



www.piccolipiu.it

Illustrazioni e grafica a cura di Barbara De Masi
Stampa: Tiburtini srl - finito di stampare nel mese di settembre 2011



crescere è
un progetto meraviglioso

Diario

del primo anno di vita



Unità operative coinvolte nel progetto



Progetto finanziato da



Ministero della Salute



Maternità



A cura di: Sara Farchi e Domenico Di Lallo
(Laziosanità - Agenzia di Sanità Pubblica del Lazio)

Revisione:

- Luca Ronfani (Ospedale Pediatrico Burlo Garofano, Trieste)
- Riccardo Davanzo (Ospedale Pediatrico Burlo Garofano, Trieste)
- Laura Reali (Pediatra ACP - Roma)
- Gherardo Rapisardi (Ospedale S. M. Annunziata, Bagno a Ripoli - FI)

Tratto da:

- Department of Health UK. birth to five
(www.dh.gov.uk/en/Publicationsandstatistics/Publications/PublicationsPolicyAndGuidance/DH_074924)
- Associazione Culturale Pediatrica. Quaderni acp 2010; 17(3):133 (www.acp.it)
- Ministero della Salute. Bambini e bambine dal mondo
(<http://www.salute.gov.it/speciali/pispecialiNuova.jsp?id=89>)
- Progetto Nazionale Genitori più (www.genitori piu.it)





Care mamme e cari papà,

c'è qualcosa di veramente speciale nel tenere tra le braccia il vostro bambino per la prima volta, ed è normale se oltre la gioia proviate anche la preoccupazione per la responsabilità che il nuovo nato richiede.

Nelle prime settimane di vita di vostro figlio imparerete moltissime cose tutte insieme e noi saremo al vostro fianco con informazioni semplici e consigli adeguati che troverete inseriti nelle prime pagine del Diario che vi proponiamo.

Vi invitiamo a segnare sul diario le tappe di crescita e tutti gli eventi significativi che avrete modo di constatare nel corso dello sviluppo del vostro bambino anche per poter rispondere al meglio nell'intervista telefonica che vi sarà somministrata dal team **Piccolipiù** al suo primo compleanno.

Inserite anche qualche bella foto, conservate e mostrate il diario a vostro figlio quando sarà grande!

Un altro piccolo ma fondamentale suggerimento: ogni bambino è un individuo speciale e diverso da tutti gli altri, avrà la sua vita e il suo modo di crescere.

Fatto ovvio, ma che va ricordato anche per evitare inutili e a volte dannosi confronti!!

Da noi tutti l'augurio per uno splendido Buon inizio!!!!



**Crescere insieme
è un progetto meraviglioso!**

Sommario



	pag.
• Il Medico Pediatra	7
• Benvenuto a casa!	8
• Mamma, un suggerimento per te	9
1° mese • L'allattamento al seno	12
• Vietato fumare	15
• ... a nanna	16
• In viaggio, fin dai primi giorni	17
• Perché piange	18
• L'igiene del bambino	19
• Una casa sicura	20
2° mese • La mia crescita (mesi 1-2)	24
• Il ciuccio	25
3° mese • Le vaccinazioni	29
• La mia crescita (mese 3)	30
4° mese • Allattare durante il lavoro? Perché no?	34
• La mia crescita (mese 4)	35
5° mese • Una casa sicura	39
• All'aria aperta	40
• Nati per la musica!	40
6° mese • Lo svezzamento	45
• Il seggiolone	47
• Il sonno	47
• La mia crescita (mese 6)	48
7° mese • Cucinare per il vostro piccolo	52
• La lettura ad alta voce	53
8° mese • I dentini	57
• La mia crescita (mesi 7-8)	59
9° mese • Il mio bambino mangia abbastanza?	63
• La mia crescita (mese 9)	64
10° mese •	68
11° mese •	72
12° mese • Il sonno	75
• La mia crescita (mese 12)	76

Il medico pediatra

Dopo la nascita, la scelta e l'aiuto di un pediatra, un medico specializzato nella cura dei bambini, è molto importante sia per seguire passo passo la crescita e la salute del bambino, sia perché i genitori possano avere il consiglio di un esperto di fronte ai dubbi che si presentano.

I cittadini residenti in Italia e le persone straniere, in possesso (o che hanno chiesto il rinnovo) del permesso di soggiorno, possono iscrivere il proprio figlio al Servizio Sanitario Nazionale (SSN) scegliendo per lui il Pediatra di Famiglia.

La scelta si realizza presso lo sportello "Scelta e revoca del Medico" della propria ASL. La pediatria di famiglia fa parte del SSN ed è un servizio gratuito. Il suo compito è tutelare e promuovere la salute di vostro figlio.

Anche la maggior parte dei Consultori Familiari offrono consulenze e visite pediatriche gratuite.

In queste strutture sono presenti anche altre figure professionali: ginecologo, ostetrica, infermiere, assistente sociale e sanitario, psicologo e, in molti casi, anche il mediatore culturale.



Benvenuto a casa!

Ecco alcuni semplici consigli che potranno esservi utili arrivando a casa.

In casa:

- garantire temperature non troppo alte e arieggiare spesso gli ambienti con la semplice apertura delle finestre più volte al giorno, proteggendo il piccolo da eventuali sbalzi di temperatura e dalle correnti d'aria.

Ricordatevi inoltre di:

- non fumare (che si allatti o meno!) e impedire agli altri adulti di fumare in casa. L'esposizione al fumo di sigaretta può provocare al bambino malattie respiratorie nel primo anno di vita, l'otite media e la riacutizzazione dell'asma nei bambini più grandi;
- mettere il bambino a dormire a pancia in su e non coprirlo eccessivamente quando dorme, lasciando le braccia sopra le coperte.

Nei primi giorni, per capire se il piccolo ha caldo o freddo, toccatelo e controllate i cambiamenti del colorito abituale del volto, delle mani, dei piedi e della punta del naso. Nel caso avesse caldo, le manine e i piedini saranno caldi e le guance molto rosse. Se viceversa avesse freddo, il colorito del volto e delle labbra sarà grigio violaceo.

Dopo le prime settimane vestitelo come vi vestireste voi.

Mamma, un suggerimento per te

Durante i primi giorni, cerca di organizzarti in modo che il bambino sia l'unico impegno: fatti aiutare dal tuo partner o da un familiare, anche per svolgere attività quotidiane come lavare, cucinare ecc.

Cerca di riposare quando il bambino dorme. Ricordati che se ti sdrai almeno una volta al giorno e dormi, o almeno ti rilassi, riacquisterai energia preziosa per te e per tutti.

Mangia cibi a te graditi, nutrienti e sani, come frutta, verdura, latte e cereali. Le uniche cose da evitare tassativamente sono alcol e fumo.

Fatti venire a trovare dagli amici quando vuoi tu e se sei stanca, sentiti libera di chiedere loro di andarsene. Può sembrarti un periodo faticoso, ma comunque durerà poco.





L'allattamento al seno

Il latte materno è un latte unico, inimitabile, specifico per il bambino, con una composizione ideale per le sue esigenze nutritive e di sviluppo. È anche ricco di sostanze con molti effetti positivi: aiuta la digestione del bambino, rinforza il suo sistema immunitario in maniera permanente, favorisce la maturazione del sistema nervoso e gli altri organi. Per tutti questi motivi l'allattamento al seno è molto importante.

Anche il latte dei primi giorni (il colostro) è particolarmente prezioso per la ricchezza di anticorpi ed è adatto alle necessità nutritive del neonato in attesa del latte vero e proprio.

Il latte materno è sempre pronto per l'uso, alla giusta temperatura, igienicamente adeguato ed economico!

Sono molti i benefici per il bambino che derivano dall'allattamento al seno: la protezione nei confronti di alcune malattie, non solo infettive, e di conseguenza la minore richiesta di cure mediche. L'allattamento al seno aiuta anche l'armonico sviluppo dell'intelligenza ed il giusto equilibrio del sistema immunitario del bambino. Allattare porta benefici anche alla mamma: un possibile minor rischio di cancro al seno, il rafforzamento delle ossa ed un più rapido recupero del peso precedente alla gravidanza, specialmente se l'allattamento si protrae oltre i primi mesi dopo il parto.

Un po' di relax, l'affetto, la sicurezza di sé sono condizioni che favoriscono l'allattamento. Ogni mamma deve essere pienamente consapevole di avere il miglior latte per suo figlio o sua figlia. La maggior parte dei bambini è pienamente in grado, basandosi sulla propria fame, di succhiare più o meno spesso e più o meno a lungo

per ogni singola poppata a seconda delle loro reali esigenze (allattamento a richiesta). Alcuni, invece, tendono a dormire troppo a lungo, pur essendo sani; vanno allora svegliati e stimolati a succhiare, soprattutto nei primi giorni dopo il parto, ossia nella fase di avvio dell'allattamento. Se in questo primo periodo vengono offerti altri liquidi (camomilla, tisane, soluzione glucosata, acqua e zucchero) in alternativa al latte materno, il bambino succhierà meno al seno stimolando meno la ghiandola mammaria, che finirà per produrre effettivamente meno latte.

