

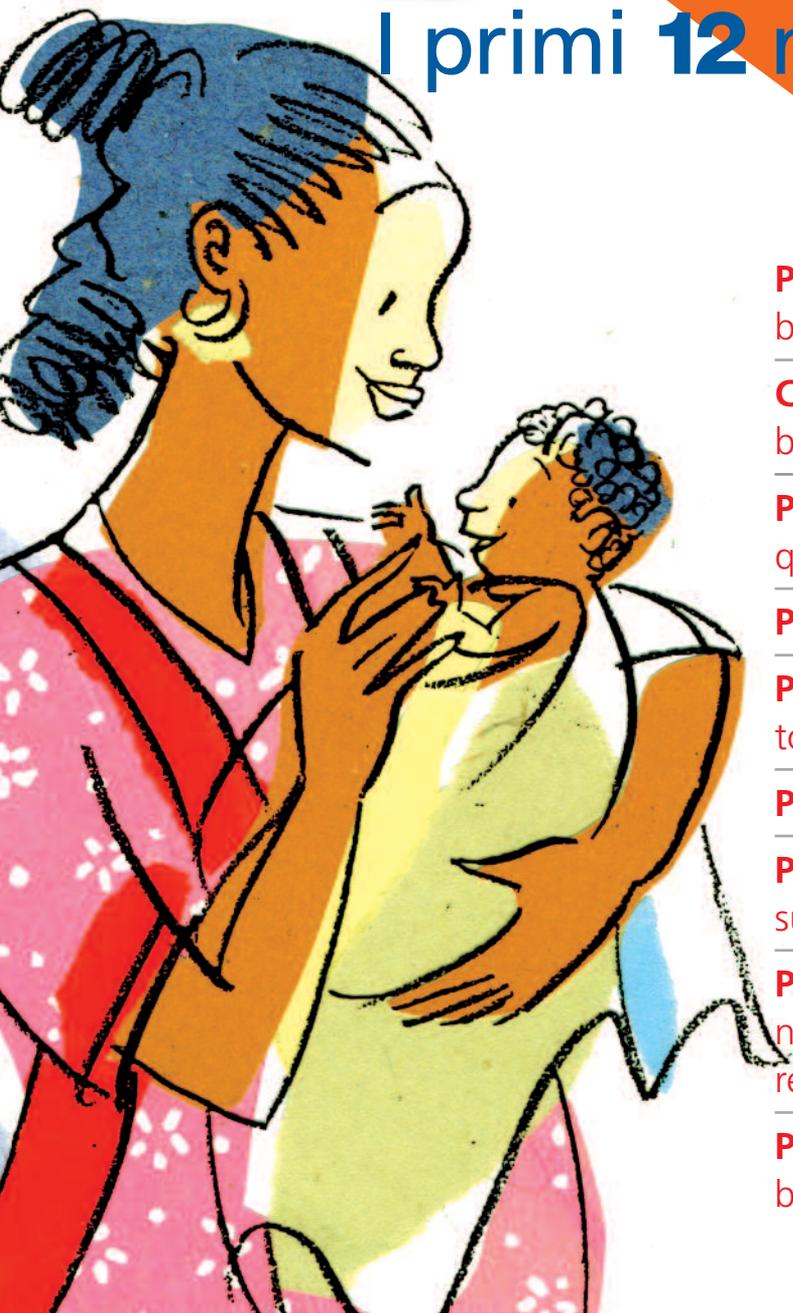
# TU *e il* TUO BAMBINO

  
per **LEGGERE  
CRESCERE**  
PROGETTO INTERCULTURA

Edizione  
in lingua italiana

## I primi **12** mesi

**Conoscerlo  
di più  
per allevarlo  
meglio**



**Perché allattare** al seno il tuo bambino

**Come allattare** al seno il tuo bambino

**Per nutrire** il tuo bambino quando non è possibile allattare

**Per tenere** pulito il tuo bambino

**Per organizzare** lo spazio adatto al tuo bambino

**Per la sicurezza** del tuo bambino

**Per capire** il tuo bambino e i suoi bisogni

**Per crescere** bene il tuo bambino: giocare, raccontare e leggere ad alta voce

**Per garantire** la salute del tuo bambino

# Perché allattare al seno il tuo bambino

## **Perché il tuo latte ha tutto.**

Il tuo latte contiene tutte le sostanze sufficienti a nutrire il tuo bambino nei primi 6 mesi di vita. Inoltre è sempre pronto, ha una temperatura ideale, è facilmente digeribile, non va mai a male, non costa, è facile da dare ed è l'alimento più gradito al tuo piccolo.

## **Perché il tuo latte protegge.**

Il tuo latte non solo nutre il tuo bambino, ma lo protegge dalle infezioni e da altre malattie. Protegge anche te, perché riduce il rischio di alcune malattie che frequentemente colpiscono la donna nel corso della sua vita (Figura 1).

## **Perché il tuo latte alimenta anche i legami affettivi.**

L'allattamento naturale al seno ravviva lo stretto rapporto che già esiste tra te e il tuo bambino, rafforzando così i legami affettivi fra voi due.

Nulla è meglio del latte della mamma e perciò bisogna fare tutto il possibile perché il bambino venga nutrito esclusivamente con quello almeno nei suoi primi 6 mesi di vita. Quando non è possibile allattare direttamente al seno, ma il latte c'è, si può ugualmente darlo al bambino perché il latte può essere spremuto dalle mammelle. Il tuo pediatra ti dirà come si fa.

(Vedi anche i nostri suggerimenti alle pagine 10-11).



**Figura 1**

L'allattamento al seno è da preferire perché il tuo latte soddisfa tutte le esigenze nutritive del tuo bambino e perché è ricco di sostanze che lo proteggono dalle infezioni. In più, il tuo latte è il nutrimento più gradito dal tuo bambino ed è anche il più economico.

Protezione dalle infezioni alle  
vie respiratorie e dall'asma

Protezione dalle infezioni  
dell'orecchio

Migliore sviluppo dentale

Migliore sviluppo della cavità  
orale



Migliore ricupero fisico  
dopo il parto

Minore rischio di cancro  
alle ovaie

**I vantaggi  
dell'allattamento  
al seno per  
il tuo bambino  
e per te**

I modi per allattare al seno possono essere diversi e tutti buoni, ma alcuni suggerimenti possono renderli migliori, più confortevoli sia per te sia per il tuo bambino. Fra i diversi suggerimenti, abbiamo scelto la maggior parte di quelli raccomandati dall'UNICEF (*United Nations Children's Fund*), il fondo delle Nazioni Unite (ONU) destinato alla protezione dei bambini e a favorire le condizioni perché possano svilupparsi fisicamente, mentalmente, moralmente, spiritualmente e socialmente in modo sano e normale, in libertà e dignità. ■



# Come allattare al seno il tuo bambino

## LA PREPARAZIONE ALL'ALLATTAMENTO AL SENO

### **La pulizia delle mammelle.**

Non è necessario lavare le mammelle con disinfettanti o acqua sia prima sia dopo la poppata; basta una loro normale pulizia con acqua e sapone non profumato.

### **La tranquillità e la dolcezza.**

La poppata dovrebbe avvenire in un ambiente pulito, possibilmente sempre lo stesso, evitando rumori bruschi, colpi di luce intensa, manipolazioni eccessivamente vigorose.

Ricordati che il tuo bambino è molto sensibile al dolore fisico e alle emozioni, per cui la dolcezza e la tranquillità sono i migliori ingredienti per un'efficace e piacevole poppata.

### **Le posizioni più comode.**

Importanti sono le posizioni per allattare senza affaticarti troppo e consentire al tuo bambino di poppare nel più facile dei modi.

### **La posizione della mamma**

È importante trovare una posizione comoda (Figura 2). Se allatti stando seduta controlla che:

- la schiena sia diritta e ben sostenuta;

- i piedi si trovino in posizione orizzontale (potresti avere bisogno di uno sgabello o di un libro spesso sotto i piedi);
- Siano a disposizione sufficienti cuscini per sostenere la schiena e le tue braccia o per posizionare meglio il bambino.

Allattare al seno da sdraiata può essere molto confortevole. È particolarmente vantaggioso per le poppate notturne perché ti permette di riposare mentre il bambino si nutre (Figura 3). Sdraiati con un cuscino sotto la testa e con la spalla sul letto. Mettiti comoda sul fianco. Puoi aiutarti mettendo un cuscino dietro la schiena ed un altro tra le gambe. Quando il bambino avrà imparato a poppare senza difficoltà, potrai allattarlo comodamente ovunque senza bisogno di cuscini.

### **La posizione del bambino**

Le posizioni per l'allattamento possono essere molte. Qualunque sia la tua scelta, ecco alcune indicazioni per aiutarti a mettere il tuo bambino nella posizione migliore per lui:

- tieni il bambino vicino a te, sostenendogli il corpo, le spalle e il collo in modo che



### Le posizioni più comode per l'allattamento



Figura 2



Figura 3

siano quanto più possibile sulla stessa linea: in questo modo egli deglutirà più facilmente;

- posiziona il bambino in modo che il suo nasino si trovi all'altezza del capezzolo: questo gli consentirà di raggiungere il capezzolo allungando il collo o girandosi;
- il capezzolo deve essere rivolto verso l'alto della bocca del bambino;
- ricorda di portare sempre il bambino verso il seno piuttosto che il seno verso il bambino.

Quindi:

- pancia del poppante a contatto con il corpo della mamma; orecchio e spalla sullo stesso asse;
- il naso di fronte al capezzolo;
- aspetta che la bocca sia ben aperta per permettere al bambino di prendere in bocca oltre al capezzolo una buona porzione dell'areola (Figura 4);
- muovi il bambino verso la mammella, non la mammella verso il bambino.



Figura 4

## Come allattare al seno il tuo bambino

---

### **L'attacco al seno.**

Una volta assunta la posizione più confortevole per te e il tuo bambino, puoi procedere per favorire la ricerca e l'attaccamento al capezzolo. È importante assicurarsi che il bambino si attacchi al seno correttamente, altrimenti potrebbe non prendere abbastanza latte durante la poppata e i tuoi capezzoli potrebbero irritarsi, *diventare dolenti e sviluppare ragadi*.

Una volta posizionato il bambino, con il naso o il labbro superiore di fronte al capezzolo, aspetta fino a quando spalanca bene la bocca; per incoraggiarlo puoi strofinare delicatamente le sue labbra con il capezzolo. Portalo velocemente al seno, così che il labbro inferiore tocchi il seno il più lontano possibile dalla base del capezzolo. In questo modo il capezzolo punterà verso il palato del bambino.

Il bambino è attaccato correttamente al seno quando:

- la bocca è ben spalancata e contiene una buona parte dell'areola inferiore;
- il mento tocca il seno;
- il labbro inferiore è rivolto in fuori;
- l'attacco al seno è migliore quando la parte scura della pelle intorno al capezzolo sopra il labbro superiore è più grande di quella sotto il labbro inferiore ([Figura 4](#) a pagina 5).

### **Una mammella alla volta.**

Spesso i lattanti vogliono poppare a tutte e due le mammelle a ogni pasto. Segui quello che il bambino vuole e offri tutte e due le mammelle almeno nelle prime settimane.

La durata delle poppate è molto variabile, in rapporto alla velocità di flusso del latte, l'età del bambino e il suo comportamento. Ad ogni poppata, si consiglia di allattare finché il piccolo si staccherà da solo dal seno.

Anche se hai poco latte, non rinunciare all'allattamento al seno perché il tuo latte, anche se poco, contiene sostanze utili al tuo bambino che non sono presenti nel latte artificiale.

### **Il ruttino.**

Nel corso della poppata, il bambino può introdurre nello stomaco un po' d'aria che può disturbarlo e farlo sentire sazio prima che lo sia veramente. Per questa ragione, è bene consentirgli di liberarsi dell'aria inghiottita, interrompendo l'allattamento per pochi minuti per favorire il cosiddetto "ruttino". Lo puoi fare in tre modi.

