 mesi il piccolo dovrebbe aumentare di peso di circa 140-175 grammi a settimana, arrivando a **raddoppiare entro i 5 mesi il peso che aveva alla nascita**, per poi triplicarlo intorno all'anno di età (alcuni bimbi crescono più rapidamente e raddoppiano il peso di nascita già al terzo mese, triplicandolo a 10 mesi, altri crescono più lentamente). Intorno ai 5-6 mesi il piccolo compie i **primi tentativi di masticazione** e mette tutto in bocca. Si può iniziare lo svezzamento, ma sempre con calma e assecondando i suoi ritmi naturali, se non si vuole correre il rischio di problemi seri – come allergie, obesità, patologie croniche cardiovascolari – che potrebbero manifestarsi molto più avanti nella vita. È sempre meglio **non anticipare lo svezzamento prima del quinto mese** (per evitare l'insorgere di allergie) e non ritardarlo oltre gli 8 mesi (per evitare carenze nutrizionali, soprattutto di ferro, zinco, vitamine A e D).

Se tuo figlio è allattato al seno e cresce bene, vale la pena di aspettare che abbia compiuto i 6 mesi, così potrà sfruttare al massimo i benefici nutrizionali, immunologici e affettivi del latte materno. Questa è, tra l'altro, l'età che anche l'Organizzazione Mondiale della Sanità indica come la più opportuna per cominciare lo svezzamento.

IL CONSIGLIO Se tuo figlio è allattato artificialmente, intorno ai 5-6 mesi ha già bisogno di vitamine fresche e vive: ecco un modo semplice e pratico per fornirglielo. Estrai con una centrifuga il succo da una mela e da una carota e dagliene un po' dell'uno o dell'altro con un cucchiaino, lontano dai pasti. Se li sputa, prova a diluirli con un po' d'acqua, ma non aggiungere zucchero. Dopo qualche settimana, prova a sostituire il succo di mela con mela grattugiata.

...il sonno

A 4 mesi, alcuni bebè riescono a dormire anche 6 ore di fila. Se fra i 3 e i 6 mesi prendi l'abitudine di dedicare mezz'ora a un **'rito della buonanotte'** piacevole e divertente, forse riuscirai a mettere a letto tuo figlio senza troppi capricci.

*Il cuore di una madre è un abisso
in fondo al quale si trova sempre un perdono
(Honoré de Balzac)*

Fagli un bel massaggio con olio profumato, parlagli dolcemente mentre gli infili il pigiama, dite insieme 'ciao' al papà, al gatto o al cane di casa, a tutte le cose che gli hanno tenuto compagnia durante la giornata, perché nella sua fantasia tutto il mondo si prepara a dormire. Arrivati al lettino, cantagli una ninnananna, oppure fagli ascoltare una musica rilassante e, prima di spegnere la luce, **mettigli accanto il suo pupazzo preferito**, una tua maglietta o una copertina impregnata di odori familiari. Gli psicologi lo definiscono 'oggetto transizionale': tiene compagnia al bambino e lo rassicura nella transizione dalla veglia al sonno e nel lungo 'viaggio' notturno. È assolutamente vietato metterlo in lavatrice, perché perderebbe il suo odore e, con questo, il suo effetto rassicurante.

IL CONSIGLIO Gli esperti suggeriscono di mettere il bambino nel suo lettino prima che sia completamente addormentato, in modo che possa rendersi conto di dove si trova: se si sveglierà durante la notte non sa-

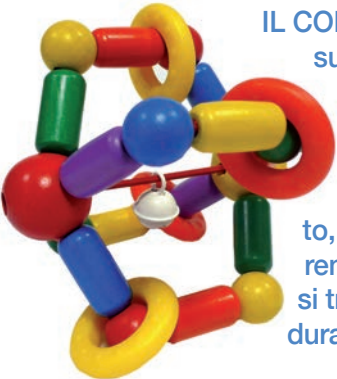
rà disorientato e riprenderà sonno più facilmente.

...il pianto

Tra i momenti più 'difficili' per una mamma alle prime armi ci sono le **crisi di pianto continuo**, che riescono a turbare anche i genitori più esperti, quando gli sforzi fatti per calmarle non hanno successo. Molti bambini hanno un carattere 'facile', mangiano e dormono regolarmente, ma, nei primi mesi, può invece capitare che un piccino pianga per ore, a prescindere dal temperamento che svilupperà in seguito. Tutti i neonati comunque piangono, perché per loro **il pianto è una forma di comunicazione**, il modo in cui possono esprimere le loro esigenze, una delle poche cose che gli riesce di fare così bene!

IL CONSIGLIO Non ti angosciare se tuo figlio piange spesso. Come fa un neonato per dire che ha fame? Piange. E che è ora di cambiargli il pannolino? Piange. Come chiama la mamma che è andata in un'altra stanza e non torna più? Piange. Con un po' di esperienza è possibile riuscire a interpretare il pianto, che ha timbri, volumi e toni diversi secondo il problema che lo affligge.

Da 4 a 6 mesi



Le prime conquiste

Da 4 a 6 mesi

Ora il bimbo sa fare tante cose, comincia a 'cavarsela' da solo, conquistando giorno dopo giorno nuove posizioni e nuove abilità. Con grande attenzione osserva un oggetto variopinto, scruta il viso di una persona cara o ascolta il suono di una campanella appesa al lettino. Quando scoprirà di riuscire a sollevare la testa e ad alzarsi sulle mani, inizierà anche a spingersi in avanti verso un oggetto attraente, oppure a rotolarsi da un fianco all'altro. Quando è steso sulla pancia, riesce a tenere alta la testa e **la muove con curiosità nella direzione da cui sente provenire un rumore**, e solleva le braccia e le gambe. Sdraiato sulla schiena, sgambetta e con un piede arriva a toccare il ginocchio dell'altra gamba. **Intorno ai 6 mesi riuscirà a stare seduto da solo**, appoggiando le manine davanti a sé, in mezzo alle gambe divaricate. È una posizione ancora precaria, e per questo va circondato di cuscini.

La vista

Le sue facoltà visive si avvicinano a quelle dell'adulto, e il gioco comincia ad assumere per lui maggiore

importanza: ora **distingue bene i particolari degli oggetti** e, quando scopre quello che desidera, lo afferra e lo tiene stretto in modo consapevole. **Riconosce i visi delle persone** e richiama l'attenzione di quelle familiari, mentre non di rado rifiuta gli estranei piangendo o girando la testa.

La coordinazione

Dopo aver fissato un oggetto con lo sguardo, valutandolo in funzione del colore, della grandezza, della forma e della distanza, il bimbo prova a guidare la manina, in modo più o meno maldestro, in direzione della cosa che vorrebbe prendere. Quando riesce ad afferrare in modo consapevole gli oggetti, **impara a poco a poco a esplorarli anche con le mani**, non più solo con la bocca. Ora è capace di non farli cadere e di passarli da una mano all'altra, e di

agitare un sonaglio per sentire il rumore che produce.

Ogni cosa può diventare per lui un giocattolo divertente e tanto maggiore è il piacere, quanto più a lungo riesce a tenerla in mano.



Per aiutare la crescita

- Per **dare nuovi stimoli** al tuo bambino presentagli vari oggetti da diverse direzioni: lontani e poi vicini, in alto, in basso, di lato. Lasciagli toccare un giocattolo, poi spostalo in modo che vada a cercarlo, prima molto lentamente, poi un po' più in fretta.
- Per **favorire la coordinazione** offrigli oggetti di dimensioni adatte alle sue manine: animaletti morbidi, che squittiscono, ma anche oggetti d'uso comune e di forme differenti (come bicchieri e flaconi di plastica, palline da tennis, rotoli di cerotto), oppure dotati di un manico che facilita la presa (per esempio cucchiaini di legno).
- Per indurre il tuo bimbo a **usare insieme le due manine**, scegli qualcosa di voluminoso, come un pallone di plastica trasparente, e permettilgli sempre di esplorare il tuo volto.
- Per **stimolare l'udito** del piccolo, offrigli semplici strumenti musicali – sonagli, campanelli, maracas, un tamburino o, più semplicemente, una pentola con un cucchiaino di legno – e accogli con entusiasmo i suoi primi tentativi di produrre suoni.
- Per **aiutare la concentrazione**, osserva per qualche giorno quali sono le attività che coinvolgono di più tuo figlio e cerca di trovarne altre simili. Non sottoporlo però a sollecitazioni continue e non interromperlo con interventi inutili, impedendogli di soffermarsi su ciò che sta facendo. Evita anche di utilizzare la distrazione come mezzo educativo, quando vuoi distogliere il bimbo da qualcosa.

La musica come armonia dell'anima

Gli antichi induisti pensavano che l'universo fosse nato dal suono, che avrebbe a sua volta dato origine alla luce, da cui si sarebbe poi originata la materia. Si tratta di immagini poetiche, ma non possiamo negare che le vibrazioni della musica suscitino emozioni posi-

tive, penetrando nel profondo dell'anima.

Le ricerche scientifiche condotte negli ultimi decenni hanno dimostrato che la musica influisce in modo determinante sullo sviluppo fisico e intellettuale del neonato (e perfino del feto). Sembra che le composizioni di Mozart e

le melodie barocche siano le più adatte per stimolare la creazione di nuove connessioni neurali nel cervello dei bambini, perché ricche di simmetrie e modelli ricorrenti, che vanno a stimolare entrambi gli emisferi, integrandone le rispettive funzioni.

Le prime 'parole'

Intorno al quarto mese di vita, quando nella conformazione della bocca si verificano i cambiamenti che gli permettono di modulare i suoni e il volume della voce, il piccolo inizia a esprimersi con **balbettii che, mano a mano, acquistano più significato**, ed è poi spinto a ripetere i suoi tentativi dall'intensità dell'entusiasmo con cui vengono accolti. Questi sforzi vanno infatti sempre incoraggiati (abbraccia il tuo bambino, prendilo in braccio, enfatizza il tono e l'espressione con cui gli dici 'bravo!'), perché il passaggio dalla lallazione alla parola sarà tanto più veloce quanto più entusiastiche

saranno le conferme ricevute. Lo dimostra il successo incondizionato delle due sillabe 'ma-ma', che acquistano sempre più significato perché, ogni volta che lui le pronuncia, **tu gli sorridi, ti illumini di gioia**, finché lui non impara a far corrispondere al suono 'ma-ma' l'immagine mentale della mamma.

Prima ascoltare, poi parlare

Il fatto che la mente dei bambini sia plasmabile è una realtà fisiologica scientificamente provata: alla nascita il loro cervello è ancora incompleto, i nuovi collegamenti neuronali

Da 4 a 6 mesi

Per 'dargli la parola'

- Dedica tutti i giorni un po' di tempo a **giocare e parlare con il tuo bambino**: è il modo migliore per stimolarlo a comunicare. Prendilo in braccio, tenendolo a circa 20 cm dal viso (la distanza ottimale che gli consente di mettere a fuoco la tua bocca), cattura il suo sguardo e pronuncia con voce lenta, alta e chiara le sillabe.

Non stancarti di ripeterle, variando il ritmo, esagerando la mimica, assumendo atteggiamenti buffi o appassionati: più lo spettacolo sarà colorito, maggiore sarà la probabilità che il piccolo spettatore lo voglia imitare.

- **Evita i lunghi monologhi** e lascia a tuo figlio la possibilità di 'rispondere' anche

solo con versetti e gridolini.

- Usa parole semplici, **ma evita il gergo infantile**: il bimbo capisce molte più parole di quelle che dice.

- **Enfatizza le tue frasi**, in modo da aiutare il più possibile il bimbo a capirne il significato anche attraverso i gesti e il tono della voce.

*La ricchezza dei poveri è rappresentata dai loro figli;
quella dei ricchi dai loro genitori*
(Jean-Jacques Rousseau)

Musica per il rilassamento

Gli studiosi di musicoterapia hanno rilevato che lo sciabordio delle onde marine, il rumore della pioggia, il fruscio delle foglie sono estremamente rilassanti per l'uomo: la frequenza

delle vibrazioni di questi suoni è di 8 cicli al secondo, la stessa delle onde alfa emesse dal nostro cervello quando è vigile, ma in stato di rilassamento, la stessa emessa dalla Terra nell'universo. Puoi

trovare in commercio Cd con musiche e rumori di sottofondo ideali per indurre il rilassamento e accompagnare il bambino nella transizione dalla veglia al sonno.

sono rari e inefficienti, perché mancano della copertura della mielina, la sostanza isolante che incrementa di 100 volte la velocità di trasmissione degli impulsi.

Nei primi 6 mesi di vita, viene mielinizzata un'area del cervello (detta area di Wernicke) preposta alla comprensione del linguaggio e solo in seguito si mielinizza l'area di Broca, preposta invece all'enunciazione delle parole.

Il neonato ha dunque 6 mesi di tempo per ascoltare e comprendere le parole, prima di imparare a utilizzarle. Ecco perché è importante **iniziare subito a parlargli**, sia raccontando ciò che stiamo facendo, che vediamo e che accade intorno a lui, sia incantandolo con filastrocche, rime e canzoncine.

Le tappe della parola

Nell'apprendimento di una parola il bebè passa attraverso tre fasi:

- prima la riconosce quando la sente pronunciare;
- poi impara a dirla quando vede l'oggetto corrispondente;
- infine la richiama alla mente anche in assenza dell'oggetto.

Per aiutare tuo figlio a raggiungere questi traguardi, prova ad **additare un oggetto e pronunciare chiaramente il nome**, più volte e in diverse occasioni. Quando indichi al piccolo un oggetto, fagli vedere anche la sua funzione e mettila in relazione con un'esperienza. Mostragli per esempio un bicchiere e ripeti diverse volte la parola 'bicchiere': «Questo è un bic-chie-re e serve per bere l'acqua»... Prova!

Da 4 a 6 mesi

I primi sorrisi

I bambini sorridono e, per la gioia degli adulti, lo fanno spesso. Alcuni esperimenti hanno dimostrato che, intorno alla quinta settimana di vita, il neonato sorride quando vede avvicinarsi un volto, ma anche, con la stessa convinzione, se gli si presenta una sagoma di cartone su cui siano stati disegnati degli occhi. Sembrerebbe dunque che la reazione a questi stimoli sia in lui automatica, legata a meccanismi innati. Rispondendo con carezze e parole affettuose al sorriso del bebè, i genitori però lo aiutano a capire che la figura davanti ai suoi occhi è una persona diversa da lui e a scoprire di poter ottenere, sorridendo, attenzioni particolari. Così **il sorriso da 'automatico' diventa 'sociale'**.

Se facciamo le boccacce, un neonato di poche settimane rimane impassibile, mentre uno di 3 mesi ride.

Ride se qualcuno nasconde un oggetto dietro la schiena e poi glielo fa improvvisamente rivedere, esprime con il sorriso le sensazioni di benessere, oppure sorride teneramente quando vuole essere coccolato.

Ridere fa bene

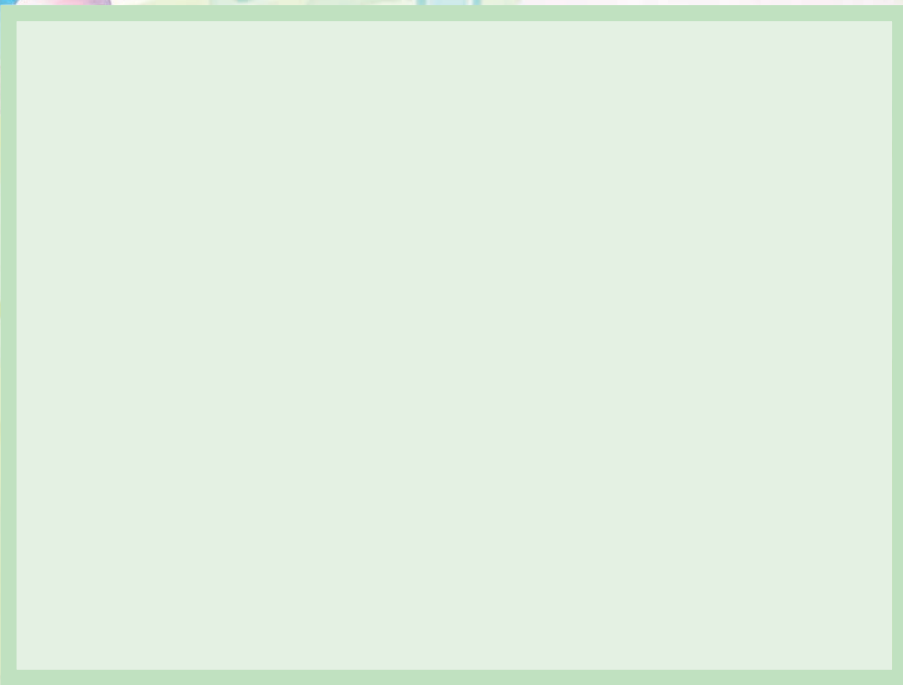
Ridere fa bene al cuore, ma oltre a ciò fa anche crescere: stimola infatti una maggiore produzione endocrina dell'ormone della crescita. In più, il riso crea una sorta di calore interno generalizzato che, ossigenando tutte le cellule del corpo, sembra possa accelerare la rigenerazione dei tessuti e stabilizzare molte funzioni corporee, contribuendo a difendere il fisico dalle infezioni.

Il neurologo francese Henri Rubinstein afferma che una risata di un minuto può fornire all'organismo 45 minuti di rilassamento terapeutico.

Le tappe del sorriso

- Dopo i 3 mesi il neonato sorride come risposta alle parole o al suo nome, fa risatine, ride con susulti di voce e gridolini.
- Dal quinto mese ride di gusto e comincia a distinguere tra un volto estraneo e un volto familiare, al quale riserva la maggior parte dei sorrisi.
- Intorno all'ottavo mese si rifiuta di sorridere alle persone che non conosce.
- Con la crescita il sorriso diventa sempre meno automatico e assume sfumature che indicano, di volta in volta, piacere, imbarazzo, complicità o scherzo.

Il mio primo sorriso



Da 4 a 6 mesi

note

.....

.....

.....

.....

Spuntano i dentini!

Da 4 a 6 mesi

I segni più evidenti che preannunciano la comparsa dei dentini sono l'**infiammazione delle gengive** (che appaiono gonfie e arrossate) e la **salivazione abbondante**.

In questo periodo il piccolo mette in bocca le dita e i giocattoli, è spesso nervoso, dorme male. L'eruzione dei denti da latte è facilmente associata a febbre, coliche addominali, diarrea, tosse o raffreddore.

Per alleviare il dolore, puoi usare gli appositi anelli da dentizione, da conservare nel freezer, che provocano una leggera anestesia quando vengono messi in bocca. Qualcuno massaggia le gengive con del miele rosato, ma molti pediatri lo sconsigliano perché favorisce l'insorgenza della carie. Se il piccolo piange esageratamente e ha le gengive molto infiammate rivolgiti al tuo medico, che ti suggerirà rimedi specifici.

Le tappe della dentizione

- I primi due dentini, gli **incisivi mediani inferiori**, spuntano tra i 5 e i 10 mesi (in genere le femmine sono più precoci): tra il primo e il secondo intercorrono generalmente 8-10 giorni. Gli altri seguono a cadenza piuttosto regolare, ogni due mesi.
- Due mesi dopo gli incisivi inferiori, compaiono gli **incisivi mediani superiori** e, dopo altri due mesi, i **4 incisivi laterali** (prima gli inferiori, poi i superiori).
- Passati ancora due mesi, spuntano i **primi molari inferiori**, dopo altri due i **canini**, seguiti dai **secondi molari superiori e inferiori**. Intorno ai 10-12 mesi il bimbo ha dunque 8 dentini (4 sopra e 4 sotto) e solo intorno ai 18-24 mesi arriva ad averne il doppio.
- La dentatura da latte si completerà verso i 3 anni con gli ultimi 4 molari.

Prevenire la carie

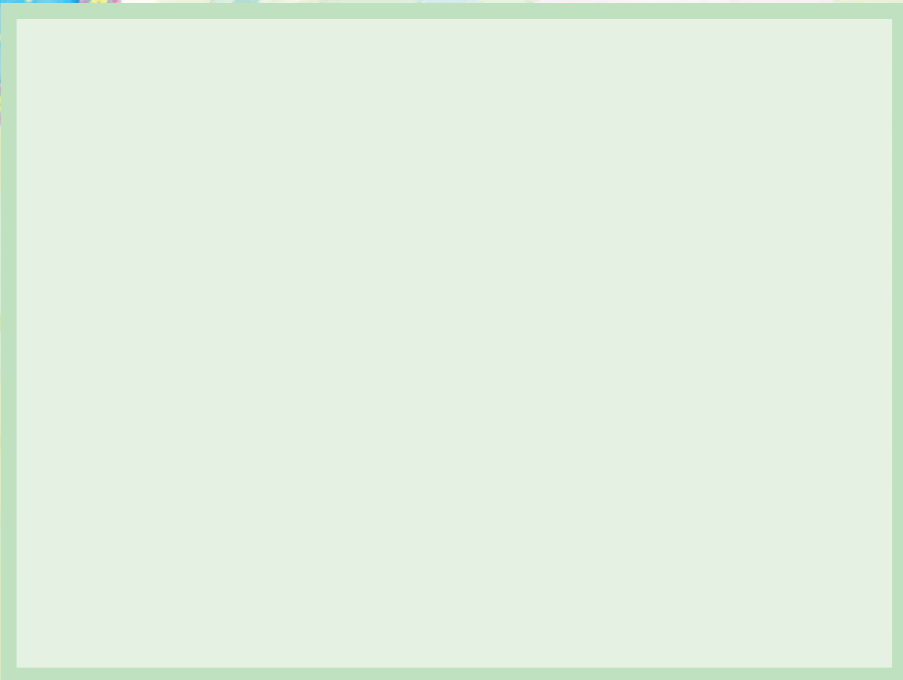
Intridere il succhiotto nel miele crea l'abitudine al sapore dolce (che rischia di diventare una specie di 'droga'), e anche l'ambiente migliore perché lo smalto dei denti venga

intaccato. Se l'interno della bocca è spesso dolce, i denti da latte possono cariarsi subito dopo la loro comparsa.

Fin da quando i dentini sono 4 o 8, perciò, è be-

ne passarci sopra uno spazzolino morbido bagnato, con un movimento verticale dall'alto verso il basso e viceversa. Solo verso i 3 anni si comincia a usare il dentifricio.

I miei primi dentini



note

.....

.....

.....

.....

Da 4 a 6 mesi

Iniziare lo svezzamento

Le notevoli differenze che si possono riscontrare tra un bambino e l'altro nell'emissione dei denti dimostrano che non ha senso stabilire rigidamente l'epoca per il passaggio dal latte ai cibi più consistenti. Di solito, si inizia **intorno al sesto mese**, ma solo la mamma e il papà sono in grado di intuire, da mille indicatori psicofisici, affettivi e motori, tutti molto soggettivi, quale sia il momento giusto. Oltre alla comparsa del primo dentino, altri segnali possono aiutarti a capire che il tuo bimbo è pronto per

accettare un nuovo modo di alimentarsi:

- il raddoppio del peso di nascita;
 - lo sviluppo motorio, e in particolare la capacità di stare seduto con la schiena ben eretta, di portare le dita alla bocca e di afferrare un oggetto quando glielo metti davanti;
 - la curiosità per ciò che vede nel piatto dei genitori.
- Perché il bambino possa iniziare a mangiare le prime pappe, è poi fondamentale che sia in grado di deglutire, coordinando i movimenti della lingua e



Da 4 a 6 mesi

Mentre gli prepari la pappa

Di solito la pappa si prepara al momento e si serve calda, quindi questa operazione coincide con l'ora in cui il piccolo ha fame ed è un po' nervosetto o irrequieto. Così tu hai il problema di fargli capire che deve stare buono, altrimenti... non ci sarà niente da mangiare!

Un sistema può essere quello di dare anche a lui un pentolino e un cucchiaino di legno, con cui giocare, perché i bambini amano moltissimo imitare i grandi. Oppure puoi sistemare il suo seggiolone davanti a un armadietto della cucina, riservato strategicamente

a oggetti che lui possa maneggiare senza farsi male e senza romperli. O ancora, cantargli una filastrocca come questa: *Bolli bolli pentolino / fai la pappa al mio bambino / la rimescola la mamma / mentre il bimbo fa la nanna / fai la nanna gioia mia / o la pappa vola via!*

La mamma è quella che ti insegna la tecnica dell'osmosi: chiudi la bocca e mangia!
(detto popolare)

del palato: finché viene allattato non ha alcuno stimolo a esercitare questa capacità, perché la tetta del biberon o il capezzolo arrivano fino in fondo al palato e gli fanno scendere il latte direttamente nella gola.