Una delle domande che le mamme si pongono è se il bambino assume una quantità sufficiente di latte. Alcuni segnali di una corretta assunzione di latte, dopo che è avvenuta la montata latte, sono:

- una quantità adeguata di urina nelle 24 ore (6 o più pannolini di cotone, 4 o più pannolini usa e getta bagnati con urine e/o feci);
- emissione frequente di feci (di solito circa 8 scariche di feci nelle 24 ore nel primo mese, ma con molta variabilità individuale);
- recupero del peso neonatale a circa 2 settimane e aumento di almeno 150 grammi a settimana.

Altre domande frequenti riguardano il numero di poppate al giorno e per quanto tempo il bambino dovrebbe succhiare al seno ad ogni poppata. Va detto subito che non ci sono delle regole precise. Orientativamente il bambino potrebbe chiedere il seno 8 volte al giorno, con notevoli variazioni, anche fino a 12 e transitoriamente anche oltre. Ciascuna poppata ha di solito una durata fino a 30, talora 40 minuti nelle prime settimane mentre tra i due e quattro mesi, visto che il bambino succhia più velocemente, anchemenzo di 10 minuti; considera però che anche in questo caso c'è grande variabilità tra bambino e bambino e quindi non c'è una regola fissa. **Se gli dai il seno quando vuole lui e per tutto il tempo che desidera, avrà sempre il latte di cui ha bisogno.** È molto importante l'allattamento "esclusivo" al seno, cioè senza aggiunte di altri liquidi (latte artificiale, tisane, camomilla)

o alimenti semisolidi e solidi (frutta, pappe e minestrine). Quanto più l'allattamento materno è "esclusivo" e quanto più è prolungato, tanto maggiore sarà il beneficio di salute per la mamma e il bambino.

Evitando aggiunte non necessarie, è più probabile che l'allattamento, con i suoi conseguenti benefici, continui nel tempo.

Se il bambino cresce regolarmente, l'alimentazione può continuare ad essere esclusivamente al seno per tutti i primi 6 mesi.

Se il bambino è nato prima del termine o è molto piccolo di peso avrà bisogno di pasti più frequenti e se tende a dormire e a succhiare svogliatamente, meglio consultarsi col pediatra.

... SE NON PUOI ALLATTARLO AL SENO

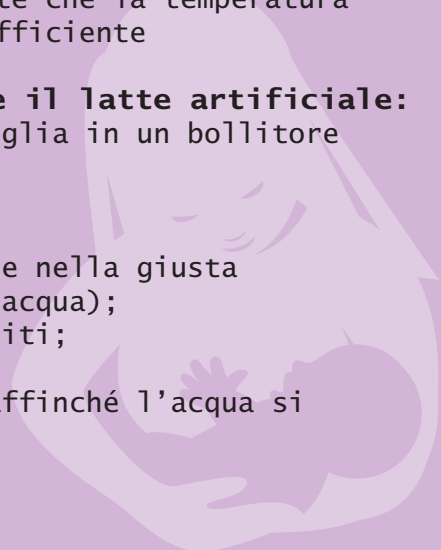


Se per qualunque motivo non puoi allattare al seno, esistono vari tipi di latte artificiale che assicureranno comunque un'ottima crescita al tuo bambino.

La preparazione del latte artificiale è un'operazione semplice ma richiede una certa attenzione, in particolare all'igiene. Infatti, anche se scatole e confezioni sono sigillate, potrebbero contenere alcuni batteri; per questo motivo è importante che la temperatura dell'acqua sia di circa 70°C, temperatura sufficiente all'eliminazione di tali batteri.

Ecco alcune semplici regole per preparare il latte artificiale:

1. bollire l'acqua del rubinetto o in bottiglia in un bollitore o pentolino;
2. versare l'acqua in un biberon pulito;
3. controllare il volume dell'acqua;
4. mettere misurini rasi di latte in polvere nella giusta proporzione (solitamente 1 ogni 30 ml d'acqua);
5. chiudere con tettarella e ghiera ben puliti;
6. agitare prima dell'uso;
7. aspettare circa 30 minuti, non di più, affinché l'acqua si raffreddi;



8. verificare la temperatura sulla pelle del polso o del dorso della mano;
9. lavare e risciacquare accuratamente biberon e tettarella dopo la poppata.

I bambini di solito non finiscono il biberon. Le quantità di latte che vengono raccomandate sulle confezioni in base all'età, sono spesso ben maggiori del necessario. Non tutti i bambini hanno bisogno della stessa quantità di latte. I calcoli fatti dagli esperti sono per eccesso perché è evidentemente più pericoloso dargli una quantità insufficiente che far rimanere un po' di latte nel biberon.

Ricordatevi di non riutilizzare il latte artificiale e di pulire bene biberon, ghiera e tettarella dopo ogni poppata.

Vietato fumare



Esiste una forte associazione tra esposizione al fumo di sigaretta e diverse malattie tra cui la sindrome della morte improvvisa del lattante (SIDS, comunemente denominata "morte in culla"), le malattie respiratorie nel primo anno di vita, l'otite media e la riacutizzazione dell'asma nei bambini più grandi.

Perciò è molto importante:

- non fumare, in particolare durante l'allattamento al seno;
- non fumare in casa e nei luoghi dove è presente il vostro bambino;
- non fumare in auto, mai quando si trasportano bambini;
- chiedere a chiunque frequenti la casa di astenersi dal fumare (utile un piccolo cartello "Non fumare per favore. Ci sono bambini");
- non portare i bambini in ambienti dove si fuma.

... a nanna



L'alternanza del sonno e della veglia è un bisogno elementare del neonato e può essere molto influenzata dai vostri comportamenti. Dopo i primi giorni, quando, la quantità di latte succhiato diventa adeguata ai bisogni del bambino, si instaura un buon ritmo sonno veglia. Il bambino si addormenta più facilmente se vengono rispettati e soddisfatti i suoi bisogni di base: se è sazio, se la temperatura è adeguata, se l'ambiente è tranquillo e senza troppi rumori, se è coccolato.

La maggior parte dei neonati nei primi tre mesi di vita trascorre più tempo dormendo che da svegli. Il sonno totale giornaliero può variare da 8 fino a 16-18 ore.

Quando dorme di giorno, lasciate socchiuse le persiane della sua stanza, non preoccupatevi: per riposarsi non ha bisogno di essere al buio, a differenza di quanto dovrebbe avvenire di notte.

Non smettete di conversare o di ascoltare la radio se il bambino sta dormendo alle 11 di mattina. Di notte, invece, cercate di farlo dormire al buio in un ambiente silenzioso.

... DORMENDO A PANCIA IN SU



È possibile ridurre il rischio di sindrome della morte improvvisa del lattante (morte in culla) con interventi semplici e di dimostrata efficacia, **il principale dei quali è quello di metterlo a dormire a pancia in su, sin dai primi giorni di vita.**

Inoltre:

- il bambino dovrebbe dormire in culla o nel lettino, meglio se nella stanza dei genitori;
- l'ambiente dove dorme il bambino non dovrebbe essere mai eccessivamente caldo. Da evitare l'eccesso di vestiti e coperte.

Altre raccomandazioni utili sono:

- il materasso dovrebbe essere della misura esatta della culla/lettino e non eccessivamente soffice. Va evitato di far dormire il bambino sopra divani, cuscini imbottiti e trapunte;
- il bambino dovrebbe essere sistemato con i piedini che toccano il fondo della culla in modo che non rischi di scivolare verso il fondo durante il sonno;

- evitare l'uso del cuscino;
- se potete, evitate di farlo dormire nel lettone con voi.



QUANDO IL SONNO È ABBASTANZA?

Proprio come con gli adulti, il tipo di sonno dei bambini e dei neonati varia. Non esiste una regola valida per tutti i bambini su quanto dovrebbero dormire, c'è sempre chi dorme di più e chi dorme di meno, c'è chi dorme poco, chi si sveglia spesso.

È tutto normale!

Di regola il bambino dormiglione continuerà ad esserlo anche dopo e viceversa, perciò non sperate in prodigiose conversioni.

Ma non dormirà troppo o troppo poco? Se vi sembra che dorma troppo o troppo poco, osservatelo quando è sveglio: se è attivo, curioso, attento ..., allora potete stare tranquilli!!