Quando è ancora molto piccolo, prendilo in braccio, appoggialo a una tua spalla e massaggiagli la schiena ([Figura 5](#)); oppure, adagialo sulle tue ginocchia, sostenendogli la testa con una mano sotto il mento ([Figura 6](#)). Verso i tre mesi, il ruttino può essere facilitato facendo se-



Figura 5



Figura 6



Figura 7

**Come facilitare il ruttino**

dere il bambino sulle tue ginocchia e massaggiandolo sulla schiena. (Figura 7)

### **Il nutrimento della voce.**

Fra tutti i suggerimenti possibili per un buon allattamento, uno è molto importante: parla o canta sottovoce al tuo bambino durante la poppata perché il suono della voce è, per la sua crescita, importante quanto il latte che succhia. Un proverbio africano dice che “il cibo riempie lo stomaco, la parola la mente”.

## QUANDO COMINCIARE AD ALLATTARE

L'allattamento al seno è bene che cominci appena possibile, entro le prime 6 ore dalla nascita; anzi, il bambino dovrebbe essere attaccato al seno già in sala parto, per tutto il tempo che lo desidera.

Appena nato, il neonato deve essere asciugato e messo sul petto e la pancia della mamma, pelle a pelle, per almeno un'ora o finché la prima poppata non è finita, coperto con un telo o un panno asciutto e caldo. La prima poppata deve durare fino a che il neonato smette spontaneamente di succhiare e lascia andare il capezzolo.

## Come allattare al seno il tuo bambino

Per facilitare l'allattamento al seno subito dopo la nascita, nella maggior parte degli ospedali occidentali la culla del neonato si trova nella stessa stanza della madre.

Nelle prime giornate dopo il parto, le mammelle producono un liquido di colorito giallastro che viene chiamato "colostro". Il colostro è un alimento assai importante e particolarmente adatto al bambino appena nato perché ha un alto valore nutritivo e perché è ricco di sostanze che lo difendono dalle infezioni; è molto digeribile e facilita, come un leggero lassativo naturale, l'eliminazione del *meconio* (sostanza che riempie l'intestino del neonato nei primi due-tre giorni di vita).

### QUANDO E QUANTO LATTE DARE

Tutti i bambini, se sono in buona salute, sanno di quante poppate hanno bisogno (nel primo periodo 8-12 volte nelle 24 ore.)

Ci sono bambini che chiedono di poppare ogni 2 ore; altri sono un po' pigri e bisogna stimolarli perché si attacchino al capezzolo, così come è necessario fare per quelli che si addormentano presto mentre succhiano.

In generale, si può dire che è preferibile allattare ogni volta che il tuo bambino mostra di voler

succhiare, anche più di otto volte al giorno. Nelle prime 48 ore, ma anche successivamente, potrebbe non chiedere molto: a volte sarà necessario svegliarlo dolcemente nel modo seguente: tenendolo in braccio o a pelle a pelle gli offrirai più stimoli e occasioni per succhiare. Naturalmente, ti chiederai: "Quando, in quale ora devi o puoi allattare?" Le possibilità sono sostanzialmente tre:

- 1 se non hai impegni al di fuori della tua casa, puoi allattare il tuo bambino quando te lo chiede lui;
- 2 se invece, per lavoro o altro, devi dare un certo ordine alle poppate, puoi stabilire degli orari fissi con intervalli non superiori alle 2 ore e mezza-3 ore tra una poppata e l'altra;
- 3 se i tuoi impegni non ti consentono di allattare a tutti gli orari fissati, allora puoi raccogliere il tuo latte in anticipo e affidarlo alla persona che hai incaricato di nutrire il tuo piccolo al posto tuo.

### QUANDO SMETTERE DI ALLATTARE

#### **Allattare almeno per 6 mesi.**

Allattando esclusivamente al seno si fornisce tutto il nutrimento e i liquidi di cui il bambino

ha bisogno per i primi sei mesi e lo si protegge da molte malattie.

Dopo i sei mesi, tuttavia, il latte materno da solo non è più sufficiente per soddisfare le esigenze nutritive del bambino il quale, nella maggioranza dei casi, comincia a dimostrare interesse anche per alcuni alimenti solidi. È questo il tempo di introdurre degli alimenti complementari, cioè che servono a completare il latte materno nel periodo del cosiddetto svezzamento.

Complementare significa soprattutto che questi alimenti non devono sostituire completamente il latte della mamma, la cui utilità è dimostrata fino a due anni e oltre.

Quello che è veramente importante nello svezzamento è farlo un poco alla volta perché una sospensione brusca dell'allattamento al seno (e anche dal biberon) non fa bene né al bambino né alla mamma.

Se ci pensi, comprenderai bene che con lo svezzamento non si cambia soltanto l'alimentazione, ma si interrompe in parte anche quel profondo rapporto fisico ed emotivo che si stabilisce fra madre e bambino durante l'allattamento; questa interruzione può essere vissuta da tutti e due come una perdita.

Nello stesso tempo, però, è utile che l'interru-

#### Esempi di cibi appropriati per le diverse età del bambino

Età	Consistenza	Frequenza	Quantità di cibo per pasto
6-8 mesi	Densa e purè	2-3 pasti al giorno + allattamento 1-2 spuntini, dipende dall'appetito del bambino	2-4 cucchiari per pasto Aumentare gradualmente 125-250 ml
9-11 mesi	Tritati o purè e cibo "da dita"	3-4 pasti + allattamento 1-2 spuntini	125-250 ml a pasto
12-23 mesi	Cibo da tavola, tritato o purè	3-4 pasti + allattamento 1-2 spuntini	200-250 ml a pasto

## Come allattare al seno il tuo bambino

### Cosa mangiare e non mangiare quando allatti

Durante l'allattamento è molto importante che tu possa mangiare a sufficienza alimenti di qualità: carne, pesce (2-3 volte alla settimana), uova, formaggi, latte fresco, verdure, frutta fresca, olio di oliva.

Dovresti invece ridurre il più possibile:

caffè, tè, cioccolata, bevande contenenti zucchero ed evitare le bevande alcoliche.

Si devono anche evitare condimenti contenenti spezie come il pepe, la noce moscata, la cannella, i chiodi di garofano, lo zafferano, il peperoncino. Queste spezie infatti possono alterare il sapore del latte e mettere fuori posto lo stomaco del tuo bambino.

Le spezie possono essere sostituite da erbe aromatiche, fresche o secche, come il prezzemolo, il basilico, la salvia, il rosmarino, il timo, la maggiorana, la menta.

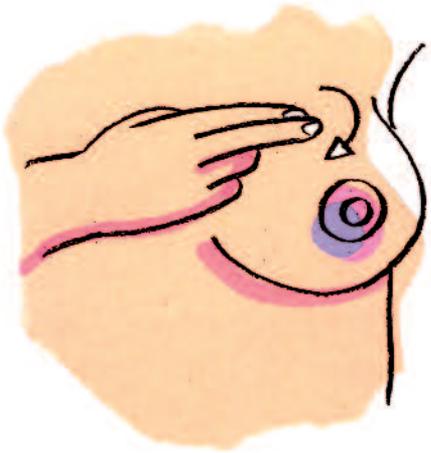
zione avvenga perché, oltre a rispondere a bisogni nutritivi che il latte da solo non può soddisfare, lo svezzamento contribuisce allo sviluppo del bambino verso l'autonomia e a quello della madre a comportamenti educativi più utili alla crescita equilibrata del suo piccolo.

Il tuo pediatra ti dirà quali nuovi alimenti puoi dare a mano a mano che i mesi passano, fino al compimento del primo anno quando il tuo bambino potrà partecipare ai pasti della famiglia, naturalmente con esclusione di sostanze nocive come le spezie, le bevande alcoliche o il caffè.

### SPREMITURA E CONSERVAZIONE DEL LATTE MATERNO

Nulla è meglio del latte della mamma e perciò bisogna fare tutto il possibile perché il bambino venga nutrito esclusivamente con quello almeno nei suoi primi 6 mesi di vita. Quando non è possibile allattare direttamente al seno, ma il latte c'è, si può ugualmente darlo al bambino perché il latte può essere spremuto dalle mammelle sia manualmente sia con pompe (tiralatte) che possono essere a funzionamento elettrico o a mano. La spremitura manuale è di solito preferita perché più naturale e più facile.

Figura 8

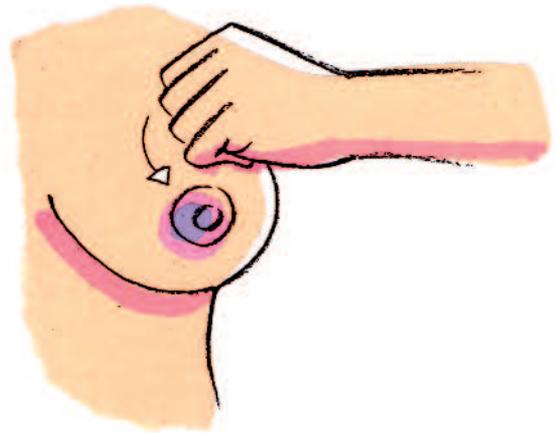


A

**La preparazione.**

Prima di spremere il latte, è necessario lavarsi bene le mani. Per raccogliere il latte spremuto occorre un recipiente asciutto ben lavato e sciacquato, preferibilmente di vetro o di plastica.

- Cerca di metterti il più possibile a tuo agio e di rilassarti. Può essere d'aiuto sedersi in una stanza tranquilla e bere una bevanda calda.
- Tieni il bambino accanto a te. Se questo non è possibile, tieni davanti a te una sua fotografia. Fai un bagno caldo o una doccia prima di spremere il latte, oppure applica panni caldi sul seno.
- Massaggia delicatamente il seno (Figura 8 A



B

e B). Puoi farlo con la punta delle dita (A) oppure premendo e ruotando la mano chiusa a pugno sul seno verso il capezzolo (B). Massaggia in tutte le direzioni, compresa la parte inferiore. Non far sfregare eccessivamente le dita sul seno perché potresti irritare o danneggiare la pelle.

- Dopo aver massaggiato delicatamente il seno rigira il capezzolo tra il dito indice e il pollice. Ciò favorisce il rilascio di ormoni che stimolano il seno a produrre e far fuoriuscire il latte.

Quando ti sarai abituata alla spremitura del latte, ti accorgerai di non avere più bisogno di una preparazione così accurata. Come per l'al-

## Come allattare al seno il tuo bambino

lattamento, con la pratica anche la spremitura diventa più facile. Qualunque metodo si scelga, il latte può essere spremuto in modo continuo da un seno solo per pochi minuti prima che il flusso diminuisca o sembri arrestarsi. Quando il latte smette di uscire, si passa all'altro seno. Poi si ritorna al primo seno e si ricomincia. Continua cambiando seno fino a quando il flusso del latte si arresta o gocciola molto lentamente.

### L'esecuzione.

**1** Le dita devono essere posizionate nel modo seguente: il pollice sopra e il medio e l'indice sotto il capezzolo a distanza di 2-3 centimetri dalla base del capezzolo. (Figura 8C e D) Se hai un'areola grande, sposta le dita leggermente dentro al bordo; mentre, se la tua areola è piccola, dovrai spostarle fuori. Le al-

tre dita servono per sostenere il seno (C).

**2** Premi delicatamente indietro tenendo le dita e il pollice nella stessa posizione sulla pelle.

**3** Mantenendo questa delicata pressione all'indietro, premi pollice ed indice insieme in avanti, così da facilitare l'uscita del latte verso il capezzolo (D).

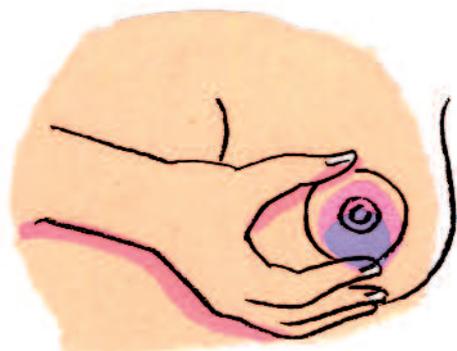
**4** Allenta la pressione e poi ripeti i passi 2 e 3.

Una volta che avrai preso dimestichezza con questo sistema, ti ci vorranno solo pochi secondi per completare i passi 2-3-4. Sarai allora in grado di spremere con un ritmo costante. Questo farà sì che il latte goccioli e talvolta esca a spruzzo fuori dal seno.