La sequenza dell'introduzione dei cibi è molto opinabile e comunque prevede, come vedremo nelle prossime pagine, l'inserimento progressivo di verdura, frutta, cereali, quindi carne e pesce, uovo (dopo gli 8-10 mesi), pomodoro.

Un passo dopo l'altro

Esistono ragioni fisiologiche che spingono allo svezzamento: sia nuove esigenze nutrizionali e di crescita, che non vengono più soddisfatte appieno dal latte materno o artificiale, sia un livello di maturazione gastroenterica sufficiente perché il bambino possa assumere senza danni e metabolizzare alcuni cibi solidi.

PAPPA E COCCOLE

Se vuoi prevenire atteggiamenti di rifiuto del cibo, che potrebbero protrarsi anche negli anni a venire, non sottovalutare l'aspetto affettivo del delicato passaggio dal latte alla pappa.



Ecco perché all'inizio non si può proporre al piccino qualsiasi alimento, ma bisogna invece procedere per gradi, introducendo **una novità alla volta**, a distanza di qualche giorno. Sarà così possibile scoprire le preferenze del piccolo e individuare la causa di eventuali disturbi o intolleranze.

Spesso la mamma teme che allontanare il suo bambino dal seno sia un trauma e che sarà molto difficile fargli accettare sapori e consistenze nuove. In realtà, di solito non è così, perché nel piccolo prevale la **curiosità verso nuove esperienze**.

Se rifiuta un sapore, prova a riproporlo dopo qualche giorno. Se però lo rifiuta anche al secondo tentativo, è meglio rinunciare a proporglielo per un periodo di tempo più lungo: il pasto è un rito gioioso, che non deve trasformarsi in una lotta!

I primi pasti

Nel delicato periodo dello svezzamento è importante procedere molto gradualmente, perché più si va adagio, più tutto andrà liscio: introduci un cambiamento alla volta, nel sapore o nella consistenza.

Prepara la pappa con molta attenzione, in modo che sia gradevole – per esempio una farina in brodo vegetale, **senza sale e senza zucchero** (se ci metti la carota avrà comunque una punta di dolce) – e mantienila costantemente tiepida al punto giusto. Sistemati in un angolo della casa che sia gradito al bambino, possibilmente diverso da quello che abitualmente riservi ai giochi e alle poppate.

Evita di tenere in braccio il piccolo, se ti sembra che questa posizione gli ricordi il seno materno. Forse

sarà meglio metterlo seduto nel seggiolone o nella seggiola a scaletta e imboccarlo di fronte.

Non riempire troppo il cucchiaino, ma metti solo poca pappa sulla punta – dopo aver controllato la temperatura – e non cacciarglielo tutto in bocca: per ora il bebè riesce solo a succhiare. Copri il tavolo con una tovaglia plastificata e fai indossare al bimbo un ampio bavaglino o un tovagliolo, perché di sicuro si sporcherà parecchio.

Infine, la raccomandazione più importante: **non avere fretta** e non perdere la pazienza!

In ogni caso, tieni pronto il solito latte, oppure non esitare a offrirgli nuovamente il seno, nel caso rifiuti del tutto o in parte il nuovo alimento.



Poca pappa nel piattino

Desideri (come è giusto) che tuo figlio si abitui da subito a non sprecare il cibo? Mettigliene nel piatto

poco per volta: se ha appetito e la pappa che gli proponi è di suo gradimento, sarà lui stesso a farti capire

che ne vorrebbe ancora. È una situazione migliore rispetto alla scodella colma, che non finisce mai.

*Ognun dà pane,
ma non come mamma
(detto popolare)*



Probabilmente le prime volte tuo figlio non farà un pasto completo, ma vorrà alternare il latte alla pappa meno liquida. Se all'inizio proprio non vuole saperne del cucchiaino, fagliela mangiare nel modo abituale: puoi **usare il biberon**, con l'avvertenza di allargare un po' il foro della tettarella, per consentire alla pappa di scorrere meglio. Nei limiti del possibile, non stabilire orari troppo rigidi per i pasti, ma lascia che sia il bambino stesso a regolarsi secondo le sue esigenze.

La differenza più importante tra il bambino allattato al seno e quello allattato artificialmente è che durante lo svezzamento quest'ultimo deve assumere una quantità di proteine inferiore (quindi meno carne e meno formaggio), poiché il latte artificiale ne contiene di più.

TRA GIOCO E IMITAZIONE

I bimbi accettano più facilmente il cucchiaino se hanno la possibilità di scoprirlo e provarlo da soli. Accosta tuo figlio alla tavola quando pranzate o cenate e dagli in mano un cucchiaino, che userà come un nuovo giocattolo da mettere in bocca, per provare a imitarvi: e lascialo fare.



Il cucchiaino, questo sconosciuto

Alcuni bambini cominciano a 'succhiare' dal cucchiaino con grande entusiasmo, altri però combinano pasticci che mettono a dura prova la pazienza della mamma.

Certe volte spalancano la bocca e accettano la pappa, ma poi stringono le labbra, facendola così uscire dagli angoli della bocca e scivolare lentamente giù sul mento.

Altre volte oppongono resistenza, tenendo in bocca 2 o 3 cucchiaini di pappa, per poi sputarla tutta in una sola volta.

Insomma, il 'tirocinio' al cucchiaino richiede una certa dose di pazienza, disponibilità e anche... un po' di allegria, perché il piccolo lo vive come un gioco ed è convinto che anche tu la pensi così.

Riuscire allora a mantenere calma e buonumore è importante per fargli sentire che mangiare è un piacere.

Una dieta equilibrata

Da 4 a 6 mesi

La dieta dei più piccini deve rispettare le loro esigenze nutrizionali. Oggi si tende invece a esagerare con le proteine, stimolando eccessivamente il ritmo di crescita, con il rischio di una futura obesità. Anche **i grassi vanno utilizzati con moderazione**: oltre a quelli contenuti naturalmente negli alimenti, basta aggiungere un cucchiaino di olio extravergine d'oliva. Nel primo anno di vita sono poi da **evitare sale e zucchero** per tre buoni motivi: il sistema depurativo non è ancora maturo per eliminare i sali, si prevengono future malattie metaboliche e cardiovascolari, non si 'diseduca' il gusto del bambino con sapori troppo forti.

E da bere?

• Fai bere regolarmente e abbondantemente al tuo bambino acqua oligominerale naturale con residuo fisso non superiore ai 500 mg per litro, conservata in bottiglie di vetro. Poi, lontano dai

pasti, **succhi di frutta fresca** e, dopo i 12 mesi, **spremute di agrumi** senza aggiunta di zucchero (al massimo un pochino di miele).

Per **tisane e infusi** segui i consigli del pediatra: i più indicati per i piccolissimi sono comunque l'infuso di finocchio dopo i pasti, quello di taglio per la sera (concilia il sonno) e il tè cinese Bancha (non contiene teina ed è molto ricco di fluoro).

GLI ATTREZZI NECESSARI

Per preparare la pappa del tuo bimbo ti servono una pentolina di acciaio inossidabile o di vetro da fuoco, un passaverdura, una grattugia inossidabile a lame diverse, un cestello per cuocere le verdure a vapore, una centrifuga per succhi di frutta e di verdura.

Come preparare la pappa

Presta grande attenzione a tempi e modalità di cottura dei cibi, in particolare delle verdure, che contengono vitamine e sali minerali.

• Per il **brodo**, taglia minutamente le verdure e falle cuocere per non più di 10 minuti nella quantità di acqua necessaria, più mezzo bicchiere. Se invece vuoi utilizzare solo le verdure, cuocile a vapore (non a pressione, né al microonde).

• **Frutta e verdura** vanno sempre lavate accuratamente (prima di tagliarle e non dopo, in modo da ridurre al minimo la





perdita di vitamine), non solo per motivi igienici, ma anche per eliminare eventuali sostanze tossiche superficiali. Se vuoi evitare il rischio di contaminazione da antiparassitari (che purtroppo penetrano nei vegetali), utilizza solo **prodotti biologici, biodinamici o coltivati in proprio**, non trattati chimicamente, che apportano anche sostanze nutritive di migliore qualità. Per conservare

intatte le sostanze vitali di frutta e verdura, tagliale o centrifugale solo al momento di darle al tuo bambino.

- Evita anche di tenere al caldo per lungo tempo i cibi preparati, o di riscaldarli, perché le loro caratteristiche organolettiche si alterano e vanno perse molte sostanze nutritive, sensibilissime al calore.



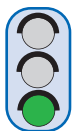
Le intolleranze alimentari

Se sospetti che tuo figlio soffra di un'intolleranza a qualche alimento, consulta il pediatra o un medico omeopata esperto in nutrizione, in modo da intervenire al più presto

con una 'dieta a eliminazione' dei cibi sospetti, affiancata da una cura riequilibrante. Gli alimenti che più frequentemente causano intolleranze nei bambini sono: formaggi,

carne di manzo e vitello, soia, legumi, pomodori, patate, agrumi, zucchero, uova e pollo. Il latte vaccino non deve essere somministrato prima dei 12 mesi.

Cibi sì, cibi no



Semaforo verde a...

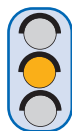
Tra i cereali, dai sempre la preferenza al **riso** (anche sotto forma di crema): è il più digeribile e 'vicino' al bambino, per il fatto di essere cresciuto nel grembo liquido della terra.

È bene nutrire i bambini con alimenti che abbiano assorbito molta luce e calore durante la loro crescita, trasformazione e conservazione. La carota, arancione e dolce, benché cresciuta sotto terra, ha nel colore e nel sapore le forze del fiore.

Cerca di privilegiare sempre **ortaggi freschi**, possibilmente provenienti da agricoltura biologica o biodinamica.

Le pappe preparate con una **lunga cottura** vanno a nutrire l'organismo di calore, che aiuta a combattere i raffreddori.

Invece dello zucchero bianco raffinato, usa **malto di riso** (più tardi anche di frumento) o del concentrato di mele.



Semaforo giallo a...

• Non dare troppo presto al bimbo alimenti a base di **frumento**, che contiene glutine: anche se il piccolo non è affetto da celiachia (l'intolleranza permanente al glutine), il frumento assunto prima degli 8 mesi con pappe, biscotti, crostini di pane e altri tipi di alimenti industriali può indurre un'intolleranza transitoria.

Meglio iniziare dai 10 mesi con piccoli assaggi di farina semintegrale, leggermente tostata a secco e cotta in brodo di verdura.

• Il **pane** è un cibo sanissimo, ma il lievito in esso contenuto può fermentare nel pancino: va **meglio quello secco**, da sbocconcellare, che giova anche alla dentizione.

• Le verdure surgelate non sono dannose, ma neppure vitali come quelle fresche.

• Nel primo anno di vita utilizza con moderazione i vegetali che possono provocare flatulenza (**cavolo, cipolla, fagioli, carciofi**). Non frullarli, ma usa sempre il passaverdure.

• Cerca di **ritardare l'introduzione di car-**

SOLO CIBI NATURALI

Quello dello svezzamento è un momento delicato e di grande cambiamento: non complicarlo introducendo nella dieta del tuo bambino alimenti non naturali!



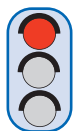
Per non lavorare troppo

Quando prepari il brodo di verdura per tuo figlio, puoi fare in modo che, con l'aggiunta di condimento e pasta o riso, possa diventare un primo per tutta la famiglia. Spesso

basta prendere alcuni cucchiari dalla minestra di verdura degli adulti, prima di aggiungere il condimento e schiacciare i pezzi interi con la forchetta. Evita per ora la patata:

è un alimento troppo ricco di solanina per un bambino piccolo, stimola la produzione di insulina e favorisce il sovrappeso. In più, una volta cotta, non si conserva a lungo.

ne, pesce e uova nella dieta del bebè: nutrito con latte, cibi freschi biologici e integrali, yogurt, formaggio grana e ricotta, non ha bisogno di altro. Del resto, i denti canini (tipici degli animali carnivori) spuntano solo un anno dopo la comparsa dei primi incisivi, intorno ai 18 mesi. In più, la carne proviene spesso da bovini o polli allevati in condizioni artificiali e stressanti, 'imbottiti' di farmaci (antibiotici e ormoni). In ogni caso, dai al tuo bambino l'uovo (solo il tuorlo fino all'anno di età), il pesce magro e la carne (ben cotti a vapore) non più di **una volta alla settimana**.



Semaforo rosso a...

Il **miele** non va dato prima dell'anno di età, perché potrebbe contenere batteri o bacilli potenzialmente dannosi per la

salute dei più piccini (dopo i 12 mesi non ci sono problemi).

Al di sotto dei 2 anni sono da evitare: **insaccati di maiale e di manzo, carni crude, dadi per brodo, pesci grassi** freschi (sarde, trote, cefali) o conservati (tonno, salmone, sardine, baccalà), **formaggi fusi** (formaggini), **selvaggina**, cibi cotti da più di un giorno e conservati in frigorifero. È poi sconsigliabile l'uso abituale di prodotti conservati o inscatolati, anche se destinati specificamente alla prima infanzia, che contengono sempre alti quantitativi di sale.

Assolutamente vietati

sughi, salse, spe-

zie, piatti molto

elaborati, vino, caffè, cacao e cioc-

colato, tè forte, bevande gassate, **zucchero bianco raffinato**.



Si va a spasso!

Quando tuo figlio ha qualche mese di vita puoi cominciare a usare il **marsupio** e il **passseggiino**. Non esiste un'età ideale per abbandonare la fascia portabebè e la carrozzina a vantaggio di questi 'mezzi di trasporto': tutto dipende dalle dimensioni e dal peso del bambino, dallo sviluppo della sua colonna vertebrale e anche dalla sua... irrequietezza. Quello che è certo è che facendo le cose al momento giusto, senza anticipare i tempi, si rafforzano il suo senso di sicurezza e la sua tranquillità, prevenendo probabilmente vari tipi di paure.

Il marsupio

È l'evoluzione della fascia portabebè (vedi a pag. 66) ed è disponibile in diversi modelli e materiali. Lo stretto contatto con il corpo dell'adulto e il movimento ritmico del suo passo sono molto piacevoli per il bambino. Unico neo: non tutti i genitori hanno la forza fisica necessaria per utilizzarlo a lungo!

Il passseggiino

Consente al piccolo maggiore **libertà di movimento** rispetto al marsupio e spesso gli concilia il sonno. Se scegli un modello completamente reclinabile puoi usarlo anche quando tuo figlio non è ancora in grado di stare seduto in modo confortevole (in questo caso, è preferibile che il bimbo sia rivolto verso di te). Il passseggiino ideale...



- è comodo per il bambino, gli consente anche di riposare o dormire comodamente;
- è nettamente più alto del livello dei tubi di scarico delle automobili;
- prevede l'applicazione di un riparo per proteggere

il piccolo da pioggia e vento;

- consente di riparare il bambino dal sole;
- ha un dispositivo frenante sulle due ruote posteriori;
- è maneggevole e pieghevole, si chiude facilmente, entra nell'auto o nell'ascensore;
- ha ruote grandi, adatte anche alle strade non asfaltate;
- è munito di ganci per la borsa e di un cestello per i sacchetti della spesa.

*Dove ci sono bambini
c'è un'età dell'oro*

(Novalis)

In automobile

In automobile si deve usare l'apposito seggiolino che, verso i 4-5 mesi, può avere lo schienale meno reclinato rispetto a quello per i neonati. Solo dopo i 10 kg di peso si può cominciare a sistemare il seggiolino in senso di marcia.

Durante un viaggio lungo prevedi pause frequenti; d'estate evita di viaggiare nelle ore calde e ripara il piccolo dalla luce diretta del sole e dal caldo eccessivo, ma anche dall'aria condizionata troppo fredda.

Sdraietta sì o no?

Dopo il terzo mese, molti genitori iniziano a usare la seggiolina per bebè, oppure mettono il neonato in posizione obliqua, sorretto da cuscini. Forse è ancora un po' presto, secondo la regola di **non imporre al neonato una posizione che non possa raggiungere o cambiare da solo**. Metterlo anzitempo in posizione obliqua o seduta porta il peso del suo corpo a premere sulla parte bassa della schiena (vertebre lombari) e lo obbliga a curvarsi, impedendogli il gioco così importante di piegare le gambe a suo piacimento. È da sfatare l'idea che il piccolo vada aiutato a sorreggersi sulla schiena

molto precocemente, in una sdraietta o nel passeggino con lo schienale sollevato: il fatto di starsene 4 o 5 mesi a guardare il cielo e i volti che si affacciano alla culla non pregiudica in alcun modo il suo sviluppo intellettuale. È anzi opportuno che stia il più possibile orizzontale, sdraiato su un piano rigido ricoperto da uno strato morbido di 2-3 centimetri al massimo: la cosa migliore è appoggiare sul pavimento una trapunta lavabile o una vecchia coperta ben tesa. Vi si adagerà sopra il bebè, a volte prono, con qualche oggetto davanti, a volte supino, perché possa guardarsi intorno. Da qui comincerà a rotolare, strisciare e gattonare, per scoprire i vari oggetti che lo circondano.



Da 4 a 6 mesi

La coppia

Da 4 a 6 mesi

La presenza del bambino contribuisce a rinsaldare il legame e l'amore nella coppia, tuttavia è inevitabile che tra mamma e papà nascano divergenze e contrasti assolutamente normali nei rapporti umani, in famiglia come nel lavoro o tra amici. Del resto si sa: amore e conflitti convivono nell'esistenza quotidiana di ogni coppia, bistocchi e discussioni fanno quasi inevitabilmente parte della vita in comune.

Talvolta invece i genitori sentono il bisogno di **stare insieme in tutta tranquillità**, per fare acquisti, trascorrere qualche ora insieme agli amici, andare al cinema o a un concerto. Desideri più che legittimi, ma purtroppo non sempre facili da realizzare.

Le soluzioni comunque si possono trovare e le ore libere, anche poche, permettono di prendere le distanze dalle preoccupazioni quotidiane e dalla routine. In questi casi **i nonni** sono sempre una grande risorsa, ma, se non è possibile ricorrere a loro, ci si può magari mettere d'acc-

ordo con **altre coppie** di amici per occuparsi a turno dei bambini, e concedersi reciprocamente una pausa di relax.

Parole per rinsaldare la relazione

Per crescere sereno, un bambino ha bisogno di due genitori affettuosi, che si prendono cura di lui, ma anche uno dell'altra. Se l'intesa dei due partner venisse meno, si troverebbe a dover soddisfare tutta l'attesa di felicità di mamma e papà: un peso davvero enorme per le sue piccole spalle, decisamente superiore alle sue possibilità!

È bene perciò che i genitori parlino molto tra loro dei nuovi sentimenti che stanno vivendo, per imparare ad accettarli, anche se provocano qualche disagio. Di fronte alle situazioni problematiche **è importante parlare**, magari anche litigare apertamente, per non rischiare che dei malintesi arrivino a minare la relazione. Spesso le parole fanno svanire, come nuvole al vento, piccoli malumori più o meno ragionevoli.

QUANDO NASCE UN BAMBINO...

...si inizia a vedere la vita da un'altra prospettiva. L'arrivo del figlio permette di scoprire dentro di sé aspetti nuovi e sconosciuti: il contatto con un bambino piccolissimo porta in superficie il lato intuitivo, creativo, fanciullesco e spontaneo del proprio carattere.

*Non ci sono figli illegittimi,
ma solo genitori illegittimi
(Anthony Burgess)*

E il sesso?

Dopo la nascita di un figlio, molte coppie si lamentano che il sesso non sia più come 'prima'. Spesso si aspettano di ritrovare subito piacere e desiderio, ma la natura non la pensa così e, molto pragmaticamente, inibisce la libido femminile per la maggior parte del periodo dell'allattamento. Ciò non significa però rinunciare all'amore: piano piano la tensione sessuale si riaccende e, in capo a qualche mese, si riesce a ritrovare l'armonia di sempre. E, con un po' di buonumore, non è neppure difficile riuscire a superare il pensiero che il bambino potrebbe mettersi a piangere proprio quando si ha voglia di fare l'amore...

Se il papà è un po' geloso...

Qualche mese dopo la nascita del figlio, capita piuttosto di frequente

che il papà, soprattutto se è alla sua prima esperienza, provi una forte gelosia nei confronti dell'esserino che inevitabilmente monopolizza tutte le attenzioni della sua compagna. La potenzialità distruttiva di questo sentimento non sta tanto nel fatto di provarlo, quanto nel tenerlo nascosto, nel cercare di seppellirlo dentro di sé: **negare l'evidenza può solo peggiorare le cose**. Del resto, si tratta di problemi universali, che tutti si trovano prima o poi ad affrontare, anche quando non li vogliono ammettere.

Nel momento stesso in cui due genitori si confidano reciprocamente e senza reticenze i sentimenti che provano e le difficoltà che intravedono, cominciano anche a ricreare quel vincolo di coppia che in certi momenti credono magari di avere perduto con l'arrivo del 'terzo scomodo'.

Dov'è finita la libertà?

Uno dei problemi più difficili che la neomamma e il neopapà devono affrontare dopo l'arrivo del figlio è la paura di dover rinunciare

per sempre alla loro libertà. Sono spaventati dal cambiamento, dalla sensazione di perdere la propria individualità e possono avere la sensazione

di non essere ancora pronti. Indubbiamente la loro vita sta cambiando, ma, se potessero sapere che è in meglio, i loro timori svanirebbero.

È il momento del papà

Di settimana in settimana il bimbo si fa più vispo e iniziano già a manifestarsi in modo evidente i tratti della sua personalità.

La notte dorme un po' più a lungo, di giorno spesso rimane sveglio, ha orari più o meno definiti per mangiare e dormire. Ecco che è finalmente arrivato il grande momento del papà!

Il tempo che trascorre insieme al piccolo e il modo in cui si relaziona con lui sono fondamentali per la sua crescita.

Ben presto il piccolo lo accoglierà con un sorriso radioso, aspettando che si dedichi a lui per giocare, per

una passeggiatina serale, per fargli il bagnetto.

Ecco qualche proposta.

- Se il neonato non è affamato o stanco, il **bagnetto** è sempre occasione di intimità e di grande piacere, come pure il **massaggio**, lento e delicato;
- papà può **parlottare** un po' con lui, cantargli una canzone, mettergli di fronte un oggetto o avvicinarlo al viso, per vedere le sue reazioni.
- o ancora, può **rispondere ai suoi sorrisi** o ai suoi 'vocalizzi' con suoni simili e diversi, intervallati da brevi pause;
- o **inventare una tiritera** di parole da ripetere sempre quando gioca con lui;
- o **offrirgli oggetti** di facile presa, che possa afferrare e far cadere senza pericolo.

Non bisogna però mai dimenticare che il gioco lo impegna e lo stanca molto in fretta, che un bambino affaticato o eccitato non si addormenta facilmente. Il piccino ha bisogno di coccole, di attenzioni e di svago, ma non si deve mai esagerare con troppi stimoli, che rischiano di confonderlo. Meglio piuttosto ripetere diverse volte la stessa esperienza.



Il diario del papà

Descrivi i tuoi sentimenti, per parlarne con la tua compagna e... riderne di cuore con tuo figlio quando diventerai nonno!

.....

.....

.....

La foto di noi due: non siamo bellissimi (anche senza la mamma)?

note

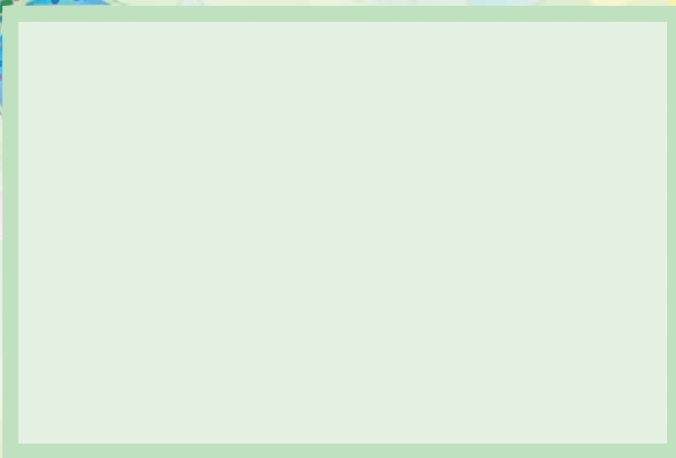
.....

