



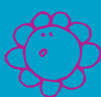
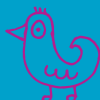
crescere è  
un progetto meraviglioso



# Diario

dei primi 3 anni

“Piccolipiù crescono”



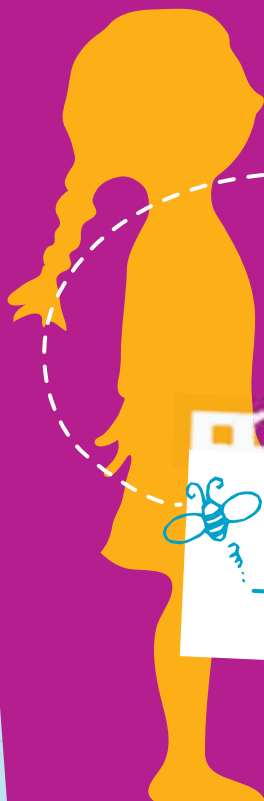


questo



# Diario

appartiene a







# Care mamme e cari papà,



il vostro bambino ha compiuto **un anno!**

Se vi guardate indietro e rivivete la prima volta che avete saputo di aspettarlo e la sua nascita, vi sembrerà che il tempo sia passato in un lampo. Eppure in questo primo anno di vita il vostro bambino ha compiuto passi da gigante, ed ora è pronto ad affrontare con gran spirito di avventura tutte le nuove esperienze!

Questo Diario, come quello del primo anno di vita, vuole darvi informazioni e raccomandazioni che possono esservi utili per seguirlo nella crescita.

In fondo ad esso troverete alcune schede per annotare anche qui le tappe ed i traguardi che vostro figlio ha raggiunto!

Un primissimo consiglio tra quelli che troverete nel Diario: l'ambiente che circonda il vostro bambino dovrebbe permettergli uno sviluppo libero, per dargli modo di esprimersi senza limitazioni e di svolgere attività spontanee. Anche se a volte può essere difficile, cercate di non essere troppo ansiosi e lasciarlo libero di sperimentare.

Buona lettura!

**Crescere  
è un progetto meraviglioso!**





# Sommario

	pag.
• Come cresce il bambino? .....	7
• Dal pannolino al vasino .....	13
• Il gioco .....	15
• Bambini e mezzi di comunicazione.....	19
• La lettura ad alta voce .....	21
• Nati per la musica! .....	23
• Asilo nido...non solo custodia! .....	24
• Una casa a misura di bambino .....	25
• In viaggio con il bambino .....	26
• A tavola! .....	30
• Il sonno .....	33
• Un po' di igiene .....	36
• La mia crescita in tutte le visite pediatriche .....	40
• I miei traguardi .....	42
• I miei ricordi .....	43
• Annotazioni .....	46



# Come cresce il bambino?

Come scritto nel *Diario del primo anno di vita*, esiste una grande variabilità nei tempi oltre che nelle modalità delle acquisizioni motorie e nello sviluppo relazionale: ci sono bambini molto precoci ed altri più "pigri". Non bisogna perciò preoccuparsi se, a confronto con altri, vostro figlio sembra presentare un lieve "ritardo" nell'acquisire certe capacità. La cosa importante sono i progressi del bambino nell'acquisire le diverse funzioni piuttosto che i tempi in cui vengono raggiunte.

## Ricordatevi che:

i bambini sono contenti e crescono felici quando i genitori dimostrano interesse in quello che fanno.

Ad esempio:

- Si mettono al loro livello e possono vederne il viso.
- Ripetono i suoni che fanno. I bambini piccoli amano emettere dei suoni e si divertono quando i genitori li imitano.
- Cantano e ridono.



# Il movimento

In questa fase della vita il bambino supererà tantissimi traguardi che lo porteranno ad acquisire sempre maggior autonomia e indipendenza.

Dai 18 mesi ai 3 anni circa comincerà a muoversi per conto proprio; voi genitori potrete aiutarlo a sviluppare questa capacità incoraggiandolo e condividendo con lui il piacere di correre, saltare o arrampicarsi. In tal modo contribuirete anche al consolidamento del suo senso di sicurezza.

L'ambiente in questa fase della sua vita diventa uno spazio di continua esplorazione. Il bambino procede per tentativi: si pone un obiettivo, prova a conseguirlo mettendo in atto un determinato comportamento e, se non ha successo, riprova ricorrendo ad un'altra tattica finché non riesce.

È questo anche il periodo della comparsa di una vivida immaginazione che fra i 15 e i 18 mesi si esprime attraverso i giochi (bambola, peluche...). A tre anni a volte compare il "compagno immaginario" con il quale il bambino parla e gioca. Quella dell'amico immaginario è una fantasia relativamente frequente, ma non negativa di per se, non c'è da preoccuparsi, a meno che non diventi una presenza fissa e limitante le sue relazioni con gli altri.