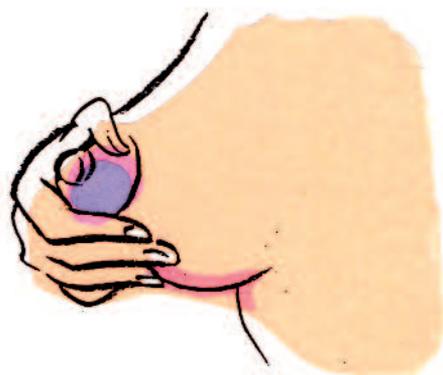
### Tiralatte manuali

I tiralatte manuali sono più facili da usare quando le mammelle sono piene, piuttosto che

Figura 8



C



D

quando sono morbide. Esistono vari modelli, con funzionamento differente: manuale e a batteria. Tutti sono muniti di una coppetta che si adatta al capezzolo e all'areola. I tiralatte sono diversi e adatti a donne differenti: quindi, se possibile, la cosa migliore è avere la possibilità di provarli prima dell'acquisto.

### **Tiralatte elettrici**

Sono veloci e facili da usare perché funzionano automaticamente. Sono particolarmente utili se hai bisogno di spremere il latte per un periodo prolungato. In questo caso, per mantenere la produzione, dovresti spremere un minimo di 8 volte nelle 24 ore e arrivare a raccogliere almeno 800 ml in 24 ore (inclusa una volta durante la notte se è necessario). Con alcuni tiralatte elettrici è fortemente consigliato spremere entrambe le mammelle contemporaneamente. Si tratta di un metodo più veloce di altri e può stimolare una maggiore produzione di latte. Se utilizzi un tiralatte, manuale o elettrico, segui molto scrupolosamente le istruzioni della ditta produttrice.

### **Conservazione casalinga del latte materno**

Il latte materno può essere conservato in frigorifero alla temperatura di 2-4° C per 3-5 giorni. Se non hai un termometro da frigorifero, è più sicuro congelare tutto il latte che non prevedi

di utilizzare entro 24 ore. Il latte materno può essere conservato per una settimana nel comparto del ghiaccio del frigorifero (lontano dallo sportello di apertura) oppure fino a 3 mesi nel congelatore. Per congelare il latte materno può essere utilizzato qualsiasi contenitore di plastica, purché abbia una chiusura a tenuta ermetica e sia sterilizzabile. Ricorda di mettere la data e di etichettare ciascun contenitore, utilizzando per primo quello più vecchio. Se hai un congelatore con lo sbrinamento automatico, conserva il latte il più lontano possibile dall'elemento di sbrinamento.

Il latte materno dovrebbe essere scongelato lentamente, nel frigorifero o a temperatura ambiente. Il latte materno scongelato può essere conservato in frigorifero e usato entro 24 ore. Se è stato riscaldato a temperatura ambiente deve essere consumato o buttato via. In ogni caso non deve mai essere ricongelato. Non scongelare nel forno a microonde perché il latte può riscaldarsi in modo non uniforme e scottare la bocca del bambino. ■

*Informazioni molto utili sull'allattamento al seno possono essere ottenute consultando i seguenti siti:*

**[www.genitoripiù.it](http://www.genitoripiù.it) - [www.unicef.it](http://www.unicef.it)**

# Per nutrire il tuo bambino quando non

**P**UÒ SUCCEDERE che nel tempo si presentino difficoltà a mantenere l'allattamento esclusivo al seno. Prima di ricorrere alla nutrizione artificiale del tuo bambino è molto importante individuare i motivi per cui le cose non stanno funzionando al meglio e chiedere un aiuto competente. Se per scelta o per necessità devi iniziare l'alimentazione artificiale puoi nutrire adeguatamente il tuo bambino con latti di produzione industriale liquidi o in polvere tenendo conto di alcune informazioni.

- Il latte artificiale in polvere non è un prodotto sterile. Vi è la possibilità di contaminazione, durante la fabbricazione del prodotto, con batteri potenzialmente pericolosi. Vi è anche la possibilità di una contaminazione durante la manipolazione, la preparazione e la conservazione del prodotto. Per minimizzare i rischi, si devono rispettare misure igieniche molto rigorose.
- Il latte artificiale pronto all'uso, generalmente venduto in confezioni singole (biberon) o in tetrapak®, è un prodotto sterile. Anche questo prodotto è tuttavia soggetto a contaminazione con batteri potenzialmente pericolosi dopo l'apertura della confezione o durante la preparazione e la somministrazione al bambino. Il rispetto di misure igieniche rigorose è perciò sempre ne-

cessario anche con questi prodotti.

- Se si usa latte artificiale in polvere, si devono seguire scrupolosamente le istruzioni per la preparazione stampate sulla confezione, per garantire che il prodotto finale non sia troppo diluito o concentrato; l'eccessiva diluizione e concentrazione sono pericolose per il lattante.

## **I latti artificiali.**

I latti di produzione industriale, di solito chiamati "artificiali", vengono preparati utilizzando il latte di mucca, modificato per renderlo simile a quello di donna.

In commercio sono disponibili numerosi latti artificiali che sostanzialmente possono essere divisi in due categorie:

- 1 i latti umanizzati, da usare nei primi quattro mesi di vita del bambino;
- 2 i latti di proseguimento da dare dopo il quarto mese. I primi sono anche chiamati latti di tipo 1, i secondi latti di tipo 2.

## **QUANDO COMINCIARE E COME NUTRIRE IL TUO BAMBINO CON IL BIBERON**

Come per l'allattamento al seno, anche la nutrizione artificiale deve cominciare entro 6-8

# è possibile allattare

ore dalla nascita.

Quanto al numero delle poppate al giorno, puoi seguire le stesse indicazioni date per l'allattamento al seno: su richiesta del bambino oppure a intervalli di 3-4 ore fra una poppata e l'altra.

## LA PREPARAZIONE DEL BIBERON

Innanzitutto, è assolutamente necessario che quanto serve per preparare i biberon (bottiglie, tettarelle, misuratori) venga accuratamente lavato e poi sterilizzato.

### **Il lavaggio.**

I materiali vanno prima risciacquati sotto il getto dell'acqua del rubinetto, poi immersi in acqua calda e saponata e lavati accuratamente; ogni traccia di latte nelle bottiglie e nei tappi va tolta via con uno spazzolino da usare soltanto per questa operazione.

Infine tutto va risciacquato accuratamente sotto l'acqua corrente del rubinetto. Se i fori delle tettarelle appaiono otturati, possono venire riaperti con la punta di un ago. Fatto questo, devi procedere alla sterilizzazione di tutto quanto hai lavato e puoi farlo in due modi.

### **La sterilizzazione.**

Dopo aver lavato accuratamente con acqua calda e detersivo la bottiglia, la ghiera di chiusura, la tettarella e il tappo, e dopo aver risciacquato bene con acqua corrente di rubinetto, immergi tutti i pezzi in un recipiente contenente acqua fredda e la sostanza sterilizzante acquistata in farmacia. La soluzione non deve avere bolle d'aria (Figura 9).

Si può sterilizzare anche a caldo, facendo bolli-



**Figura 9**

### **Come sterilizzare il biberon**

*Prima lavare accuratamente con acqua calda e detersivo la bottiglia, la ghiera di chiusura, la tettarella e il tappo; poi immergere tutti i pezzi in un recipiente contenente acqua fredda e la sostanza sterilizzante acquistata in farmacia.*

## Per nutrire il tuo bambino quando non è possibile allattare

re tutti i pezzi del biberon in una pentola ben pulita.

La sterilizzazione può essere ottenuta anche passando al microonde tutti i pezzi del biberon chiusi in un apposito recipiente.

### **L'acqua.**

L'acqua da usare per preparare il biberon deve essere sempre bollita e poi raffreddata. Si può usare anche acqua minerale oligominerale (povera di sali).

### **Le quantità.**

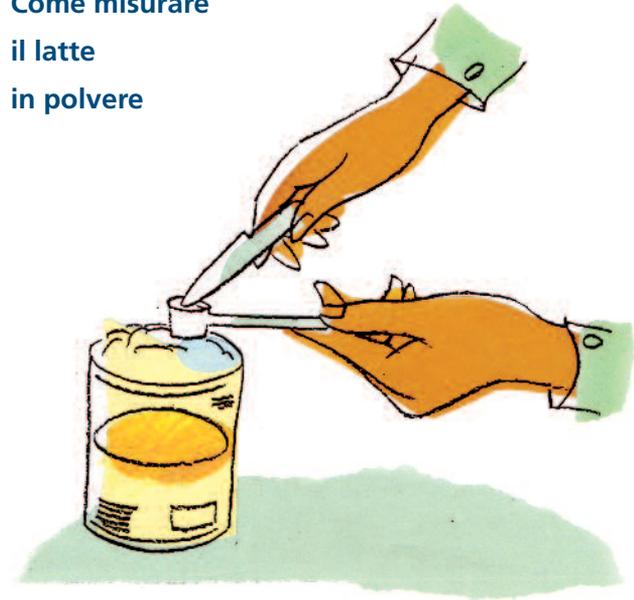
Per quanto riguarda le quantità di latte in polvere da usare per ogni poppata, segui scrupolosamente le istruzioni del tuo pediatra o quelle che troverai scritte sul contenitore del latte che hai acquistato.

È importante che tu ponga attenzione alla quantità di polvere di latte che prelevi con il misurino: devi livellarlo con la lama di un coltello possibilmente di plastica (anch'esso precedentemente lavato e sterilizzato), senza comprimere la polvere per evitare di prelevarne troppa (Figura 10).

### **La conservazione in frigorifero e il riscaldamento.**

Una volta introdotta la polvere di latte nel biberon, chiudilo con il suo tappo, ma senza tettarella, e agitalo in modo da miscelare bene il suo

### **Come misurare il latte in polvere**



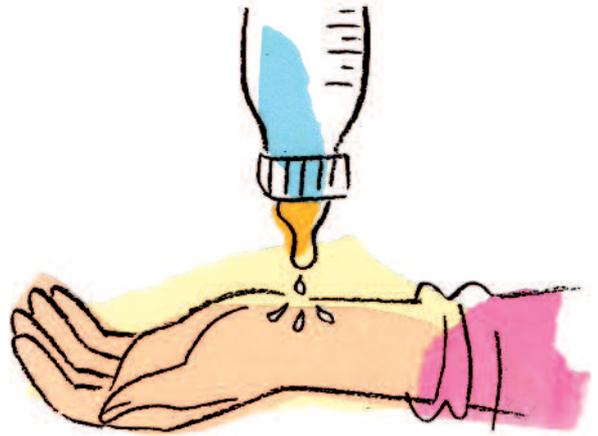
**Figura 10**

*Per ottenere dosi giuste, riempire il misurino contenuto nella confezione e, con la lama di un coltello ben lavato e sterilizzato, livellare la superficie senza comprimere la polvere.*

contenuto. Poi, inserisci la tettarella capovolta e in modo che l'estremità non tocchi il latte (la inserirai diritta al momento della poppata). Chiuso il biberon, lo puoi conservare su una griglia del frigorifero, ma non per più di 24 ore. Quando la dovrai usare, immergilo in acqua calda per riscaldarne il contenuto.

Prima di darlo al tuo bambino, controlla che non scotti e che i fori della tettarella siano normalmente aperti (Figura 11).

Qualche mamma, per riscaldare il latte nel biberon, usa il forno a microonde: è un errore; infatti, nel microonde il recipiente rimane freddo, mentre il latte può riscaldarsi troppo. Comunque, è bene sempre che tu verifichi la temperatura del latte facendone cadere qualche goccia sulla superficie interna del tuo polso. È anche l'occasione per controllare che il latte esca dalla tettarella in modo corretto: 2-3 gocce ogni secondo.



**Figura 11**

### **Controllo della temperatura del latte e del funzionamento della tettarella**

già predisposto. Una volta aperta, è prudente conservare le confezioni in frigorifero.

