

## PREFAZIONE

Dalla nascita ai 3 anni, vostro figlio percorrerà un lungo cammino, forse più impegnativo di quello che affronterà poi nel corso di tutta la sua vita: in soli 36 mesi il più indifeso dei cuccioli si trasformerà nella più evoluta delle creature, imparerà a muoversi disinvoltamente, a camminare, a correre, a parlare, a disegnare, a vivere con gli altri e soprattutto... ad amare.

Il ritmo con cui un bambino cresce nel suo primo anno di vita, seppur impetuoso (il peso arriva a triplicare e l'altezza aumenta del 50%), è quasi trascurabile paragonato alla rapidità con cui si sviluppa la sua capacità di pensare e provare emozioni.

La crescita del cervello continua velocissima nei primi mesi, per ridursi drasticamente solo alla soglia del terzo anno. Parlare al piccolo, accarezzarlo, rispondere con sollecitudine e sensibilità al suo pianto sono azioni che lo aiutano a stabilire nuove, importanti connessioni neuronali, fondamentali per raggiungere una sicurezza emotiva che stimolerà in lui creatività e fiducia in sé, rendendolo capace di instaurare da adulto buone relazioni con gli altri.

Dodici mesi dopo aver emesso il suo primo vagito, quel fragile fagottino è già un bimbo attivo, allegro, affettuoso, capace di dare a mamma e papà grandissime emozioni. Il secondo anno di vita sarà poi quello dell'energia inesauribile e della curiosità irrefrenabile, del gioco, del divertimento, della scoperta e dei primi passi, dei dentini e delle pappe 'da grandi', dell'autonomia e... dei

capricci. Ancora estremamente bisognoso di cure e di affetto, il bambino sarà comunque molto impegnato ad affermare la propria personalità, nel tentativo di esercitare un controllo sulle persone e sul mondo che lo circonda. Vorrà mettere alla prova le proprie capacità e scoprire gli effetti delle proprie azioni: il suo campo di attività si estenderà in modo sorprendente e ogni nuova esperienza sarà per lui una straordinaria avventura.

Se avrà ricevuto le dovute attenzioni e la giusta quantità di affetto, sarà pronto a sperimentare e consolidare la fiducia in se stesso, a riconoscersi come individuo indipendente e degno di amore.

Intorno ai 3 anni, avrà acquisito piena consapevolezza della propria identità e sarà in grado di gettare le basi delle prime, vere amicizie con adulti e bambini, in base al sentimento di empatia che questi susciteranno in lui. Avrete con voi una creatura incantevole, che passeggia dandovi la mano, chiacchiera, capisce ciò che dite e risponde in modo appropriato, che mostra di avere un'intelligenza evoluta, fatta di memoria, logica, capacità di giudizio, volontà e immaginazione, che vi fa mille domande, si cimenta nei suoi primi disegni, si sente già 'grande', tanto da voler aiutare gli amichetti o i fratellini più piccoli.

Alcuni studi dimostrano che l'età compresa tra 0 e 3 anni è non solo la migliore per imparare a parlare una o due lingue, a prendere confidenza con l'acqua e con la musica, ma anche quella in cui si forma la

**Giulia Settimo**, giornalista, si occupa di infanzia, alimentazione e benessere. Presso red! ha pubblicato diversi libri, tra cui *L'agenda del nostro bambino* (con Gianfranco Trapani), *Che gioco gli compro?*, *Piccoli ambientalisti crescono*, *Voglio un amico a 4 zampe*, *Mamme single*, *Scuola amica*.

**Gianfranco Trapani**, pediatra omeopata, si occupa di dietologia e scienza dell'alimentazione. È direttore nazionale della Scuola di Omeopatia, Fitoterapia e Bioterapie SMB Italia per medici e farmacisti e dal 2001 collabora con il Ministero della Salute al Programma di Educazione Continua in Medicina. Presso red! ha pubblicato numerosi libri di carattere divulgativo, tra cui *Il nostro bambino da 3 a 6 anni* (con Aurora Mastroleo), *Io scelgo l'omeopatia*, *Sono celiaco, non malato* (con Raffaella Oppimitti), *L'agenda del nostro bambino* (con Giulia Settimo).