.....

.....

.....

.....



Da 4 a 6 mesi

Tornare in forma

Praticamente tutte le neomamme si ritrovano, nei mesi successivi al parto, con qualche chiletto di troppo. Questo non è però il momento adatto per seguire una dieta troppo rigida, visto che ora e nei prossimi mesi devi avere l'energia necessaria per occuparti del tuo bambino. **Se allatti, poi, il tuo fabbisogno calorico aumenta notevolmente** (circa 500 calorie in più al giorno) e devi reintegrare le sostanze nutritive essenziali.

Insomma, recuperare la linea non è facilissimo in questo momento, anche perché l'allattamento determina veri e propri attacchi di fame a tutte le ore. Ciò non deve però trasformarsi in un pretesto per rinunciare in partenza: puoi sempre cercare di limitare gli eccessi e fare un po' di attività fisica moderata, magari da svolgere all'aperto.

Un po' di tempo per te

Cerca di trovare un po' di tempo da dedicare a te stessa, per prenderti cura del corpo e recuperare il benessere interiore: sarai così in grado di affrontare i tuoi impegni nel modo migliore. Riserva ai lavori domestici solo il tempo strettamente necessario e concediti invece, ogni volta che puoi, una passeggiata all'aperto.

Per coltivare l'armonia corpo-mente, potresti ritagliarti un'ora, una volta o due alla settimana,

da dedicare a una di queste attività:

- la **ginnastica respiratoria**, che insegna a gestire e sfruttare al meglio le potenzialità del respiro, per prevenire affaticamento, mal di testa, insonnia e ansia;
- l'**acquagym**, divertente e adatta a chiunque, che permette di ottenere risultati analoghi al nuoto;
- lo **yoga**, che scioglie le articolazioni, insegna a impostare una corretta

respirazione, rilassa e migliora

la consapevolezza del proprio corpo, stimola la circolazione e l'ossigenazione dei tessuti;

- il **Pilates**, che allunga e tonifica i muscoli, accresce la stabilità del corpo, migliora la respirazione e facilita il rilassamento mentale;
- il **Tai Chi**, basato su una sequenza di movimenti molto lenti che mettono in relazione corpo, mente e anima, favorendo il rilassamento.

Attenzione a ciò che mangi

La dieta ideale dovrebbe essere il più possibile variata, escludendo tutti gli alimenti ricchi di calorie, ma poveri di principi nutrizionali, come gli zuccheri, i dolciumi, gli insaccati, i fritti e, soprattutto, gli alcolici che, tra l'altro, influiscono negativamente sui livelli di acido folico e vitamina C. Se riesci, elimina anche gli alimenti industriali contenenti additivi, coloranti e conservanti, scegliendo piuttosto cibi freschi.

Gli alimenti più indicati

- Verdure a foglia verde, crucifere (cavoli, cavolfiori, broccoli, rapanelli), ortaggi e frutta di colore giallo (carote, zucca, meloni, albicocche), verdure crude, frutta fresca (soprattutto banane, agrumi, kiwi e fragole) e secca.
- Legumi, cereali integrali.
- Latte e derivati, pesce, uova, carne; olio extravergine d'oliva per condire.
- Alcuni cibi, come pasta, patate, riso, pane, legumi, latte, verdure a foglia verde, noci e semi, aumentano la produzione di serotoni-



na, un neurotrasmettitore che ha effetto calmante e antidepressivo.

- Anche il magnesio, contenuto nella frutta secca, nel cacao, nella soia, nelle verdure a foglia verde, nei semi oleosi, nei legumi, nel latte e nei suoi derivati, migliora il funzionamento del sistema nervoso, attenuando l'irritabilità e il nervosismo.

Qualche consiglio

- Cerca di consumare frutta e verdura freschissime, in modo che non vadano perduti i principi nutritivi, come le vitamine.
- Suddividi la razione giornaliera in 4-5 piccoli pasti: mangiare poco e spesso favorisce una corretta assimilazione dei cibi.
- Fai una prima colazione ricca di sostanze energetiche.
- Consuma proteine animali non più di una volta al giorno, preferibilmente di sera.
- Sala poco i cibi e bevi molta acqua oligominerale durante la giornata.
- Ricorda infine che una volta ogni tanto uno strappo alla regola non mette in crisi un regime alimentare equilibrato!

Un po' di moto

L'attività fisica permette di bruciare i grassi conservando allo stesso tempo la massa muscolare, così il livello metabolico rimane elevato nonostante la perdita di peso. In più, aiuta a prevenire i dolori alla schiena, combatte la stitichezza, migliora la circolazione sanguigna e aumenta la produzione di prolattina, quindi di latte.

Qualche piccolo consiglio: dai la preferenza alle **passeggiate all'aperto**, nel verde, magari in compagnia del tuo compagno e del tuo bambino (puoi trasportarlo nel marsupio), oppure al nuoto, evitando invece l'aerobica, che produce nell'organismo molto acido lattico, dannoso per il tuo latte.

Per gli addominali

Due semplici esercizi che aiutano a restituire tono ai muscoli (senza però affaticarli), rilassano la parte bassa della schiena e tonificano le co-

sce, stirando leggermente i tendini posteriori della coscia e del polpaccio.

Primo esercizio

- Sdraiati a terra in posizione supina, con le braccia lungo i fianchi e il corpo completamente rilassato; respira profondamente con l'addome;
- espirando, contrai gli addominali, come 'risucchiandoli' verso la colonna vertebrale;
- mantieni la contrazione e trattieni il respiro per qualche secondo, poi rilascia insieme i muscoli e il respiro, rilassando l'addome mentre torni a respirare;
- fai diverse ripetizioni, cercando di assecondare il ritmo del tuo respiro.

Secondo esercizio

- Sdraiati a terra in posizione supina, con le braccia lungo i fianchi e il corpo completamente rilassato; respira profondamente con l'addome;





- fletti il ginocchio destro portandolo al petto, poi tiralo verso il torace con le mani, tenendo la gamba sinistra ben stesa a terra;
- allunga la gamba destra verso l'alto, in modo che si trovi ad angolo retto con il pavimento;
- stendi verso il soffitto prima la punta del piede, poi il tallone, tirando la punta verso di te;
- espirando, riporta la gamba a terra; rilassati e respira profondamente;
- ripeti il movimento completo 4-5 volte, poi rilassati per qualche istante, respirando profondamente con l'addome;
- ripeti quindi l'intera sequenza (ginocchio al petto, punta e poi tallone al soffitto, ritorno a terra) con la gamba sinistra;
- rimani in posizione sdraiata, chiudi gli occhi e respira profondamente con l'addome.

'L'aeroplano' con il tuo bambino

Perché non conciliare la ginnastica con momenti di svago insieme a tuo figlio? Anche questo può essere un modo per recuperare la forma fisica. ►



*Il corpo umano
ha una sapienza innata
(detto orientale)*

- Procurati un materassino e un cuscino da usare come piani d'appoggio.

Non eseguire questo esercizio (che a te serve per migliorare sia la tonicità dei muscoli pettorali sia quella dei bicipiti) subito dopo la poppata o prima di mettere il bambino a dormire, per evitare che si ecciti troppo e abbia difficoltà a prendere sonno. Siediti su una sedia oppure a terra, con la schiena appoggiata alla parete, in modo che tu possa concentrare il lavoro muscolare solo sulle braccia.

Con le braccia in avanti, solleva il bambino come per simulare il volo di un aeroplano: sicuramente si diventerà! Inspira mentre alzi le braccia ed espira quando le abbassi.

Esegui questo esercizio una decina di volte, sempre riprendendo fiato.

Dallo yoga

La tecnica yoga comprende esercizi che aiutano a sviluppare e rafforzare la muscolatura, soprattutto in allungamento. È un tipo di ginnastica che, oltre a sciogliere le articolazioni, insegna a im-

postare una corretta respirazione, rilassa e migliora la consapevolezza del proprio corpo. È anche un ottimo sistema per combattere la cellulite, perché stimola la circolazione e l'ossigenazione dei tessuti.

La posizione del Triangolo laterale, in particolare, è un vero toccasana per la colonna vertebrale! Permette di distendere profondamente tutta la muscolatura paravertebrale superficiale e profonda, come pure i muscoli delle cosce, delle gambe e dei glutei. La posizione del busto, unita alla spinta delle gambe, esercita una vera e propria trazione sulla parte bassa della schiena, prevenendo e curando numerosi disturbi dei dischi, infiammazioni del nervo sciatico e torcicollo.

Migliora la circolazione e la respirazione, tonifica gli organi addominali e pelvici.

- Parti dalla posizione eretta, piedi paralleli. Mentre espiro, con un saltello divarica ampiamente le gambe e apri le braccia.



Per non stancarti troppo

Rispetta i ritmi che la maternità impone all'uso delle tue energie e del tuo tempo.

Esercitati quando ne hai tempo, quando tuo figlio dorme o quando rimane tranquillo dopo la poppata, magari sulla sua sdraietta. Se il tuo bambino ha bisogno di te, ovviamente dovrai interrompere gli esercizi. Poni particolare attenzione nel piegarti

e nel rialzarti, perché dopo il parto la schiena è estremamente vulnerabile.

Quando devi sollevare qualcosa di pesante, piega le ginocchia e mantieni la schiena diritta, contraendo le natiche e spingendo verso il basso scapole e spalle. Per sollevare tuo figlio, rassettare la casa o fare del giardinaggio, mettili in posizione accovacciata, invece

di piegarti in avanti inarcando la schiena. Stai spesso seduta sul pavimento e prenditi cura del bambino tenendolo in grembo o tra le tue gambe tese e divaricate.

Quando allatti, stai seduta con la schiena eretta, oppure sdraiati su un fianco tenendo il bambino accanto a te (vedi alle pagg. 38-39). Mantieni le mandibole rilassate e cerca di non incurvare le spalle.

Ruota quindi il piede sinistro di 90 gradi e il destro di 45 nella direzione del sinistro (queste inclinazioni sono importanti, perché rendono agevole la corretta apertura dei fianchi e la rotazione dal basso del tronco).

- Spingendo con il piede sinistro verso sinistra, scivola con il baricentro e apri il fianco destro.
- Espira e porta la mano sinistra vicino al piede sinistro. Se non ci riesci, va bene anche poggiare la mano sul piede o sulla caviglia (ma le gambe devono restare diritte!) La rotazione parte dal bacino e arriva

fino al collo. Il braccio destro forma una linea continua con il sinistro. Lo sguardo è verso la mano in alto.

- Mantieni l'immobilità (da 30 a 120 secondi) con una respirazione ampia e ritmica, concentrandoti sulla sensazione di apertura suscitata da questa posizione.
- Inspirando, raddrizzati, riportando i piedi paralleli.
- Con un saltello e prendendo ancora un poco di aria, riporta i piedi vicini e le mani in alto.
- Espirando abbassa le mani. Ripeti ora la posizione dall'altro lato.

Oggi compio

6 mesi

Peso chili e grammi

sono lungo cm

Da quando sono nato ho imparato

a fare un sacco di cose:

.....
.....

Le cose che mi divertono di più sono:

.....
.....

Da 4 a 6 mesi

Quando sono un po' nervosetto la mia
mamma e il mio papà hanno scoperto
che mi tranquillizzo se

.....
.....
.....

Di notte dormo circa ore

e di giorno faccio riposini

Bevo il latte volte al giorno,

ogni poppata dura circa minuti

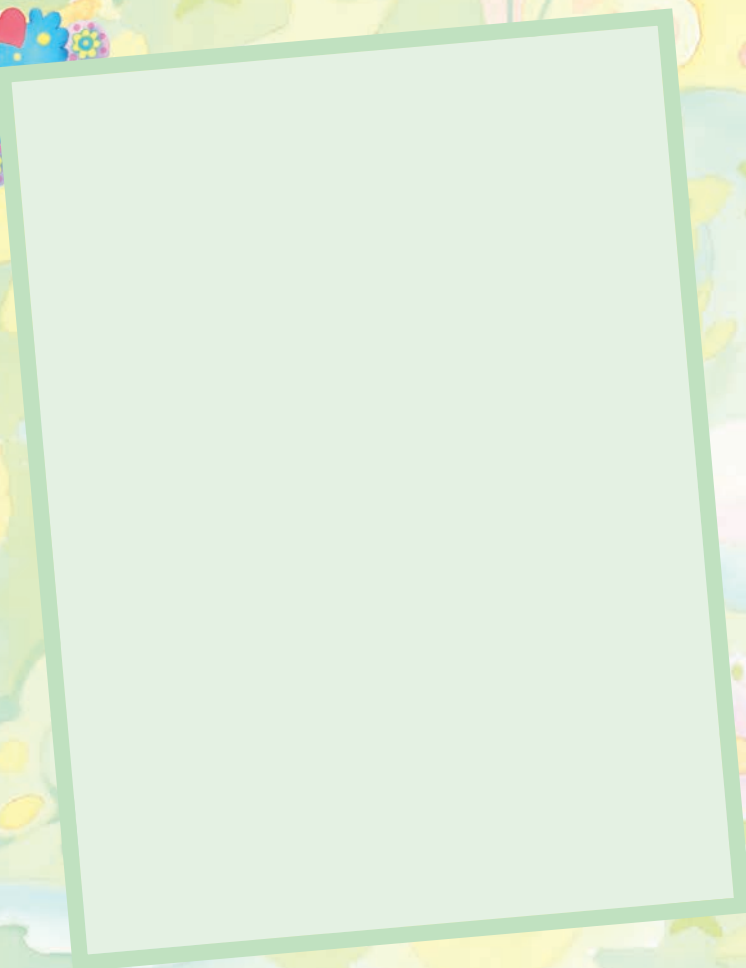
I primi alimenti che ho provato sono:

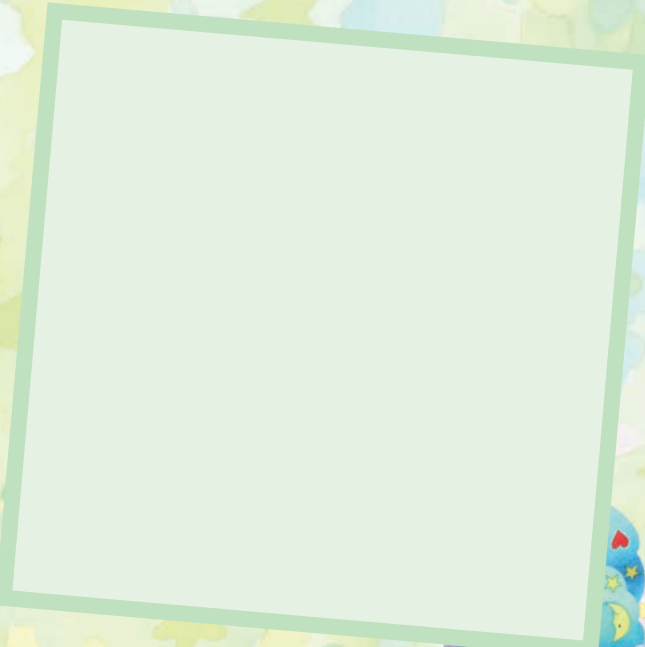
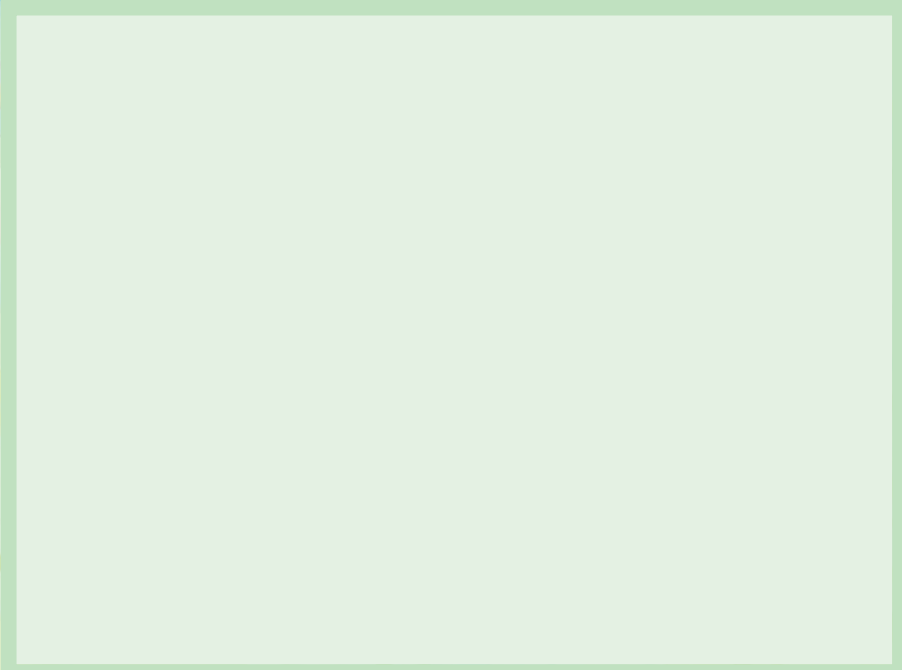
.....
.....

Da 4 a 6 mesi

*Ecco le mie foto
a 6 mesi*

Da 4 a 6 mesi





note

.....

.....

.....

.....

.....

Da 4 a 6 mesi



Da 7 a 9 mesi

Giorno dopo giorno, gli interessi di tuo figlio crescono. Ora che sa fare molte più cose, il gioco assume per lui sempre maggiore importanza: prende con consapevolezza l'orsacchiotto di pezza, agita il sonaglio... prima ancora che tu te ne renda conto, ti ha già afferrato capelli, occhiali, un orecchio... ha appena 'scoperto' l'alluce e sa già che cosa farne... Tutto è gioco per lui, e usa i cinque sensi per fare più esperienze possibili. È un'età di grandi cambiamenti. Inizia a 'strisciare' sul pavimento; presto, forse, gattonerà. Spuntano i primi dentini, e per questo il bimbo è spesso irritabile, dorme male.

Prosegue lo svezzamento con la scoperta, giorno dopo giorno, di nuovi sapori, nuovi profumi e nuove consistenze degli alimenti. Si manifestano poi due paure tipiche di questa età – la paura dell'estraneo e quella dell'abbandono – che possono provocare delle vere e proprie crisi d'angoscia: risvegli notturni in preda a un pianto inconsolabile, reazioni disperate in presenza di volti sconosciuti... Ma non è il caso di preoccuparsi. Leggendo queste pagine scoprirai che, procedendo per gradi, assecondando i ritmi del tuo bimbo, riuscirai ad affrontare serenamente questa fase delicata.

Lo sviluppo del terzo trimestre

IL MOVIMENTO E LA POSTURA

Se è sdraiato riesce a **cambiare posizione da prona a supina** rotolando sul fianco. Comincia a muoversi, prima 'strisciando' sul pavimento e poi, più avanti, fa i primi

tentativi di gattonamento. Sa mettersi seduto da solo e **rimane seduto senza appoggiare la schiena**. Ha un buon equilibrio in questa posizione, tanto che

può inclinarsi in avanti per afferrare un oggetto. Presto riuscirà anche ad **alzarsi in piedi tenendosi a un sostegno**, ma solo per poco tempo. Poi cade all'indietro.

I MOVIMENTI FINI

Allunga le mani per prendere un oggetto

e riesce anche ad **afferrarlo solo**

con indice e pollice, invece che con tutta la mano.

IL LINGUAGGIO E L'UDITO

Usa sillabe ripetute («da-da, ma-ma») per indicare qualcosa che desidera o per richiamare

l'attenzione. **Imita i versi degli adulti**: tossire, schioccare le labbra, fare 'brr'. Si gira verso la fonte che ha prodotto

un suono, in qualsiasi direzione eccetto che sopra la sua testa (anche se percepisce il rumore).

LA VISTA

Osserva con attenzione ciò che accade

o che c'è intorno a lui: ambiente, oggetti, persone.

Guarda in direzione di un oggetto che cade.

Lo sviluppo del terzo trimestre

LA COSCIENZA DI SÉ

La percezione di sé come **persona separata dalle**

altre è ormai completa, anche se all'inizio può

spaventarlo (per esempio quando si sveglia di notte).

LE RELAZIONI E IL GIOCO

Fa 'ciao' con la manina.

Muove un sonaglio per produrre il suono con intenzione e sbatte oggetti sul tavolo per fare

rumore. Sa ritrovare un oggetto se può vedere il gesto dell'adulto che lo ha nascosto.

Porge un oggetto

ma non sa metterlo in mano alla persona a cui lo offre. **Gioca con il suo corpo:** mani, piedi, bocca.

LA PAPPA

È in grado di tenere in mano e **mangiare**

da solo un biscotto o un pezzo di pane.

Afferra il biberon quando beve.

LA DENTIZIONE

Spuntano gli incisivi centrali inferiori.

IL PESO

- Maschi da 7 a 11 kg
- Femmine da 6,6 a 10,2 kg

LA STATURA

- Maschi da 68 a 77,5 cm
- Femmine da 65 a 75 cm

Da 7 a 9 mesi

Alle prese con...

...il sonno

A partire dai 6-7 mesi, alcuni bambini la notte arrivano a dormire anche per 7-8 ore filate. Un errore comune a tanti genitori è quello di interpretare come segni di disagio alcune reazioni assolutamente normali: nei momenti di passaggio dal sonno agitato a quello tranquillo il piccolo può frignare un po', rigirarsi nel letto a piangere per qualche minuto. Prendendolo in braccio, invece di limitarsi a tranquillizzarlo, lo si sveglia completamente, impedendogli così di passare dal sogno al sonno profondo. Questa è una delle più importanti cause di disturbi del sonno nel primo anno di vita: con l'intento di calmare il bebè, di fatto gli si impedisce di dormire.

IL CONSIGLIO Ascoltare il pianto del bebè non è facile, ma devi sforzarti di resistere, perché dormire è per lui molto importante e il disagio causato da un'interruzione del sonno è maggiore di quello che prova se lo lasci piangere un momento, senza intervenire subito. Quando invece non smette di piangere, avvicinati con dolcezza, parlagli sottovoce e cerca di trasmettergli un senso di calma, facendogli capire che è notte e perciò si fa la nanna.

...la pappa

A questa età lo svezzamento è di solito avviato e, molto gradualmente, il piccolo sta integrando nella propria alimentazione una quantità sempre maggiore di cibi solidi o semisolidi. Dopo i 6 mesi, infatti, il bambino è capace di deglutire e inghiottire il cibo, ha un sistema digestivo e immunitario sviluppato e i suoi reni sono in grado di eliminare i sali minerali in eccesso; a ciò si aggiunge un aumentato fabbisogno di principi nutritivi.

IL CONSIGLIO Alcuni bambini allattati al seno mostrano una notevole resistenza ad abbandonare il latte materno, e del resto questo non è nemmeno necessario: per qualche mese ancora puoi continuare ad alternare le pappe con le poppate. In particolare è meglio sostituire solo in un secondo tempo la poppata serale, che favorisce un sonno tranquillo.

...il pianto

Poco a poco, scoprirai tanti piccoli trucchi per tranquillizzare il tuo bimbo quando piange. Devi però raggiungere un buon livello di confidenza con lui, per capire sempre meglio che cosa scatena le sue urla.



*Dio non poteva essere ovunque,
perciò ha creato le madri
(detto ebraico)*

Non esiste una ricetta unica per risolvere questo problema, perché ogni neonato è un caso a sé: quello che funziona con uno può rivelarsi inutile con un altro. Procedi per tentativi, anche a costo di sbagliare. Quando conoscerai meglio tuo figlio, potrai facilmente calmare il suo pianto.

IL CONSIGLIO Se il pianto è causato da stanchezza o irritabilità, un

moderato dondolio ritmico può calmarlo. Anche il movimento dell'automobile sortisce a volte un 'magico' effetto soporifero. Spesso il bagnetto ha un buon potere rilassante. Alcuni giocattoli aiutano a distrarre il bebè e a frenare i suoi scoppi di pianto, in particolare quelli che emettono qualche rumore quando vengono toccati.