### ***Il latte di mucca.***

Il latte di mucca, come lo si può acquistare nei negozi di generi alimentari e nei supermercati, non può essere usato per alimentare il tuo bambino nei primi mesi di vita perché la sua composizione è profondamente diversa dal latte di donna, è insufficiente dal punto di vista nutritivo e può essere causa di seri disturbi della digestione. Se proprio non se ne può fare a meno, è assolutamente necessario chiedere al pediatra come modificarlo perché non sia dannoso per il tuo bambino. ■

## **FUORI DI CASA**

Quando devi lasciare la tua abitazione con il tuo bambino, puoi portare con te i biberon preparati in precedenza e conservati in frigorifero, ponendoli in una borsa termica con alcuni panni refrigeranti. Porterai anche un termos contenente acqua calda, grande abbastanza per inserirvi la bottiglia del biberon in modo da scaldare il latte prima di iniziare la poppata.

È invece un errore quello di portare in giro il latte caldo in un termos: si favorirebbe la crescita di germi dannosi per il bambino. Meglio acquistare confezioni di latte artificiale che, per essere già state sterilizzate devono solo essere conservate al freddo. Basta portarsi dietro una o più bottiglie sterili, e le relative tettarelle altrettanto sterili, e versarvi il latte

## Per tenere pulito il tuo bambino

**L**A PULIZIA del tuo bambino è un dovere di ogni giorno per proteggere la sua pelle in ogni parte del corpo, con particolare cura dedicata a tutte le sue pieghe.

### LA PULIZIA DELLE PARTI COPERTE DAL PANNOLINO

In un bambino nel primo anno di vita, la cosa più importante è mantenere pulita la parte del corpo solitamente protetta dai pannolini, liberandola ogni volta che è necessario dallo sporco, evitando così le irritazioni. Posato il bambi-



Figura 12

**La pulizia delle parti del corpo protette dal pannolino**

no sul fasciatoio, con una mano alzalo per i piedi tenendo un dito fra loro in modo che non sfreghino l'uno contro l'altro; con l'altra mano provvedi a rimuovere il pannolino con quanto più puoi raccogliere della eventuale pupù fatta (Figura 12).

Dopo aver rimosso il pannolino, con un batuffolo di cotone imbevuto di acqua o di una lozione per bambini, pulisci la zona che poi asciugherai accuratamente con cotone asciutto o con un asciugamano di tela leggera.

Nel caso delle bambine, non si deve tentare di pulire all'interno della fessura della vulva; è sufficiente pulire bene tutto intorno, con un movimento dall'alto verso il basso e dall'avanti all'indietro in modo da evitare il più possibile di contaminare i genitali esterni.

Nel caso dei bambini, non si deve cercare di retrarre la pelle che ricopre l'estremità del pene (prepuzio). A questa età è molto aderente e potrebbe bloccarsi. La retrazione sarà agevole verso i tre-quattro anni. Se tuttavia fosse necessario rimuovere dei residui di sporco, la retrazione del prepuzio deve esse-

re la più limitata possibile ed effettuata con molta delicatezza.

## IL BAGNETTO

Il bagnetto quotidiano può essere raccomandabile, ma non come una necessità assoluta. Una volta che provvedi ogni giorno a pulire il viso, il collo e le pieghe della pelle, il bagnetto può essere fatto un giorno sì e uno no, osservando alcune precauzioni.



**Figura 13**

### Il bagno nella vaschetta

*Fino all'ottavo-nono mese, è meglio sistemare la vaschetta di plastica su di un tavolo; successivamente la vaschetta può essere messa direttamente nella vasca da bagno degli adulti. Il riempimento e lo svuotamento sono così più facili e il bambino si abitua alla vasca grande.*

Prima del bagnetto, pulire bene il viso (guance, bocca, pieghe del mento, nasino, occhi, orecchie) con cotone e acqua bollita e poi raffreddata, oppure con crema detergente per bambini. Fino all'ottavo-nono mese, è consigliabile usare una vaschetta di plastica sistemata su un supporto all'altezza di un tavolo; successivamente la vaschetta può essere trasferita nel bagno degli adulti, facilitandone il riempimento e lo svuotamento e anche per abituare il bambino alla vasca grande.

Facilitandone il riempimento e lo svuotamento e anche per abituare il bambino alla vasca grande.

Nel preparare l'acqua del bagnetto alla giusta temperatura, prima versare l'acqua fredda e poi quella calda. Infatti, se si versa prima quella calda, si rischia di scaldare troppo il fondo della vaschetta

con il rischio di scottare il bambino.

È possibile fare il bagnetto al bambino anche quando la cicatrizzazione dell'ombelico non è ancora del tutto completata. L'importante è fare in modo che l'asciugatura sia molto delicata e accurata).

Un'alternativa al bagnetto è rappresentata dalla



**Figura 14**

### Le spugnature

*Quando non è possibile o non si desidera fare il bagnetto, la pulizia del corpo del bambino può ugualmente essere effettuata con spugnature lavando, asciugando e coprendo una per volta le parti interessate.*

pulizia del corpo effettuata con una spugna (Figura 14). Questo metodo consente di procedere a una pulizia "a pezzi", scoprendo soltanto le parti a mano a mano che vengono passate con la spugna, evitando così di esporre il bambino all'aria e all'emozione dell'immersione nell'acqua che all'inizio spesso non è piacevole (lo diventerà in seguito, specialmente se riuscirai a fare del bagnetto un gioco).

### LA PULIZIA DELLA TESTA E DEI CAPELLI

Il capo del tuo bambino va lavato ogni giorno. Nei primi 2-3 mesi di vita è sufficiente farlo con la sola acqua, eventualmente con l'aggiunta di un cucchiaino di amido di riso oppure con un po' di una lozione da bagno per bambini. Dopo i 3 mesi puoi usare uno shampoo che non sia irritante, ma abbi comunque cura che non vada negli occhi.

Il lavaggio della testa deve essere condotto con mano leggera, tenendo conto che vi sono zone non ancora ossificate (le cosiddette fontanelle) che, pur robuste, non vanno strofinate con eccessiva energia, bensì con delicatezza.

### LA PULIZIA DEL VISO, DEGLI OCCHI, DELLE ORECCHIE E DEL NASO

Nei primi tre mesi di vita, quando la pelle del tuo bambino è ancora delicata, per la pulizia

del viso usa soltanto batuffoli di cotone imbevuti di acqua bollita e poi raffreddata, passando gentilmente le guance, i contorni della bocca e le pieghe del mento, eliminando i residui di saliva e le tracce di latte.

Per gli occhi, i batuffoli di cotone imbevuti di acqua bollita vanno passati dall'angolo dell'occhio vicino al naso verso l'esterno, non usando mai lo stesso batuffolo per tutti e due gli occhi. L'interno del naso e delle orecchie non hanno bisogno di essere puliti introducendo bastoncini o gocce di qualsiasi natura: sono cavità che si puliscono da sole e il cerume che si produce nell'orecchio non va rimosso perché ha una funzione protettiva. Le superfici esterne del naso e delle orecchie, e le loro pieghe, vanno invece accuratamente tenute pulite.

Successivamente ai tre mesi, si può procedere all'uso di sapone per bambini e, per quanto riguarda l'asciugatura, dei comuni asciugamani purché sempre perfettamente puliti e riservati al solo bambino.

È anche importante curare la pulizia delle unghie e la loro lunghezza perché, se eccessiva, può essere facile causa di graffiature e infezioni. Le unghie vanno tagliate con una forbicina a punte arrotondate generalmente dopo il bagnetto o la pulizia delle mani e dei piedi, quando vengono ammorbidite per l'azione dell'acqua.

## LA PULIZIA DEI DENTI

Il fatto che i denti da latte siano destinati a cadere fa pensare a molti genitori che non sia molto importante averne cura, soprattutto tenerli puliti. Questo è un grave errore perché i denti da latte tengono il posto di quelli permanenti ed è per questa ragione che tenerli in disordine o perderli prima del tempo può compromettere la dentatura definitiva. Ecco quindi perché è importante cominciare a tener puliti i denti fin da quando spunta il primo.

All'inizio, la mamma o il papà, può pulire le gengive e i dentini con una garza bagnata nell'acqua, due volte al giorno o almeno una volta, alla sera prima di mettere il bambino a dormire. Quando i dentini aumentano di numero, magari trasformandolo in un gioco, si può passare allo spazzolino da denti che naturalmente deve essere di piccole dimensioni e di setole morbide. I movimenti dello spazzolino devono andare dalle gengive verso il dente e non, come spesso si fa in modo sbagliato, in senso orizzontale.

Il pediatra dirà se usare un dentifricio al fluoro o senza. Il fluoro protegge lo smalto dei denti, ma se è troppo può essere dannoso per l'organismo del bambino. ■

# Per organizzare lo spazio adatto al tuo

**O**GNI BAMBINO, per quanto piccolo sia, ha bisogno di uno spazio tutto suo nell'ambito dell'abitazione. La maggioranza delle famiglie non ha la possibilità di dedicare una stanza al solo uso del bambino, per cui è necessario organizzare una parte di un locale che, pur utilizzato anche da altri familiari, sia il più adatto possibile alle esigenze del piccolo. Le misure da osservare per ottenere, almeno in parte, questo risultato sono abbastanza semplici e non comportano grandi spese.

## LA CULLA E IL LETTINO

La culla prima, il lettino poi, dovrebbero essere sistemati in modo da consentire a chi si occupa del bambino di poterlo avvicinare da tutti e due i lati; inoltre, l'altezza da terra dovrebbe essere maggiore rispetto ai letti degli adulti, in modo da evitare inutili, faticosi piegamenti. Predisporre un piano d'appoggio, ricoperto da un telo sempre perfettamente pulito, su cui riporre le cose necessarie alla pulizia del bambino: cotone, pettine, spazzola, forbici con le punte arrotondate, fazzoletti usa e getta, eventuali lozioni, sapone e shampoo, spazzolino da denti (quando spunteranno), spugna, piccoli asciugamani e altre cose che siano di utilità per la pulizia quotidiana del bambino. Una volta puli-

ti dopo l'uso e sistemati sul ripiano, questi oggetti vanno ricoperti con una telina per evitare l'impolveramento.

La culla o il lettino devono essere piccoli per dare al bambino la sensazione di essere raccolto, ma grandi abbastanza perché possa muoversi liberamente. Meglio se i piedini sono provvisti di rotelle per facilitarne gli spostamenti e cullare. Il materasso (non troppo morbido) deve avere imbottitura e rivestimenti in materiali che consentano la traspirazione. Le sponde, solide, devono avere montanti abbastanza ravvicinati da impedire che vi possa passare la testa del bambino.

Quello che bisogna fare, nell'interesse della salute e del benessere del bambino, è di non mettere insieme le cose dei grandi con le sue.

### **L'illuminazione e la temperatura.**

Lo spazio dedicato al bambino dovrebbe essere dotato di un'illuminazione ad intensità regolabile: intensa quando è necessario vederci bene, attenuata per non infastidire inutilmente il piccolo. La temperatura dovrebbe essere compresa fra 20° C e 24° C.

### **Le pulizie e l'arieggiamento.**

Lo spazio, in cui il bambino passa la maggior parte della giornata, deve essere pulito accuratamente ogni giorno, possibilmente senza che

il piccolo sia presente, soprattutto per evitare che respiri la polvere, che non manca mai quando si scopa o si passa l'aspirapolvere, e che venga disturbato dai rumori. Naturalmente le pulizie vanno fatte dopo che si è provveduto a lavare e a rivestire il bambino.

Non si deve dimenticare di dare aria all'ambiente, aprendo le finestre fino a pulizie ultimate, proteggendo il bambino e tenendolo lontano dalle correnti d'aria.

### ***Il piacere, il comfort, i giochi.***

Oltre a provvedere alla pulizia dello spazio in cui viene accolto il bambino con la sua culla o il suo lettino e tutto quanto è necessario per la sua igiene personale, non è di secondaria importanza preoccuparsi che questo sia adeguato anche dal punto di vista della piacevolezza e del comfort, tenendo conto delle sue capacità di vedere, udire, sentire gli odori e i sapori, di riconoscere la consistenza e la forma degli oggetti con i quali il suo corpo (specialmente le mani e la bocca) entra in contatto.

Dal punto di vista della piacevolezza, aspetto che favorisce anche lo stato d'animo di chi si occupa del bambino, lo spazio a lui riservato può essere rallegrato da tinteggiature con colori allegri come il giallo, il blu e il verde, che sono poi i colori della natura.