In viaggio, fin dai primi giorni

Protegete il vostro bambino dalle lesioni causate da eventuali incidenti stradali utilizzando il seggiolino per il trasporto in auto.

Il seggiolino deve essere omologato per la sua età e per il suo peso, adattabile al sedile dell'auto e va montato seguendo attentamente le istruzioni fornite dal produttore.

Protegetelo anche per brevi tragitti e sin dalla sua dimissione dall'ospedale di nascita.



Il seggiolino può essere collocato sul sedile posteriore o sul sedile anteriore, in senso contrario alla direzione di marcia. In ogni caso il seggiolino deve essere fissato correttamente al sedile con la cintura di sicurezza. L'uso del sedile posteriore offre la protezione maggiore. In caso di utilizzo del sedile anteriore ricordatevi di disattivare l'airbag dal lato passeggero. Se non si può disattivare, è pericoloso mettere il seggiolino sul sedile anteriore e va quindi usato quello posteriore. Tutte le altre sistemazioni (neonato in braccio all'adulto, bambino seduto sul sedile posteriore, ecc), sono vietate dalla legge italiana e non offrono garanzie sufficienti di protezione in caso di frenata o di urto dell'auto. Altrettanti rischi potrebbero derivare dall'uso della "navicella" della carrozzina che, se pur omologata per l'uso in auto e bloccata con le cinture di sicurezza, non garantisce un corretto controllo della testa del bambino.

Perché piange



Il pianto è una forma di comunicazione del neonato: è importante imparare ad ascoltarlo. Nelle prime settimane di vita potreste sentirvi in difficoltà nel sentirlo piangere. E' normale. Magari ha solo voglia di stare tra le vostre braccia e di essere coccolato a lungo. Provate a dargli da mangiare, a cambiargli il pannolino, a cullarlo, ma non è detto che riusciate a consolarlo. Non arrabbiatevi e non disperatevi. Presto imparerete a distinguere le sue richieste dal tipo di pianto e ricordate invece che, man mano che il bambino comincerà ad interessarsi all'ambiente che lo circonda, piangerà sempre meno. A volte il pianto vi potrà sembrare diverso, più lamentoso. Tali cambiamenti possono essere forse dovuti al fatto che non sta bene. Se quindi pensate che possa avere qualche problema medico, non esitate a consultare il vostro pediatra. Solitamente nei primi mesi di vita il bambino può piangere per la presenza di aria nella pancia. Sarà utile aiutarlo coccolandolo, e dandogli leggeri colpetti sul sederino.

L'igiene del bambino

La pulizia del vostro bebè è un aspetto cui dedicare molte attenzioni perché la sua corretta igiene è il primo requisito per mantenerlo in salute.

La pelle del bambino ha bisogno di essere rispettata nella sua fisiologia, per essere mantenuta sana: bisogna proteggere il naturale strato lipidico che la ricopre e non devono essere usati prodotti aggressivi che lo distruggono. Per l'igiene del corpo è sufficiente il bagno con acqua tiepida e un sapone neutro, anche quello di Marsiglia o con amido di riso, anche l'acqua di cottura del riso ne contiene molto. Per la protezione può essere usato il comune olio extravergine d'oliva (sì, quello dell'insalata!) che ha anche il potere detergente e idratante. L'olio d'oliva è consigliabile anche per la crosta latte: passato con cotone sulla testa del bambino e lasciato agire può essere poi lavato con acqua e con una spazzola morbida le cuticole restanti vengono via. Usato nel massaggio idraterà la pelle di tutto il corpo. Oppure, in commercio esistono detergenti e idratanti a base oleosa, che sono adeguati per la pelle del bambino.



IL BAGNETTO

Per molti bambini il bagnetto è un'occasione di rilassamento, altri invece lo sopportano poco perché a volte, se il bambino non si sente tenuto con sicurezza, può spaventarsi manifestando il "Riflesso di Moro" (allargamento repentino di entrambe le braccia) che spaventa molto i genitori. Questo riflesso scompare verso i tre-quattro mesi. Il bambino può aver bisogno di tempo per abituarsi e la sua reazione cambierà con la crescita. Perciò se lo vedete molto agitato, potete tornare a lavarlo con la spugna e riprovare ad immergerlo dopo un po' di tempo. Durante il lavaggio si dovrà avere cura di sostenere il collo, la testa e le spalle con un braccio ed utilizzare la mano libera per il lavaggio. Si raccomanda di non tentare di pulire le orecchie introducendo i bastoncini di cotton fioc o altri oggetti e di limitarsi quindi alla pulizia della parte esterna, magari con un batuffolo di cotone o con l'orlo dell'asciugamano.

Allo stesso modo, per la pulizia del bambino, non devono essere introdotti corpi estranei all'interno del naso. L'interno delle orecchie e del naso infatti non richiedono nessuna particolare pulizia in condizioni normali. Subito dopo il bagno può essere una buona occasione per tagliare le unghie che con l'acqua si saranno ammorbidite, utilizzando forbici adatte ai bambini.

Una casa sicura

Di seguito alcuni consigli utili perché il vostro bambino non incorra in piccoli o grandi incidenti in casa.

Le ustioni dei bambini avvengono quasi tutte in casa e in genere sono provocate da:

- temperatura dell'acqua del bagnetto troppo elevata. La temperatura ideale è compresa tra 35,5°C e 37°C, facilmente controllabile immergendo il polso o il gomito nell'acqua. Il rischio maggiore si corre quando viene riaperto bruscamente il rubinetto dell'acqua calda con il piccolo già immerso nella vaschetta;
- posizionamento della culletta o dell'ovetto troppo vicine a fonti di calore (stufe radianti), oppure uso incauto di pentole, caffettiere, teiere, cibi molto caldi e per lo più liquidi, tenendo il piccolo in braccio.

Il trauma da cadute è un altro rischio per il bambino in casa: i bambini possono cadere dal fasciatoio, dal letto, dal lavandino o quando li si trasferisce dalla vaschetta del bagno al fasciatoio, possono cadere anche dalla carrozzina o dall'ovetto, se posti su ripiani elevati, come un tavolo, o se si rovesciano accidentalmente.

Attenzione: ogni strumento dotato di ruote con freni bloccanti o di altro dispositivo di posizionamento deve essere accuratamente utilizzato e controllato per un suo uso corretto.

Contusioni o ferite rappresentano solo alcuni dei rischi cui va incontro il piccolo in casa: possono essere provocate anche da oggetti posti incautamente su mensole adiacenti alla culla-lettino oppure da oggetti solidi o da giocattoli lanciati da fratellini, sfuggiti alla sorveglianza degli adulti e troppo piccoli per comprendere il pericolo.

Il mio primo
mese di vita:

incolla qui una
tua foto

Oggetti per il bambino: pro e contro

La sdraietta deve essere adattata per garantire il corretto contenimento del corpo. Può essere indicata già dalla nascita, però solo se il neonato è veramente ben sostenuto. Ricordatevi, però, che non si dovrebbe esagerare con l'uso della sdraietta a scapito della posizione "in braccio", fondamentale per l'attaccamento genitoriale.

L'aumento del peso, della lunghezza e della circonferenza cranica del vostro bambino sono segni di buona salute.

Il pediatra controlla la curva di accrescimento del vostro bambino, ma è importante che non sia un motivo di ansia per voi. Non serve pesare e misurare ogni giorno il piccolo. Non tutti i bambini crescono allo stesso ritmo ma, se sono allegri, vivaci, dormono e mangiano con piacere, stanno sicuramente bene, anche se la loro curva di crescita non è eccezionale.

Esiste una grande variabilità nei tempi oltre che nelle modalità delle acquisizioni motorie e nello sviluppo relazionale: ci sono bambini molto precoci ed altri più "pigri". Non bisogna perciò preoccuparsi se, a confronto con altri, sembra presentare un lieve "ritardo" nell'acquisire certe capacità. La cosa importante sono i suoi progressi nell'acquisire le diverse funzioni, più che i tempi in cui vengono raggiunte.

Per semplice promemoria, nelle prossime pagine verranno riportate alcune fasi significative dello sviluppo motorio e relazionale raggiunte dalla maggioranza dei bambini di quella età (con molta variabilità individuale).

RICORDATEVI DI ...

- Non fumare per tutto il periodo dell'allattamento e non far fumare nessuno se c'è il bambino
- Metterlo a dormire a pancia in su
- Non coprirlo eccessivamente quando dorme
- Trasportarlo in auto con un seggiolino omologato e adatto al suo peso
- Evitare di maneggiare bevande calde o pentole bollenti quando tenete il bambino in braccio
- Controllare la temperatura dell'acqua del bagnetto in modo che non sia troppo calda (o troppo fredda)

mesi 1-2

Oggetti per il bambino: pro e contro

Il marsupio è un supporto molto semplice e facile da usare, che favorisce il contatto con il genitore. Si può utilizzare fin dai primi giorni di vita e fino a circa 3-4 mesi, sia in casa che fuori. Offre vantaggi di comodità e di funzione nelle città dove sono difficili gli spostamenti all'esterno. Si consiglia di non girare il bambino verso l'esterno perché così facendo, aumenta il rischio di acquisire schemi motori scorretti che potrebbero influenzare lo sviluppo delle competenze psicomotorie.