Le voci relative alla salute del bambino sono state realizzate con la preziosa collaborazione dell'équipe di specialisti della Clinica universitaria Sant'Anna di Torino diretta dal professor **Claudio Fabris**.

*Gli autori e l'Editore ringraziano inoltre per l'amichevole collaborazione:*

**Amalia Maria Ambruzzi**, dietologo clinico, segretario-tesoriere dell'Associazione italiana Banche del latte umano donato (Aiblu)  
**Simona Caprilli**, psicologa e psicoterapeuta  
**Roberto Fraioli**, ostetrico e ginecologo presso l'Ospedale Villa Salus di Mestre (Venezia)  
**Aurora Mastroleo**, psicologa e psicoterapeuta specializzata in disordini del comportamento alimentare in età pediatrica, fondatrice dell'Associazione Pollicino e Centro crisi genitori Onlus

**Fabio Mosca**, presidente della Società italiana di Neonatologia, professore di Neonatologia presso l'Università degli Studi di Milano e direttore dell'Unità operativa di Neonatologia e Terapia intensiva neonatale presso l'Ospedale Maggiore Policlinico, Mangiagalli e Regina Elena-Fondazione IRCCS di Milano

**Nicola Pirozzi**, direttore del Dipartimento emergenza e accettazione dell'Ospedale Bambino Gesù di Roma, specialista in anestesia e rianimazione

**Luciano Proietti**, pediatra nutrizionista  
**Ginevra Sanguigno**, attrice e clown, cofondatrice di Clown One Italia Onlus

**Carolina Sciomer**, presidente onorario dell'Associazione donatrici italiane sangue di cordone ombelicale (Adisco)  
**Bruno Tognolini**, autore di programmi televisivi (*L'albero azzurro*, *La Melevisione*), di libri per bambini e di teatro, premio Andersen 2007 come migliore scrittore italiano per ragazzi  
**Rita Valentino Merletti**, sostenitrice e responsabile di numerosi progetti di promozione della lettura, tra cui *'Nati per Leggere'*

*Un sentito ringraziamento va all'Associazione italiana biblioteche, all'Associazione culturale pediatri e al Centro per la salute del bambino che hanno autorizzato a riprodurre il logo del progetto 'Nati per Leggere' disegnato da Altan.*

*L'Editore ringrazia infine le Case editrici che hanno autorizzato a riprodurre testi di loro pubblicazione e resta a disposizione di eventuali aventi diritto che al momento della stampa non fosse stato possibile rintracciare.*

Stampa: LEGO Spa, Lavis (TN)

red! è un marchio Il Castello Srl  
Via Milano 73/75 - 20010  
Cornaredo (MI)  
[www.ilcastelloeditore.it](http://www.ilcastelloeditore.it)

© 2010 red!  
nuova edizione 2020  
[www.rededizioni.it](http://www.rededizioni.it)

COORDINAMENTO EDITORIALE

**Diletta D'Amelio**

REDAZIONE

**Giuliana Citton**

DISEGNI

**Marcella Grassi**

PROGETTO GRAFICO E IMPAGINAZIONE

**Alberto Lameri**



memoria visiva. Perciò è importantissimo stimolare e allenare i processi percettivi del piccolo, che di giorno in giorno sperimenterà tutta una gamma di emozioni diverse, farà nuove conquiste, riuscirà a superare ostacoli e difficoltà.

Anche per i genitori è un periodo di trasformazione e di straordinaria crescita personale: condividere l'entusiasmo del bambino, quando acquisisce nuove capacità e conoscenze, è una grandissima gioia. Sostenerlo e incoraggiarlo con amore è uno dei fattori cruciali per farlo crescere sano, equilibrato e felice. Ciascuno di questi 1095 giorni porterà con sé gioie, sorprese e, inevitabilmente, qualche preoccupazione, quando vi lascerete magari prendere dall'ansia, dimenticando che libri e tabelle forniscono semplici indicazioni statistiche, che ogni piccino progredisce a modo suo e non è 'programmato' per rispettarle rigidamente.