L'interesse del bambino può essere gradevol-

mente stimolato fin dalle prime settimane di vita per esempio appendendo oggetti mobili colorati e moderatamente sonori sopra la culla tenendo conto che all'inizio la sua capacità di vedere è intorno ai 20-30 centimetri.

### ***I rumori e gli odori eccessivi.***

Per quanto riguarda l'udito, già alla nascita il bambino reagisce ai rumori; per questa ragione è molto importante che egli non venga esposto a suoni intensi e soprattutto improvvisi che possono molto spaventarlo e disturbarlo, mentre la musica e le voci a moderato volume contribuiscono al suo benessere e al suo sviluppo.

Subito dopo la nascita diventa attiva la capacità di percepire gli odori per cui è bene che lo spazio riservato al bambino non sia inquinato da odori intensi o spiacevoli, primo fra tutti quelli che accompagnano il fumo di tabacco (peraltro da evitare perché molto dannoso alla salute anche per chi non fuma, ma è esposto al fumo di altri). Neppure i profumi dovrebbero essere diffusi negli spazi in cui vivono i bambini o usati sul loro corpo. È anche importante favorire il gioco perché rappresenta uno dei principali fattori dello sviluppo mentale e dell'apprendimento del bambino e lo si può fare mettendogli a disposizione anche pochi giocattoli ma adeguati al suo stadio di sviluppo e soprattutto giocando con lui. ■

# Per la sicurezza del tuo bambino

**P**ER COMPRENDERE meglio i principali pericoli dai quali il tuo bambino deve essere continuamente protetto, tieni conto delle sue capacità di muoversi che si sviluppano a poco a poco dalla nascita al primo anno di vita (Figure 15, 16, 17, 18).

A 12 mesi circa riesce a camminare da solo. A questo traguardo giunge iniziando a strisciare a 7 mesi e in seguito spostandosi sui quattro arti (a gattoni) a 9 mesi.

A 3-4 mesi dirige la mano verso gli oggetti; a 5-6 mesi è capace, sia pure in modo rudimentale, di afferrarli, mentre a 8 mesi può stringerli fra pollice e indice. A 10 mesi inizia l'uso preferenziale di una mano rispetto all'altra.

## LE PRECAUZIONI

Le principali attenzioni che si devono prestare

per la sicurezza dei bambini piccoli sono principalmente le seguenti.

- I quattro lati del suo lettino devono avere una protezione di sbarre alte dal piano del materassino circa 60 centimetri, mentre gli spazi tra una sbarra e l'altra non deve superare i 6 centimetri in modo che la testina non possa incastrarsi fra l'una e l'altra.
- I giocattoli dati al bambino non devono avere parti staccabili di piccole dimensioni perché possono essere "mangiate" e produrre soffocamento.
- Tenere fuori portata del bambino corde, lacci, monete, oggetti di piccole dimensioni, frutta con nocciolo.
- Tutti gli spigoli dei mobili che possono colpi-

### 16 settimane



Figura 15

### 32 settimane



Figura 16

re il bambino nei suoi movimenti devono essere ricoperti con materiale di protezione.

- Dai tavoli non lasciar pendere tovaglie o tappeti che possano essere afferrati dal bambino.
- Se in casa ci sono animali domestici, i recipienti nei quali mangiano non devono essere toccati dal bambino: possono essere contaminati da germi infettivi e da parassiti.
- **Nei primi sei mesi il lattante deve dormire sulla schiena e non sulla pancia: quest'ultima posizione infatti aumenta il rischio della cosiddetta "Sindrome della morte improvvisa dell'infante".**

La morte improvvisa di un lattante sostanzialmente sano, pur essendo un evento raro, rappresenta tuttavia la più importante causa di morte nell'età compresa tra la fine del pri-

mo mese e la fine del primo anno di vita. Per questa ragione, è prudente eliminare tutte le possibili condizioni che la possono favorire. Fra queste, è stato dimostrato che far dormire il lattante sulla pancia rappresenta un fattore di rischio di rilevante importanza.

- Quando il bambino mangia, non deve essere mai lasciato solo: c'è sempre il pericolo che gli vada di traverso qualche cosa che lo può soffocare.
- Per strada, la mano del bambino non deve mai essere abbandonata; preferibilmente lo si sostenga e guidi con delle briglie.
- Nei viaggi in automobile, tenere sempre il bambino nel seggiolino, secondo il tipo e l'uso prescritti dal Codice della strada. ■

#### 9-10 mesi



Figura 17

#### 10-12 mesi



Figura 18

# Per capire il tuo bambino e i suoi bisogni

**P**ER NOVE MESI hai cresciuto il tuo bambino dentro di te in un legame profondo e continuo, quasi che foste una sola persona. Ora che è nato, questo legame continua: per molti mesi il tuo bambino avrà ancora bisogno di te, non solo perché dovrai curarlo nelle sue necessità di nutrimento, di sicurezza e di pulizia, ma anche perché dovrai soddisfare il suo bisogno d'amore e di fiducia.

Il senso di fiducia può essere potenziato sia soddisfacendo in modo adeguato e tempestivo le esigenze del bambino, sia organizzando la sua vita quotidiana in modo tranquillo e soprattutto regolare, in un ambiente familiare prevedibile, senza eccessive "sorprese" che lo possano frastornare, evitando il più possibile gli stress (rumori improvvisi, spostamenti affannosi ecc.). È anche importante favorire il gioco perché rappresenta uno dei principali fattori dello sviluppo mentale e dell'apprendimento del bambino e lo si può fare mettendogli a disposizione anche pochi giocattoli ma adeguati al suo stadio di sviluppo e soprattutto giocando con lui.

La comprensione del bambino e la possibilità di prendersi cura di lui nel migliore dei modi sono molto legati alla capacità di adeguare i comportamenti e le azioni degli adulti, al grado di

sviluppo del bambino e alle sue reali capacità di rispondere alle attenzioni a lui rivolte.

L'adulto più importante per il tuo bambino sei naturalmente tu, la mamma. Infatti, dopo la nascita, nei primi tre mesi di vita, il bambino "sente" la mamma come una parte di sé. È soltanto a partire dal terzo mese che egli comincia a riconoscerti come una persona distinta che lo nutre e lo accudisce e con la quale stabilisce una relazione del tutto privilegiata. Su questa relazione, nel corso del primo anno, si sviluppa nel bambino una condizione di fiducia nei confronti del mondo e questo senso di fiducia ha un'importanza molto grande nel maturare nel bambino la capacità di affrontare positivamente le esperienze della vita, non solo nel primo anno, ma anche successivamente.

Il cammino che normalmente un bambino percorre nel suo primo anno di vita può essere riassunto in modo da poterlo accompagnare passo dopo passo, secondo le sue possibilità.

## NEL PRIMO MESE

Nel primo mese di vita il bambino fa istintivamente capire il suo bisogno di contatto con la mamma muovendo la testa, le labbra, stenden-



do le braccia e le gambe, stiracchiando il corpo, emettendo i primi pianti (vagiti) e gridolini. Già dopo la prima settimana, egli riconosce la voce della mamma e dopo la seconda riesce a distinguerla da quella di altre persone. Se la mamma avvicina il suo viso a una ventina di centimetri da quello del bambino, egli risponde aprendo e chiudendo la bocca. Sono i momenti in cui la mamma può rafforzare il rapporto con il suo piccolo sorridendogli, parlandogli con voce calma e affettuosa, sussurrandogli una canzoncina, accarezzandolo.

## NEL SECONDO MESE

Il bambino migliora la sua capacità di riconoscere le voci familiari e, se le gradisce, reagisce con sorrisi e gridolini. Se il tono della voce della

mamma è brusco e irritato, il bambino si agita; si calma se la voce è dolce e distesa. In questo periodo, il bambino sviluppa la capacità di fissare gli oggetti con interesse e di attirare l'attenzione delle persone che si occupano di lui. Quando i suoi tentativi ottengono il risultato voluto, egli dimostra di capire che vi è riuscito emettendo gridolini di piacere. Ha anche imparato che un modo molto efficace per richiamare l'attenzione è quello di piangere. Quanto agli oggetti, quelli in movimento lo interessano e lo divertono in modo particolare. Anche le proprie mani sono di suo interesse e le muove spesso davanti agli occhi, imparando a poco a poco a stabilire un rapporto fra quanto vede e i propri movimenti, cominciando così a sviluppare la capacità di afferrare gli oggetti sotto il controllo degli occhi, sviluppo che arriverà a conclusione verso i 4 mesi.

## NEL TERZO E NEL QUARTO MESE

A tre mesi il bambino comincia a prendere coscienza del proprio corpo; reagisce quando gli si rivolge la parola sorridendo, gorgogliando e muovendo il corpo. Ma è a quattro mesi che si ha un notevole spunto per quanto riguarda l'interesse per l'ambiente: con gioia quando è

## Per capire il tuo bambino e i suoi bisogni

---

fatto segno di attenzione, mentre dimostra di annoiarsi quando è lasciato solo per un lungo periodo di tempo. Aumenta in lui il senso di fiducia e di sicurezza se è bene accudito. Se non lo è, se non viene adeguatamente sostenuto quando, con il pianto, chiede aiuto, può convincersi di essere abbandonato proprio quando maggiore è il suo bisogno di soccorso, come può accadere, per esempio, quando ha difficoltà ad addormentarsi o si risveglia nella notte.

l'espressione del viso, di fare gesti intenzionali, di emettere suoni. Distingue bene i familiari dagli estranei e verso questi spesso presenta una certa timidezza. Esprime con strilli il suo disappunto quando gli vengono sottratti oggetti che lo interessano. Comincia a imitare i suoni e a pronunciare "ma-ma" "pa-pa". Più che con gli occhi, comincia a "cercare" la mamma toccandole il viso e le mani. Dimostra verso di lei una maggiore possessività e verso gli estranei un maggiore timore.

### NEL QUINTO E NEL SESTO MESE

Il bambino comincia a essere capace di concentrarsi: esamina a lungo le cose alla sua portata; si volge verso i suoni provenienti da fonti che egli non vede. A sei mesi il bambino, per attrarre l'attenzione, emette dei suoni e tende le braccia per essere preso in braccio. A questo stadio dello sviluppo il bambino ricorda gli oggetti che lo interessano e li cerca, sia pure per un tempo breve. Riesce a stare seduto in modo abbastanza sicuro, usa i giocattoli. Risponde quando viene chiamato. È capace di tenersi il biberon da solo e risponde attivamente quando viene fatto giocare. A questa età il bambino sviluppa modi diversi di piangere, di atteggiare

### NEL SETTIMO E NELL'OTTAVO MESE

A sette mesi il bambino comincia a dimostrare un rilevante interesse per il gioco: cerca i giocattoli che sono fuori dalla sua vista, raccoglie quelli che ha lasciato cadere, dimostrando di cominciare a sviluppare la memoria. Dimostra interesse anche per il tipo di cibo che gli viene proposto; mal sopporta di essere lasciato dalla mamma. A otto mesi la memoria fa un balzo in avanti: riconosce i giochi familiari e le filastrocche più frequentemente sentite. Si gira e presta attenzione quando viene chiamato per nome. Il rapporto con altri bambini gli piace, così come giocare con gli adulti. Gli piace la "conversazione": fatta di strilli e mugolii, è accompagnata

da espressioni mimiche del viso e da gesti. Tende le braccia per essere preso in braccio, e comincia a comprendere il significato del "no".

## IL NONO E IL DECIMO MESE

A nove mesi il bambino compie un importante passo in avanti nello sviluppo mentale: egli comincia a comprendere che le cose esistono anche se non si vedono. A dieci mesi consolida l'interesse per le figure dei libri illustrati; espri-

me una forte esigenza di indipendenza riguardo ai movimenti, all'alimentazione e al vestiario. Comincia ad imitare gli altri; si muove sulle braccia e le gambe (a gattoni).