In alternativa al marsupio, si può utilizzare la fascia, un telo di diverse lunghezze e qualità di tessuto. All'inizio c'è bisogno di tempo per imparare la giusta legatura, ma poi risulta facile e porta alcuni vantaggi: influenza positivamente la maturazione delle anche del bambino piccolo e ha un effetto positivo sul processo di attaccamento bambino-genitore. Si può utilizzarla subito dalla nascita fino a circa tre anni perché si adegua perfettamente al corpo e alla sua crescita.

Il ciuccio

Il ciuccio può essere utile per tranquillizzarlo, però, soprattutto nelle prime settimane, potrebbe ostacolare l'allattamento al seno. Perciò, se decidete di usarlo, aspettate che il piccolo abbia almeno un mese di vita, quando ormai l'allattamento dovrebbe essersi stabilizzato in maniera completa. Se lo rifiuta non insistete. Non mettete sostanze dolci sul ciuccio: in particolare evitate il miele per tutto il primo anno perché potrebbe contenere inquinanti potenzialmente tossici come la tossina botulinica. Tenetelo sempre ben pulito, se lo perde durante il sonno non è necessario reintrodurlo in bocca, utilizzatelo solo per farlo addormentare o calmarlo e cercate di sospenderne l'uso dopo il primo anno di vita.

La mia crescita (MESE 3)

SVILUPPO MOTORIO

Il bambino sveglio, disteso a pancia in giù, si appoggia sugli avambracci, solleva la testa e la volge nei due lati. A pancia in su, presto scopre le mani e le guarda.

SVILUPPO RELAZIONALE

Il bambino fissa bene il volto della mamma, o di chi lo accudisce, e lo segue con lo sguardo per alcuni momenti, le sorride e vocalizza. Reagisce a rumori forti ambientali, quando è tranquillo mostra interesse e si orienta verso suoni interessanti. Distingue e riconosce le voci più familiari e si tranquillizza ascoltando la voce della madre.

NOTA: ricordatevi che c'è una grande variabilità nei tempi oltre che nelle modalità delle acquisizioni motorie e nello sviluppo relazionale, non preoccupatevi se il vostro bambino è più lento. Il Pediatra di Famiglia controlla sempre anche lo sviluppo del vostro bambino.

RICORDATEVI DI ...

- Se il bambino viene allattato al seno, continuare a dare al bambino solo latte materno
- Non esporlo al fumo passivo
- Farlo dormire a pancia in su e non coprirlo eccessivamente
- Trasportarlo in auto con un seggiolino omologato e adatto al suo peso
- Sottoporlo alle vaccinazioni: è una protezione per il vostro bambino e per la collettività

mese 3



incolla qui una
tua foto

Il mio terzo mese di vita:

Allattare durante il lavoro? Perché no?

Il ritorno a lavoro non significa necessariamente la fine dell'allattamento al seno. Con un po' di pianificazione e di collaborazione potreste conciliare con successo l'allattamento al seno con il lavoro, indipendentemente da quante ore lavorate. Se tornate al lavoro quando l'allattamento al seno si è stabilizzato sarà molto più facile. Manualmente o con un buon tiralatte potete estrarre il latte in modo efficiente durante le pause di lavoro. Potrebbe essere utile iniziare ad estrarre il latte qualche giorno prima del rientro e costituire una riserva di latte. Per tirarvi il latte la prima volta scegliete un momento di calma, magari dopo che il bambino si è addormentato. Bagnate con un batuffolo di cotone il capezzolo e la coppetta in modo che faccia maggior aderenza al seno. Se vi è possibile, quando vi estraete il latte al lavoro, portatevi una borsa termica in cui conservarlo fino al rientro a casa, se non avete modo di metterlo in frigorifero. A casa il latte materno appena estratto deve essere messo immediatamente in frigorifero. Ricordate che può essere conservato in frigo, nella parte bassa, fino a 5 giorni e fino a 6 mesi nel freezer. Fatelo scongelare lentamente, durante la notte, meglio se in frigorifero. Quando il latte viene congelato e poi scongelato il grasso si separa. Scuotete delicatamente il poppatoio e il grasso si mescolerà al resto dell'acqua. Potete riscaldare il latte per portalo a temperatura ambiente in uno scaldabiberon oppure a bagnomaria, mai nel forno a microonde o direttamente sul fuoco.

La mia crescita (MESE 4)

SVILUPPO MOTORIO

A pancia in giù si appoggia sugli avambracci con le mani aperte. Tenta di mettersi sul fianco quando si trova a pancia all'aria, anche per cercare di afferrare gli oggetti. Inizia ad afferrare gli oggetti sotto controllo visivo e li porta alla bocca quale modo per conoscerli.

SVILUPPO RELAZIONALE

Presta attenzione e si orienta bene alla voce della mamma e a suoni interessanti. Sorride e risponde con semplici vocalizzi alla voce di chi gli sta vicino e scruta il viso di chi gli è vicino e gli oggetti che tiene in mano. Il bambino mostra interesse per gli oggetti che emettono suoni; cerca di individuare da dove vengono i suoni dell'ambiente; coglie le intenzioni espressive nella voce. A circa 4-5 mesi, quando inizia a muoversi di più, sembra il momento giusto per iniziare a metterlo per terra nei momenti di veglia e di gioco, sia sulla schiena che a pancia in giù. Stare per terra offre al vostro bambino la possibilità di giocare e sperimentare il movimento in libertà e sicurezza.

NOTA: ricordatevi che c'è una grande variabilità nei tempi oltre che nelle modalità delle acquisizioni motorie e nello sviluppo relazionale, non preoccupatevi se il vostro bambino è più lento. Il Pediatra di Famiglia controlla sempre anche lo sviluppo del vostro bambino

Oggetti per il bambino: pro e contro

A circa 4 mesi, quando il bambino diventa più pesante e più curioso verso l'ambiente esterno, sembra il giusto momento per non usare più il marsupio e utilizzare per gli spostamenti o la fascia oppure il passeggino. Il passeggino permette di portare il bambino sdraiato, seduto o semi-seduto, anche per lunghe distanze. Al bambino viene data così la possibilità di seguire le varie attività intorno a sé e quando è stanco può riposarsi e dormire. Ha il vantaggio di avere un tempo di utilizzo molto dilatato: da 3-4 mesi, se viene garantito che il bambino non scivoli e mantenga diritta la schiena con sostegni laterali al tronco (per esempio un asciugamano arrotolato), fino a 2-3 anni.

All'aria aperta

Il sole e l'aria aperta sono un toccasana per il vostro bambino ma evitate di esporlo per un tempo eccessivo all'irradiazione solare diretta su balconi, in giardino o in spiaggia e proteggetelo sempre con una crema solare adatta a lui.

Nati per la musica!

La musica svolge un ruolo fondamentale nello sviluppo globale del vostro bambino.

Agisce sugli stati d'animo più profondi e sulle emozioni, è nutrimento della mente e dello spirito, ma anche divertimento, gioco, strumento per sviluppare le potenzialità espressive e creative.

Vera e propria forma di comunicazione, la musica entra in gioco nella vita del bambino fin dai suoi inizi e gli permette di interagire con gli altri e con l'ambiente.

Il fare musica in famiglia, giocando con la voce e con i suoni, rafforza il legame affettivo tra adulto e bambino ed è fonte di benessere perché abbassa i livelli di stress (il cortisolo, l'ormone dello stress, diminuisce nel sangue quando ascoltiamo un brano che ci piace) e stimola la produzione di endorfine (sostanze del benessere).

La qualità dell'ambiente musicale in cui il bambino cresce incide profondamente sulle capacità di capire, di apprendere e di amare la musica nelle età successive.

La musica aiuta il bambino a:

- sviluppare le proprie capacità di ascolto e di osservazione dell'ambiente sonoro;
- ascoltare se stesso e gli altri;
- esprimere idee ed emozioni;
- sviluppare la propria immaginazione e creatività;
- potenziare le proprie capacità comunicative;
- accrescere la capacità di attenzione e concentrazione;
- esercitare la memoria.

QUALCHE CONSIGLIO



Oltre alla musica, è importante anche il silenzio. Innanzitutto, cercate di limitare la presenza dei rumori in casa per creare condizioni che rendano più piacevole l'ascolto e la produzione di suono. La musica non dovrebbe essere semplice sottofondo, ma ascolto attivo. Ecco come ...