Il diario della nanna

*A 7 mesi di notte dormo ore
e di giorno faccio un sonnellino
dalle alle*

*A 8 mesi di notte dormo ore
e di giorno faccio un sonnellino
dalle alle*

*A 9 mesi di notte dormo ore
e di giorno faccio un sonnellino
dalle alle*

Da 7 a 9 mesi

Nuove abilità in arrivo

Alla fine del sesto mese, la relazione madre-figlio cambia e ha inizio un processo di reciproco distacco. Naturalmente il bambino continuerà ancora per molto tempo a cercare la presenza e le coccole dei genitori, vorrà essere preso in braccio, ma la stretta relazione corporea dei primi mesi ora si allenta, lasciando spazio a nuove attività autonome. Quando il piccolo è in grado di stare seduto con sicurezza, si apre per lui un periodo di intensa esplorazione: **ogni giorno scopre nuovi giochi** e i suoi movimenti diventano sempre più consapevoli. Dopo il settimo mese, poi, il bimbo impara a coordinare sempre meglio il movimento delle gambe per **gattonare**, un passaggio molto importante, che sviluppa la piccola muscolatura (vertebrale e paravertebrale) della colonna.

Giochi sempre più elaborati

Il bebè è ora un giocatore instancabile. Si diverte molto con i giocattoli appesantiti alla base, che ritornano sempre in piedi: con una piccola spinta della mano li fa oscillare e si diverte a vederli tornare da soli nella posizione di partenza. Gli piacciono anche i giochi da far cadere (birilli, cubi, scatole cilindriche), quelli da far rotolare (palle, bottiglie di plastica piene d'acqua, con dentro piccoli oggetti galleggianti), da scuotere (scatole o bottiglie piene di bottoni), da battere tra loro (un cucchiaio e una pentola), da tirare fuori da un contenitore (una scatola contenente diversi giocattoli, un sacchetto di tessuto pieno di pezzi di stoffa o nastri), per poi rimetterli dentro e ricominciare daccapo.

'Posso farcela da solo!'

Lascia che il tuo bambino faccia autonomamente i suoi tentativi per conquistare nuove posizioni e nuove abilità. Molte mamme (e nonne) si rovinano la schiena tenendo

i bimbi per le due manine e aiutandoli in questo modo a muovere i primi passi. Si è visto invece che lasciandoli fare (ovviamente sotto attenta sorveglianza)

e permettendo loro di alzarsi in piedi appoggiati a un sostegno stabile, se la cavano benissimo anche da soli, acquistando fiducia in se stessi.

*Quello che si impara da fanciulli
non si dimentica più
(detto popolare)*

L'importante è sperimentare

Ormai il piccolo gioca con tutto quanto gli capita a tiro e, quando lo si prende in braccio, afferra subito i capelli, gli occhiali, l'orecchio.

Vuole fare **tutte le esperienze possibili**: guardare, toccare, muovere, odorare, ascoltare, comunicare...

Non riconosce ancora i materiali di cui sono fatti gli oggetti, ma gli piace molto sentirne le differenze – ruvido, liscio, duro, molle, freddo, caldo – **esplorandoli anche con la bocca**, le labbra e la lingua per identificarli meglio.

Concedigli di partecipare il più possibile ai tuoi lavori, ai tuoi gesti quotidiani, perché le cose che lo circondano sono per lui la più affascinante palestra di scoperte.

Sia pure con le dovute cautele, lascialo fare, e cerca di non essere troppo rigida per quanto riguarda le norme igieniche: a contatto con germi e batteri, in fondo, **il sistema immunitario 'si allena'** a svolgere correttamente i suoi compiti.

Come spiegano pediatri e allergolo-

gi, in un ambiente esasperatamente asettico è più facile che il bambino sviluppi un'ipersensibilità agli allergeni.

Ancora, ancora, ancora...

Un tratto comune a tutti i bambini è la ripetizione spontanea di ogni nuova scoperta.

Appena finisci di cantargli una canzoncina o di leggergli un libro, tuo figlio ti fa capire che vorrebbe ascoltarli di nuovo. Lo stesso accade quando si rende conto di riuscire a lanciare e raccogliere un oggetto, oppure a sedersi e alzarsi da solo. È

come se dicesse: «Guardatemi! Sto imparando, perciò devo farlo tante volte!» La ripetizione lo diverte, lo rassicura, gli permette di fissare dentro di sé le esperienze fatte.

A questa età, il bambino è un autentico sperimentatore: prova e riprova la stessa azione, finché non è sicuro di averla imparata, poi continua a ripeterla, per rinnovare la gioia della sua scoperta.

LASCIATEMI LAVORARE!

Il bimbo sta imparando a fermare la propria attenzione su una cosa sola. Si fa presto però a disturbare la sua capacità di concentrazione interrompendolo continuamente e agendo in sua vece (perché lui 'non è capace'), invece di lasciargli fare le cose a modo suo, rispettando i suoi ritmi.

Da 7 a 9 mesi

Il percorso delle parole

Poiché linguaggio e sviluppo motorio sono strettamente collegati tra loro, insieme al desiderio della scoperta, all'abilità e al movimento il piccolo sperimenta ora una nuova varietà di toni e vocalizzi. Immerso nel suo universo sonoro, fatto di **frasi tenere, filastrocche, ninne nanne**, nel giro di pochi mesi interiorizza e memorizza centinaia di parole.

È un lavoro incredibile e silenzioso, indispensabile per arrivare più tardi a parlare. Se gli venisse a mancare questo 'bagno di parole' – per problemi di udito o perché privato di quel dialogo affettuoso e costante con cui ogni madre si rivolge al proprio piccino – non riuscirebbe a impadronirsi del linguaggio.

Ecco perché i bambini cresciuti in istituto o ricoverati in ospedale dalla nascita, così come quelli che passano per troppe mani distratte, di persone che non parlano abbastanza con loro, corrono proprio questo rischio, più frequente di quanto non si creda.

Ogni bambino prepara e modella il proprio linguaggio ascoltando chi

parla intorno a lui e con lui, soprattutto nel suo primo anno di vita. È questo un periodo di particolare sensibilità alla lingua parlata: quanto più è piccolo, infatti, tanto più **assimila i**

suoni della voce umana, che lasciano nella sua mente una traccia indelebile.

Il lungo lavoro di assorbimento inconscio dura mesi, quasi nel silenzio, poi esplo-

de, magari da un giorno al-

l'altro, in un profluvio di parole. **Ogni piccino lo fa con tempi propri**: osserva il tuo bambino senza interferire e, soprattutto, evita tassativamente ogni confronto con gli altri piccini.

RUMORI E PAROLE

Attenzione! Il frastuono ininterrotto di stereo, radio e Tv sempre accesi, un rumore che si finisce per non ascoltare nemmeno, può ostacolare i timidi tentativi di parlare del tuo bambino.

*Stella stellina
la notte si avvicina
la fiamma traballa
la mucca è nella stalla
la mucca e il vitello
la pecora e l'agnello
la chioccia e il pulcino
ognuno ha il suo bambino
ognuno ha la sua mamma...
...e tutti fan la nanna!*

Per aiutare la crescita

- Quando il tuo bimbo è concentrato in qualche attività, **non lo interrompere**, non richiamare a tutti i costi la sua attenzione: a questa età il gioco richiede per lui lo stesso impegno che noi adulti mettiamo nel lavoro.
- Offrigli oggetti diversificati e leggerissimi, di piccole dimensioni, lavabili, che possa mettere in bocca senza pericolo, perché lo farà continuamente, soprattutto nel periodo della dentizione.
- Quando giochi con lui o quando ti osserva mentre lavori, lo fai felice **parlandogli**, spiegandogli quello che stai facendo, oppure ripetendogli una filastrocca divertente o un'allegra canzoncina.
- Mentre gli fai il bagnetto, lascia che si diverta a scaldare e **sguazzare nell'acqua**.
- È questo il momento del **nascondino**. Quando nascondi un oggetto dietro la schiena e poi glieli mostri di nuovo, o lui stesso riesce a ritrovarlo da solo se l'hai nascosto sotto i suoi occhi, tuo figlio ride felice. Per lui è un gioco bellissimo, e molto più di un semplice divertimento: è un'esperienza affascinante, che rafforza la sua fiducia negli adulti e lo aiuta a capire concetti nuovi – come andare e venire, partire e poi tornare – importanti per comprendere che ciò che non si vede, non necessariamente non esiste più.

Genitori 'quasi perfetti'

Il genitore ideale, calmo, paziente e comprensivo, sempre di buonumore e pronto a soddisfare i bisogni del figlio, è spesso protagonista degli spot pubblicitari, ma decisamente meno facile da incontrare nella vita reale. Oggettivamente, mamma e papà

si trovano improvvisamente a dover assolvere un compito molto impegnativo e delicato, per il quale non hanno ricevuto alcuna formazione specifica. Se poi si tratta di una giovane coppia che deve ancora abituarsi alla vita a due,

oppure di un genitore solo, assumersi questa responsabilità diventa ancora più difficile. Piuttosto che ispirarti a un modello astratto di perfezione, cerca di ascoltare i tuoi sentimenti e di seguire con sensibilità l'evoluzione del tuo bimbo.

Da 7 a 9 mesi

A proposito di ninne nanne

Il musicologo tedesco Johannes Kneutgen, che per anni ha lavorato con l'etologo austriaco Konrad Lorenz, ha osservato che il pianto dei bambini prima di addormentarsi assomiglia a quello degli altri cuccioli di mammifero: piangono con la stessa cadenza, perché hanno paura di non sentire più la presenza del genitore. Talvolta questa sensazione impedisce anche al più stanco dei bebé di addormentarsi: ha sonno, ma

ha paura di chiudere gli occhi, temendo di restare solo. Il canto della ninna nanna allora lo rassicura. Il bimbo chiude gli occhi, ma **una voce amica rimane a tenergli compagnia**, finché le note della canzone non sfumano nel sogno.

La ninna nanna è un motivo semplice, che, ripetendosi più volte con minime variazioni, lo aiuta a sincronizzare il ritmo della respirazione. In breve tempo **i muscoli si rilassano e una sensazione di benessere si diffonde in tutto il corpo.**

La ninna nanna trasmette calma, ma anche sicurezza, forza e prote-

zione. Sembra che sia così anche per la gatta e i suoi gattini: fa le fusa mentre li allatta per inviare loro un messaggio rassicurante, attraverso la vibrazione sonora del suo ron ron.

Le ninne nanne di tutto il mondo, dalla foresta tropicale al circolo artico, hanno alcuni elementi in comune:

- si cantano sotto voce, con lo stesso ritmo del cuore a riposo;
- non hanno mai 'salti' ritmici, quindi non provocano eccitazione;
- il loro ritmo è lento e ha sospensioni simili a quelle del dondolio di un'amaca: arrivato al punto più alto, si ferma un attimo, per poi ridiscendere nuovamente;
- le stesse parole vengono ripetute con cadenze fisse, per accentuare l'effetto ipnotico.

PER IL PAPÀ

Cantando la ninna nanna al proprio figlio, anche il papà ha un'ottima occasione per stabilire con lui un forte legame e, contemporaneamente, offrire alla mamma un momento di riposo. Per di più, le vibrazioni profonde della voce maschile hanno un particolare effetto ipnotico e soporifero.

Il segreto del canto risiede tra la vibrazione della voce di chi canta e il battito del cuore di chi ascolta

(Khalil Gibran)

Rimette e filastrocche

Nei ricordi di tutti i bambini le filastrocche sono un'allegria tiritera di parole svagate, ironiche, assurde, a volte senza senso, di versi brevi e sincopati, ritmati dal battito del cuore. Strampalate e fantasiose, accompagnano i più piccoli nel regno dei sogni, ma sono anche un ottimo strumento per insegnare loro a parlare, soprattutto se al suono della parola si accompagna il gesto.

Nel recitarle è dunque importante **drammatizzare l'intonazione della voce**, l'espressione del viso, il gesto e il contatto fisico.

Due graziose filastrocche

Occhio bello

È la prima filastrocca per piccolissimi: si mette il bambino a cavalcioni sulle ginocchia, facendolo saltare su e giù, aggiungendo a ogni pausa un verso e toccando la parte del corpo a cui si riferisce:

Questo è l'occhio bello

(si tocca un occhio)

questo è suo fratello

(si tocca l'altro occhio)

questa è la gotina

(si tocca una guancia)

questa è la sorellina

(si tocca l'altra guancia)

La mia filastrocca preferita

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

questa è la chiesina

(si toccano le labbra)

queste le seggioline

(si toccano i dentini)

questo è il campanile

(si tocca il naso)

*con le campane che fanno
din don dan*

(si tira un pochino il naso)

Le dita della mano

Dice il pollice: «Che fame!»

*Porta l'indice un salame,
però il medio e l'anulare
non lo vogliono tagliare.*

*Lesto lesto il mignolino
scappa via col salamino!*

Da 7 a 9 mesi

Piccoli vizi...

Nel suo primo anno di vita il bambino ha un assoluto bisogno di attenzioni e gesti d'amore: ha bisogno di essere coccolato e cullato, come di mangiare o di essere cambiato, perché **la sua sicurezza si fonda sulla certezza di relazioni**. Solo più avanti si potranno porre alcuni limiti, che saranno più facilmente accettati se avrà fatto prima un buon 'rifornimento' di coccole.

Nel lettone di mamma e papà

Quando il bebè si sveglia di notte e piange, certi genitori lo prenderebbero volentieri nel loro letto, ma non osano farlo, per non dargli 'cattive abitudini', pensando che allattarlo e farlo dormire nel lettone sia un 'vizio' da evitare. Ma non c'è nulla di male a tenere il bimbo nel proprio letto: avvolto dal dolce tepore dei genitori e cullato dal loro respiro, si sente più sicuro e protetto, forse perché ritrova le sensazioni rassicuranti della sua vita fetale.

Allattandolo a letto, forse anche la

mamma si sveglia più riposata. Il pericolo di schiacciarlo o di soffocarlo in effetti esiste, ma per fortuna la natura ci viene incontro: infatti, nei primi mesi dopo il parto, la madre ha un sonno fisiologicamente leggero, funzionale proprio alla sopravvivenza del suo bambino.

Una valida alternativa è quella di tenere il piccolo un po' con te, per poi metterlo nella sua culla, vicino al lettone (magari quando si è già addormentato).

Il ciuccio

Se ti sembra che il tuo bambino abbia bisogno di succhiare, prova ad attaccarlo più spesso al seno, lasciando magari che si addormenti con il capezzolo in bocca. Se invece il piccolo attraversa un periodo di lunghi pianti inconsolabili, che non riesci a decifrare, prova a offrirgli

il ciuccio, pronta però a eliminarlo appena riesci a trovare un altro modo per tranquillizzarlo.

Sceglilo **piccolo, morbido, di forma anatomica**, possibilmente dotato di forellini, che favoriscono l'uscita dell'aria, in modo che questa non provochi coliche.



...e piccole coccole

Alcuni genitori sono convinti che per il proprio bambino riuscire ad addormentarsi da solo sia una conquista importante. Chi fa questa scelta (tassativamente da evitare almeno fino ai 4 mesi compiuti!) deve però riservargli, prima di allontanarsi dalla cameretta, tutte le attenzioni di cui ha bisogno nel lettino, che diventerà così il suo 'rifugio'. Tornando dopo qualche minuto per un supplemento di coccole a sorpresa, aiuti poi il tuo bambino a capire che, anche **mentre lui dorme, tu non ti allontani**.

Storielle e filastrocche

Un tempo, i bambini venivano 'cullati' principalmente da rumori gentili, come lo scorrere dell'acqua o l'acciottolio delle stoviglie, la battuta ritmica del telaio, il chiacchiericcio delle donne di casa. Oggi, invece, la 'colonna sonora' della loro vita è composta dal vociare del televisore, dal clacson delle macchine in strada. Prova allora a **sussurrare** al tuo piccino una fiaba, ripetigli più volte una filastrocca, cantagli una canzone con voce sommessa...

Pensa che perfino i bambini nati prematuri, posti nella culla termica dell'ospedale, ascoltando le ninne nane cantate dalla mamma e dal papà si rilassano e accelerano i tempi del loro sviluppo neurologico!

SEMBRA CHE...

... i bambini toccati, accarezzati, massaggiati, cullati diventano adulti meno aggressivi, più cooperativi e più capaci di compassione.

Carezze e massaggi

Massaggiarlo è uno dei modi più efficaci per stabilire un rapporto con il neonato: il tocco lo consola, gli **comunica amore e sicurezza**. Il massaggio è generalmente amato da tutti i bambini, ma il suo effetto calmante lo rende particolarmente indicato per i bimbi irrequieti (ai quali farà benissimo il massaggio esposto a pag. 99). Alla mamma e al papà che lo praticano, insegna a interpretare gli umori, i sentimenti e le necessità del figlio, attraverso una conoscenza intima del suo corpo. Oltre a rafforzare il legame affettivo con il piccolo, il contatto pelle a pelle stimola il suo sviluppo sensoriale. Che lo si allatti al seno, oppure con il biberon, è importante massaggiarlo e accarezzarlo mentre lo si nutre, per aiutare la digestione e favorire il sonno.

Da 7 a 9 mesi

Il massaggio

È scientificamente provato che il massaggio produce sull'organismo una serie di effetti fisici e psicologici. Qualsiasi genitore è in grado di praticare un massaggio al proprio figlio e di personalizzarlo a mano a mano che, con la pratica, scopre le sue preferenze e le sue insofferenze. Più lenti e ritmici sono i movimenti, più il massaggio tranquillizza e rilassa il bambino. Massaggiando regolarmente tuo figlio, ti accorgi subito di eventuali pro-

blemi e dei cambiamenti che avvengono in lui, lo aiuti a rilassarsi e a prevenire lo stress. Se però non ti senti in piena forma, evita del tutto il massaggio che, per essere efficace, deve **trasmettere energie positive**.

Oli ed essenze

L'olio facilita lo scorrimento delle mani sul corpo. Non metterlo però direttamente sulla pelle del bambino, ma spalmalo sulle tue mani. Gli

Gli effetti del massaggio

I benefici fisici

- Rilassa i muscoli;
- migliora la circolazione del sangue, lo ossigena e nutre le cellule;
- regola il ritmo del respiro;
- libera lo stomaco dall'aria, è utile in caso di coliche o di stitichezza;
- rafforza il sistema immunitario;
- aumenta la coordinazione corporea;
- induce il sonno;
- stimola l'attività e la crescita del cervello, favorisce lo sviluppo del sistema nervoso;
- sollecita la produzione di endorfine, sostanze in grado di ridurre la percezione del dolore (per esempio nella dentizione);
- stimola nella mamma che lo pratica la produzione di ossitocina e prolattina, gli ormoni del latte.

I benefici psicologici

- Favorisce la comunicazione non verbale tra genitori e figli, crea intimità e aiuta a stabilire un legame;
- aiuta a notare i cambiamenti nella crescita e nello stato di salute del bambino;
- calma i bambini agitati ed è molto efficace per placare gli stati di ansia;
- 'riconcilia' i genitori con il bebè al ritorno dal nido o dopo un'assenza;
- insegna al piccolo a conoscere il proprio corpo, generando in lui autostima e sicurezza di sé;
- insegna a distinguere il tocco benefico da quello che fa male.



Il massaggio è come la carezza del vento: porta via le inquietudini dell'animo e alleggerisce il peso del corpo (antico detto cinese)

oli più indicati sono quelli vegetali spremuti a freddo (per esempio di mandorle) o per uso dermatologico, perché contengono vitamine che nutrono la pelle. Puoi profumarli con una goccia di olio essenziale di sandalo per ogni cucchiaino di olio di base.

Le tecniche

- **Circoletti:** piccoli massaggi rotatori eseguiti con la punta delle dita; il movimento circolare va prevalentemente in direzione del cuore, la pressione è leggera.
- **Carezze:** si eseguono facendo scivolare sulla pelle le dita o il palmo della mano.
- **Carezza unificante:** una lunga carezza su tutta la zona che si è appena finito di massaggiare.
- **Carezze circolatorie:** movimento rotatorio fatto con tutte le dita della

mano, effettuato prevalentemente in direzione del cuore.

- **Pressioni circolari:** si appoggiano i polpastrelli sulla zona da massaggiare, premendola leggermente con movimenti circolari.
- **Vibrazioni:** servono a trasmettere energia al bambino, scuotendolo leggermente con la mano o solo con le dita.

Qualche accorgimento

Le tue mani devono essere calde, con le unghie corte, possibilmente unte con qualche goccia di olio per farle scivolare meglio sulla pelle. La temperatura della stanza deve essere molto confortevole (almeno 20-21 °C), il piccolo non deve aver mangiato da poco e non deve avere fame: il momento migliore per il massaggio è dopo il bagnetto. Se però il bebè piange, interrompi la sessione.

Occhi negli occhi

Mentre massaggi tuo figlio, cattura il suo sguardo, parlandogli con voce dolce e sommessa. Puoi stare seduta in terra, su una coperta

morbida o una trapunta, con il bimbo sistemato tra le gambe, sdraiato sulla schiena, oppure rimanere in piedi, con il bambino adagiato sul tavolo

o su un fasciatoio (ma così le spalle non sono ben rilassate). L'importante è comunque trovare la posizione più comoda per guardarlo in viso.

Guida al massaggio

La sequenza più opportuna è: testa, viso e collo, braccia, petto, addome, parte anteriore delle gambe, dorso, sederino, parte posteriore delle gambe.

La testa e il viso

- Sistema il piccolo a pancia in su, accarezzagli dolcemente la testa con i palmi delle mani, dalla fontanella verso il mento. Appoggia entrambi i pollici al centro della fronte e, premendo leggermente, accarezzalo in direzione delle tempie.

- Prosegui il massaggio alla radice del naso e vicino alle sopracciglia.

Pratica alcuni circoletti sulle tempie, intorno agli occhi e alla bocca.

- Se il piccolo è molto rilassato, partendo dalla radice del naso lisciagli le palpebre con i pollici.

- Fai altri circoletti dietro il collo, lungo le vertebre fino alle spalle, e concludi con una carezza unificante su tutta la zona massaggiata.

Le braccia e le mani

- Circonda ora le braccia del piccolo all'altezza dell'attaccatura con il

tronco, formando un anello con il pollice e l'indice di entrambe le mani.

Scendi fino al polso con un movimen-

to lento, vibratorio e circolare, come se dovessi 'svitare' il braccio

- Concludi con lunghe carezze sulla zona appena massaggiata. Esegui una pressione circolare sui palmi delle mani, quindi tira molto leggermente ogni ditino, come per allungarlo, e alla fine anche le braccia.

Il torace e il pancino

- Esegui ora una serie di circoletti sul torace e pratica poi qualche vibrazione sulla stessa zona. Fai alcune carezze unificanti lungo le costole, dal centro all'esterno, per poi tornare verso il diaframma, in modo che la lieve pressione delle tue mani si accordi al respiro del piccino.

Tratta con circoletti, vibrazioni e carezze rotatorie (da destra verso sinistra) la morbida regione addominale, al di sotto degli archi costali.



Le gambe

- Esegui carezze circolatorie e vibrazioni anche sulla parte anteriore delle gambine.



- Fai quindi una lunga carezza, terminando con una leggera pressione contro le piante dei piedi. Tira molto leggermente ogni dito del piede, come per allungarlo, poi tutta la gamba.

- Concludi con lunghe carezze unificanti, partendo dalla testa, fino alla punta delle dita dei piedi.

Il dorso e il sederino

Metti il bimbo sdraiato sulla pancia. Fagli alcune carezze sulla testa e lungo il collo con i palmi di entrambe le mani. Con gli indici, esegui alcuni circoletti dall'alto verso il basso, sui fasci muscolari a destra e a sinistra della colonna vertebrale, facendoli seguire da alcune vibrazioni e da una lunga carezza unificante.



- Fai altri circoletti sul sederino del piccolo, seguiti da una serie di vibrazioni e da lunghe carezze circolari, dall'interno verso l'esterno. Pratica un movimento lento e circolare sulla parte posteriore delle gambe, come se dovessi 'svitarle', partendo dall'alto per arrivare fino ai piedi, poi una serie di vibrazioni e lunghe carezze dall'alto verso il basso.

- Concludi la sequenza del massaggio con lunghe carezze unificanti, partendo da sopra la testa fino alla punta delle dita dei piedini.

- Per finire, prendi in braccio il bimbo, cullandolo qualche minuto con movimenti ritmici del tuo corpo.