## L'UNDICESIMO E IL DODICESIMO MESE

A undici mesi, il bambino comincia a dimostrare un certo senso dell'umorismo: gli piacciono gli scherzi e ripete azioni e comportamenti che fanno ridere. A dodici mesi, quando è capace di pronunciare 2-3 parole, inizia anche a com-

*A tutte le età, è fondamentale che vi sia sempre uno stretto rapporto fra la madre e il bambino.*



prendere domande semplici. È capace di esprimere paura, rabbia, gelosia, ansia e simpatia. È determinato a rimuovere gli ostacoli alla sua azione e comincia a sviluppare i concetti di spazio e tempo (qui, là, ora, dopo ecc.). Cammina se è aiutato e aiuta a lavarsi e a vestirsi. Comincia a obbedire a ordini semplici: impara a scuotere la testa per dire “no”. Esprime emozioni come ira o attaccamento. In situazioni che non gli sono familiari, si stringe alla mamma in cerca di rassicurazione. Diviene consapevole del proprio nome e usa sempre più la mano per dire “ciao”. I giochi in cui interagisce con adulti o con altri bambini entrano definitivamente nella sua vita quotidiana.

Per la graduale scoperta del bambino, delle sue necessità anche emotive, di fondamentale importanza è l'interpretazione dei due principali modi attraverso i quali egli si esprime: il sorriso e il pianto.

Il bambino molto piccolo non è ancora in grado di provare sentimenti complessi come la tristezza; ma bisogna tener conto che, a mano a mano che egli cresce, va incontro sempre più alla possibilità di provare sentimenti lieti o dolorosi di cui può soffrire, così come accade con i dolori fisici.

### CAPIRE IL SORRISO

Si può dire che ogni bambino nasce con l'istinto, il desiderio di “parlare” con le persone che si occupano di lui, in primo luogo la mamma. Un suo mezzo di comunicazione molto importante è il sorriso. Nella prima settimana di vita, i sorrisi dei bambini non sono mai una risposta a quello che vedono o ascoltano e neppure sono espressione di quello che sentono: si possono osservare molto spesso durante il sonno e nel passaggio fra la veglia e il sonno.

**Il sorriso di riconoscimento.** È soltanto verso i 2 mesi che la maggior parte dei bambini comincia a sorridere in risposta a quello che vedono e sentono, specialmente quando ciò che li stimola è una gradevole sorpresa, come la comparsa del viso della mamma o di un giocattolo fra quelli preferiti.

Il passaggio dai sorrisi spontanei delle prime settimane a quelli che rispondono a una stimolazione esterna è favorito dal fatto che il bambino diventa sempre più capace di maturare il contatto visivo e l'attenzione su quello che gli sta intorno, in primo luogo i visi dei genitori. Si può dire che i bambini “amano” quei visi e questo spiega perché è così importante che essi possano guardarli da vicino il più spesso possibile.



bambino va incontro a uno sviluppo straordinario e rapido come essere umano che entra nella vita e quindi è assai importante tutto ciò che riceve di positivo perché gli serve per meglio svilupparsi mentalmente, emotivamente e nel rapporto con gli altri.

## CAPIRE IL PIANTO

Per molti mesi dopo la nascita, il pianto è il mezzo principale che il bambino possiede per attirare l'attenzione su di sé e i propri bisogni. Anche quando sta bene, nelle prime settimane di vita egli può piangere da una a più di tre ore al giorno; crescendo, il bambino svilupperà altri mezzi per farsi capire da chi si occupa di lui: gli sguardi, i suoni, il sorriso, i movimenti del corpo; tutto renderà meno necessario piangere per comunicare. I bisogni di un bambino sono numerosi e diversi, così come lo sono i pianti a cui ricorre per ottenere che vengano capiti e soddisfatti.

**Il pianto da fame.** La fame è la causa più comune del pianto del bambino specialmente nei primi mesi di vita. Lo si distingue innanzitutto perché ha una relazione con le poppate o i pasti. Tanto più gli intervalli sono lunghi, tanto più facile è la protesta del bambino che ha fame.

**Il sorriso intenzionale.** Verso il terzo mese di vita, il sorriso comincia ad essere intenzionale, consapevole, il mezzo attraverso il quale il bambino condivide con altri le proprie emozioni, esprime i propri sentimenti. Verso gli otto mesi di vita, il sorriso diventa un compiuto strumento di comunicazione con tutti.

**I sorrisi scambiati.** È molto importante che ogni sorriso venga corrisposto. Quando un bambino sorride e ha in cambio una sorridente risposta, apprende un insegnamento di grande valore sul mondo che gli sta intorno. Il semplice scambio di sorrisi è di vitale importanza nel primo anno di vita; in questo tempo infatti il

## Per capire il tuo bambino e i suoi bisogni

---

Qualche volta, un lattante affamato piange, afferra con avidità il seno o il biberon, per staccarsene dopo pochissimo riprendendo a piangere. In questi casi, se il lattante è allattato al seno bisogna osservare la sporgenza del capezzolo e controllare che vi sia un flusso di latte sufficiente; se invece il bambino è allattato con il biberon si deve controllare la foratura della tettarella, la corretta inclinazione della bottiglia e anche che il latte non sia troppo caldo o troppo freddo. Non si trascuri mai in queste situazioni di esaminare l'interno della bocca del bambino: il mughetto, che si manifesta con delle chiazze bianche nella cavità orale, può dare notevoli difficoltà di suzione.

**Il pianto da sete.** Il latte materno e i latti artificiali soddisfano contemporaneamente il fabbisogno di cibo e di acqua. Quindi, di regola, non è necessario somministrare acqua al bambino. Tuttavia, il bambino può avere bisogno di acqua come può accadere d'inverno quando è tenuto in un ambiente molto caldo e secco, a causa dell'impianto di riscaldamento. Oppure può avvenire d'estate quando vi sia molto caldo. In questi casi, non bisogna trascurare di dare frequentemente da bere, tenendo anche conto che i bambini piccoli, come le persone anziane, hanno uno scarso senso della sete; per questa ragione, può dar-

si che il bambino pianga in ritardo o non pianga affatto già molto dopo la necessità di essere dissetato.

**Il pianto da caldo e da freddo.** Molti bambini sono particolarmente sensibili alle variazioni di temperatura e alle correnti d'aria e il loro pianto sostanzialmente è una richiesta di essere cambiati e lavati nel più breve tempo possibile, con indumenti e acqua almeno tiepidi e in ambienti a una temperatura confortevole.

Si può aggiungere che generalmente i bambini soffrono se gli indumenti che indossano sono troppo stretti o sporchi, situazioni che vanno sempre controllate per verificare che non siano causa di pianti altrimenti inspiegabili.

**Il pianto per essere preso in braccio.** Alcuni bambini, specialmente i più piccoli, hanno più bisogno di altri di essere abbracciati, cullati, rassicurati, mentre ad altri, un po' più grandicelli, per stare tranquilli basta vedere la mamma, o anche soltanto sentirla vicina. Per soddisfare il bambino e ottenere che non pianga troppo, una buona soluzione consiste nel portarselo in giro entro una fascia stretta intorno al corpo o in un marsupio in modo che egli senta la vicinanza fisica con il corpo della mamma senza impedirle di muoversi abbastanza liberamente.



**Il pianto da estranei.** Il pianto del bambino che viene avvicinato da persone sconosciute è un pianto normale. I bambini più piccoli di solito non sono disturbati dalle persone sconosciute, ma, a mano a mano che passano i mesi, la maggioranza dei bambini non è disposta a essere avvicinata da ignoti. La mancanza del pianto come risposta all'essere avvicinati dagli estranei può indicare una situazione di anomalità.

**Il pianto per necessità di quiete.** I bambini esposti a un eccesso di stimolazioni – acusti-

che, luminose, da affollamento, da eccessive manifestazioni di affetto – possono reagire piangendo, esprimendo così la necessità di essere lasciati in pace, di riposare, eventualmente di dormire.

**Il pianto da colica.** Ogni situazione che infligga dolore fisico o psichico può indurre al pianto. Un pianto abbastanza frequente nei bambini, specialmente nei primi tre mesi di vita, è il cosiddetto pianto da colica. Il bambino piange tutti i giorni, di solito a un'ora fissa e per un periodo di tempo che, all'incirca, è sempre uguale. In alcuni bambini, le crisi di pianto possono verificarsi durante tutto il giorno.

Il pianto compare quando il bambino ha poche settimane di vita, diventa più intenso con il passare dei giorni, poi si mantiene stabile per un periodo abbastanza lungo, per diminuire dopo il terzo mese. In alcuni bambini il pianto non è molto intenso, in altri è più forte e si accompagna a segni che indicano la presenza di dolori alla pancia. Il bambino, mentre piange, piega gli arti superiori e inferiori, diventa rosso in volto. Le coliche causa del pianto sono state attribuite a un aumento delle contrazioni intestinali, ad alterati rapporti madre-bambino, ad allergie alimentari.

# Per crescere bene il tuo bambino: gioca

**H**AI NUTRITO bene il tuo bambino, lo hai tenuto pulito, fai il possibile perché egli possa passare la sua giornata in un ambiente confortevole, tranquillo, né troppo caldo né troppo freddo: hai creato tutte le condizioni per permettergli di dedicarsi, quando non è occupato a mangiare o a dormire, all'attività per lui più importante per crescere: giocare.

Per ogni bambino, fin dai primi mesi di vita, giocare significa vivere, conoscere a poco a poco il mondo che lo circonda e nel quale dovrà entrare.

## GIOCARE PER CRESCERE

All'inizio, se lo osservi con attenzione, vedrai che il tuo bambino gioca con il proprio corpo: per esempio, guarda e tocca i suoi piedini come se fossero giocattoli. A mano a mano che le settimane passano e la sua capacità di muoversi aumenta, vedrai che cercherà di raggiungere e prendere in mano gli oggetti che si trovano nelle sue vicinanze, per poi spesso buttarli via e subito dopo volerli ancora: per divertirsi e nello stesso tempo perfezionare la capacità di controllare le proprie azioni.

tenerlo soprattutto perché non si faccia male; meglio un po' di lavoro in più per riordinare che porre dei limiti alla sua gioia di fare, di soddisfare la sua curiosità. Anzi, dovresti sollecitarlo:



Non ostacolare le sue attività; non importa se mette in disordine lo spazio in cui tu cerchi di

## re, raccontare e leggere ad alta voce

un bambino “troppo” tranquillo è spesso un bambino che cresce meno bene, meno felice. Favorire i giochi del tuo bambino è dunque un tuo compito, senza che questo voglia dire dar-

*Il bambino si diverte di più, e impara più cose, se la mamma, il papà o le altre persone che egli conosce partecipano ai suoi giochi; tuttavia è anche utile lasciarlo giocare da solo perché, in questo modo, la sua immaginazione e la sua intraprendenza vengono stimolate alla ricerca personale di nuovi giochi e di nuovi modi di divertirsi.*



gli giocattoli comperati e spesso molto costosi. Se il tuo bambino potesse già parlare, ti direbbe: “Dammi qualunque cosa che stimoli la mia curiosità: un mestolo, un cucchiaino, un barattolo, una bottiglia di plastica, il telefono. Insomma dammi la possibilità di imparare a conoscere i comuni oggetti della vita di ogni giorno.

*Aiutami ad esplorare e a capire dove mi trovo e con chi; aiutami a farlo soprattutto parlando, raccontandomi, in modo che io possa sentire che c'è un mondo al di fuori di me in cui io posso entrare fiducioso perché tu mi sei vicina, mi vuoi bene, mi proteggi. È tutto quello di cui ho bisogno, che ti chiedo e che mi puoi dare. Soprattutto, appena puoi, gioca un po' con me”.*

Per giocare con il proprio bambino non sono necessarie regole, ma qualche suggerimento può essere utile per migliorare, nel gioco, il rapporto grandi-piccini.

- Innanzitutto, prima di proporsi come compagni di gioco, è bene osservare quello che il bambino sta facendo o ha intenzione di fare da solo. Soltanto dopo si può intervenire per facilitarlo, o condividere (se lo vuole) la realizzazione delle sue intenzioni.
- Il tempo disponibile per giocare con i bambi-

ni è generalmente limitato e spesso i genitori si rammaricano di non farlo "abbastanza". Niente sensi di colpa: per il bambino è importante sapere che può contare su uno spazio di tempo, anche se piccolo, a lui dedicato perché tale certezza crea sicurezza.