- Lasciate il bimbo libero di "improvvisare"; diventando grande, inizierà a produrre i "suoi" suoni, esattamente come fa con la matita sul foglio quando prova a disegnare facendo scarabocchi. Può quindi scoprire nuove sonorità, sperimentare e creare, anche con tutto ciò che gli capita a tiro. Si chiama "esplorazione sonora". Offritegli oggetti e piccoli strumenti che producono suoni e lasciatelo libero, anche se fa un po' di rumore, prestategli attenzione e valorizzate le sue scoperte.
- Giocare cantando: con i piccolissimi occorre ripetere molto ma ogni tanto si può provare a variare melodia e ritmo dei canti. Con i più grandicelli bisogna ampliare il repertorio di canzoni abbinandole anche a gesti e giochi di movimento.
- Ascolto "condiviso": nei primi mesi l'ascolto insieme al bambino di canzoncine, ninne nanne, filastrocche rende più piacevoli i momenti significativi della sua giornata (il cambio, il sonno, la pappa). Successivamente è importante sollecitare i bambini a partecipare in modo attivo all'ascolto della musica cantando, battendo le mani e accompagnando con strumenti. È bene assecondare la loro naturale attitudine a reagire alla melodia con il movimento del corpo. Non importa di che musica si tratti. Se sarà una costante nell'infanzia, diventerà un dono che li accompagnerà per tutta la vita.

RICORDATEVI DI ...

- Non esporlo al fumo di sigaretta
- Trasportarlo in auto con il seggiolino adatto al suo peso
- Non lasciarlo da solo nel fasciatoio o sul lettone perché potrebbe muoversi e cadere
- Se è allattato al seno, non smettere di dargli il latte materno

mese 5

- non preoccupatevi se non mangia per un giorno intero, l'appetito varia e quello che conta è la quantità di cibo che mangia nell'arco della settimana.

Fatevi consigliare dal vostro Pediatra sugli alimenti da introdurre mese per mese. In generale, la scelta dei primi alimenti diversi dal latte da offrire a vostro figlio dipende dalle vostre abitudini culturali e dall'accettazione del bambino, ecco comunque qualche suggerimento:

- vegetali cotti e tritati come patate, carote, zucchine
- frutta come banana o pera o mela grattugiata
- crema di riso mescolata con il latte o con il brodo vegetale

e successivamente:

- carboidrati diversi come mais, tapioca, grano, ecc.
- proteine (senza eccedere): carni bianche (agnello, pollo, maiale), rosse (manzo, vitello) e pesce

È naturale che un bambino voglia toccare o giocare con il cibo, anche questo fa parte del processo di apprendimento e di gradimento del cibo.

Quindi abbiate un po' di pazienza: mettete una tovaglia di plastica, coprite il pavimento con giornali vecchi o quant'altro per pulire più facilmente dopo, ma lasciatelo giocare in pace. Vi accorgete che, man mano che inizierà a mangiare cibi solidi, vi chiederà sempre meno latte.

QUANDO È PRONTO A INIZIARE?



Ci sono tre segni chiari che tutti insieme indicano che il tuo bambino è pronto a mangiare cibi solidi diversi dal latte se:

- riesce a stare seduto e a tenere la testa dritta;
- riesce a coordinare occhi, mani e bocca, cioè può guardare il cibo, prenderlo e portarlo alla bocca da solo;
- riesce ad ingoiare il cibo da solo.

Inoltre, se:

- mostra interesse per il cibo degli adulti;
- sa farvi capire con i suoi gesti quando ha fame e quando è sazio (apre la bocca verso il cucchiaino quando ha fame, chiude la bocca e gira la testa di lato quando è sazio).

Tenete presente che non tutti i bambini sono pronti al cibo solido allo stesso momento; qualcuno può essere pronto prima, qualcun'altro può non volere altro che latte fino a 8-10 mesi.

Il seggiolone

Ricordatevi di non lasciare mai il bambino da solo sul seggiolone e di chiudere sempre la cintura di sicurezza.

Non manovrate il meccanismo di chiusura, né quello di regolazione quando è sul seggiolone.

Posizionate il seggiolone su una base regolare e piana. Se ha le ruote, verificate che siano bloccate prima di mettervi sopra il bambino.

Il sonno



Alcuni bambini, quando le poppate notturne potrebbero non essere più presenti, continuano a svegliarsi in media 2-3 volte a notte ma senza chiamarvi (anche fino a 6-8 ore di seguito). Ciò accade se al risveglio si trovano nella stessa situazione fisica in cui si sono addormentati (soli nel lettino o vicino a voi nel lettone), situazione che loro già conoscono e che possono nuovamente gestire da soli riaddormentandosi. La dentizione, malattie e altri disagi potranno causare risvegli più agitati e frequenti durante la notte.

La mia crescita (MESE 6)

SVILUPPO MOTORIO

Messo a pancia in giù si appoggia bene sulle braccia, sollevando la testa e buona parte del tronco e riesce a passare dalla posizione prona a quella supina e viceversa. La prensione di un oggetto è duratura e si può assistere a qualche tentativo di passaggio da una mano all'altra. Può iniziare a star seduto senza appoggi. Inizia a vedere e riconoscere oggetti posti dall'altra parte della stanza.

SVILUPPO RELAZIONALE

Distingue i suoni più familiari anche se lontani e cerca di imitarli in modo ripetitivo. Davanti allo specchio reagisce con movimenti e suoni ripetuti (lallazione). Lancia gridolini e si agita quando vede la pappa e ne accetta l'offerta con il cucchiaino. Inizia a comportarsi in modo diversificato verso ambienti e persone che non conosce rispetto a quando è a casa sua e con chi lo accudisce abitualmente.

NOTA: ricordatevi che c'è una grande variabilità nei tempi oltre che nelle modalità delle acquisizioni motorie e nello sviluppo relazionale, non preoccupatevi se il vostro bambino è più lento. Il Pediatra di Famiglia controlla sempre anche lo sviluppo del vostro bambino.

RICORDATEVI DI ...

- Non esporlo al fumo passivo di sigaretta
- Allacciare le cinture del seggiolone
- Non forzarlo a mangiare
- Iniziare gradualmente a introdurre cibi diversi dal latte
- Trasportarlo in auto con il seggiolino adatto al suo peso
- Sottoporlo ai vaccini del 6° mese

mese 6

incolla qui una
tua foto

Il mio sesto mese di vita:

6° mese

Cucinare per il vostro piccolo

Non aggiungere sale agli alimenti che prepari per il tuo bambino, perché hanno già un contenuto adeguato di sodio e perché una sua aggiunta può essere associata ad un aumento della pressione arteriosa nella prima infanzia. Non utilizzare dadi da brodo o sugo di carne negli alimenti in quanto sono spesso ad alto contenuto di sale. Quando si cucina per la famiglia, il non aggiungere sale per tutti permette di condividere gli alimenti anche con lui.

Anche l'uso dello zucchero va evitato in quanto può essere causa di carie quando i primi denti cominciano a spuntare. Se è necessario addolcire il cibo, è possibile utilizzare fruttosio oppure alimenti dolci come il purè di banana. Sarebbe preferibile evitare il miele almeno fino a quando il bambino non raggiunge l'anno di vita in quanto, anche se molto raramente, può contenere le tossine prodotte da un batterio (*C. Botulinum*) responsabili di una malattia molto grave (botulismo infantile). Il miele è anche uno zucchero e può essere causa di carie: evitate di spalmarlo sul ciuccio o di metterlo nei liquidi che il bambino beve.

Frutta a guscio (noci, noccioline, arachidi) non dovrebbero essere somministrati ai bambini al di sotto di un anno.

I formaggi industriali o gli yogurt a ridotto contenuto di grassi sono alimenti dietetici, non adatti ai bambini; per loro usate yogurt e formaggi freschi naturali, con il loro normale contenuto di grassi. Ricordatevi di controllare sempre L'ETICHETTA ALIMENTARE dei cibi che comprate per il vostro bambino, evitando quelli che contengono conservanti e additivi (coloranti, edulcoranti, ecc.)

Oggetti per il bambino: pro e contro

La sdraietta non dovrebbe essere più utilizzata dopo i 7 mesi perché non rispetta le esigenze del bambino, che vuole esplorare l'ambiente e non stare fermo seduto.

Il girello non solo è pericoloso e provoca vizi di posizione ai piedi (stare sulle punte), ma ostacola lo sviluppo psicomotorio, cioè l'acquisizione dell'equilibrio e del "saper cadere", mettendo il bambino a rischio di incidenti e ritardando il cammino autonomo.