Massaggi specifici

Contro la stitichezza

• Posa una mano sull'addome del bimbo, tenuto disteso trasversalmente sulle tue ginocchia, e appoggia l'altra mano, piatta, sopra la prima, imprimendo ampi movimenti circolari, dapprima superficiali, poi più in profondità.



• Sposta la pressione sull'addome in senso orario, agendo in successione con la punta delle dita, poi con il lato interno della mano che sta sopra, con la base del pollice e infine con il lato interno dell'altra mano. Se il problema non si risolve, prova a consultare un kinesiterapista per un massaggio specialistico.

Per il bambino che piange la sera

I movimenti devono essere sempre molto dolci, superficiali e lenti.

• Prendi il bebé sulle ginocchia e mettilo disteso a pancia in giù: il primo approccio sarà un buon massaggio della schiena, effettuato in tutta tranquillità con sfioramenti ampi e circolari, seguiti da impastamenti sulle fasce muscolari ai lati della colonna vertebrale.

• Gira quindi delicatamente il piccolo sul dorso e, usando l'indice e il medio uniti, massaggiagli con gesti circolari le tempie. Sfiora poi la fronte con gli indici, partendo dalla base del naso e descrivendo una curva in direzione delle tempie.

• A questo punto, effettua con il polpastrello dell'indice alcuni movimenti circolari molto lenti alla radice del naso, finché tuo figlio non si addormenta beatamente.



Per il bambino molto nervoso

Poiché questo massaggio deve servire a calmare e rilassare il bimbo, il tocco deve essere abbastanza profondo e i movimenti vanno eseguiti con ritmo decrescente. La durata di questo massaggio può variare secondo la ricettività del bimbo, ma, in generale, è meglio non superare i 15 minuti.

- Tieni il piccolo disteso a pancia in giù sulle tue gambe. Inizia ad accarezzare superficialmente la sua pelle con movimenti simmetrici delle mani aperte, dal fondo della schiena fino alla nuca, e prosegui con impastamenti su entrambi i lati della colonna vertebrale, praticati con il bordo esterno dei pollici.



- Piega ora le tue gambe e appoggia il bambino con la testa sulle ginocchia. Massaggia quindi le braccia, una dopo l'altra, dalla mano fino



alla spalla. Effettua diversi massaggi con la mano 'a cucchiaio' sulla parte superiore e inferiore di ciascun braccio.

- Stendi le gambe e appoggia il bimbo a pancia in giù;



massaggia le sue gambine partendo dai piedi per giungere fino alla parte alta delle cosce.

- Effettua quindi un lento sfioramento della schiena, terminando ai lati del collo.

- Termina il massaggio con uno sfioramento leggero della testa e delle fontanelle.



Viva la pappa!

Il ritmo di sostituzione delle poppate con le pappe è di circa una al mese: a 6 mesi si inizia con la pappa di mezzogiorno, a 7 con la cena, a 8 è il momento della merenda, a 9-10 quello della colazione. La sequenza però non è mai tassativa, e la puoi **adeguare alle tue esigenze** (e naturalmente a quelle del tuo bambino), partendo magari dalla merenda.

Le età indicate in queste pagine sono quelle minime in cui è possibile dare quel tipo di alimento: nulla vieta di procedere con maggiore cautela, tenendo presente che, se il bambino è più grande, si possono saltare alcune tappe.

A 6-7 mesi

- Frutta fresca di stagione (all'inizio succo, poi grattugiata) e verdura fresca di stagione (prima succo o brodo di cottura, poi grattugiata finissima, cotta a vapore, schiacciata o passata): le più adatte per iniziare sono **me-la** e **carota**.

- Qualche cucchiaino di **acqua di cottura dei cereali**: stimola la produzione di amilasi pancreatiche, un enzima che ser-

virà più avanti al piccolo per digerirli, oppure di crema di farina di riso integrale, cotta in acqua o in brodo di verdura.

- Qualche cucchiaino di **yogurt intero**.
- No alla frutta tropicale, agli agrumi, a peperoni, melanzane e asparagi; patate e pomodori con moderazione; spinaci e bietole in piccola quantità, per il loro elevato contenuto di nitrati.

A 8 mesi puoi dargli anche...

- A metà mattina o a metà pomeriggio, **uno spuntino** di frutta fresca grattugiata con yogurt intero.

- **Farine di cereali integrali** (orzo, miglio o mais, sempre presi singolarmente), cotte 40 minuti in acqua o in brodo di verdura, inizialmente aggiunte al passato di verdura, poi come piatto a sé (puoi usare anche i fiocchi, cotti per 5 minuti, o i chicchi, bolliti per un'ora).

- **Germogli di cereali e legumi** (ottenuti facendo germogliare semi biologici): sono un con-



centrato di vitamine, sali minerali e oligoelementi.

- **Erbe aromatiche** (basilico, finocchio, maggiorana) in piccolissime quantità, per dare sapore alla pappa senza usare sale o grassi.
- **Pane e biscotti secchi** o fette biscottate a fine pasto o a merenda.

A 9 mesi puoi dargli anche...

- Qualche cucchiaino di **ricotta** fresca (al massimo 30 g), da sola, op-

pure mescolata con verdure ridotte in pure o a piccoli pezzetti.

- **Olio extravergine d'oliva** quale condimento per verdure cotte a vapore, minestre e creme di cereali.
- **Grano integrale** (o farro) in tutte le sue forme: farina, fiocchi, semolino, semola, bulghur, cuscus (naturalmente se il bambino non è intollerante al glutine).
- Qualche cucchiaino di **lenticchie decorticate** ben cotte, in pure o con verdure.

Gli omogeneizzati: i pro e i contro

Pronti per l'uso (vanno solo intiepiditi a bagnomaria) e facilmente digeribili, gli omogeneizzati offrono il vantaggio della praticità e di una scelta molto ampia tra carne, pesce, formaggio, verdura, frutta e ricette miste, a base di vari ingredienti. Le materie prime utilizzate vengono sottoposte a rigorosi controlli qualitativi, anche per quanto riguarda inquinanti e residui chimici,

presenti in percentuali nettamente inferiori a quelle consentite per i normali alimenti. Gli aspetti meno positivi sono il gusto (piuttosto uniforme nelle diverse varianti, non consente al bambino di fare esperienze ben differenziate), il costo (tra l'altro il prodotto, una volta aperto, va consumato entro 24 ore, oppure buttato), la presenza di sale e/o zucchero, la sterilizzazione (che provoca perdita

di sostanze nutritive, come alcune vitamine). La soluzione migliore è utilizzarli occasionalmente, fuori casa o in viaggio, quando non è pratico o non è possibile preparare la pappa con prodotti freschi, oppure per variare la dieta con nuovi sapori (se non li consumano anche gli adulti, non è possibile acquistare in quantità così piccola alcuni ingredienti, come pesce o carni particolari).

Le tappe dello svezzamento

Ho iniziato a mesi con

poi, dopo settimane

ho assaggiato anche

I miei alimenti preferiti a 6-7 mesi sono

.....

e quelli che proprio non mi piacciono

.....

.....

.....

Da 7 a 9 mesi

A 8-9 mesi ho iniziato a mangiare anche

La cosa che mi piace di più è

A 10-12 mesi ho iniziato a mangiare anche

La cosa che mi piace di più è

Ora che ho un anno vado matto per

Da 7 a 9 mesi

La crisi dell'ottavo mese

Sembrava tanto socievole, ma ora, quando un estraneo gli si avvicina, si volta dall'altra parte.

Se la mamma scompare dalla sua vista, anche per pochi istanti, piange sconsolato. È la cosiddetta 'ansia da separazione', un'angoscia profonda che si impadronisce del bebè quando deve staccarsi dalle persone che ama. Si manifesta intorno agli 8 mesi, quando il bimbo fa una scoperta che lo spaventa: si rende conto che **la mamma è un individuo distinto da lui**, e avverte che la separazione potrebbe comportare un pericolo. Fino a quel momento percepiva invece la madre come una parte del proprio corpo e sembrava non accorgersi delle sue brevi assenze.

Il bimbo sviluppa perciò due paure tipiche di questa età, la **paura dell'abbandono** e la **paura dell'estraneo**, che rappresentano una tappa inevitabile nel suo sviluppo emotivo. Solo tra i 18 mesi e i 2 anni il piccolo inizierà a sviluppare la 'rappresentazione mentale dell'oggetto': se i genitori escono, rimane a consolarlo la loro immagine interiore. Sa che torneranno, perché ormai ha capito che continuano a esserci, anche se in quel momento non sono fisicamente visibili.

Per la sua natura transitoria, la cosiddetta crisi dell'ottavo mese non deve assolutamente allarmarti: basterà che tu rassicuri il tuo bambino con gesti affettuosi e standogli vicino il più possibile.

Il gioco del 'cucù'

Papà si nasconde, poi, quando sembra essere scomparso, riappare. Il piccolo gli si butta addosso urlando per la gioia e si abbandona a una risata liberatoria, che scioglie l'angoscia dell'abbandono. Ecco perché questo gioco non finisce mai di divertirlo ed entusiasmar-

lo. È un bellissimo esercizio per guidarlo in un percorso cognitivo fondamentale: capire che uscire dal suo campo visivo non significa scomparire per sempre. Per arrivare a questa conclusione, per niente scontata a questa età, un bimbo deve percorrere la

stessa strada degli scienziati quando giungono a una nuova scoperta: osservare il fenomeno (papà scompare), formulare un'ipotesi (può tornare?), verificare l'esperimento infinite volte, controllando che il risultato sia sempre lo stesso (in effetti, papà riappare ogni volta).



Quando i genitori escono

Dopo i mesi dell'allattamento, in cui la simbiosi tra madre e figlio è stata pressoché totale, arriva il momento di allontanarsi, magari solo per poco tempo, per sbrigare qualche commissione, oppure per riprendere il lavoro. Del resto un bambino piccolo non può essere portato in qualsiasi posto: luoghi rumorosi e in cui si fuma, concerti, conferenze non fanno certo per lui.

Ciò non significa che i genitori debbano sempre rinunciare a uscire. Sopraffatti dal senso di colpa, davanti al pianto del bimbo, rischiano però di lasciarsi coinvolgere in riti di addio 'strazianti' e interminabili. Il processo di distacco va gestito con sensibilità e richiede tempo, ma va favorito: chi non lascia mai solo il piccolo, nell'intento di attenuarne le paure, gli nega di fatto la possibilità di imparare che, quando mamma e papà vanno via, poi tornano.

Il momento del congedo

Psicologi e pedagogisti concordano nel ritenere che sia meglio lasciarlo piangere prima, quando lo si saluta, piuttosto che sparire alla chetichella, dandogli così la sensazione di essere stato ingannato e abbandonato.

Ma prolungare i tempi del congedo non serve a evitare i pianti, anzi peggiora la situazione, perché induce tuo figlio a pensare che non sei convinta di quello che stai facendo. L'elemento determinante nella gestione del distacco è invece un atteggiamento in grado di trasmettere sicurezza e serenità. Ricorda che per gli addii vale la stessa regola che per i cerotti: più lo strappo è netto, meno fa male. Perciò, dopo una buona dose di coccole, anche di fronte al più strappalacrime dei melodrammi, devi essere capace di tagliare corto.

Parola d'ordine: rassicurare

Quando il bimbo piange al momento della separazione, piuttosto che ignorare i suoi sentimenti, cerca di accettare la sua

reazione, lasciandogli esprimere liberamente dolore, ansia o rabbia. Il modo migliore per tranquillizzarlo è trasformare i saluti

in un festoso rituale: il gioco del cucù, la ripetizione di una filastrocca, un gesto particolare o un bacetto speciale...

Da 7 a 9 mesi

Viva i nonni!

Un momento 'magico' per ogni genitore è quando i propri figli diventano a loro volta genitori. Se tuo figlio è il primo nipotino che arriva in famiglia, i nonni ne saranno molto fieri, ma probabilmente avranno bisogno di un po' di tempo per abituarsi a questo nuovo ruolo.

Le nonne in particolare possono rivelarsi davvero preziose per la neomamma, occupandosi di tante piccole faccende quotidiane. Non tutti i nonni però possono o vogliono essere sempre 'a disposizione', o magari, pur desiderandolo, non hanno la forza per farlo. C'è infatti una bella differenza tra occuparsi di tanto in tanto del nipotino e assumersene regolarmente la responsabilità! Insomma, i nonni sanno essere ottimi baby sitter, ma non si può pretendere che lo siano a tempo pieno...

Quanto ai metodi educativi, il nostro consiglio è di non preoccuparti troppo e di non essere intransigente se tu e i nonni non applicate gli stessi: attieniti alle tue scelte e cerca di spiegare con calma il tuo punto di vista. Il dialogo sarà sicuramente utile a tutti. Non dimenticare poi che **i bambini si adattano facilmente ai diversi comportamenti degli adulti**: anche questo è un modo per imparare che non siamo tutti uguali, ma che ciascuno merita comunque rispetto.

Spesso i nonni sono molto amati dai bambini anche perché, non essendo sempre presenti, possono permettersi di 'esagerare' un po' con **vizi e coccole**. E sanno sorridere di cose che mamma e papà, più stanchi e più direttamente coinvolti, prendono fin troppo seriamente.

Gli album di fotografie

I bambini amano sentirsi raccontare la loro storia e quella dei loro cari. Pensa quante cose potrà scoprire tuo figlio, quando sarà più grande, dall'osservazione delle vostre fotografie:

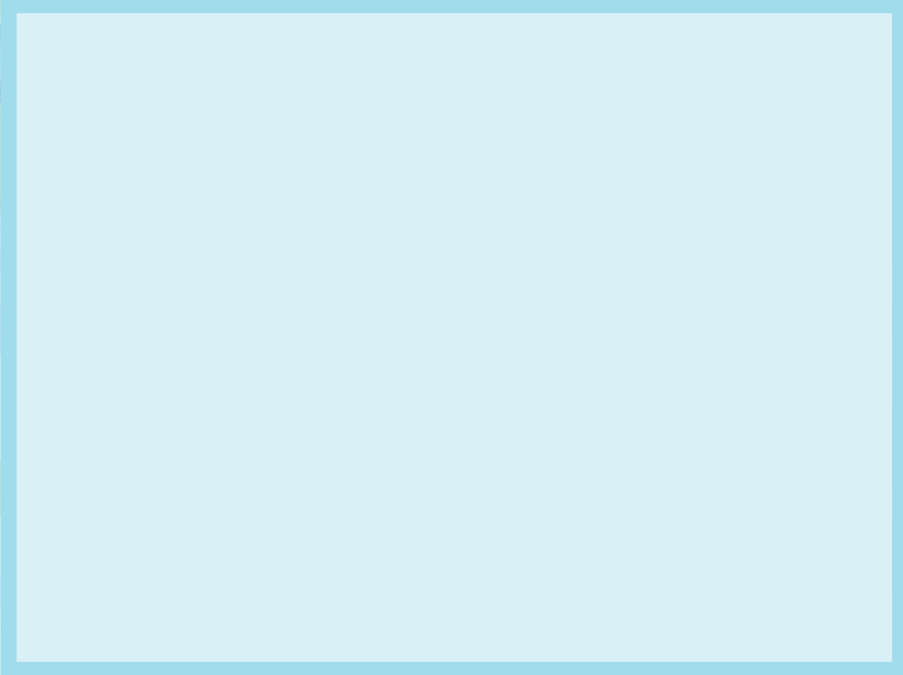
gli straordinari eventi dei primi mesi di vita, il primo sorriso, i primi dentini, la gioia del bagnetto...

Le piccole meraviglie di questo periodo passano in fretta.

Fermale nelle immagini fotografiche e raccogli in un album questi teneri ricordi, facendoti aiutare dai nonni, che in questo momento hanno probabilmente più tempo di te.



Insieme ai nonni!



Da 7 a 9 mesi

note

.....

.....

.....

.....

Pianificare il rientro al lavoro

Il nostro sistema sociale consente a entrambi i genitori varie forme di astensione dal lavoro (congedi di maternità o paternità, aspettative, permessi, ferie), che però terminano presto. Ecco allora il dilemma: tornare al lavoro o rimanere a casa? Se decidi di tornare al lavoro (o devi farlo per forza), ti si pone sicuramente il problema di scegliere a chi affidare tuo figlio tra nonni, tata, asilo nido.

Nonni o tata?

I nonni che sostituiscono la figlia o la nuora nella cura del nipotino devono assumersi un compito gravoso e precise responsabilità, sia per la continuità del rapporto, sia per quanto riguarda il rispetto delle abitudini e dei criteri educativi dei genitori, il che non è sempre facile. Per quanto la vita in comune di tre generazioni possa essere molto bella e offrire grandi vantaggi per tutti (purché sempre basata sul rispetto reciproco), non sempre si può o si vuole adottare questa soluzione.

In mancanza dei nonni, molti genitori optano per l'**aiuto in casa**, ma non è facile trovare una persona se-

ria e affidabile. Se trovi la tata che fa al caso tuo, cerca di capire bene che cosa sa fare meglio e di valorizzare le sue abilità. Spiegale le cose importanti per il bimbo: i suoi giochi preferiti, i ritmi della giornata, che cosa mangia, come e dove si addormenta più facilmente. Lasciale sempre almeno un numero telefoni-

co al quale tu o qualcuno della famiglia potete essere immediatamente contattati in caso di necessità.

Non si deve mai affidare un bambino piccolo

a una persona che non conosce, perché potrebbe spaventarsi seriamente. **L'inserimento della 'tata' deve essere quindi graduale**: le prime volte è meglio che trascorriate un po' di tempo in tre, per dare al piccolo la possibilità di familiarizzare con lei. Dopo qualche incontro, puoi iniziare a lasciarli soli per alcuni minuti, dopo alcuni giorni puoi allontanarti per qualche ora.

Come scegliere l'asilo nido

Certo non è facile trovare una persona in grado di occuparsi nel modo migliore di un bambino piccolo e

NIENTE GELOSIA!

Quando la nonna, o la tata, arriva a casa tua, sorride al piccolo e lui ricambia accogliendola con gioia? Tra loro c'è evidentemente un buon rapporto, e tu non devi esserne gelosa.

Stare a casa ad accudire i figli è il lavoro più importante del mondo. Perché le donne non dovrebbero farlo, dato che sono il migliore dei due sessi?

(Anne Bancroft)

che possa garantire una certa continuità. Un **asilo nido** di buona qualità è senz'altro meglio di un adulto poco affidabile, sempre pronto ad andarsene, perché per il bebè ogni interruzione nei rapporti affettivi rappresenta un trauma doloroso e disorientante.

Aspetta, se possibile, che il bimbo abbia almeno 10-12 mesi prima di lasciarlo per qualche ora al nido. **Visitalo di persona** e guarda se è organizzato come una casa armoniosa e ordinata, se i giochi sono differenziati, sicuri, stimolanti e ben tenuti, se ci sono libri adatti ai piccolissimi...

Informati sul **numero dei bambini** che compongono ogni gruppo: fino a un anno e mezzo non dovrebbe superare i cinque, in seguito, l'idea-

le è di otto-dieci piccoli di età diversa. Assicurati che le stesse persone (due o tre, ma l'educatrice di riferimento dovrebbe essere una sola) possano occuparsi di tuo figlio per almeno un anno.

Chiedi di essere presente qualche volta al **momento del pranzo** e verifica se gli adulti sono calmi, se permettono ai piccoli di fare il più possibile da sé. Osserva **come le educatrici si rivolgono ai bimbi**: sorridono? Parlano con loro in modo personale, o li chiamano da lontano, magari gridando? Il cambio dei pannolini e i sonnellini sono gestiti con calma, affetto e attenzione, o piuttosto come 'catene di montaggio', all'insegna della fretta?



Le parole di un noto pediatra

«La presenza della figura materna è indispensabile al bambino per la strutturazione della sua personalità, ma non è indispensabile che questa sia incessante e ininterrotta. Per l'equilibrio del

suo sviluppo psichico, affettivo e intellettuale è invece necessario che il bambino abbia l'occasione di stabilire rapporti con altre figure: arricchiscono il suo mondo, offrendogli una serie di sti-

moli che una singola persona, perfino la mamma, non è in grado di dargli». Sono parole di Marcello Bernardi, pediatra italiano, tra i padri della moderna pedagogia (1922-2001).

Da 7 a 9 mesi

Oggi compio

9 mesi

Peso chili e grammi

sono lungo cm

Da quando sono nato ho imparato

a fare un sacco di cose:

.....
.....

Le cose che mi divertono di più sono:

.....
.....

Da 7 a 9 mesi

*Quando sono un po' nervosetto la mia
mamma e il mio papà hanno scoperto
che mi tranquillizzo se*

.....
.....
.....

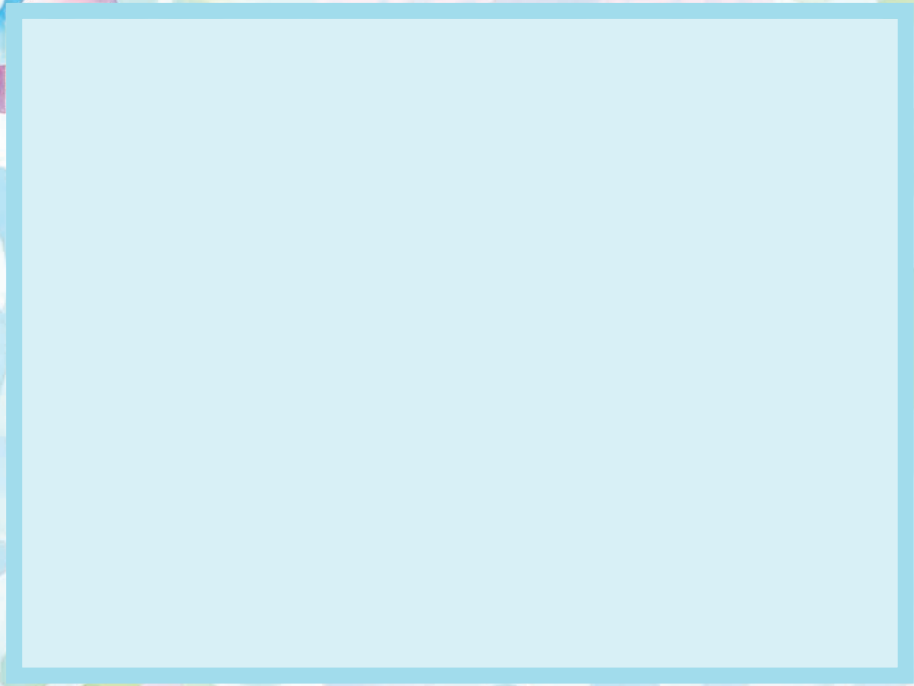
*Di notte dormo circa ore
e di giorno faccio riposini*

Fino a oggi ho provato questi alimenti:

.....
.....
.....

Da 7 a 9 mesi

*Ecco le mie foto
a 9 mesi!*



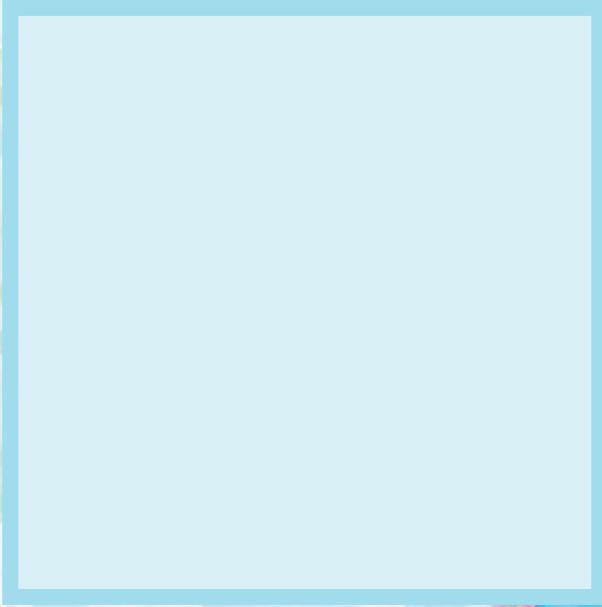
Da 7 a 9 mesi

note

.....

.....

.....