- I bambini piccoli frequentemente presentano dei problemi nel passare dal gioco con qualcuno al gioco da soli. Pure è necessario abituarli a questo, che è spesso una vera e propria necessità. E lo si può fare sia promettendo (e mantenendo) l'impegno di tornare a giocare insieme in un tempo determinato, sia programmando dei giochi che possono essere sviluppati in solitario.
- I bambini piccoli non hanno un preciso senso del tempo. Per un bambino di due anni e mezzo 5 minuti di attesa possono essere percepiti come una eternità. Per questa ragione, è consigliabile interporre un intervallo di tempo di crescente entità fra un gioco fatto insieme e il successivo, in modo da abituare il bambino a giocare da solo per periodi a mano a mano sempre più lunghi.
- Infine, l'esperienza di gioco del bambino deve essere arricchita da un'ampia frequentazione di altri bambini, continuando l'adulto a sostenere un ruolo particolarmente rilevante: quello di aiutare il bambino a giocare con altri bambini, a confrontarsi con diffe-

renti personaggi e a superare gli inevitabili conflitti per imparare a diventare un soggetto sociale.

### RACCONTARE E LEGGERE PER CRESCERE

Molte mamme (e papà) dicono spesso: "Non leggo ai miei bambini perché non so leggere ad alta voce e neppure sono molto brava (o bravo) a raccontare; inoltre non ho molta immaginazione e non saprei che cosa dire, specialmente se dovessi farlo ogni giorno".

Queste sono fra le spiegazioni più frequenti che vengono date dai genitori che non si dedicano a condividere con i loro figli fiabe, favole, racconti, libri più o meno illustrati, perdendo così una grande occasione per migliorare i rapporti affettivi che li legano a loro e per contribuire alla loro crescita.

In realtà, raccontare, leggere ad alta voce, mostrare illustrazioni non è un'impresa difficile, purché ci sia un minimo di buona volontà per farlo e questa può essere stimolata e sostenuta soprattutto dalla consapevolezza dell'importanza fondamentale che questa pratica ha nel contribuire alla crescita dei piccoli. Tutto si può



vita, quando non capisce ancora il significato delle tue parole, ma il loro senso profondo sì: quello di essere amato e protetto.

La tua voce è il principale strumento che stimola nel tuo bambino il desiderio di imparare a parlare, di imitarti, mentre, da quello che tu gli dici, la sua memoria viene arricchita, così come la capacità di comprendere.

Per favorire questo suo sviluppo, tu puoi recitare ninnananne, filastrocche, canzoncine che hai a tua volta sentito quando eri piccola oppure che hai ascoltato da altre mamme; ma puoi anche, a partire dalla metà del suo primo anno, cominciare a introdurre nel vostro rapporto l'abitudine di raccontare e leggere un pochino, ogni giorno per qualche minuto.

Se tu gli metti a disposizione delle pubblicazioni adatte, potrai notare che già a partire dai 6 mesi di vita egli con crescente interesse:

- allunga le mani verso i libri;
- si porta i libri alla bocca per conoscerli;
- gira le pagine con l'aiuto dell'adulto;
- guarda e tocca le figure;
- imita i suoni;
- dimostra di preferire alcune immagini, specialmente di visi, rispetto ad altre.

*A sei-otto mesi il bambino, se attivamente stimolato, è già capace di dimostrare interesse su oggetti-libro, naturalmente adatti a lui: molto colorati, morbidi, piacevoli da tenere in mano, con grandi figure di oggetti familiari, di personaggi, di animali e delle semplici azioni di cui possono essere protagonisti.*

imparare e migliorare purché ci si impegni quotidianamente o comunque con una sufficiente frequenza e continuità. Magari osservando alcuni semplici suggerimenti per trarre il meglio dalle proprie prestazioni. Quando il tuo bambino sta con te, una cosa è per lui importante: sentire la tua voce, le tue parole, il tuo canticchiare. Parla dunque, canta, recita ninnananne e filastrocche: egli ti ascolta, si diverte a sentire il mormorio della tua voce fin dai primi mesi di

Tu puoi migliorare questi suoi interessi e capacità facendo in modo, quando guardate insieme un libro, di:

- tenerlo in braccio nella posizione per lui più comoda;
- guardarlo faccia a faccia;
- assecondare le sue richieste di andare avanti o di fermarsi;
- indicare e spiegare le immagini.

### LA SCELTA DEI LIBRI PER IL TUO BAMBINO

La scelta e l'acquisto di pubblicazioni adatte ai bambini nel corso della loro crescita presentano due problemi che possono scoraggiarti.

Innanzitutto, la scelta delle pubblicazioni adatte. Le librerie che vendono libri per bambini sono stracolme di pubblicazioni (ottime, buone, cattive, pessime) fra le quali è difficile per tutti distinguere quelle che sono adatte e quelle che non lo sono.

In secondo luogo, il costo. I libri per bambini hanno generalmente prezzi piuttosto alti e il loro acquisto spesso è impossibile per molte famiglie.

Questi due problemi possono essere in gran parte risolti rivolgendoti alle Biblioteche pubbliche del Paese o della città in cui vivi, dove è spesso possibile ottenere un consiglio qualificato da parte del bibliotecario e avere le pubblicazioni suggerite anche in prestito.

In questo senso un aiuto importante può essere dato anche dalle educatrici dell'Asilo nido, se eventualmente ci porti il tuo bambino. Mentre, sull'importanza della "lettura" per la crescita del tuo bambino, a partire dalla primissima infanzia, una parola decisiva la può dire il tuo pediatra.

Infine, se vuoi ricevere, del tutto gratuitamente, una pubblicazione (in italiano) che ti può dare ampie informazioni sul perché, cosa e come leggere al tuo bambino, scrivi o telefona a:

#### **GlaxoSmithKline**

Progetto "LEGGERE PER CRESCERE"

Via A. Fleming, 2 - 37135 Verona

Telefono 045 92 18 310

Fax 045 92 18 197

E - mail [salutesocieta@gsk.com](mailto:salutesocieta@gsk.com)

L'intero progetto

"LEGGERE PER CRESCERE"

è esposto sul sito Internet

[www.leggerepercrescere.it](http://www.leggerepercrescere.it)

**Le pubblicazioni preferite dai bambini**

- 6-12 mesi**
- Pubblicazioni rigide con immagini di bambini
  - Pubblicazioni rigide illustrate in modo brillante da manipolare, mettere in bocca
  - Pubblicazioni con immagini di oggetti familiari
  - Pubblicazioni di piccole dimensioni per piccole mani
- 12-24 mesi**
- Pubblicazioni rigide e robuste che i bambini possono maneggiare e trasportare
  - Pubblicazioni con fotografie e immagini di bambini nelle loro quotidiane funzioni: dormire, mangiare, giocare
  - Pubblicazioni della buona notte da leggere quando vanno a letto
  - Pubblicazioni con scenette di saluto
  - Pubblicazioni con poche parole per ogni pagina
  - Pubblicazioni con rime semplici e testi prevedibili
- 24-36 mesi**
- Pubblicazioni con pagine rigide, ma anche pubblicazioni con pagine di carta
  - Pubblicazioni divertenti e buffe
  - Rime, ritmi, testi ripetitivi, che possono essere mandati a memoria
  - Pubblicazioni concernenti bambini e famiglie
  - Pubblicazioni sul farsi delle amicizie
  - Pubblicazioni sui cibi
  - Pubblicazioni su animali
  - Pubblicazioni riguardanti veicoli
- 3-5 anni**
- Pubblicazioni che raccontano storie
  - Pubblicazioni che riguardano piccoli bambini che assomigliano a loro e che vivono come loro; ma anche pubblicazioni dedicate a luoghi e modi di vivere differenti dai consueti
  - Pubblicazioni che riguardano l'andare a scuola, il farsi degli amici
  - Pubblicazioni con testi semplici che si possono facilmente memorizzare
  - Pubblicazioni che riguardano i numeri, l'alfabeto, le parole

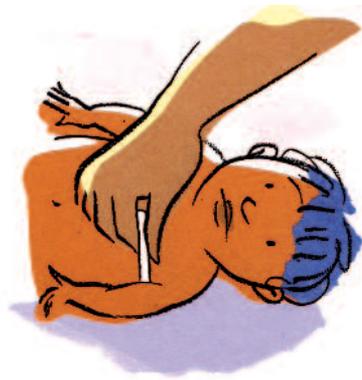
# Per garantire la salute del tuo bambino

**N**ELLA VITA di ogni giorno anche il bambino meglio allevato può ammalarsi. Quando questo capita è molto importante capire quando e quanto il bambino non sta bene in modo da alleviare le sue sofferenze, confortarlo, tenergli compagnia e, soprattutto, sorvegliare le sue condizioni e giudicare se il suo malessere è lieve oppure serio abbastanza da dover chiamare il pediatra.

Capire quando un bambino comincia a non star bene non è difficile: spesso diventa pallido, appare svogliato, indifferente, non ha più l'appetito di prima; ha la febbre, può respirare male, vomitare, avere diarrea, dimostrare dolore. Sono tutti segni che vanno tenuti presenti e se appaiono seri farli subito conoscere al pediatra con la maggiore precisione possibile.

## LA FEBBRE

Una particolare attenzione deve essere riservata alla temperatura del corpo, alla febbre. La temperatura normale di un bambino è di 37° C: si parla di febbre quando il termometro segna una temperatura rettale al di sopra dei 38,5° C e ascellare di 38° C. Se il bambino ha meno di 6 mesi, questo livello di temperatura deve essere considerato con molta serietà.



**Figura 19**

### Tre possibilità per misurare la temperatura

*Quando si misura la temperatura, il bambino deve essere calmo: il movimento e il pianto possono alterare i valori verso l'alto. La misurazione ascellare (o all'inguine) (Figura 19) è meno precisa di quella rettale. Nella misurazione rettale (Figure 20-21), il termometro va inserito con delicatezza per circa 2 centimetri. I valori rilevati vanno diminuiti di mezzo grado.*

### I termometri.

Gli strumenti per misurare la temperatura del corpo sono:

- 1 il termometro a mercurio da introdurre nel retto o da mettere sotto l'ascella (in questo caso bisogna tener conto che la temperatura segnata è un po' inferiore alla reale per cui a quella che segna il termometro bisogna aggiungere mezzo grado; Questo tipo di termometro non è più in vendita ma è ancora molto usato;
- 2 il termometro digitale: strumento preciso, di facile uso, ma costoso;



Figura 20

**3** le pellicole a cristalli liquidi da appoggiare alla fronte: fanno apparire i gradi della temperatura nel giro di un minuto. Sono quindi di più facile uso, ma non danno valori precisi. La misurazione della temperatura rettale è il metodo più accurato e di non difficile esecuzione. Innanzitutto bisogna scuotere il termometro per portarlo a segnare non più di  $35,5^{\circ}\text{C}$ ; quindi alla sua estremità va applicato un po' di olio di vaselina per renderlo più scorrevole. Fatto questo, calmato il più possibile il bambino, lo si distenda a pancia in giù su una superficie oppure sulle ginocchia e si introduce con molta delicatezza il termometro nel retto per circa 2 centimetri, tenendo fermo il piccolo con la mano sinistra e il termometro tra le dita della mano destra appoggiata al sederino (o viceversa se si è mancini): dopo 1 minuto si può estrarre il termometro e leggere la temperatura (Figure 19-20-21).



Figura 21

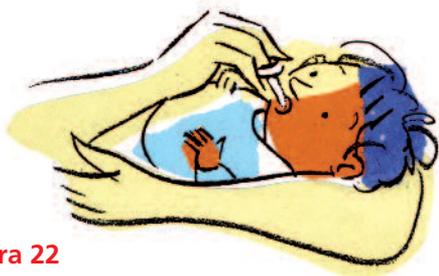
### **Il riposo a letto.**

L'adulto quando si ammala di solito desidera stare a letto; non così i bambini, specialmente quando la malattia non è grave. È quindi buona regola non forzarli a stare a letto, a meno che non lo abbia consigliato il pediatra. Quello che si può utilmente fare è di facilitare o permettere attività relativamente quiete, in modo che un'eccessiva attività fisica non faccia aumentare la febbre. A questo proposito, è importante che il bambino con febbre venga vestito con indumenti leggeri, a letto non abbia coperte, la stanza non sia calda; che beva molta acqua e/o succhi di frutta. Quando la febbre è molto alta, per alleviare la temperatura del corpo si possono praticare delle spugnature con acqua tiepida (non fredda).