La lettura ad alta voce

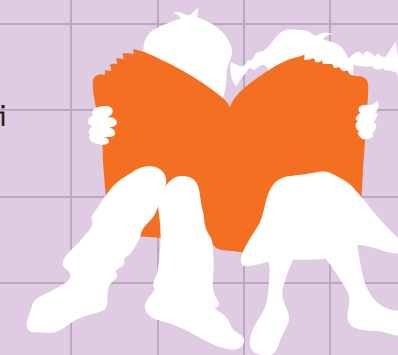
Leggere ad alta voce al vostro bambino è una pratica che rende più intenso il rapporto con lui, favorisce il suo sviluppo cognitivo e accresce le vostre competenze genitoriali.

Potete iniziare guardando un libro insieme già dal sesto mese di età compiuto, raccontandogli le immagini contenute. I bimbi molto piccoli si divertono a guardare un libro illustrato. Cercate di scegliere per queste prime esperienze libri molto semplici, cartonati, robusti, che il bambino possa maneggiare facilmente ed eventualmente portare alla bocca per "assaggiarli". A questa età riconosce le fotografie di volti come il suo o immagini di oggetti che vede in casa. Dopo l'anno di vita si possono proporre ancora libri con immagini singole, con colori forti e con poche parole per indicare le figure. Mano a mano che cresce si potranno proporre libri di maggiore complessità.

Potete riservare al gioco con il libro e alla lettura un momento particolare della giornata, prima del sonnello o della nanna o dopo i pasti, magari scegliendo dei momenti durante i quali siete entrambi più tranquilli. Se il bambino si agita o è inquieto non insistete. Approfittate dei momenti di attesa: durante un viaggio, dal medico, ecc. La lettura sarà di conforto anche quando è malato.

Come condividere i libri con i vostri bambini.

- Scegliete un luogo confortevole e tranquillo, cercando di eliminare possibili fonti di distrazione (televisione, radio, stereo).
- Recitate o cantate le filastrocche del suo libro preferito.
- Tenete in mano il libro in modo che possa vedere le pagine chiaramente.
- Fategli indicare le figure.
- Parlate delle figure e ripetete le parole di uso comune.
- Leggete con partecipazione, create le voci dei personaggi e usate la mimica per raccontare la storia.
- Variate il ritmo di lettura (più lento, più veloce).



- Mi mettono a dormire:

- a pancia in giù
 a pancia in su
 di lato o sul fianco

- In casa fumano in mia presenza:

- sì no

- Ho fatto l'ultimo controllo di salute dal pediatra

il giorno:

giorno	mese	giorno	mese	giorno	mese	giorno	mese	giorno	mese	giorno	mese	giorno	mese

 anno

- il mio peso era

--	--	--	--	--	--

 gr.

- la mia lunghezza era

--	--	--	--

 cm.

- Nell'ultimo mese mi sono ammalato? sì no

se sì, di:

- Mi hanno portato in Pronto Soccorso? sì no

se sì, per:

- Mi hanno ricoverato in ospedale? sì no

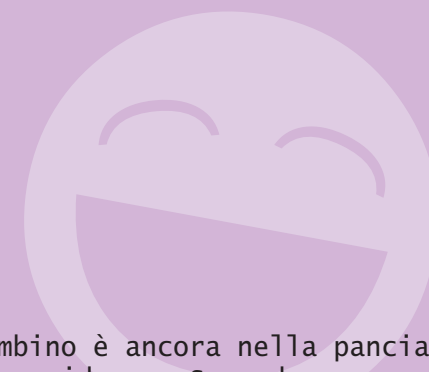
se sì, per:

- Altre notizie da annotare sulla mia salute e sui miei progressi:

.....



I dentini



QUANDO SPUNTANO I DENTINI?

I dentini cominciano a formarsi quando il bambino è ancora nella pancia della mamma, verso il secondo-terzo mese di gravidanza. Succede, quindi, che ogni neonato, sin dal primo istante di vita, abbia già nelle sue gengive quelli che saranno i futuri dentini. Per poterli vedere spuntare, tuttavia, bisogna, in genere, aspettare diversi mesi. I primi dentini compaiono, nella maggior parte dei casi, tra il sesto e l'ottavo mese. Ma questa non è una regola ferrea. Succede spesso che il primo dentino compaia anche dopo. Sarà quindi possibile vedere bambini di 4 mesi con già qualche dentino, mentre per altri potrebbe essere necessario attendere fino al 17° mese per osservare la "sospirata" comparsa.

Quali sono i "fastidi" legati alla comparsa dei dentini?

La comparsa dei dentini è un evento normale dello sviluppo e, in genere, non rappresenta un problema per il lattante. Alcuni sintomi, però, possono essere messi direttamente in relazione con lo spuntare dei dentini. Per esempio la salivazione abbondante, la voglia di mordicchiare tutto quello che capita a tiro, il rigonfiamento delle gengive, una certa irrequietezza notturna. In genere non c'è una vera e propria sintomatologia dolorosa ma vi può essere una sensazione di "fastidio" di grado variabile che può irritare il lattante. Il vostro pediatra saprà consigliarvi, se fosse necessario, il rimedio giusto a seconda dei casi.

È opinione diffusa che alla comparsa dei dentini siano legati anche eventi patologici più importanti, quali la febbre, episodi di diarrea e bronchiti. Non è stata, finora, provata alcuna connessione diretta tra questi episodi e la dentizione. E' plausibile tuttavia, che la nascita dei dentini possa rendere il bambino più "sensibile" a infezioni virali, respiratorie e gastrointestinali, che rappresentano la vera causa dei sintomi descritti sopra, anche perché in questa fase il bambino porta alla bocca qualsiasi cosa gli capita a tiro. Anche in questo caso sarà il vostro pediatra a consigliare la terapia giusta.

BISOGNA AVERE CURA DEI DENTI DA LATTE?



I denti da latte sono destinati a cadere. La sostituzione dei dentini da latte con denti permanenti, comincia normalmente attorno al sesto anno di vita e prosegue fino al dodicesimo. È importante, perciò, avere cura anche dei denti da latte perché accompagneranno la vita del nostro bambino per un periodo di tempo piuttosto lungo. Innanzitutto è necessario evitare assolutamente di dolcificare il succhiotto con zucchero o miele. Questa abitudine, purtroppo usata per calmare il bambino, produce la presenza di carie assai dolorose sui dentini da latte che si presentano più fragili o possono addirittura spuntare già cariati.

In secondo luogo, i dentini dovranno essere puliti con uno spazzolino bagnato. Non è consigliabile usare il dentifricio fino a quando non sarà in grado di lavare i dentini senza ingoiarlo. In ultimo, e in accordo con il vostro pediatra che valuterà la quantità di fluoro presente nelle acque della vostra zona, potrebbe essere utile somministrare del fluoro al vostro bambino.

La somministrazione di fluoro, condotta correttamente, si è dimostrata efficace nel ridurre l'incidenza della carie anche sui denti permanenti, rinforzandone lo smalto e riducendo la formazione della "placca batterica".

Mantenere sani i denti da latte, inoltre, è utile per consentire un corretto sviluppo delle arcate dentarie e consentire ai denti permanenti di trovare il giusto spazio quanto toccherà a loro spuntare. Per questo motivo anche i denti da latte sono importanti e vanno salvaguardati.

Oggetti per il bambino: pro e contro

Il box è un recinto "morbido". Rappresenta il conflitto più grande fra i bisogni del bambino che dovrebbe imparare a muoversi e arrangiarsi da solo, e quelli dei genitori. Limita lo sviluppo psicomotorio, anche se per i genitori rappresenta il posto più sicuro e comodo dove lasciarlo. La casa dovrebbe essere riprogettata attorno a lui per lasciarlo "esplorare" in libertà in assenza di pericoli.

La mia crescita (MESI 7-8)

SVILUPPO MOTORIO

Sta seduto da solo per un po' di tempo. Può spostarsi per terra, con un suo stile (diverso da un bambino all'altro): ruota facendo perno sulla pancia, striscia, di solito prima indietro e poi in avanti, può iniziare anche a gattonare. Qualcuno già prova a tirarsi su tenendosi ad un appoggio (tavolino, poltrona, sedia).

SVILUPPO RELAZIONALE

Si volta se chiamato. Ha un comportamento ben diversificato verso ambienti, persone ed oggetti nuovi, che guarda ed esplora con curiosità. Produce bisillabi (lallazione). Afferra pezzetti di cibo e li porta alla bocca, si passa gli oggetti da una mano all'altra e può lasciarli intenzionalmente.

NOTA: ricordatevi che c'è una grande variabilità nei tempi oltre che nelle modalità delle acquisizioni motorie e nello sviluppo relazionale, non preoccupatevi se il vostro bambino è più lento. Il pediatra di Famiglia controlla sempre anche lo sviluppo del vostro bambino

RICORDATEVI DI ...