Da 7 a 9 mesi



Da 10 a 12 mesi

Il tuo bambino è ancora piccolo, naturalmente dipende ancora da te e avrà bisogno per tanti anni della tua assistenza affettuosa. Ma ha ormai scoperto di essere un individuo separato dalla mamma e, una volta superato questo 'piccolo-grande trauma', è pronto – un passetto dopo l'altro – per un affascinante percorso di crescita verso l'autonomia.

Sarà un cammino lento quanto la lunga infanzia dell'uomo, segnato da tante piccole tappe di indipendenze progressive. Prova a mangiare la pappa da solo, comincia ad andare carponi, a sollevarsi in piedi: ora, vuole provare a fare

da sé. È un momento importante: in qualche misura può scegliere quello che vuole. E non sceglie più solo con gli occhi, non capta solo con le orecchie, ma è in grado di andare verso ciò che lo attira per afferrarlo con le manine e portarlo alla bocca. Vuole andare dappertutto, si aggrappa ai mobili, esplora tutto ciò che è nelle sue vicinanze, tocca e annusa tutto quello che trova. Solo così conosce la natura dei diversi materiali, esercita il senso dell'odorato, del gusto, la conoscenza della forma degli oggetti e della loro grandezza; solo così passerà dalla fase del 'carpire' a quella del 'capire'.

Lo sviluppo del quarto trimestre

IL MOVIMENTO

Il bimbo **gattona con sempre maggiore sicurezza**. Sta seduto e può girarsi intorno senza barcollare. Gioca restando

in questa posizione per molto tempo. **Si solleva in piedi appoggiandosi a un sostegno** e poi si lascia cadere seduto con intenzione.

Sa mettersi in ginocchio e dondolarsi. Se viene tenuto per mano **fa qualche passo** in avanti e di lato; alcuni bimbi camminano già da soli.

I MOVIMENTI FINI

Usa il pollice e l'indice (anche con la sola punta delle due dita) per afferrare e tenere gli oggetti, li raccoglie da terra,

li fa girare nelle mani. **Tiene due oggetti e li sbatte uno contro l'altro**. Utilizza indifferentemente la mano

destra e la sinistra, ma può anche iniziare a mostrare già la preferenza per una delle due.

IL LINGUAGGIO E L'UDITO

Riconosce il suo nome e si volta se viene chiamato. Capisce il tono di voce di chi gli parla e risponde coerentemente alle intenzioni mostrate.

Indica con il dito un oggetto che desidera. Scuote la testa per dire 'no'. Individua i suoni e la loro provenienza, ma **si annoia presto**

se sono sempre gli stessi. Qualche bimbo inizia a **dire poche parole**, come 'mamma' e 'pappa' e sembra parlottare in una lingua sconosciuta.

LA VISTA

Mostra **interesse per le figure**, sfogliando volentieri i libri per bambini. Distingue dettagli e colori.

Riconosce anche a distanza i familiari. Segue con interesse i movimenti di persone,

animali e oggetti (come le auto) sui quali rifece a soffermare l'attenzione anche per molto tempo.

Lo sviluppo del quarto trimestre

LA COSCIENZA DI SÉ

La fase del timore di essere solo e abbandonato non è ancora del tutto superata, e spesso si manifesta ancora con **risvegli notturni** in preda all'angoscia.

LE RELAZIONI E IL GIOCO

Si diverte a lasciar cadere un oggetto e lo segue con lo sguardo. Continua a far suonare gli oggetti e ora lo fa con maggiore precisione e consapevolezza. Manipola gli oggetti, li osserva con attenzione, li cerca e li trova, ma comincia a metterli meno in bocca. **Limita il gesto di battere le mani.** Comunica in modo consapevole con il sorriso o altre espressioni.

LA PAPPA

Porta il cibo alla bocca con le mani. Vuole tenere in mano il cucchiaino anche se non sa ancora usarlo per mangiare. Beve dalla tazza.

LA DENTIZIONE

Incisivi centrali superiori.

IL PESO

- Maschi:
da 7,9 a 12 kg
- Femmine:
da 7,5 a 11,5 kg

LA STATURA

- Maschi:
da 71 a 81 cm
- Femmine:
da 69 a 79 cm



Alle prese con...

...il sonno

Durante il giorno il piccolo dorme per un totale di 2-4 ore, divise tra 2 o 3 sonnellini, mentre di notte qualche bimbo riesce a dormire anche 9-10 ore consecutive. In questo periodo attraversa la fase dell'ansia da separazione: ha paura che, durante il sonno, mamma e papà possano andarsene via. I piccoli riti della sera, cioè la ripetizione della stessa routine, gli infondono sicurezza, eliminano l'ansia, prefigurano quello che succederà dopo, lo aiutano a scandire il tempo, differenziando i momenti della veglia da quelli del riposo.

IL CONSIGLIO Nei limiti del possibile, la cosa migliore è lasciare che il bambino si svegli e si regoli da solo: anche se l'ora della pappa è passata, sarà lui stesso a stabilire i suoi ritmi. Quando invece è proprio necessario svegliarlo, basta accarezzargli la guancia delicatamente o prendergli la manina: se sorride, è pronto al risveglio, se invece frigna ed è scontroso, è meglio non insistere subito e aspettare ancora un pochino.

...la pappa

A 10 mesi, il bimbo mangia anche frutta e verdura a pezzetti, che lui stesso può prendere in mano e assaggiare da solo, per divertirsi e affinare il senso del gusto. Ora puoi dargli pappe più dense (per esempio pasta integrale di formato molto piccolo, più digeribile), insaporite con piccole quantità di parmigiano reggiano o pecorino semistagionato.

Intorno all'anno di età puoi iniziare a proporgli, una volta alla settimana, l'uovo intero, compreso l'albume (che fino a ora era sconsigliato), da solo o aggiunto ad altre preparazioni. Nella dieta del piccolo si introducono gradualmente: avena, segale, grano saraceno (sotto forma di creme, fiocchi, chicchi o pasta) con moderazione e secondo il ritmo

stagionale (questi cereali più calorici sono adatti quando fa freddo);
1-2 volte la settimana carne e pesce,

cotti a vapore o al forno, tritati (non frullati) o a pezzetti, con verdura cruda o cotta; frutta essicata non trattata (albicocche, fichi, prugne, uva), che può avere funzione di spuntino, oppure far parte di



*Quando un fanciullo è ammalato,
la miglior medicina è la mano della madre
(detto popolare)*

creme o semplici torte casalinghe. Una volta alla settimana gli puoi dare un cucchiaino di legumi freschi o secchi (lenticchie, fagioli, ceci), sempre passati, da soli, oppure aggiunti a verdure cotte e minestre.

IL CONSIGLIO Per evitare che i legumi provochino fermentazione intestinale, lasciali a bagno per 12-24 ore con alcune foglie di alloro o un pezzetto di alga kombu, rinnovando diverse volte l'acqua; cuocili con un po' di alloro, di alga, di semi di finocchio e di sedano; passali sempre usando un passaverdura a mano, in modo da eliminare le bucce.

...il pianto

A prescindere dal loro carattere, tutti i bimbi piangono. Anzi, dovremmo preoccuparci se non lo facessero, perché per loro il pianto è una forma di comunicazione, il modo in cui possono esprimere le loro esigenze, una delle poche cose che gli riesce di fare così bene! A volte poi hanno bisogno di piangere per liberarsi dal-

le tensioni, per esprimere una forte emozione, per manifestare dolore o rabbia e, solo dopo aver pianto, sentirsi meglio. C'è però un aspetto del pianto che mette davvero alla prova la mamma: quando si verifica in pubblico. La prima volta che qualcuno ti si avvicina mentre sei alle prese con il tuo bimbo urlante e ti chiede: «Ma che cos'ha?», ti sembra voglia dire: «Che cosa hai combinato per farlo piangere in questo modo?», e ti senti una vera incapace. Probabilmente sei l'unica a formulare un giudizio tanto severo, dando per scontato che anche gli altri la pensino così! Cerca perciò di non farti condizionare dalla paura del pianto in pubblico: con un po' di pratica, riuscirai a cavartela benissimo anche se il piccolo si mette a piangere in mezzo alla gente. Sarai in grado di prevedere i momenti della giornata in cui una crisi di pianto è più probabile, contemporaneamente diminuiranno la tensione e l'ansia, il che avrà un effetto calmante anche sul bambino.

IL CONSIGLIO La capacità di affrontare le crisi di pianto di tuo figlio, riuscendo a recuperare una situazione di calma e serenità, si rifletterà molto positivamente sul vostro rapporto.



Nuove conquiste

Giorno dopo giorno tuo figlio scopre sia l'effetto che i suoi incerti balbettii hanno sugli adulti sia le loro risposte affettuose.

Piano piano capisce che, **con le parole, può trasmettere sentimenti** e sensazioni, così si sforza di impararle.

Ride, imita i suoni che ascolta e ripete molte vol-

te le sue prime sillabe... balbetta... e si diverte un mondo a fare questo gioco, soprattutto se gli altri vi partecipano con toni allegri e incoraggianti. **Inizia a parlottare**, naturalmente a modo suo. Ripete alcune parole di due sillabe, con o senza significato, usa consapevolmente fino a 7-8 parole di due sillabe, ma ne riconosce molte di più. Imita alcune inflessioni simili a quelle dei genitori e, intorno all'anno, a volte comincia a costruire piccole frasi di due parole (per esempio: «Mamma appa», per chiedere da mangiare alla mamma).

Esploratore instancabile

Per riuscire a 'pensare', il tuo bambino deve conquistare tre abilità: prestare attenzione, concentrarsi, e-

splorare. Quando gli presenti un oggetto, osserva come lo esamina lentamente, con aria apparentemente

perplessa, lo tocca per sentirne la forma, lo mette in bocca, lo annusa o lo picchia sul pavimento. Ricava cioè le sue informazioni da tutti i cinque sensi. La capacità di esplorare con tutti i

mezzi a disposizione si affina con l'età, diventando gradualmente sempre più sistematica e orientata verso un obiettivo.

Il fascino dei suoni

A questa età il bambino è capace di distinguere una grande varietà di suoni e di capire quale sia la loro origine. Mostra di avere un suo senso del ritmo e, quando sente la musica, si muove con tutto il corpo.

Uno dei giochi preferiti è proprio **'fare musica'**, scuotendo un sonaglino o una semplice scatola di metallo che contiene monete o sassolini, oppure battendo una pentola con un mestolo.

SORPRESA!

L'attrazione che i più piccoli provano per le giostrine e gli oggetti che si muovono si spiega con il fatto che, grazie al movimento, il mondo si presenta loro in forme impreviste e, per questo, accattivanti.



*Vale più un padre
che cento pedagoghi
(detto popolare)*

Provare da solo...

Ora il bimbo comincia ad alzarsi in piedi e tenta di camminare, sostenendosi a sedie e poltrone, oppure alle gambe degli adulti. Lasciamolo fare **con i suoi tempi**, senza sollecitarlo. Non preoccuparti troppo per le sue cadute: una volta tolti di mezzo i mobili con spigoli acuti ed eventuali oggetti pericolosi, evita di intormentirlo con le tue paure. La sicurezza è importante, ma altrettanto lo è la fiducia in se stesso, che ogni bambino deve conquistare.

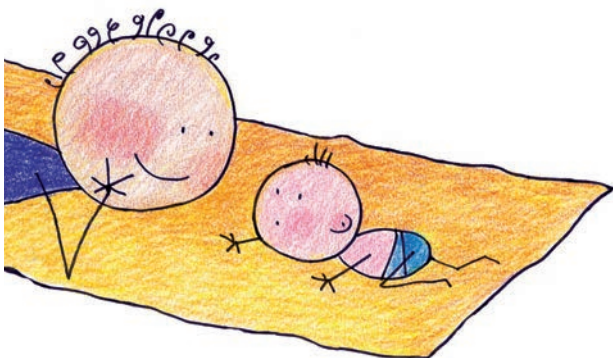
Se tuo figlio non riesce a fare qualcosa, prima di correre in suo aiuto, lascia che **provi e riprovi** da solo: imparerà a poco a poco a conoscere la sua forza e anche i suoi limiti, comincerà a capire che ci sono cose facili e cose più difficili. Se poi lo

vedi deluso e sfiduciato, consolalo e incoraggiarlo a riprovare.

...ma 'ad altezza bambino'

Anche se è indispensabile tenere sotto vigile sorveglianza queste sue prime, entusiasmanti avventure, devi rispettare la sua necessità di scoperta e la sua curiosità, sempre più consapevole.

Un'abitudine molto 'adultocentrica' è quella di tenere il bebè alla propria altezza, trattenuto da inevitabili 'cinture di sicurezza' per evitare che i suoi tentativi di autonomia possano diventare pericolosi. Nel primo anno di vita, dicono le statistiche dei posti di pronto soccorso, seggioloni, infant-seat, girelli, lettini con le sbarre e box sono tra le cause più frequenti di traumi cranici e ferite, più o meno gravi. Sarebbe invece molto meglio che gli adulti si abituassero a **guardare il mondo dalla prospettiva del bimbo**, cioè dall'altezza del pavimento. Un tappetino di gommapiuma o di cotone, oppure una vecchia trapunta, rappresentano per lui uno spazio-gioco ideale e anche la sistemazione più pratica quando ci si trova fuori casa, per esempio da amici o parenti che non hanno figli piccoli.



Per aiutare la crescita

- Per il tuo bambino questa è l'età della scoperta e dell'esplorazione instancabile. Non mortificarlo con troppi 'no' ossessivi e preoccupati, ma **prova a dargli fiducia**, pur tenendolo sempre d'occhio e intervenendo solamente quando il rischio esiste davvero. I ripiani più bassi della libreria, gli armadietti, i cassetti lo incuriosiscono in maniera irresistibile, perciò non lasciare mai alla sua altezza cose preziose, importanti per te o pericolose per lui.
 - Qualche volta permettilgli anche di **distruggere un oggetto** appositamente scelto da te a questo scopo: è pur sempre un'esperienza interessante e istruttiva!
 - Se possibile, fai il bagnetto al piccolo davanti a uno specchio e dà anche a lui una spugna, **indicandogli le principali parti del corpo**: testa, mani, piedi, gambe, pancia...
- Al momento dei pasti incoraggiarlo a **bere e mangiare da solo**, ripetendogli i nomi dei cibi.
- Per catturare l'interesse del bambino è molto importante cambiare i giochi, modificare la disposizione degli oggetti nella sua cameretta, preparargli di tanto in tanto una piccola **sorpresa**.
- Nei negozi di giocattoli puoi trovare una grande varietà di **strumenti musicali** adatti ai più piccini: tamburelli, xilofoni, maracas, piccoli pianoforti, raganelle. Ma non è difficile inventare nuovi 'strumenti' anche con ciò che si può trovare normalmente in una casa: una scatola metallica contenente palline di legno o un barattolo di plastica con dentro una manciata di fagioli (ben sigillati, in modo che il piccolo non possa inghiottire il contenuto), alcune vecchie chiavi legate insieme con un nastro sottile, due piccoli coperchi...

Oh! Si è rotto...

A volte può accadere che il piccolo rompa involontariamente un giocattolo o un oggetto. Di solito è lui stesso il primo

a restarci male, perciò non sgridarlo, non mostrarti delusa e, se necessario, consolalo. Spiegagli che cosa è successo

e, se si può aggiustare, fallo in sua presenza. Se agisci con calma ed equilibrio, col tempo imparerà facilmente a non farlo un'altra volta.

Da 10 a 12 mesi

Il box: pro e contro

Confinandolo in uno spazio ridotto, il box non consente al bambino di esercitarsi e muoversi liberamente, gli impedisce di gattonare e può indurlo ad alzarsi e sedersi troppo precocemente.

Detto questo, ci sono situazioni in cui può risultare molto utile: per esempio quando la casa si sviluppa su due piani, quando si stanno facendo lavori che potrebbero rappresentare un pericolo per il piccolo (come stirare o spostare mobili e oggetti ingombranti per fare le pulizie), quando, più semplicemente, si è troppo occupati per dedicarsi solo a lui, oppure lo si vuole proteggere dall'irruenza del cagnolino di casa o dei fratelli più grandi.

Basterà dunque usarlo con moderazione e intelligenza, tenendo conto degli inconvenienti.

Per evitare che il bimbo possa vivere il box come una separazione dolorosa, non usarlo mai per castigarlo e, al momento di metterlo lì, fagli molte coccole, digli parole affettuo-

se, dagli i suoi giochi preferiti. In ogni caso, tienilo sempre in vista e a portata di voce, nello stesso locale in cui ti trovi.

Girello & Co.? No, grazie!

I mezzi di qualsiasi genere usati per aiutare i bambini piccoli a camminare sono del tutto inutili, per non dire dannosi.

In particolare, messo nel girello il bebè si spinge in avanti sulla punta dei piedi, prima di aver imparato a stare in equilibrio sulla pianta.

Così, partendo da una cattiva abitudine, farà poi fatica a camminare davvero, cadrà più spesso e si muoverà con minore sicurezza. Tra l'altro, nel girello l'anca viene gravata in modo eccessivo.

PER LA SALUTE DEI PIEDINI

È meglio che il bimbo non cammini scalzo sul pavimento perché l'attrito del piedino su una superficie piana non è salutare per la sua forma. Lo è invece il contatto con un materiale caldo e morbido, come la sabbia o l'erba.

Il gioco è una delle manifestazioni più alte della cultura e, per l'individuo, dell'educazione morale e dell'evoluzione intellettuale (Roger Caillois)



Giocare per imparare

Insieme a nuove abilità di parola e di movimento, in questo periodo il bambino sviluppa la capacità di **usare con maggiore precisione le sue manine**. Ora lo vedrai intento al gioco per ore e ore: per lui si tratta di un'attività molto seria e impegnativa, che lo aiuta a conoscere il mondo.

Oltre ai giocattoli veri e propri, attirano la sua attenzione anche tanti **oggetti di uso comune**, che trova in casa. Gli piace moltissimo imitare quello che fanno mamma e papà, quindi vorrebbe usare le stesse cose che vede nelle loro mani.



Nei limiti del possibile, cerca di soddisfare questa curiosità, lasciando che giochi con le pentole e i cucchiari di legno o di plastica, con una caffettiera, con barattoli, scatole e cestini, magari anche con un vecchio telefono che non usate più...

Per rendere il gioco ancora più divertente, nascondi un oggetto o un giocattolo, prima in sua presenza, perché possa ritrovarlo subito, poi mentre lui non guarda, in modo che debba fare anche uno sforzo di immaginazione per indovinare dove lo hai messo. Il piccolo si diventerà molto e vorrà sicuramente ripetere altre volte il nuovo 'esperimento'.

Attenzione ai giocattoli!

Assicurati sempre che...

- riportino il marchio CE (attesta che sono prodotti secondo le norme vigenti nella Comunità Europea);
- abbiano un colore indelebile e non contengano sostanze tossiche;

- siano lavabili e infrangibili, cioè resistenti a colpi, strappi, morsi;
- siano di formato abbastanza grande da non poter essere inghiottiti;
- non abbiano parti di dimensioni troppo

piccole, che si possono staccare;

- abbiano spigoli arrotondati;
- siano sistemati a un'altezza facilmente raggiungibile, in modo che il bambino li possa prendere senza correre rischi.

Giocattoli 'rustici'

Invece di riempire la cameretta del bebè di giocattoli acquistati, non è difficile costruirne alcuni in casa: spesso sono i preferiti, proprio per la loro semplicità. Per esempio una

palla di stoffa, fatta con quattro spicchi di colori vivaci e riempita di calze vecchie per renderla morbida. O sagome di pupazzi molto semplificati. Oppure un sacchetto di tela, facile da aprire, con dentro alcuni nastri colorati. Il **'bruco mil-**

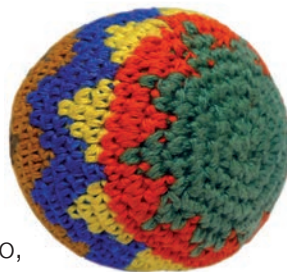
legiochi' è invece una cordicella a cui sono legati diversi piccoli oggetti (tra cui almeno un campanellino) da trascinare allegramente in giro per la casa.

Quando non sai più che cosa inventare per il tuo bambino, può aiutarti una **raccolta di figure**, da ampliare giorno per giorno. Mettiti accanto a lui con una scatola chiusa – che gli riservi la gioia della sorpresa – in cui avrai messo le immagini di cose note: le fotografie della mamma, del papà, del piccolo stesso, dei nonni, della tata... alcuni oggetti di uso quotidiano (il bicchiere, il pentolino,

il piatto con dentro la pappa, il bavaglino, il ciuccio...), l'automobile del papà, una gatta con i suoi micini, un cagnolino con la sua mamma, animali vari, e così via.

DISTINGUERE LE FORME

Prendi una scatola abbastanza grande e intaglia nel coperchio fori di differenti forme e dimensioni. Invita quindi il tuo bambino a infilarci alcuni semplici oggetti. In questo modo imparerà, col tempo, a raggruppare e distinguere forme diverse.



Nelle riviste e nei depliant turistici potrai trovare moltissime immagini: ritagliale e incolla ciascuna di esse su un cartoncino separato (come fossero carte da gioco), in modo da poterla affiancare alle altre per comporre una storia.

Mostraglielo adagio, fagli notare i particolari... aiutalo a riconoscerle... aggiungine ogni tanto di nuove ed elimina quelle che suscitano in lui scarso interesse.

*Un genitore saggio
lascia che i figli
commettano errori.
È bene che una volta
ogni tanto si brucino
le dita*

(Mahatma Gandhi)



Il percorso delle parole

Intorno al dodicesimo mese di vita in genere il bimbo:

- ascolta con attenzione;
- capisce diverse parole e reagisce in modo appropriato;
- cerca di imitare suoni e rumori;
- borbotta anche quando nessuno parla con lui;
- se gli chiedi un oggetto che conosce, te lo porge subito;
- comincia a pronunciare 2-3 parole in maniera comprensibile;
- se gli chiedi: «Dov'è il gattino?», è capace di indicartelo in una figura, perché ormai capisce che quel micino disegnato e il gatto di casa sono lo stesso animale, anche se appaiono molto diversi.

Non devi però preoccuparti se tuo figlio non ha ancora raggiunto que-

ste tappe della sua evoluzione, perché non è assolutamente possibile stabilire una precisa tabella di marcia per lo sviluppo del linguaggio che sia valida per tutti. Alcuni bambini sono più loquaci e precoci, altri invece arrivano ai 2 anni senza parlare, limitandosi a manifestare i propri desideri con la mimica e con rari suoni ai quali attribuiscono un significato; altri ancora utilizzano a lungo (anche fino ai 3 anni) un proprio linguaggio, forse comprensibile per i genitori, ma piuttosto oscuro per amici e parenti.

Spetta a te il compito di favorire i suoi progressi: sentendo tante volte gli stessi vocaboli, a poco a poco scoprirà che ogni cosa ha il suo nome, e imparerà a ripeterlo.

Come puoi aiutarlo

- Appena tuo figlio impara a distinguere le parole corrispondenti agli oggetti che lo circondano, puoi mostrarglieli sotto forma di disegni o fotografie. Incolla ogni immagine su un supporto di cartone, in modo che il piccolo possa

tenerla in mano facilmente, poi indicagli ripetutamente il nome di ogni cosa: vedrai che cercherà di imitarti.

- Può succedere che il piccolo si innervosisca per il fatto di non essere capito, quando invece pensa di spiegarsi

benissimo: sta allora a te intervenire con garbo per fare da 'interprete', senza ridere di lui e senza mettere in evidenza i suoi errori. Quando dice male una parola, limitati a pronunciarla in maniera corretta, senza sollecitarlo a ripeterla.

*Una buona parola è spesso
più utile d'una medicina*

(Leo Baeck)

I primi libri

I libri sono importantissimi per il bimbo, anche molto piccolo, sia per creare un momento di affettuosa socializzazione con il genitore che li sfoglia insieme a lui e glieli spiega, sia per arricchire il suo linguaggio, aiutandolo a imparare i nomi di oggetti, persone, animali, fiori, piante, colori e forme. Già a 12 mesi il bambino sa riconoscere molti oggetti, e di fronte a un libro ricco di illustrazioni, grandi e molto colorate, è in grado di individuare i particolari.