Fra i 18 e i 24 mesi circa, il bambino sviluppa la capacità di risolvere mentalmente i problemi che incontra nelle sue esperienze: ad esempio, arrivare ad un giocattolo che desidera che è distante e difficile da raggiungere.

A 3 anni circa, sarà capace e disponibile a svolgere piccoli compiti in casa, come aiutarvi a preparare la tavola, o mettere a posto i propri giochi nella sua stanza.

È utile che vi fermiate ad osservare e valutare la sua capacità di compiere non solo movimenti, come correre e saltare, ma anche quelli più fini, come infilare i bottoni nelle asole, legarsi i lacci delle scarpe, usare cucchiaio e forchetta.

Nel far questo cercate di evitare di essere troppo protettivi perché l'ansia toglie sicurezza al bambino e può pregiudicare il suo spirito d'avventura e la disponibilità a ricercare nuove esperienze.



**Qui sono riportate le età nelle quali la gran parte dei bambini raggiunge alcune capacità motorie.**

Ricordatevi sempre però che c'è una grande variabilità nei tempi oltre che nelle modalità delle acquisizioni motorie e nello sviluppo relazionale, quindi non vi preoccupate se il vostro bambino è più lento. Se avete dei dubbi rivolgetevi sempre al vostro Pediatra di fiducia.

**Intorno al compimento del primo anno di vita** il bambino sviluppa a poco a poco la capacità di camminare da solo, di salire le scale con un piccolo aiuto, di chinarsi per raccogliere i giocattoli, di girare le pagine di un album illustrato, di prendere in mano e alzare una tazza, di usare il cucchiaio, di riporre palline in un recipiente.

**Intorno ai 2 anni** è capace di salire e scendere le scale da solo, aprire le porte, girare le maniglie, tirare la palla, andare in triciclo anche senza pedalare.

**Intorno ai 3 anni** è capace di lavarsi e asciugarsi le mani, usare le forbici, svestirsi, mangiare da solo, saltellare sul posto, stare in equilibrio su una gamba sola, bere con la cannuccia.

## La vista

Voi genitori potete rilevare possibili problemi della vista osservando il comportamento del bambino: se notate che devia gli occhi saltuariamente o sempre (è un sospetto di strabismo), se si sfrega frequentemente gli occhi, sbatte spesso le palpebre, o dimostra di non vedere chiaramente gli oggetti, è opportuno parlarne con il Pediatra che saprà consigliarvi sul da farsi.

## L'udito e la parola

Un bambino che non sente bene avrà molta difficoltà nell'imparare a parlare, è quindi molto importante che osserviate attentamente il suo comportamento e come sviluppa il suo linguaggio. Se ad un anno avete il dubbio che non riesca a capire da dove provengono suoni che dovrebbero essergli familiari o se, successivamente, avete il dubbio di un ritardo nello sviluppo delle prime parole, allora sarà meglio rivolgersi al Pediatra.





## Qui vengono riportati i traguardi raggiunti dalla gran parte dei bambini:

Ricordatevi sempre però che c'è una grande variabilità nei tempi oltre che nelle modalità di sviluppo del linguaggio e nello sviluppo relazionale, quindi non vi preoccupate se il vostro bambino è più lento. Se avete dei dubbi rivolgetevi sempre al vostro Pediatra di fiducia.

### Entro il compimento dei 18 mesi

Rispondono con parole o gesti a semplici domande: "Dov'è l'orsacchiotto?", "Che cos'è quello?"; capiscono il concetto di "dentro e fuori", "spento e acceso", emettono perlomeno quattro diversi suoni consonantici: p, b, m, n, d, g, w, h; indicano le figure usando un dito.

### Entro il compimento dei 24 mesi

Seguono due istruzioni alla volta: "Vai a cercare l'orsacchiotto e fallo vedere alla nonna", usano perlomeno due pronomi: "tu", "me", "mio"; mettono insieme regolarmente da due a quattro parole per formare brevi frasi: "cappello papà", "camion va giù"; si divertono a stare con gli altri bambini; formano parole e suoni con facilità e senza sforzi; tengono i libri correttamente e voltano le pagine; "leggono" storielle ai peluche o ai giocattoli; scarabocchiano con i pastelli.

### Entro il compimento dei 30 mesi

Capiscono i concetti di dimensione (grande/piccolo) e di quantità (un po', tanto, di più); cominciano ad usare la grammatica degli adulti: "due biscotti", "uccello che vola", "io ho saltato"; usano parole che indicano azioni: correre, versare, cadere; si preoccupano quando un altro bambino si fa male o è triste; emettono un suono all'inizio della maggior parte delle parole; pronunciano parole bisillabi o polisillabi: "ba-na-na", "com-pu-ter", "me-la"; ricordano e capiscono storie comuni.