- Non lasciare mai il vostro bambino solo mentre mangia
- Controllare che il cibo non scotti
- Tenere lontano dalla sua portata detersivi, farmaci e oggetti fragili
- Non aggiungere sale né zucchero agli alimenti
- Trasportarlo in auto con il seggiolino adatto al suo peso
- Guardare un libro insieme leggendolo ad alta voce

mese 8

La mia crescita (MESE 9)

SVILUPPO MOTORIO

Sta bene seduto senza appoggio. Si muove per terra con un suo stile: striscia e gattona. Afferra gli oggetti con due dita, li mette dentro e fuori da un contenitore, è in grado di lasciarli andare.

SVILUPPO RELAZIONALE

Il bambino realizza ora i primi tentativi di canto; è capace di muovere o sbattere gli oggetti in modo di ottenere dei suoni. Inizia ad imitare le espressioni del viso dell'adulto e poi i gesti (batti-mani, 'cucù', ciao-ciao...). Riconosce bene gli oggetti che gli vengono dati più spesso. E' attratto dai cibi semisolidi che si porta alla bocca con le mani e accetta gli alimenti offerti con il cucchiaino.

NOTA: ricordatevi che c'è una grande variabilità nei tempi oltre che nelle modalità delle acquisizioni motorie e nello sviluppo relazionale, non preoccupatevi se il vostro bambino è più lento. Il Pediatra di Famiglia controlla sempre anche lo sviluppo del vostro bambino.

Un consiglio in più: il massaggio, un momento di vero relax!

Massaggiare il bambino stimola la coordinazione e l'elasticità muscolare. Stimola, inoltre, la circolazione sanguigna (si può vedere dalla sua pelle), regola la frequenza cardiaca e la respirazione ed attiva il metabolismo. Il massaggio può aiutare il tuo bambino a diventare più vivace e predisposto alla socievolezza durante la crescita. Il massaggio lo aiuta anche a rilassarsi, riducendo la produzione degli ormoni dello stress. Inoltre, dopo il massaggio, il bambino si addormenterà più velocemente e il suo sonno sarà più lungo e più profondo. Durante il massaggio instaurerete un legame di sguardi e di voce ed entrerete in una sfera più profonda, consolidando e fortificando il vostro legame.



Il mio nono mese di vita:

Lined writing area for notes.

• Oggi è: / /
giorno mese anno

• Nelle ultime 24 ore ho preso:

- latte materno
- latte artificiale
- latte fresco (di mucca, di capra ecc)
- altri liquidi (acqua, the, camomilla, tisane, ecc)

• Numero di poppate al giorno:

• L'alimentazione è:

- quando ho fame (a richiesta)
- a intervalli più o meno fissi
- ambedue

• Mangio anche alimenti solidi (frutta, pappe ecc)

- sì no
- se sì, quali alimenti:
-
- faccio n. pasti (frutta, pappe, ecc) al giorno

• Di giorno dormo ore, di notte ore

• Mi sveglio di notte: sì no
 se sì, normalmente volte

• La notte dormo: (anche più di una risposta se per es. viene spostato da un luogo ad un altro durante la notte)

- nella culla/lettino nella stanza di mamma e papà
- nella culla/lettino nella mia stanza
- nel letto di mamma e papà



• Mi mettono a dormire:

- a pancia in giù
- a pancia in su
- di lato o sul fianco

• In casa fumano in mia presenza:

- sì no

• Ho fatto l'ultimo controllo di salute dal pediatra

il giorno: / /
giorno mese anno

- il mio peso era gr.
- la mia lunghezza era cm.

• Nell'ultimo mese mi sono ammalato? sì no

se sì, di:

• Mi hanno portato in Pronto Soccorso? sì no

se sì, per:

• Mi hanno ricoverato in ospedale? sì no

se sì, per:

• Altre notizie da annotare sulla mia salute e sui miei progressi:

.....

.....

.....

.....

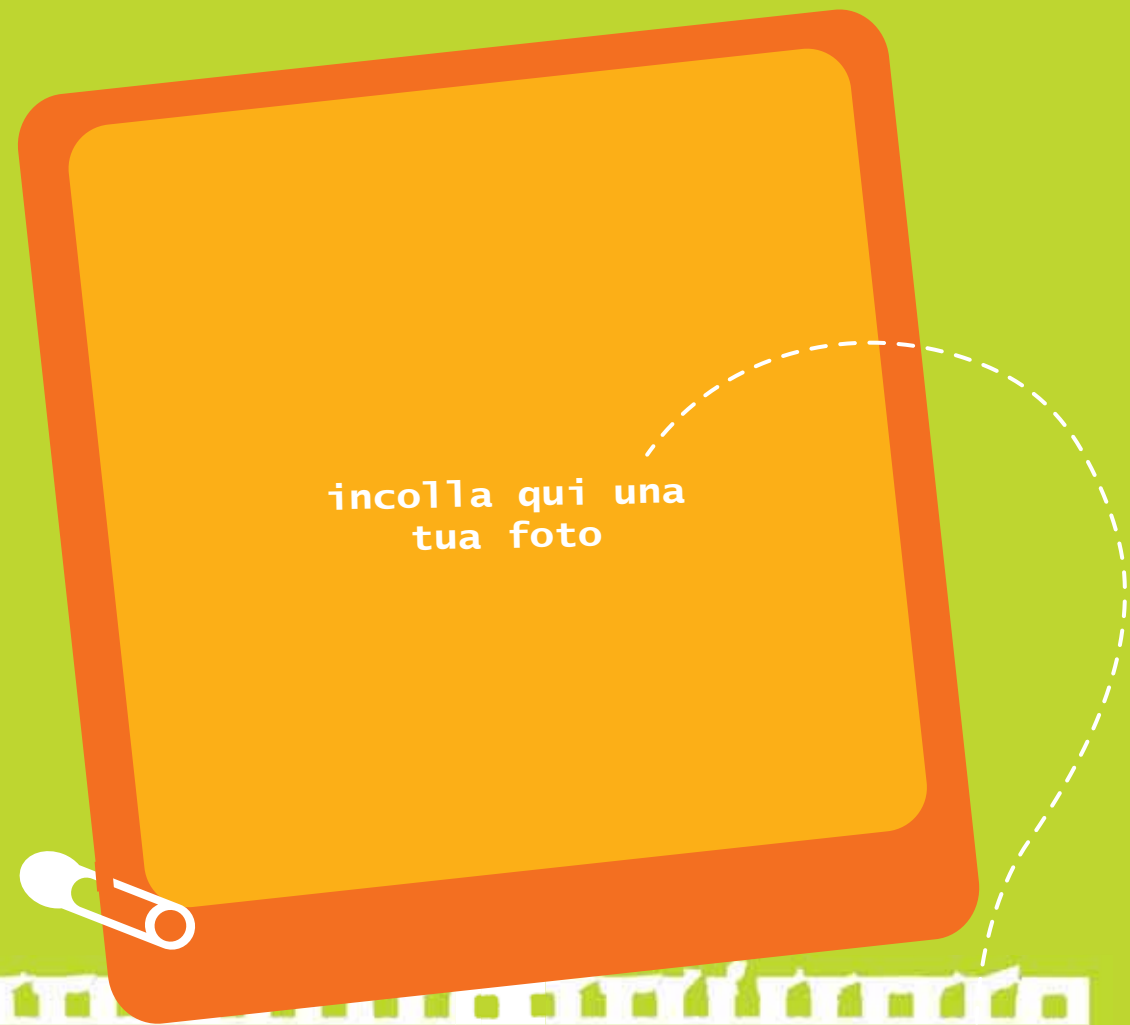
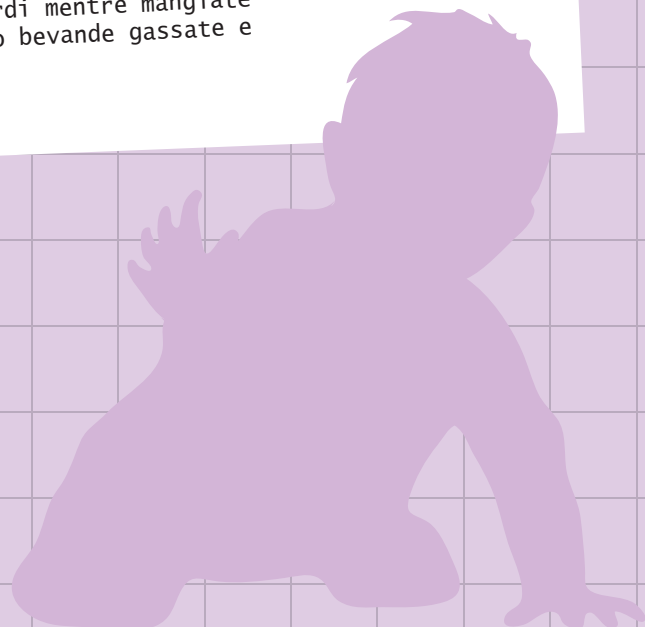
.....