I libri più adatti per cominciare sono quelli di tessuto o di plastica morbida (alcuni sono pensati per il momento del bagnetto), oppure con robuste pagine cartonate (non più di 6-8), facili da girare e praticamente indistruttibili, con una sola figura su ognuna di esse. Piacciono tanto ai bambini anche i libri che consentono una qualche interazione: i **libri pop up**, con forme in tridimensionali che compaiono e scompaiono quando si gira la pagina, i **libri sonori** (con i versi degli animali, per esempio) e i **libri tattili**, che permettono di sperimentare materiali differenti.

SEMPRE LA STESSA STORIA...

La storia è sempre quella,
nota e arcinota? Tanto meglio!
Ai bambini, si sa, piace
la ripetizione...

A 11-12 mesi il bimbo è già in grado di girare le pagine da solo e di seguire la trama di storie molto semplici: puoi iniziare a raccontargliele, enfatizzando molto la narrazione e facendo notare anche i particolari delle immagini. Scegli qualche libro con un breve racconto illustrato da figure grandi e colorate, che di sicuro lo affascinerà e lo terrà impegnato a lungo.

Filastrocche vecchie e nuove

Nate come sintesi felice tra l'inventiva degli adulti e l'immaginazione dei bambini, da sempre legate all'infanzia, le filastrocche hanno attraversato i secoli, passando da una generazione all'altra attraverso la tradizione popolare. Le loro facili rime presentano una varietà infinita di ritmi, suoni e associazioni di parole, di spunti ironici e umoristici. Anche se sono prive di senso, le filastrocche contribuiscono a favorire nel bambino lo sviluppo del linguaggio. Se non ricordi più quelle della tua infanzia, non ti sarà difficile trovare almeno un libro con una raccolta delle più simpatiche e divertenti.



Si mangia 'da grandi'!

È questo il periodo delle novità in tavola: puoi introdurre un maggior numero di nuovi alimenti e provare consistenze diverse dalla pappa semiliquida delle prime settimane di svezzamento (vedi a pag. 154).

Rimangono invece due punti fermi: la **gradualità** e il **rispetto dei tempi** del bambino. Vale a dire: proponi un alimento alla volta, per almeno 3 giorni di seguito, prima di introdurne un altro.

Piatto unico o primo e secondo?

Nei primi mesi dopo lo svezzamento la suddivisione della pappa in primo e secondo piatto non è assolutamente necessaria: dal punto di vista nutrizionale il piatto unico è una soluzione ideale.

Strutturare il pasto in più portate è però un ottimo modo per **soddisfare il bambino curioso**, che si annoia facilmente o che ha un forte desiderio di crescere, un traguardo che si raggiunge anche mangiando 'come mamma e papà'.

A tavola con i grandi

Il tavolo intorno al quale si riunisce la famiglia è un luogo di piacere conviviale, di intimità e dialogo, dove ci si incontra al mattino, prima di affrontare gli impegni della giornata, e ci si ritrova la sera, per raccontarsi come è andata.

A 10 mesi arriva il momento di coinvolgere anche il bebè in questo gioioso appuntamento, mettendolo seduto **sul seggiolone**, la sistemazione migliore per

farlo partecipare alla vita di casa (attenzione: il seggiolone è alto e va quindi sempre usato sotto stretta sorveglianza!) Se il bimbo ha fame, dagli qualche cosa che possa afferrare da solo, altrimenti lascia che si limiti a osservarvi.

Qualora tu dovessi decidere di adeguare per qualche mese l'alimentazione di tutta la famiglia alla

dieta semplice e naturale adatta al piccino, i grandi ne trarranno senz'altro giovamento in termini di salute, e la preparazione dei pasti ne risulterà molto semplificata.

CUCCHIAIO O MANINE?

Il pasto in comune con un bambino piccolo può riservare sorprese divertenti: può darsi che afferri da solo il cucchiaino con la pappa e cerchi di portarlo alla bocca, mancando però il bersaglio... oppure che perda la pazienza e preferisca usare le manine.



Fare la spesa con il bebè

Il **supermercato** è senza dubbio molto comodo per fare la spesa: parcheggio, carrello, ampia offerta di prodotti, alimentari e non, a portata di mano e di portafoglio. Questo tipo di esperienza fa ormai parte della vita quotidiana di tutti coloro che vivono nelle grandi città, ma prova a chiederti se è il caso di sottoporvi un bambino così piccolo: considerala sotto il profilo sensoriale, visto che lui vive in questa dimensione.

Si arriva al parcheggio, spesso sotterraneo, buio, con un odore di benzina e di gas di scarico. Si raggiunge quindi l'interno della superficie di vendita, un ambiente dove la quantità delle merci esposte, gli odori, le luci al neon anche in pieno giorno, il freddo polare in prossimità dei ban-

chi frigo, la folla di persone e carrelli... determinano una sovrabbondanza di stimoli frastornante.

Esistono invece i **negozi di prodotti biologici e biodinamici**, dove l'atmosfera è completamente diversa, senza dubbio 'a misura di bambino': ambienti di dimensioni ridotte, musica rilassante in sottofondo, scaffali di legno, illuminazione curata e gradevole. E ci sono poi, fuori città, ma non troppo lontano, **aziende agricole** che vendono anche al dettaglio, una meta ideale per gite piacevoli e divertenti, magari al sabato pomeriggio e con tutta la famiglia.

*Quello che si fa per i figli
non si fa per nessuno
(detto popolare)*

Dal biberon al bicchiere

Alcuni bimbi riescono a bere dal bicchiere già a 7-8 mesi, mentre altri si rifiutano di usarlo fino a 18 o addirittura 24 mesi: come al solito, non c'è una regola valida per tutti. Spesso anche i più grandicelli

chiedono il biberon, soprattutto quando c'è un fratellino minore: se il bimbo mangia senza problemi la pappa solida, non c'è motivo di rifiutarglielo per le bevande,

se invece preferisce cimentarsi con un piccolo bicchiere o una tazzina, devi mettere in conto che, almeno all'inizio, una parte del liquido finirà sul tavolo e sul pavimento.

Tra dubbi e incertezze

Intorno ai 9-10 mesi, alcuni genitori sono turbati dal timore che il proprio figlio si evolva più lentamente di altri suoi coetanei, e che le sue reazioni non siano altrettanto pronte. In realtà, i bambini non sono tutti uguali. Non esistono tempi precisi per lo sviluppo dell'intelligenza o delle capacità fisiche e psicologiche: ciascuno ha tempi diversi e modalità personali, c'è chi appare più pronto nei movimenti e chi invece con i suoni della voce, chi sorride molto presto e chi inizia a camminare prima dei suoi coetanei.

Ogni piccino deve essere **confrontato solo con se stesso**, con quello che sapeva fare 'prima' rispetto a ora, anche perché non tutti partono dalle medesime premesse. L'ansia dei genitori e il desiderio di fargli bruciare le tappe possono solo ostacolare la sua serenità.

Qualche volta lo sviluppo di un bam-

bino può essere effettivamente un po' più lento della media. Se, osservando tuo figlio, hai questa impressione, oppure ti trovi a dover constatare una sua evidente difficoltà, è senz'altro utile consultare il pediatra. Qualche volta la famiglia esita a sottoporre il piccolo alle visite necessarie, rinviando ogni intervento: è un errore da evitare perché, soprattutto nel caso di un deficit dalla nascita, è molto importante sapere subito di che cosa si tratta, per intervenire nel modo migliore, senza perdere tempo prezioso.

Prima di rivolgersi a un pediatra verifica bene le cose: **osserva sistematicamente il tuo bambino per qualche giorno**, facendo alcune prove, magari con l'aiuto di una persona più esperta, di cui ti fidi. Annota ciò che vedi in modo da poterne riferire al medico con la massima obiettività.

Come reagisce ai suoni?

Alcuni bambini non parlano, perché non sentono. Per questo è necessario osservare con molta attenzione come il piccino reagisce ai rumori. Guar-

da nella direzione da cui provengono? Ti dà l'impressione di sentire quello che gli stai dicendo, anche se parli alle sue spalle, o a voce non mol-

to alta? Sorride quando gli rivolgi parole affettuose o buffe? Se hai qualche dubbio, rivolgiti subito al pediatra, che prescriverà un esame dell'udito.



Le mie conquiste

A 10 mesi ho imparato a

a 11 mesi ho imparato a

a 12 mesi ho imparato a

Le mie prime 'paroline'

A 10 mesi dico

a 11 mesi dico

a 12 mesi dico

Dà 10 a 12 mesi

I primi 'no'

Prima o poi il tuo bimbo farà qualcosa che non va bene: non è ovviamente il caso di arrabbiarsi, ma può essere l'occasione per cominciare a **stabilire alcuni limiti**, con chiarezza e determinazione.

Pronunciati con fermezza e mai in tono collerico, aggressivo o violento, i primi 'no' sono molto importanti nell'evoluzione del rapporto con i genitori.

Quando tuo figlio provoca un danno, fai un respiro profondo e sforzati di giudicare con serenità, prima di reagire: si tratta senz'altro di un incidente, non di un dispetto. È comunque importante, pur senza mai aggredirlo, fargli capire che ciò che ha fatto non va bene e non si deve ripetere.

Puoi prendere in braccio tuo figlio, guardandolo negli occhi in modo serio (ma calmo), e dicendo: «No, questo non si fa!»

Il bambino deve **sentire l'autorevolezza degli adulti**, non la durezza o il rifiuto.

A volte i bambini, nella loro naturale incoscienza, prendono iniziative che possono rivelarsi pericolose o produrre veri e propri disastri. Non bisogna avere paura di fermarli, anche quando piangono disperatamente.

Se sei sempre disponibile e accontenti tuo figlio ogni volta che puoi, alla fine l'effetto di un bel 'no' deciso sarà quello di **ridimensionare con il buonsenso la sua sensazione di onnipotenza**.

È possibile che il piccolo si sfogherà piangendo, ma basterà prenderlo in braccio, consolarlo e coccolarlo, ripetendogli però con dolcezza che quella cosa proprio non si fa: il piccolo percepisce i genitori come rassicuranti e protettivi anche attraverso alcuni 'no' ben dosati, espressi in un clima affettuoso e con tranquilla fermezza.



*È davvero un buon padre
quello che conosce suo figlio
(William Shakespeare)*

La 'zona di libertà'

Un buon sistema per limitare i divieti è quello di sistemare i mobili in modo da creare uno spazio abbastanza ampio

perché il bimbo possa muoversi liberamente e giocare con alcuni oggetti semplici: un cuscinone di stoffa pieno di polistirolo,

uno o due scatoloni di cartone a cui appoggiarsi, se vuole provare a stare in piedi, e qualche giocattolo.

Vietare poco, spiegare molto

Pochi 'no' proteggono, molti 'no' invece umiliano. Troppi divieti e troppe regole da rispettare mettono a dura prova la pazienza di adulti e bambini, mentre è molto più facile far rispettare solo alcune limitazioni, ponderate e giustificate. A volte può succedere di voler contrastare il bambino senza un motivo veramente valido: basterebbe riflettere meglio, per capire che **certi divieti non sono del tutto fondati**.

Poiché già a 10-12 mesi, se gli spieghi bene le ragioni del divieto, tuo figlio sarà più ragionevole, puoi impegnarti ad applicare questo metodo, che servirà anche a te per valutare se la proibizione ha davvero un senso.

Ovviamente, la spiegazione deve essere adatta all'età del piccolo: potresti magari fargli sperimentare,

con tutte le cautele del caso, che le pentole sul fuoco sono calde, che il gatto graffia, che gli oggetti possono cadere...

Tutte le volte che puoi, quando gli spieghi la ragione di un divieto, **prova a offrirgli un'alternativa**. Se per esempio non vuoi che giochi da solo con l'acqua, permettilgli almeno di farlo sotto la tua sorveglianza. Vietagli di giocare con tazzine e bicchieri che si possono rompere, ma acquistane di infrangibili e lasciglieli a portata di mano.

Quando devi rimproverare il tuo bambino, sforzati di non perdere la pazienza, non dirgli mai che è cattivo o che non gli vuoi più bene. Non punirlo mai chiudendolo da solo in una stanza, anche se ha combinato una marachella davvero grossa: si spaventerebbe, e la paura non favorisce mai l'apprendimento, tanto meno quello delle regole da rispettare.



Rispetta i suoi ritmi

Come per noi adulti, anche per i bambini la vita è un'alternanza di ritmi ai quali adattarsi per ristabilire o mantenere equilibrio e benessere. Alcuni bimbi fanno un breve sonnellino pomeridiano, poi dormono tutta la notte, senza interruzioni. Altri invece si svegliano presto, poi riposano ancora 1-2 ore verso la fine della mattinata, e non fanno il riposino al pomeriggio. Tra l'uno e l'altro ci sono notevoli differenze, soprattutto nel primo anno di vita: ci sono i dormiglioni e quelli a cui per recuperare basta un pisolino. Ciascuno ha una propria struttura temporale, modificabile solo entro certi limiti, perché, quando il ritmo del sonno viene disturbato da fattori esterni, il piccolo si disorienta, non si sente bene e diventa di malumore. Se fai fatica a far rispettare a tuo fi-

glio gli orari della nanna, aiutalo a **modificare gradualmente le sue abitudini** con piccoli anticipi del risveglio mattutino, tenendo presente che ci vorranno almeno 2 o 3 settimane per riuscirci. La sera puoi conciliargli il sonno con un bel bagno caldo, un massaggio con olio profumato, il lettino tiepido e la cameretta non troppo riscaldata, con un po' di latte caldo o un infuso a base di tiglio (o di camomilla e fiori di arancio), con il suono ripetuto di un carillon e la compagnia del suo pupazzo preferito. Anche quando il tuo bambino sarà più grande, non punirlo mai mandandolo a dormire, non presentargli mai il sonno come una minaccia di castigo, perché in questo modo lo assocerebbe a una spiacevole solitudine forzata.

Cogliere i segnali del sonno

Quando il tuo bimbo sbadiglia ripetutamente, fatica a tenere gli occhi aperti e ha la testa che gli cioccola, mettilo subito a dormire. Se ti lasci sfuggire questo momento,

perché non è l'ora della nanna, non ha ancora mangiato, non ha fatto il bagnetto, diventerà irritabile, noioso e farà molta fatica ad addormentarsi. Non è sempre facile

adattarsi ai ritmi naturali del bambino, ma, nei limiti del possibile, cerca di tenere conto dei suoi segnali di stanchezza, per evitargli stress e agitazione.

*Dove si dice 'padre' e 'madre',
si odono i più dolci nomi
(detto popolare)*

Dormire a sufficienza

Oggi i pediatri dicono che spesso i bambini non dormono abbastanza, soprattutto di notte: è una grave perdita, che non può essere compensata dalle lunghe dormite 'di recupero', perché il ritmo sonno-veglia va rispettato nell'arco delle 24 ore. Alcune mamme, poi, tengono

sveglio il loro bambino di sera, perché possa vedere il papà che rientra tardi, altre accendono la televisione durante la cena o propongono al bambino giochi nuovi ed eccitanti.

Il momento di andare a letto, invece, dovrebbe essere affrontato con grande attenzione e in tutta tranquillità perché, specialmente dopo gli 11-12 mesi, il bebè sente che andare a dormire significa separarsi dal suo ambiente e dalle persone care: anche se gli occhi gli si chiudono, **vorrebbe ritardare questo momento.**

La stabilità delle abitudini acquisite, a cominciare dalla regolarità dell'ora in cui si va a fare la nanna, è fonda-

mentale per infondergli un senso di sicurezza e di calma.

Alcuni piccoli riti serali – mettere a nanna il pupazzo, accendere la lucina della notte nella cameretta, lavare insieme i dentini – lo avvertiranno in anticipo che 'tra 5 minuti si va a dormire'.

LA PAURA DEL BUIO

Luci e ombre della cameretta, di notte, possono rendere irricognoscibili gli oggetti noti, trasformandoli in figure minacciose. Scatta allora la paura dell'ignoto, assolutamente comprensibile a questa età. Di fronte a questi timori, dimostra sempre comprensione e pazienza: non chiudere la porta della sua camera e lascialgli accesa una piccola luce, non troppo forte, ma sufficiente per distinguere le cose intorno a lui.

Per un dolce risveglio

Se potessero seguire il loro ritmo individuale, i bambini si sveglierebbero dopo aver riposato a sufficienza, secondo le loro esigenze personali. La mattina perciò cerca di orga-

nizzarti

in modo da lasciare a tuo figlio il tempo di svegliarsi con calma: quando dorme è come un palombaro calato nelle profondità marine, che non può tornare di colpo in superficie!



Ricaricare le batterie

Nonostante tutto l'amore che mamma e papà provano per il piccolino, ci sono momenti in cui sentono di aver esaurito tutte le loro energie. Bisogna assolutamente ricaricare le batterie!

Il neonato è come un campo di forze che assorbe completamente i genitori, ma, se questa attenzione esclude ogni altra cosa, si finisce col sentirsi in trappola, tagliati fuori dal mondo, dalle amicizie, dalle relazioni con gli altri.

La soluzione al problema è trovare qualche ritaglio di tempo per concedervi un po' di svago tutto per voi. In qualunque modo decidiate di trascorrere questo tempo insieme, è importante che in quel momento possiate parlare, sentirvi vicini, ricreare la vostra intimità: ricordatevi che è molto importante alimentare il vostro rapporto di coppia!

Organizzare le giornate

Quando c'è un bambino piccolo, il tempo fugge letteralmente, 'divorato' dalle cure di cui ha bisogno, dal ménage domestico e da mille altri impegni. Si impone dunque un minimo di organizzazione e pianificazione, anche perché, creando ordine nella giornata del bebè, gli si dà

un **senso di sicurezza e serenità**.

Stabilendo gli orari per la pappa, il gioco e la nanna del figlio, i genitori possono trovare anche il tempo per coltivare i propri interessi, per soddisfare le esigenze personali e quelle, non meno importanti, della coppia. Pur senza eccessive rigidzze, una certa regolarità nelle abitudini del bambino migliora dunque la qualità della vita di tutta la famiglia.

Le prime ore di sonno del piccolo possono diventare una meritata pausa di tranquillità: imparate a pre-gustarla. Se lo desiderate, non esitate a staccare il telefono, facendo sapere ad amici e parenti che non volete essere disturbati.

Nei primi mesi forse non vi siete sentiti di affidare il bimbo ad altri, ma ora è senz'altro più facile farsi sostituire qualche volta da una persona conosciuta e fidata, perché lui è in grado di capire che tornerete presto. Riuscirete così a concedervi una bella passeggiata, una nuotata in piscina o una serata con gli amici.

*Il più gran vantaggio
che si possa dare ai figli
è di educarli bene*

(detto popolare)



Da 10 a 12 mesi

Per semplificarsi la vita

Che cosa succederebbe se tu lasciassi qualcuna delle mille cose che fai? È possibile delegarne qualcuna ad altri? Forse le risposte a queste semplici domande ti sor-

prenderanno! Vedrai che non sarà difficile stabilire quali lavori sono davvero indispensabili e quali no. Anche i lavori di casa ogni tanto possono essere rimandati...

Le cose indispensabili

.....

.....

.....

...e quelle che posso rimandare o delegare

.....

.....

.....

.....

Dà 10 a 12 mesi

Una casa a prova di bebè

Forte dell'autonomia ormai acquisita e deciso a esplorare ogni angolo dello spazio in cui si svolge la sua vita quotidiana, a 10-12 mesi il bambino ne combina di tutti i colori. Qualsiasi appartamento può presentare qualche pericolo, perciò prova a esaminare il tuo con attenzione.

• Riponi in luoghi inaccessibili tutti i **prodotti per la pulizia della casa**, i **medicinali** e i disinfettanti, gli **anti-parassitari** usati per le piante o gli animali domestici. Controlla che non ci siano mai in giro mozziconi

di sigaretta: ne basta uno solo, se ingerito, per causare un'intossicazione gastrica.

• Alcune **piante** ornamentali sono velenose (per esempio l'oleandro o la stella di Natale), così come la terra mescolata a fertilizzanti e insetticidi.

• Le **cose molto piccole** (noccioline, caramelle, bottoni) non devono trovarsi alla portata del bimbo, che potrebbe non solo inghiottirli, ma anche infilarli nelle orecchie o nel naso.

• Le **prese di corrente**, collocate spesso proprio all'altezza del bebè che gattona, sono pericolosissime: cerca di coprirle, mettendoci davanti un mobiletto o una pianta, e, se puoi, disattiva quelle più accessibili. In ogni caso insegna subito a tuo figlio che non le deve **AS-SO-LU-TA-MEN-TE MAI** toccare, perché, nonostante tutte le tue precauzioni, potrebbe farlo in casa di altri.

• Fai molta attenzione anche ai **fili elettrici** delle lampade e degli elettrodomestici, perché i bambini ne sono attratti e tendono a tirarli o a metterli in bocca.

• Se devi riscaldare il bagno con una **stufetta**, fallo prima di cominciare il bagnetto, poi spegnila, stacca la spina e chiudi la porta per non disperdere il tepore. Non

usare, per nessun motivo, il

phon finché il piccolo è immerso nell'acqua.

• In cucina, non permettere al bimbo di giocare con lo sportello del **forno** o di girare le manopole del gas, neppure quando è spento. Anche le **tovaglie** possono essere pericolose,



se il piccolo ne afferrasse un lembo, tirandosi addosso tutto quello che c'è sopra: bicchieri di vetro, coltelli, piatti o pentole contenenti liquidi caldi...

- Sposta in un luogo sicuro gli oggetti abbastanza leggeri perché il piccino possa muoverli e tirarseli addosso, ma abbastanza pesanti per fargli male (sono più di quanti si possa pensare!)
- Non lasciare mai **sedie** o **sgabelli**

su cui il piccolo potrebbe arrampicarsi vicino alle finestre o sui balconi. Se hai un **balcone** o un **terrazzo**, chiudi con una rete gli spazi attraverso cui potrebbe buttare qualcosa.

- Blocca l'accesso alle **scale** o ad altri locali pericolosi con un cancelletto che il bimbo non possa aprire da solo. Riponi poi in un posto sicuro, lontano dalla sua curiosità, anche gli oggetti delicati o fragili a cui sei particolarmente affezionata.

Gli animali in casa

Quando in famiglia c'è un animale domestico, è facile che tra lui e il bambino nasca un forte legame affettivo. Ai genitori spetta il compito di favorire questa bellissima amicizia, prendendo però alcune semplici ma importanti precauzioni, indispensabili per una sana convivenza.

- Non lasciare mai il bambino da solo insieme all'animale;
- evita che il gatto vada sul letto o nella culla del bebè;
- tieni lontano da lui

il cane (dietro a un cancellino che non possa oltrepassare), perché, soprattutto nei primi tempi, potrebbe provare un sentimento di gelosia nei confronti del nuovo arrivato, manifestandolo con comportamenti aggressivi;

- dai agli animali di casa solo cibo cotto, di provenienza sicura, non permettere che leccino i piatti e lava separatamente le loro ciotole;
- se in famiglia c'è un gatto, tieni la sua cassetta igienica

ben lontana dalle mani del bambino;

- se c'è un cane, controlla periodicamente che non abbia dolore alle orecchie, perché in tal caso potrebbe reagire a una semplice carezza con un morso;
- fai controllare regolarmente dal veterinario lo stato di salute dell'animale e segui scrupolosamente tutti i suoi consigli a proposito di vaccinazioni e prevenzione dei parassiti.



In vacanza

Le vacanze sono un ottimo pretesto per stare insieme, il problema è che, quando finalmente arrivano, si è davvero molto stanchi... Se riesci a programmarle bene – il che dopotutto non è così difficile – rappresenteranno comunque una preziosa occasione di svago e relax per la famiglia, a patto di non sopravvalutare le capacità di sopportazione del bimbo e di dare la preferenza a un luogo adatto a lui.

I bambini, compresi i lattanti, possono essere portati ovunque, purché il clima non sia eccessivamente caldo né eccessivamente freddo. Ma non si tratta solo di scegliere tra montagna o mare, lago o collina, bensì di pensare a una situazione tranquilla, dove il bebè possa essere **accettato anche quando piange**. Ogni bambino ha bisogno di almeno qualche giorno per ambientarsi: il cambiamento può incidere sull'appetito, sul sonno, sulla tranquillità del gioco, e i primi giorni dovrai probabilmente affrontare qualche problema, soprattutto al momento dei pasti o della nanna. Per non creare scompensi, ed essere invece salutare, la vacan-

za dovrà durare almeno una decina di giorni.

Evita la folla, e piuttosto dell'albergo scegli un residence, un appartamento in affitto o, se mai, un bungalow o un cottage in un villaggio o in un campeggio ben organizzato.