Avere un figlio è forse l'esperienza più entusiasmante e coinvolgente della vita, ma, proprio in quanto tale, porta con sé anche timori, insicurezze, momenti di stanchezza e talvolta perfino sensi di colpa. Soprattutto nei primi mesi, quando mamma e papà sono alla loro prima esperienza. Una volta i

bambini nascevano e crescevano in seno a grandi famiglie patriarcali, dove ragazzi e ragazze si 'allenavano' al loro futuro ruolo di genitori, aiutando nella cura dei fratellini più piccoli, e dove le nonne e le zie più anziane mettevano a disposizione della neomamma la loro esperienza e il loro aiuto concreto. Oggi non è più così e le giovani coppie vengono spesso prese alla sprovvista: a livello pratico, non sanno quasi nulla di neonati, pappe e pannolini e a volte si sentono sole con mille dubbi e interrogativi. Questo libro le accompagna per 3 anni, come strumento pratico e rassicurante da consultare in un periodo così speciale.

Leggetelo, poi lasciatevi guidare dall'amore e sentitevi buoni genitori, perché le probabilità che lo siate davvero sono molto alte. Nel seguire lo sviluppo del vostro bambino, avrete un'occasione preziosa per rinnovare voi stessi e guardare al mondo con occhi nuovi, perché aiutarlo a crescere è una sfida da affrontare con fiducia, spontaneità e... un pizzico di ironia. Imparate da lui a godere con gioia ogni singolo istante di questa esperienza straordinaria: l'infanzia è un momento magico, che però passa in un lampo.

# INDICE



PREFAZIONE 5

I PRIMI GIORNI 11

Benvenuto! 13

Finalmente a casa 37

Le prime cure 46

I piccoli problemi di mamma e papà 54

DA 0 A 6 MESI 65

Lo sviluppo del primo semestre 67

Allattare al seno 73

Allattare con il biberon 96

Le cure quotidiane 102

Conoscere il bambino 113

I 5 sensi, il movimento, il gioco 129

Il linguaggio e lo sviluppo cognitivo 138

Le relazioni, gli affetti, la socializzazione 142

La salute 148

Le passeggiate 162

La coppia e la famiglia 170



DA 6 A 12 MESI 185

Lo sviluppo del secondo semestre 187

L'alimentazione 192

Conoscere il bambino 213

Quando la mamma torna al lavoro 223

I 5 sensi, il movimento, il gioco 233

Il linguaggio e lo sviluppo cognitivo 250

Le relazioni, gli affetti, la socializzazione 254

Dedicato alla mamma 259

Viaggi e vacanze 272

Il primo compleanno 280



DA 1 A 2 ANNI 287

Lo sviluppo del secondo anno 289

L'alimentazione 292

Conoscere il bambino 301

I 5 sensi, il movimento, il gioco 310

Il linguaggio e lo sviluppo cognitivo 321

Le relazioni, gli affetti, la socializzazione 326

La salute 334

Il secondo compleanno 342

DA 2 A 3 ANNI 349

Lo sviluppo del terzo anno 351

L'alimentazione 354

Conoscere il bambino 367

L'età dei capricci 375

Pannolino, addio! 381

La scoperta del corpo 388

L'educazione 392

I 5 sensi, il movimento, il gioco 401

Il linguaggio e lo sviluppo cognitivo 415

Le relazioni, gli affetti, la socializzazione 422

Prepararsi alla scuola dell'infanzia 432

Problemi di famiglia 437

Il terzo compleanno 443



I DISTURBI E LE MALATTIE 451

Le visite pediatriche 453

Dizionario medico 458

APPENDICE 509

La tutela della maternità 511

Indirizzi utili 517

Lettere consigliate 519

Indice analitico 521





## I PRIMI GIORNI

- 13 Benvenuto!
- 37 Finalmente a casa
- 46 Le prime cure
- 54 I piccoli problemi di mamma e papà