Considerando l'importanza di allenare l'equilibrio e prendere confidenza col proprio corpo, prima di tentare la deambulazione autonoma, non è opportuno mettere il bambino in piedi e provare a farlo camminare con l'aiuto dell'adulto. Anzi è controproducente: favorisce movimenti e posizioni viziate dei piedi. Inoltre, gli togliamo le opportunità che gli servono per imparare il cammino autonomo e la gestione delle perdite di equilibrio e le cadute senza farsi male. È molto meglio, dall'età di 9-10 mesi, mettere a disposizione del bambino poltrone, tavolini bassi e stabili con giocattoli sopra. Ciò serve a creare un piano di appoggio più basso, con piccoli spazi che permettono al bambino di staccarsi da un supporto per arrivare a un altro.

RICORDATEVI DI ... mese 10

- Trasportarlo in auto con il seggiolino adatto al suo peso
- Il miglior cibo è quello fatto in casa con ingredienti semplici
- Lasciare che il tuo bimbo vi guardi mentre mangiate
- Evitare di dare al vostro bambino bevande gassate e succhi di frutta industriali



incolla qui una
tua foto

Il mio decimo mese di vita:

- Mi mettono a dormire:

- a pancia in giù
 a pancia in su
 di lato o sul fianco

- In casa fumano in mia presenza:

- sì no

- Ho fatto l'ultimo controllo di salute dal pediatra

il giorno: / /
giorno mese anno

- il mio peso era gr.
- la mia lunghezza era cm.

- Nell'ultimo mese mi sono ammalato? sì no

se sì, di:

- Mi hanno portato in Pronto Soccorso? sì no

se sì, per:

- Mi hanno ricoverato in ospedale? sì no

se sì, per:

- Altre notizie da annotare sulla mia salute e sui miei progressi:

.....



12' mese



Il sonno



A questa età quasi tutti i bambini dormono circa 12-15 ore in tutta la giornata, di solito con 2-3 sonnellini di giorno (mattino, primo pomeriggio e tardo pomeriggio), e il periodo più lungo la notte. Per gli stessi motivi visti precedentemente il bambino può continuare a chiamare di notte quando si sveglia. Il sonno inoltre è più difficile la notte nei periodi di importanti acquisizioni dello sviluppo psicomotorio che eccitano molto il bambino di giorno (es. iniziare a alzarsi in piedi, fare i primi passi, pronunciare le prime paroline ecc.), oppure di importanti cambiamenti delle routine giornaliere (es. nuova baby-sitter, ingresso in comunità infantile ecc.), o in occasioni di malattie o altri disagi.

RICORDATEVI DI ...

mese 12

- Utilizzate protezioni per i cassetti, le porte, proteggi i fuochi con uno schermo protettivo
- Verificate che le sbarre della ringhiera siano abbastanza strette
- Evitate di mettere vicino alle balaustre, o alle finestre qualsiasi oggetto che possa fare da gradino
- Utilizzate dei cancelletti all'ingresso delle scale o delle porte finestre
- Ricordatevi di fare le vaccinazioni
- Trasportarlo in auto con il seggiolino adatto al suo peso
- Continuate a condividere con il vostro bambino libri con immagini semplici

La mia crescita (MESE 12)



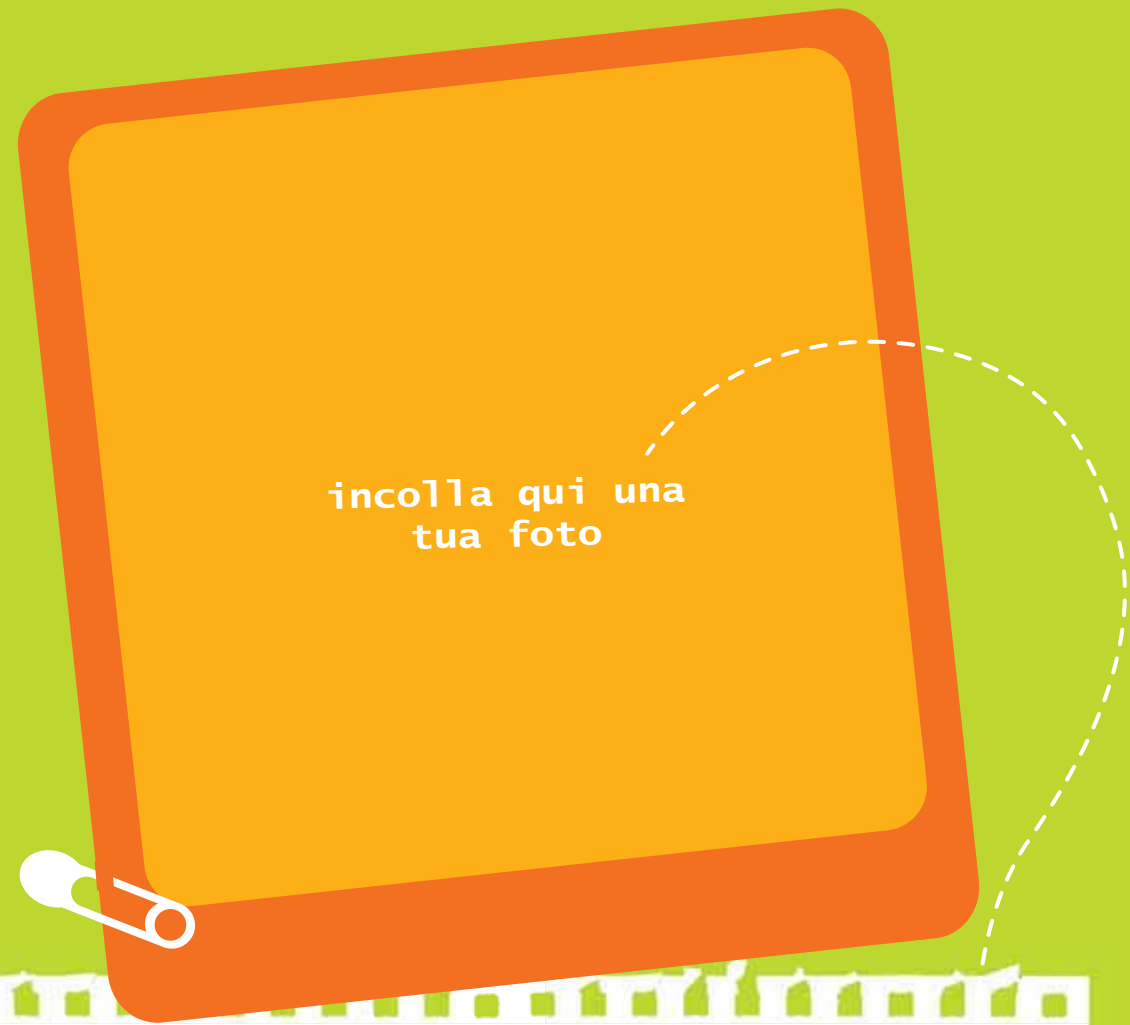
SVILUPPO MOTORIO

Con un appoggio riesce a stare in piedi e accenna a fare dei passi laterali. Successivamente si sposterà con un appoggio e poi inizierà a camminare da solo. Afferra gli oggetti con la punta delle dita, con sempre maggiore precisione e destrezza.

SVILUPPO RELAZIONALE

Il bambino riproduce e imita, con sempre maggiore precisione, suoni semplici con i quali crea ritmi e brevi sequenze; inizia a dire qualche bisillabo con significato specifico (prime paroline, 'ma-ma', 'pa-pà'...) nella lingua materna, differenziando parlato e canto; mostra preferenze rispetto alla musica che ascolta. Capisce il "no" ed il senso delle parole più usate, soprattutto quando indicano oggetti a lui familiari. Alcuni iniziano ad indicare. Condivide l'attenzione ed un giocattolo con l'adulto. Inizia l'uso sociale dell'oggetto ('legge' il librino, porta all'orecchio il telefono e 'parla'...). Può iniziare ad usare da solo il cucchiaino e mangiare da solo cibo a forma di bastoncini.

NOTA: ricordatevi che c'è una grande variabilità nei tempi oltre che nelle modalità delle acquisizioni motorie e nello sviluppo relazionale, non preoccupatevi se il vostro bambino è più lento. Il Pediatra di Famiglia controlla sempre anche lo sviluppo del vostro bambino.



incolla qui una
tua foto

La mia prima candelina!