Queste sono soluzioni che offrono infatti diversi vantaggi: maggiore libertà negli orari, spazi più ampi, possibilità di preparare più comodamente le pappe.

AMICI E FIGLI

Andare in vacanza con gli amici è senz'altro piacevole, ma se ci sono bambini bisogna essere davvero molto, molto affiatati...

Ricordati di portare...

- il pupazzo o la copertina della nanna;
- qualcuno dei giocattoli preferiti;
- una scorta degli ingredienti che usi abitualmente per preparare la pappa, se è già svezzato (potresti avere qualche difficoltà a trovarli nel luogo di vacanza);
- i medicinali di uso frequente;
- il numero di telefono del pediatra.

Durante il viaggio, tieni a portata di mano una bottiglia d'acqua.

Se prevedi uscite e passeggiate a contatto con la natura, sarà comodissimo il marsupio, nel modello a zaino.



Da 10 a 12 mesi

*Il mondo è come un libro,
e chi non viaggia legge solo una pagina
(Sant'Agostino)*

Le baby farm: qualche indirizzo

Piccoli paradisi per mamme e bambini, senza escludere i papà: sono i centri benessere a misura di bebè, dove anche i grandi riescono a ritagliarsi momenti di puro relax. Così, tra coccole e massaggi, si rinnova il piacere di stare insieme, in un modo davvero speciale.

- In India, poco dopo il parto, le mamme accarezzano a lungo i loro piccoli, cospargendoli con olio di mandorle prima del bagnetto. È un'antica tradizione ayurvedica, che migliora la circolazione, disintossica e aiuta il sistema digestivo.

L'Oriental Thermal Spa dell'**Hotel Metropole di Abano Terme** propone un rituale mamma-bambino (60 minuti) con un massaggio sul tatami, che insegna anche i movimenti più corretti da ripetere poi a casa. Per i bambini affetti da problemi respiratori, come rinite e bronchite, sono poi previste inalazioni con acqua termale.

HOTEL METROPOLE, ABANO TERME (PD)
TEL. 049 8619100

NUMERO VERDE 800 88118811

WWW.GBHOTELS.IT

- Benessere per piccolissimi anche al **Cavallino Bianco di Ortisei** in Val

Gardena (uno dei Familien Hotel altoatesini), con assistenza, menu dedicati e sale giochi. Il massaggio per bambini e neonati (20 minuti) è frutto della fusione di tecniche diverse – da quella svedese all'ayurveda, dalla riflessologia allo yoga – che evocano la sensazione di sospensione nel liquido amniotico. È utile per favorire lo sviluppo e alleviare piccoli disturbi, come le colichette del lattante. Ci sono poi il bagno al latte e cioccolato (20 minuti) e quello calmante alla lavanda.

GRAND HOTEL CAVALLINO BIANCO,
ORTISEI (BZ)

TEL. 0471 78333

WWW.CAVALLINO-BIANCO.COM

- La Spa dell'**Hotel Adler Thermae di Bagno Vignoni**, sulle colline della Val d'Orcia, propone invece il trattamento *Aky Baby* (40 minuti), praticato sul neonato dalla terapeuta insieme al genitore, che prevede un massaggio con sfioramenti delicati, seguito dal bagnetto al latte e miele, che prepara al sonno.

HOTEL ADLER THERMAE SPA
& WELLNESS RESORT

BAGNO VIGNONI

(SAN QUIRICO D'ORCIA, SI)

TEL. 0577 889000

WWW.ADLER-RESORTS.COM





note

.....

.....

.....

.....

.....

Dà 10 a 12 mesi

Si taglia il traguardo!

Il grande giorno è arrivato: si festeggia il primo compleanno di tuo figlio! È un momento che merita di essere celebrato degnamente. Da neonato indifeso, infatti, ora è divenuto un piccolo ometto attivo, allegro e affettuoso.

Certamente avrai preparato una giornata speciale e desideri che la festa riesca perfettamente, ma per evitare lacrime e capricci tieni presente qualche suggerimento.

Tuo figlio sarà in grado di apprezzare maggiormente le feste dopo i 3 anni, quando avrà già instaurato rapporti sociali con gli amichetti dell'asilo. Ma per ora la festa rischia di affaticarlo e innervosirlo perché è abituato a ritmi giornalieri costanti, e uno sconvolgimento di questi ritmi, ritrovandosi intorno tanti volti poco familiari, può creargli più disagio che gioia. Limita dunque il numero degli invitati, in modo che il tuo bimbo non

si senta 'sopraffatto' dagli sconosciuti e che tu possa essere completamente disponibile per lui, che ha ancora bisogno di tutta la tua attenzione.

Organizza la festa di mattina oppure dopo il riposino pomeridiano: è importante che il bimbo non lo salti.

Metti a disposizione dei bambini alcuni giocattoli da usare in comune, come servizi da tè di plastica e

forme da incastrare.

Prevedi qualche attività tranquilla da proporre ai fratellini e alle sorelline più grandi degli invitati: pennelli e album da colorare, blocchetti di creta da lavorare.

Predisponi una stanza più silenziosa, nel caso qualche genitore abbia bisogno di far riposare il proprio bambino.

Vedrai che la candela sulla torta piacerà molto al bambino, che capirà benissimo di essere al centro dell'attenzione!

È LA FESTA DI TUTTI!

Chi deve essere festeggiato, il bambino o i genitori? Forse tutti e tre, dato che il giorno della sua nascita siete diventati mamma e papà ed è cominciata una nuova vita a tre.



*Festeggiare un compleanno
significa dire a qualcuno: «Grazie perché sei tu»
(Henry J. Nouwen)*

Qualche idea per la festa

Ecco dei semplici giochi che di sicuro i tuoi piccoli ospiti apprezzeranno molto. A questa età i bambini non sono ovviamente in grado di interagire con i coetanei e la presenza degli adulti alla festa è indispensabile, ma anche giochi molto semplici come 'bu bu settete' o il racconto di una filastrocca risultano ancora più divertenti se fatti in compagnia!

Batti, batti le manine

- I genitori si siedono in cerchio con i loro bambini sulle ginocchia e cantano la seguente filastrocca: *Batti, batti le manine che arriva papà. / Ti porterà la caramella e (nome del bambino) la mangerà.* A ogni strofa si dirà il nome di un bambino diverso.

Giro, girotondo

- Tutti i genitori, tenendo per le mani i loro bambini,

camminano in cerchio e recitano insieme la seguente filastrocca: *Giro, girotondo, casca il mondo, / casca la terra, tutti giù per terra!*

Quando si arriva al 'tutti giù per terra', i genitori, con calma e attenzione, si sdraiano assieme ai bimbi sul pavimento, sempre tenendosi per mano.

Il solletico sulla mano

- Accarezzando il palmo della mano del bambino, i genitori recitano lentamente una delle seguenti filastrocche e, arrivati al momento opportuno, gli fanno il solletico sulla mano e sul braccio, per farlo ridere.

Piazza, mia bella piazza, / ci passa una pecorina pazzo / che fa: «Bee, bee, bee, bee...» / «Bella manina, dove sei stata?» / «Dalla nonnina.» / «Cosa ti ha dato?» / «Pane e carina... bella manina, bella manina!» (con l'indice e il medio si 'cammina' sul palmo

della mano, poi lungo il braccio, fino all'ascella, e si ritorna indietro facendo il solletico).

Bu, bu, settete!

- Questo giochetto, nel quale l'adulto si nasconde il viso con le mani e poi lo scopre, è ancora più divertente da fare insieme. Mettetevi davanti ai bimbi. Copritevi il viso, e dite «Bu, bu...», contate fino a 3 e poi scopritelo di colpo, dicendo a voce più alta: «...settete!»

Trova il tuo naso

- Indicate ai bambini varie parti del corpo, come il naso, la bocca, gli occhi, le orecchie, i piedi e la pancia, e dite loro di toccarsele con il dito.

Butta giù la torre

- Ogni bambino costruisce una piccola torre con dei cubi da costruzione. Quando dite: «Pronti, attenti... cade!», la buttano giù.



Oggi compio

un anno

Peso chili e grammi

sono alto cm

Negli ultimi tre mesi ho imparato a fare

un sacco di cose:

e ho scoperto che le cose che mi divertono

di più sono:

Da 10 a 12 mesi

Ma quando sono un po' nervosetto la mia
mamma e il mio papà hanno scoperto
che mi tranquillizzo se

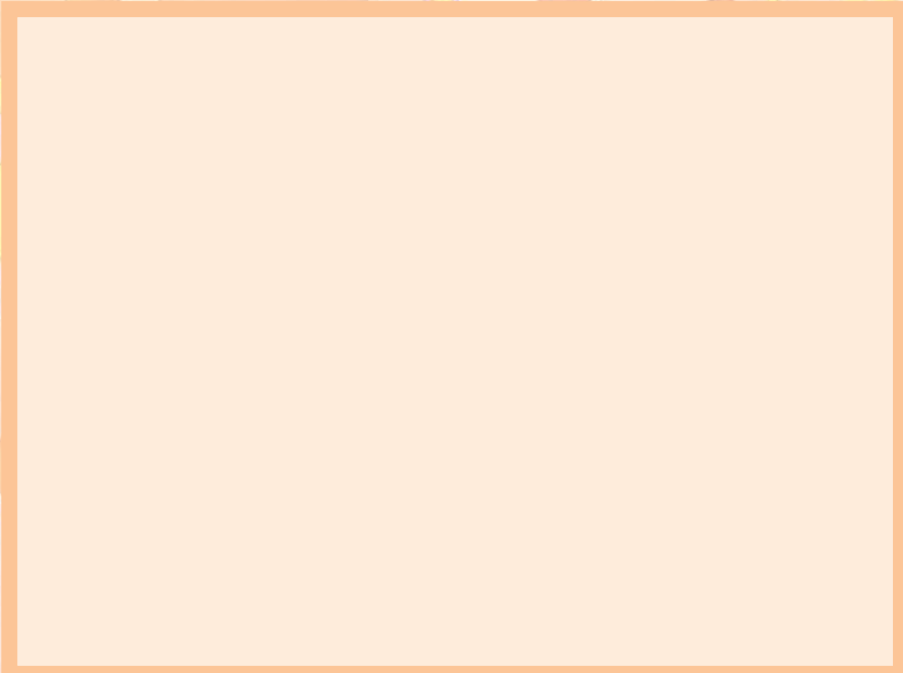
Di notte dormo circa ore
e di giorno faccio riposini

Gli ultimi alimenti che ho provato sono:

Dà 10 a 12 mesi

Le foto della mia festa di compleanno!

Da 10 a 12 mesi

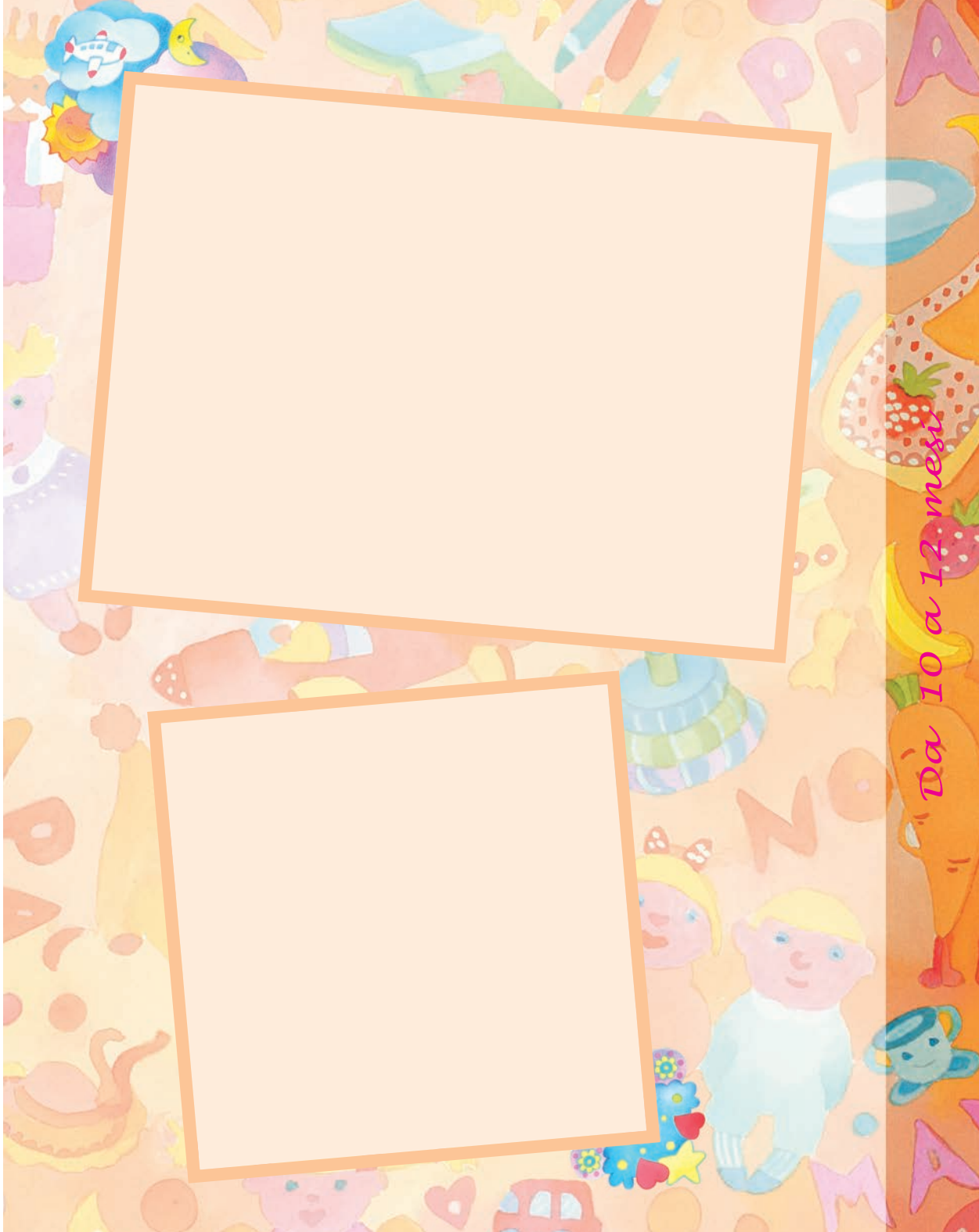


note

.....

.....

.....



Dà 10 a 12 mesi

Indice degli argomenti

- acne neonatale 70
- allattamento al seno 26, 36-45
 - dieta della mamma 42-43
 - disturbi del bambino 45, 73
 - disturbi della mamma 44
 - fertilità 36
 - parto cesareo 26
 - posizioni 38-39
 - scarsità di latte 40
- allattamento artificiale 46-47
- animali in casa 175
- asilo nido 144-145
- baby farm 177
- baby sitter 144
- bagnetto 58-59
- biancheria per il lettino 34
- biberon 46-47
- bilanci di salute 68
- box 159
- calo fisiologico 40
- capelli 28
- carie 90
- carillon 50
- carrozzina 34, 66-67
- cibo
 - nel primo trimestre 23, 31
 - nel secondo trimestre 81, 82
 - nel terzo trimestre 119, 120
 - nel quarto trimestre 153, 154, 164-165
- ciuccio 128
- coliche del lattante 43, 53, 70-71, 90, 130, 177
- colostro 27
- compleanno 180-181
- concentrazione 85
- congiuntivite 60, 71
- coordinazione 84-85
- coppia 102-103
- corredino 56-57
- coscienza di sé
 - nel primo trimestre 22
 - nel secondo trimestre 80
 - nel terzo trimestre 118
 - nel quarto trimestre 153
- crisi dell'ottavo mese 140
- crosta latte 71
- cucchiaino 94-95, 164
- culla 34
- dentizione
 - nel secondo trimestre 81, 90
 - nel terzo trimestre 119
 - nel quarto trimestre 153
- depressione post partum 32
- dermatite da pannolino 63, 72
- diarrea 72
- dieta della mamma che allatta 42-43
- dimagrire dopo il parto 106-111
- disturbi dell'allattamento
 - del bambino 45
 - della mamma 44
- disturbi del bambino 33, 45, 70-73
- divieti 168-169
- fascia portabebè 66
- fasciatoio 35
- febbre 72
- fertilità durante l'allattamento 36
- filastrocche 124, 127, 129, 163
- fontanelle 29
- gattinare 122
- ginnastica per la mamma 108-111
- giocattoli 160-161
- gioco
 - nel primo trimestre 22
 - nel secondo trimestre 81
 - nel terzo trimestre 119, 122-123, 125
 - nel quarto trimestre 140, 153, 160, 181
- girello 159
- igiene 60-61
- indice di Apgar 25
- ingorgo mammario 44
- intolleranze alimentari 97
- ittero fisiologico 33
- latte in polvere 46-47
- latte materno *vedi* allattamento
- lettino 34
- lettone, dormire nel 128
- libretto pediatrico 25
- libri per bambini 163
- linguaggio, sviluppo del
 - nel primo trimestre 21
 - nel secondo trimestre 80, 86-87
 - nel terzo trimestre 118, 124
 - nel quarto trimestre 152, 156, 162-163
- mani 28, 60

marsupio 100
massaggio 59, 60, 129,
130-135
mastite 44
movimento
- nel primo trimestre 20
- nel secondo trimestre
80, 84
- nel terzo trimestre 118
- nel quarto trimestre
152
mughetto 73
musica per il rilassamento
del bambino 85, 87
naso 60
navicella staccabile 67
ninna nanna 50, 124, 126
nonni 142, 144
occhi 28, 60
- congiuntivite 71
omogeneizzati 137
organi genitali 29, 62
 pannolino 62, 63
- dermatite
da pannolino 63, 72
papà 90, 103, 104
pappa *vedi* cibo
parto cesareo
e allattamento 26
passeggiate 64-65
passeggino 100-101
paure del bambino 140
pediatra 25, 68-69
pelle 28
- secca 63
- crosta lattea 71
- dermatite
da pannolino 72
perdita di peso 33
pesare il bambino 40
peso
- nel primo trimestre 23,
33, 40
- nel secondo trimestre
81
- nel terzo trimestre 119
- nel quarto trimestre
153
pianto 33, 52, 83, 120-
121, 155
protuberanze sulla testa 29
raffreddore 73
ragadi al seno 44
relazioni con gli altri
- nel primo trimestre 22
- nel secondo trimestre
81
- nel terzo trimestre 119
- nel quarto trimestre
153
rientro al lavoro
della mamma 144-145
rigurgito 45, 73
rito della sera 49, 82-83
rooming in 24
ruttino 45
sacco-nanna 64
sdraietta 101
seggiolino per auto 67, 101
seggiolone 164
sicurezza in casa 174-175
singhiozzo 45, 73
sonno 48-49, 82-83, 120,
154, 170-171
sorriso 88
statura
- nel primo trimestre 23
- nel secondo trimestre
81
- nel terzo trimestre 119
- nel quarto trimestre
153
suoni 156, 158
svezzamento 92-99,
136-137
udito
- nel primo trimestre 21,
30
- nel secondo trimestre
80, 85
- nel terzo trimestre 118
- nel quarto trimestre
152
unghie 60
vacanze 176-177
vaccinazioni 69
vista
- nel primo trimestre 21,
30
- nel secondo trimestre
80, 84
- nel terzo trimestre 118
- nel quarto trimestre
152
vomito 45, 73

Per saperne di più

T. Valpiana

L'ALIMENTAZIONE NATURALE DEL BAMBINO



Dall'allattamento all'età scolare: tanti consigli pratici.

pp. 224
ALN003
€ 14,50

G. Pietra

DELIZIOSE RICETTE PER I PRIMI 3 ANNI DI VITA



Perché fin dallo svezzamento il pasto sia un momento di gioia.

pp. 128
ALN011
€ 12,50

M. Segal

IL MIO BAMBINO DA 0 A 1 ANNO



Tanti suggerimenti per stimolare lo sviluppo psicofisico del neonato.

pp. 184, ill.
EQU038
€ 9,00

G. Settimo, G. Trapani

IL NOSTRO BAMBINO DALLA NASCITA AI 3 ANNI



Una guida pratica e completa sui bambini dalla nascita ai 3 anni.

pp. 480
GMI025
€ 30,00

G. Trapani, A. Mastroleo

IL NOSTRO BAMBINO DA 3 A 6 ANNI



Tutto ciò che c'è da sapere sui bambini dai 3 ai 6 anni.

pp. 600
GMI018
€ 30,00

F. Brera

NINNE NANNE DAL MONDO



Una splendida raccolta di 'canti di culla' provenienti da tutto il mondo.

MUS078
durata: 50 min.
€ 9,90

A cura di F. Brera

NINNE NANNE CLASSICHE E POPOLARI



Una raccolta delle più belle ninne nanne per accompagnare il sonno dei bambini.

MUS045
durata: 60 min.
€ 9,90

S. Viviani

MANUALE DI SOPRAVVIVENZA PER NEOMAMME



I primi mesi con un bebè: istruzioni per l'uso.

pp. 112
PGM098
€ 12,00

P. Poquet, F. Gardair

GIOCHI, GIOCATTOLI E CAREZZE



Gli oggetti e le attività che favoriscono lo sviluppo del bambino nel suo primo anno di vita.

pp. 128, ill.
PGM039
€ 9,50

N. Laniado

COME RENDERE FELICE UN BAMBINO NEL PRIMO ANNO DI VITA



Attraverso le emozioni il bambino sviluppa tutte le sue potenzialità.
pp. 128, ill.
PGM048
€ 10,00

L. Purves

COME NON ESSERE UNA FAMIGLIA PERFETTA



Tecniche e strategie per sopravvivere in una famiglia 'normale'.
pp. 160
PGM058
€ 11,50

N. Laniado

QUANDO IL BEBÈ PIANGE



Come rasserenare il bambino identificando le cause del suo disagio.
pp. 112
PGM059
€ 10,00

I PRIMI TRE MESI DI VITA DEL BAMBINO



Un libro che aiuta ad affrontare le difficoltà dei primi tre mesi di vita dei bambini.
pp. 144
PGM081
€ 13,00

È NATO MIO FIGLIO



500 voci sulla salute e lo sviluppo del bambino, spiegati con chiarezza.
pp. 560
REF004
€ 19,90

S. Giles

UN PERFETTO PAPÀ!



Consigli e suggerimenti per affrontare nel modo migliore il ruolo di padre.
pp. 112
PGM084
€ 12,00

P. Di Pietro

TUTTO SU IL MIO BAMBINO



L'allattamento, lo svezzamento, l'igiene, le cure, la salute della mamma e del bambino.
pp. 160
VSN003
€ 13,50

W. e M. Sears

ALLATTAMENTO E SVEZZAMENTO



Come nutrire il bambino nel modo più sano e naturale.
pp. 160
VSN008
€ 13,50

A. Zocco

IN FORMA DOPO IL PARTO



Diete, esercizi e trattamenti di bellezza per ritrovare benessere fisico e psicologico.
pp. 136
VSN012
€ 12,50

red!
c'è spazio per te

Pensi che la serenità e l'equilibrio nascano dal guardarsi dentro
per conoscersi a fondo.

Conduci una vita stressante e frenetica ma appena puoi
ti rifugi nella natura perché sai di averne grande bisogno.

Ritieni che il benessere sia soprattutto sentirsi in forma,
fisicamente e psicologicamente.

Pensi che la felicità derivi dall'averne un rapporto di coppia
pieno e soddisfacente.

Sei un genitore e ti impegni a vivere questo ruolo con serietà
e consapevolezza.

**red!, da oltre trent'anni leader in Italia nell'ambito
della salute e del benessere, pubblica libri pensati per te.**

Libri di alimentazione, di diete, di cucina tradizionale ed etnica,
di fitness, di psicologia infantile e di coppia, di bellezza naturale,
di medicine dolci, di terapie psicocorporee, di giardinaggio.

DVD o CD di musica etnica e terapeutica.

**Sono tutte opere realizzate da autori e specialisti
che red! seleziona dal 1977.**

**Opere autorevoli, ma anche semplici e ricche di consigli
pratici, realizzate con la cura e la passione di chi ama
questo lavoro e ha da sempre a cuore i propri lettori.**

Grazie per aver scelto red!

Laura Baratto Boroli

Laura Baratto Boroli

Direttore editoriale

www.rededizioni.it