Ora che gli avete dato la vita, volete fare tutto il possibile perché il vostro bambino sia felice: non sarà un compito arduo, perché in questa 'missione' vi guiderà sempre l'amore che provate per questo esserino tenero e indifeso. E non dovete essere

genitori perfetti, dovete solo abbandonarvi ai sentimenti che nascono spontaneamente nel vostro cuore, quando lo guardate, lo prendete tra le braccia, lo cullate dolcemente. Diventare genitori per la prima volta è un po' come partire per un lungo viaggio in terre sconosciute, per quanto affascinanti. Il neonato non sa chiedere con le parole ciò che desidera e ciò di cui ha bisogno, non è in grado di descrivere i suoi problemi. Ci vorranno dunque attenzione, tempo e anche un po' di pazienza per imparare a decifrare i suoi segnali, per capire come potete rasserenarlo quando piange, come coccolarlo, come parlargli. Sensibilità, calma e dedizione sono indispensabili per affrontare senza stress le inevitabili ansie, i dubbi e le perplessità che si presenteranno di volta in volta, per superare serenamente anche i problemi dovuti all'inesperienza. Se sarete capaci di ascoltare con delicatezza e rispetto le sue 'richieste', di mettervi in sintonia con lui, sarà il vostro stesso bambino a guidarvi in questa meravigliosa avventura.

## BENVENUTO!

13

Ora, dopo 9 mesi di attesa, potete finalmente abbracciare il vostro cucciolo, vedere il suo visino tanto spesso sognato e immaginato. Se, come è probabile, il parto avviene in ospedale, l'ideale sarebbe poter tenere il piccolo in una culla accanto al letto della mamma (molti ospedali oggi sono organizzati in questo senso). Il neopapà potrebbe occuparsi personalmente di avanzare tale richiesta a medici e infermiere, per consentire alla sua compagna di vivere un momento così straordinario con la massima serenità e concentrazione.

Nel caldo abbraccio della mamma il bimbo appena nato si sente vivo e amato.

Avendo fin dai primi istanti la possibilità di stare insieme senza interruzioni (con un minimo di assistenza personalizzata), madre e figlio si adattano reciprocamente senza sforzo, mentre la grande stanchezza del parto lascia rapidamente il posto a una gioia profonda.

### Subito al seno

Osservando e nutrendo il nuovo nato, la neomamma impara a conoscere ogni sfumatura delle sue espressioni, a capire quando è appagato e quando invece qualche cosa turba la sua tranquillità, quanto siano per lui rassicuranti il calore e l'odore del corpo materno, il suono



## BONDING E ROOMING IN: L'IMPORTANZA DEL PRIMO LEGAME

di **Roberto Fraioli**, ostetrico  
e ginecologo presso l'Ospedale  
Villa Salus di Mestre (Venezia)

Con il termine **bonding** (in inglese 'attaccamento') si indica il legame istintivo tra il neonato, la sua mamma e il suo papà, che si sviluppa nei momenti immediatamente successivi al parto e che segnerà tutta la relazione futura.

Si tratta di un fenomeno collegato all'*imprinting* (in inglese 'prendere forma'), termine con il quale in etologia e psicologia si indica una forma di apprendimento di base che riguarda i primissimi istanti di vita, un periodo particolare nel quale si è biologicamente predisposti a questo tipo di apprendimento.

### I primi istanti di vita sono decisivi

I maggiori studiosi del processo di attaccamento negli esseri umani sono il neonatologo Marshall H. Klaus e il pediatra John H. Kennel. Essi definiscono il *bonding* come la relazione tra due individui unica e protratta nel tempo, e identificano quale condizione fondamentale perché essa si sviluppi il contatto stretto e prolungato (per almeno 24 ore) tra madre, padre e neonato fin dai primi istanti immediatamente seguenti il parto. L'attaccamento reciproco sorge infatti grazie al contatto fisico di pelle contro pelle, alle coccole, ai baci, agli sguardi amorevoli, alle parole tenere sussurrate con dolcezza. Come le femmine dei mammiferi riconoscono il proprio cucciolo dall'odore che questo emana, capace di far sorgere in loro un istinto di

accudimento che durerà fino alla completa autonomia del figlio, anche noi esseri umani abbiamo bisogno di un primo contatto esclusivo con il nostro piccolo per 'mettere in moto' l'istinto materno e paterno. È il risveglio della memoria arcaica, legata all'istinto della procreazione, che ci consente di fare con naturalezza gesti che credevamo di non conoscere, ricevendone un senso di appartenenza reciproca.