### **Le medicine contro la febbre.**

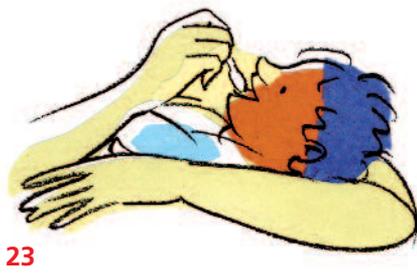
Le medicine per abbassare la febbre devono

## Per garantire la salute del tuo bambino



**Figura 22**

sempre essere decise dal pediatra e somministrate secondo le sue istruzioni per quanto riguarda le quantità (il dosaggio) e gli intervalli di tempo fra una somministrazione e l'altra.



**Figura 23**

visita, per fretta o ansia, si rischia di dimenticare informazioni che possono essere utili al medico per capire il male del bambino e decidere la cura migliore per guarirlo.

### QUANDO CHIAMARE IL PEDIATRA

La principale difficoltà a decidere se e quando consultare il pediatra è dovuta al fatto che abbastanza frequentemente è difficile capire quando il malessere del bambino è una cosa seria da affrontare con urgenza da parte di un medico oppure quando è un disturbo passeggero e non grave. È da dire subito che, nel dubbio, è meglio esagerare, magari limitandosi a chiedere consiglio telefonico.

#### ***L'uso del telefono.***

Quando si usa il telefono, chi parla deve essere breve, chiaro e preciso in modo da non far perdere tempo, ma soprattutto per farsi capire meglio. La cosa migliore da fare, prima di telefonare, è quella di scrivere quello che si vuol dire; questo serve anche quando il medico viene a casa o quando si porta il bambino in ambulatorio o al consultorio: infatti, al momento della

Le informazioni da dare in modo ordinato sono soprattutto le seguenti:

- il nome e cognome di chi parla;
- l'indirizzo dell'abitazione in cui si trova il bambino;
- il grado di parentela con il bambino;
- il nome del bambino e la sua età;
- la ragione della telefonata;
- soprattutto, dire subito se il malessere del bambino è nuovo oppure se si tratta di un peggioramento di una malattia in corso.

In ogni caso, le informazioni sui disturbi per i quali si telefona devono essere quanto più possibile precise sui seguenti punti:

- il giorno e l'ora in cui i disturbi si sono manifestati;
- se i disturbi sono stati improvvisi, oppure se si sono manifestati un po' alla volta;
- che gravità avevano i disturbi quando sono cominciati e se sono peggiorati nelle ore o



**Figura 24**

nei giorni successivi;

- che cosa si è fatto per alleviare i disturbi, magari somministrando farmaci acquistati senza ricetta;
- se quanto è stato fatto ha prodotto qualche miglioramento oppure un peggioramento.

A fronte di queste informazioni, il pediatra chiederà altri particolari e alla fine dirà che cosa fare. Nel fornire altri particolari, è utile limitarsi a dire soltanto quello che è stato notato direttamente, senza tentare di dare una propria interpretazione sul perché e il percome il bambino non sta bene. Le considerazioni dei genitori raramente sono utili al medico, mentre lo possono confondere e soprattutto fanno perdere tempo.

## LE EMERGENZE

Naturalmente, il buon senso deve guidare a distinguere fra una situazione che richiede un rapido intervento del pediatra o addirittura il trasporto al Pronto Soccorso e disturbi per i quali può bastare una telefonata oppure una visita per la quale si può attendere un giorno o più.

Le più frequenti condizioni in cui è indispensabile chiamare subito il pediatra sono:

- febbre superiore a 38,5° C (che dura da più giorni,) accompagnata da altri segni come il pianto o comparsa sulla pelle di arrossamenti o altre alterazioni;
- vomito per più di 12 ore;
- diarrea per più di 12 ore;
- pianto più frequente del solito o con un suono diverso dall'usuale;
- tosse insistente, con respiro difficoltoso;
- elevata irritabilità senza una causa;
- perdita di appetito consistente e persistente nei bambini piccoli;
- mal di pancia persistente.

Oltre a queste manifestazioni di malattia per le quali è bene non aspettare a consultare il pediatra, vi sono altre possibili situazioni per le quali è consigliabile ricorrere ai servizi di emergenza: il **servizio telefonico 118**, il **Pronto Soccorso** e la **Guardia Medica** quando non è in servizio il pediatra curante.

Devono essere considerate di emergenza le seguenti condizioni:

- improvvise difficoltà di respiro;

## Per garantire la salute del tuo bambino

---

- convulsioni che durano più di 1 minuto;
- ingestione di sostanze velenose o pericolose;
- perdita di coscienza;
- ferite con forte perdita di sangue;
- cadute gravi con possibile rottura delle ossa;
- forte colpo in testa.

Il **118** è un servizio telefonico al quale si può chiedere l'invio di un'autoambulanza e, mentre questa è in arrivo, ottenere utili suggerimenti per affrontare l'emergenza.

Il **Pronto Soccorso** è un reparto ospedaliero in cui sono garantite tutte le cure mediche e chirurgiche urgenti.

La **Guardia Medica** è un servizio che fornisce subito a casa dell'ammalato un'assistenza medica di base di notte e nei giorni festivi in situazioni in cui sia necessario un intervento urgente. È consigliabile avere a portata di mano il numero telefonico della Guardia Medica più vicina alla propria abitazione.

### I BILANCI DI SALUTE

I pediatri generalmente raccomandano visite di controllo nel primo anno di vita alle seguenti scadenze: alla fine del primo mese, a 2 mesi, a

3, a 4, a 6 mesi, a 8 mesi, a 12 mesi. In occasione di ogni visita di controllo il pediatra farà un bilancio delle condizioni del bambino (il Bilancio di salute) e lo scriverà in un librettino (il Diario sanitario) che i genitori devono conservare con cura perché serve a ricordare i dati più importanti che riguardano lo sviluppo e la salute del loro bambino nel corso dei mesi e degli anni della sua vita.

A ogni controllo, vengono principalmente valutati:

- a **1 mese** dalla nascita: il peso, la lunghezza, la vista, l'udito, il ritmo sonno-veglia, il sorriso, il pianto e altri indicatori che riguardano, fra altri, la posizione e la mobilità degli arti inferiori. In questa occasione, il pediatra raccoglierà informazioni sull'allattamento e darà suggerimenti per migliorarlo se sarà il caso e non mancherà di raccomandare le misure igieniche più appropriate nell'interesse del bambino;
- nel **secondo mese**, oltre agli stessi controlli effettuati nel primo mese, il pediatra provvederà a spiegare l'importanza delle vaccinazioni ed eventualmente a eseguirle; infatti, fra le possibilità più importanti per proteggere il tuo bambino da tante malattie infettive, ci sono certamente le **vaccinazioni**. A

partire dal 61° giorno di vita il tuo bambino può essere vaccinato; un secondo appuntamento vaccinale è a 5 mesi e i successivi a 12, 13 e 14 mesi. Vi sono *vaccinazioni obbligatorie* che proteggono dalla difterite, dal tetano, dalla poliomielite e dalla epatite B: *vaccinazioni raccomandate* contro la pertosse, il morbillo, la varicella, il rotavirus, l'epatite A, la parotite, la rosolia, il pneumococco, il meningococco e l'*haemophilus* influenzale. Il consiglio dei medici è di farle tutte. Per saperne di più, puoi consultare il tuo pediatra.

- Dal **terzo mese**, il pediatra rivolgerà la sua attenzione anche allo sviluppo della capacità di muoversi e di afferrare gli oggetti e di passare dai vagiti e gridolini del primo mese all'inizio dello sviluppo del linguaggio con i primi balbettii-gorgoglii. Le vaccinazioni saranno ancora un argomento di queste visite, così come lo saranno a 6 mesi;
- al **sesto mese**, accanto a tutti i controlli di sempre, un argomento importante sarà rappresentato dallo svezzamento e dall'impostazione del nuovo modo di alimentare il bambino che a poco a poco abbandona la dieta prevalentemente latte, così come sarà al nono mese;
- al **dodicesimo mese**, il Bilancio di salute (oltre a misurare peso, altezza, valutare vi-

sta, udito, eventualmente correggere l'alimentazione) porrà sotto particolare esame lo sviluppo psicomotorio (camminare e parlare); sarà inoltre preoccupazione del pediatra rafforzare la raccomandazione di avere cura dei denti, abituando il bambino a usare lo spazzolino dopo ogni pasto, abitudine che peraltro dovrebbe essere impostata fin dalla comparsa dei primi denti da latte insieme al consiglio di integrare la dieta con il fluoro.

A tutte le età, i Bilanci di salute servono anche per rendersi conto, discutendone con il pediatra, se l'ambiente, i rapporti all'interno della famiglia o anche al di fuori (asili nido) sono adeguati alle necessità del bambino. Sotto questo aspetto, la responsabilità dei genitori è grande perché una parte importante del lavoro del pediatra è basata su quanto essi sono in grado, o vogliono, raccontare sui particolari della vita e dei comportamenti giorno per giorno del loro bambino. In questo modo essi vengono coinvolti profondamente nello stabilire l'andamento della crescita, della salute e del benessere del proprio bambino, ma anche di quello che fanno o non fanno abbastanza bene nell'allevarlo. Per questa ragione, i Bilanci di salute sono sì importanti per il bambino, ma anche per migliorare il mestiere di genitori. ■



A series of horizontal lines for writing. The first line is a solid red line. Below it are 20 additional horizontal lines, all in a light gray color, providing a template for text entry.



# A COSA SERVE QUESTO LIBRICCINO

Questa pubblicazione è realizzata in più lingue nell'ambito del Progetto "Leggere per Crescere" che GlaxoSmithKline sostiene dal 2001 in tutta Italia per promuovere lo sviluppo, il benessere e la salute anche dei bambini di famiglie provenienti da altri Paesi.

Questo piccolo libro è stato scritto per te che sei venuta a vivere in Italia e che desideri che il tuo bambino trovi qui tutte le possibilità di crescere in buona salute e felice. A realizzare questo tuo desiderio ci sono dei servizi e delle persone che possono e devono aiutarti: • i pediatri del Servizio Sanitario Nazionale, • gli specialisti dei Consultori pediatrici, • gli specialisti dei Consultori familiari • i medici e le infermiere dei Reparti pediatrici degli ospedali e quelli del Pronto Soccorso e della Guardia Medica, • le assistenti sociali del Comune in cui tu abiti, • le educatrici degli Asili nido e le insegnanti della Scuola dell'infanzia. L'aiuto che questi servizi e queste persone ti possono dare è molto importante e, quando il tuo bambino non sta bene, anche necessario. Ma alcune cose possono e devono essere fatte da te e di quelle principali (allattare e dar da mangiare, pulire, garantire il benessere, evitare i pericoli) questo libretto ti dice come farle, secondo quanto pensano sia giusto le persone che nei vari servizi sono a tua disposizione anche per discutere con te nel caso che tu abbia idee e abitudini diverse. Soprattutto, questo libretto ti viene consigliato per aiutarti a capire meglio il tuo bambino, per facilitarti la possibilità di essere un'amorosa "mamma buona abbastanza" per far crescere bene il tuo bambino.

GlaxoSmithKline (GSK) è una multinazionale farmaceutica, basata sulla ricerca, nata nel dicembre 2000 dalla fusione di Glaxo Wellcome e SmithKline Beecham. In Italia GSK è presente dal 1932 e ha sede principale a Verona dove si trova uno dei due stabilimenti produttivi del Gruppo, dedicato alla produzione mondiale di antibiotici sterili, mentre il sito di San Polo di Torrile (PR) si occupa dello sviluppo di nuovi prodotti in forma sterile e della produzione di vaccini e di liquidi e liofilizzati sterili a livello mondiale. A Baranzate (MI) sono infine concentrate le attività relative ai prodotti da banco e di largo consumo.

Nell'ambito delle proprie iniziative a favore della comunità, GSK sviluppa in Italia dal 2001 interventi a favore dei bambini e degli anziani con il programma di responsabilità sociale "Salute & Società".