### Il rooming in

Proprio per rispondere al bisogno reciproco di vicinanza tra mamma e neonato, in alcuni ospedali si pratica il *rooming in*, cioè la permanenza del bambino nella stessa stanza della madre per l'intera durata della degenza ospedaliera; il *rooming in* è detto 'completo' quando anche al padre viene data la possibilità di restare con loro. Il *rooming in* può essere solo diurno o anche notturno.

### Un bisogno fisiologico di vicinanza

Tanto per la mamma quanto per il neonato la vicinanza reciproca post partum risponde a un bisogno fisiologico dettato dall'enorme quantità di ormoni che si sviluppano dopo il parto. In particolare gli ormoni coinvolti sono:

- **ossitocina**: il suo livello aumenta notevolmente una trentina di minuti dopo il parto, quando mamma e bambino si scambiano i primi sguardi. Detta anche 'ormone dell'amore', induce la mamma a un comportamento protettivo e favorisce l'innamoramento tra lei e suo figlio;
- **adrenalina materna**: fa sì che la mamma imprima nella sua memoria il momento del parto e sia attenta a tutti i segnali che il neonato le invia;
- **adrenalina fetale**: permette al neonato di conservare traccia, in modo permanente, degli stimoli che riceve subito dopo la nascita;
- **endorfine**: consentono alla mamma di ricordare positivamente l'esperienza del momento del parto;

- **prolattina**: favorisce nella mamma la produzione di latte e lo sviluppo dell'istinto di protezione verso la sua creatura. Nel neonato, in particolare, la formazione del *bonding* coinvolge tutti i 5 sensi.

### Il tatto

Nei primi 90 minuti di vita il neonato, che si trova in uno stato di massima attenzione nei confronti dell'ambiente per lui sconosciuto, percepisce ciò che lo circonda principalmente attraverso il tatto. Dovrebbe quindi essergli permesso, almeno nelle prime 2 ore di vita, di stare a contatto con il corpo della mamma, possibilmente pelle a pelle. Diversi studi hanno dimostrato che subito dopo la nascita il piccolo, accolto amorevolmente tra le braccia materne, si tranquillizza e smette di piangere più rapidamente se resta da solo con i suoi genitori.

### L'olfatto

Alla nascita è molto sviluppato anche l'olfatto, un senso al quale sia il piccolo sia la mamma ricorrono per riconoscersi reciprocamente. Il primo latte materno (colostro) ha un odore molto simile a quello del liquido amniotico e il neonato, riconoscendolo, si sente protetto e al sicuro proprio come nell'utero. Per favorire il *bonding* è quindi fondamentale avviare l'allattamento subito dopo il parto; questo è tra l'altro il modo migliore per aumentare le difese immunitarie del neonato e stimolare la produzione di ossitocina e prolattina nella mamma.

### Il gusto

Le papille gustative iniziano a formarsi quando il feto ha 7-8 settimane e sono funzionanti entro il terzo trimestre della gravidanza; da questo momento, una varietà

di sapori gli viene trasmessa attraverso il liquido amniotico. Una varietà che ritroverà nel colostro e nel latte materno, il quale riflette il gusto dei cibi consumati dalla madre.

### La vista

Pur se in maniera minore rispetto ad altri sensi, il neonato ricorre anche alla vista per percepire ciò che gli sta attorno. Alla nascita i suoi occhi sono in grado di mettere a fuoco a una distanza tra i 17 e i 30 cm: la distanza ottimale per individuare il viso del genitore che lo tiene in braccio! Tra l'altro, nei primi momenti di vita il piccolo è attratto in modo particolare da ciò che è rotondo e scuro, come gli occhi della mamma o del papà.

### L'udito

Anche l'udito riveste una certa importanza nello sviluppo del *bonding*. Il neonato infatti impara facilmente a riconoscere la voce della mamma e, a sua volta, cerca di attirare la sua attenzione emettendo dei suoni (il pianto).

### Le occasioni per rinsaldare il legame

Diversi studi sullo sviluppo del *bonding* negli animali hanno dimostrato che un cucciolo, se viene allontanato dalla madre alla nascita, in caso di ricongiungimento successivo è destinato a essere rifiutato da lei. Per gli esseri umani fortunatamente le cose non stanno allo stesso modo: anche se l'ideale sarebbe che il processo di attaccamento si sviluppasse precocemente, ci sono nel corso dei primi mesi di vita molte occasioni per rafforzare questo legame. Il massaggio del neonato, per esempio, è un ottimo modo per favorire il *bonding*, soprattutto se subito dopo la nascita il piccino ha dovuto essere allontanato dai genitori (come nel caso di taglio cesareo o di parto prematuro).

## L'aspetto del neonato

Emozionati e felici, molti genitori rimangono tuttavia piuttosto sconcertati quando prendono in braccio il loro bambino per la prima volta...

### La testa

Anche se la testa potrà sembrare deformata (allungata o addirittura appuntita), nel giro di qualche giorno la forma tornerà normale: il cranio del bambino è costituito da 4 ampie piastre e da zone molli, dove le ossa non sono ancora saldate, dette 'fontanelle', che consentono un passaggio più agevole nel canale vaginale durante il parto e permettono poi al cervello di triplicare il suo volume nei primi 12 mesi.

Le fontanelle sono in tutto 6:

- l'anteriore si trova proprio alla sommità del capo, nel punto in cui si incontrano le 2 ossa parietali con l'osso frontale; è la più grande (in genere è di circa 2x2 cm) e ha la forma di un rombo; di solito si chiude completamente intorno ai 18 mesi; attraverso questa fontanella, in caso di necessità, è possibile effettuare l'ecografia cerebrale;
- la posteriore, situata nella zona posteriore del cranio, dove si uniscono le 2 ossa parietali e quello occipitale; spesso alla nascita è già chiusa, o ha dimensioni inferiori a 1x1 cm;

Un'accurata valutazione delle fontanelle va sempre effettuata dal pediatra, e in particolar modo:

- quando la fontanella anteriore appare molto depressa (può essere un segno di disidratazione);
- quando il bambino ha la febbre e contemporaneamente la fontanella anteriore appare gonfia, anche se il piccolo è tranquillo (potrebbe essere un segnale di aumento della pressione all'interno del cranio dovuto, per esempio, a una meningite);
- quando la fontanella anteriore è molto ampia e quelle laterali non sono ancora chiuse al momento della nascita, come avviene in caso di idrocefalo (aumento patologico del liquido che circola all'interno dei ventricoli cerebrali, intorno al cervello e al midollo spinale);
- quando la fontanella anteriore si chiude tardi, oltre i 18 mesi di vita (esistono casi di chiusura tardiva familiare, ma potrebbe anche essere sintomo di alterazioni dell'ossificazione, dovute a rachitismo o ipotiroidismo, oppure a idrocefalia).

IL  
CONTROLLO  
DELLE  
FONTANELLE

Venire al mondo è una grande fatica per il bambino... ecco perché nei primi giorni ha bisogno di riposare, più che di mangiare.



- le 4 fontanelle laterali, di cui 2 anteriori e 2 posteriori, che sono già chiuse al termine della gravidanza (dopo la trentottesima settimana di gestazione).

Quando il bambino è tranquillo, toccando la fontanella anteriore, la più grande, si può percepire una lieve depressione rispetto alla zona circostante. Se il bambino piange, questa fontanella può invece gonfiarsi leggermente, sollevarsi e abbassarsi: si tratta di un fatto normale che non deve destare preoccupazione. La fontanella può anche essere pulsante, e, toccandola, si possono sentire i battiti cardiaci (come al polso). Spesso i genitori temono di fare male al bambino toccandolo in questi punti, che considerano molto delicati. In realtà i tessuti che formano le fontanelle sono estremamente flessibili e resistenti, ed è quindi possibile, per le normali operazioni di pulizia, toccarle e strofinarle con delicatezza (non esercitando però la minima pressione), senza alcun rischio di danneggiare il cervello.

### Gli occhi

Gli occhi di solito si aprono immediatamente, a volte addirittura prima che tutto il corpo sia scivolato fuori. In alcuni casi però il neonato non è in grado di aprirli per il gonfiore dovuto alla pressione esercitata sulla testa durante il parto, o a causa