## Eccovi alcuni semplici consigli utili per stimolare lo sviluppo del linguaggio del vostro piccolo:

- Parlate sempre con il vostro bambino, usando un linguaggio corretto ed evitando di usare un linguaggio “da piccolo”.
- Leggete con lui (vedi anche il capitolo “La lettura ad alta voce”). Ripetete spesso storie e fiabe, lo aiuterà a ricordare le parole nuove.
- Quando fate una passeggiata, parlategli sempre di quello che succede intorno a voi (“guarda, che bel cane nero”).
- Cantategli canzoncine divertenti.
- Fategli sentire suoni differenti.
- Chiedetegli attenzione quando volete parlare con lui e dategli attenzione a vostra volta quando lui parla con voi.
- Aiutatelo a migliorare il suo vocabolario, introducendo parole nuove o attraverso frasi del tipo “vuoi una mela o una banana?”.
- Spegnete la televisione, non lasciate che essa disturbi con un rumore di fondo.
- Se il vostro bambino dice qualcosa in modo sbagliato, ripetetelo voi correttamente, non lasciate che sia lui a dover ripetere.

# Dal pannolino al vasino

Man mano che crescono, i bambini diventano sempre più capaci a controllare la pipì e la pupù. Lo sviluppo della capacità di controllare i bisogni corporali avviene a poco a poco, secondo progressi che ogni genitore può osservare.

Ogni bambino ha i suoi tempi e quindi non è mai utile fare paragoni con gli altri bambini o esercitare una eccessiva pressione.

## Quando iniziare

Non esiste un'età ideale alla quale il bambino debba usare il vasino. Quando sarà pronto lo farà ed è quindi inutile forzarlo o rimproverarlo se qualche volta si sporca. Quello che potete fare è stimolarlo ad usare il vasino; prima di tutto facendogli capire che mamma, papà e tutte le persone grandi, per i loro bisogni usano il WC; comperando un vasino o altro dispositivo adatto a lui (ad esempio il riduttore del WC) e facendogli capire che è suo; giocando con lui togliendogli il pannolino e mettendolo sul vasino. Probabilmente è più facile iniziare a togliere il pannolino d'estate, quando i vestiti sono più leggeri e si asciugano più velocemente.

Potete osservare comunque **tre segnali che indicano che il bambino sta iniziando a sviluppare la capacità a controllare la pipì:**

- Inizia a notare da solo se il pannolino è asciutto o bagnato.
- Inizia a sapere quando sta per fare pipì e ve lo comunica.
- Sa quando deve fare pipì e ve lo comunica in anticipo.

## Come iniziare

- Lasciate il vasino in un posto ben visibile in modo che possa prenderlo facilmente quando gli serve. Se il bambino ha un fratellino o una sorellina più grande può osservare più facilmente come usare il vasino e questo naturalmente sarebbe un'ottima scuola!
- Se notate che il vostro bambino fa la pupù più o meno alla stessa ora nell'arco della giornata, potete togliergli il pannolino incoraggiandolo ad usare il vasino.
- Se notate però che il bambino è anche minimamente turbato da ciò, rimettetegli il pannolino e lasciateglielo ancora per qualche settimana prima di riprovare.
- Quando vi accorgete che sa quando deve fare la pipì, incoraggiatelo ad usare il vasino. Se non riesce a fare la pipì, coccolatelo un pochino in modo che la prossima volta non si senta in ansia ed abbia paura di riprovarci.
- Quando riuscirà ad usare il vasino, il bambino sarà molto felice ed è importante che voi lo elogie e esprimiate la vostra soddisfazione.





## Il gioco

**Per i bambini non c'è nulla di più serio del gioco.**

Un bambino che cresce bene, quando non dorme, gioca. Vi basterà osservarlo per comprendere quanto impegno ci mette nel risolvere i mille piccoli e grandi problemi che ogni gioco comporta. Ogni occasione è buona, i giocattoli non sono necessari, ogni oggetto va bene. Per i bambini ogni cosa è un giocattolo, dai tegami alle mollette del bucato. È, quindi, importante favorire una situazione nella quale si possa abbandonare al piacere del gioco. È importante che sia il bambino a scoprire da solo la funzione e la relazione degli oggetti a seconda di come essi vengono maneggiati, senza offrire soluzioni studiate in precedenza dall'adulto (gioco 'euristico'). A questa età giocare con vari oggetti (scatole, barattoli, chiavi, tappi...) gratifica i bambini impegnandoli a sperimentare combinazioni e abbinamenti, infilare, ordinare, allineare, classificare. Giocare a nascondersi (in 'casine' di fantasia, scatoloni, tende...), per "sparire e riapparire" è una opportunità offerta da questo gioco e fornisce un valido aiuto alla maturazione dell'autonomia sia fisica che psicologica.

Un altro tipo di gioco molto da raccomandare a questa età è l'utilizzo di materiali di recupero per la costruzione di giocattoli. Ritagliando, incollando e colorando, con poca spesa ma con tanta fantasia e creatività, adoperando come base materiali naturali, o di recupero, l'adulto può dar vita ad animali, pupazzi, bambole, trenini ed automobili ecc., aiutato dai piccoli che poi vi giocheranno.

Al principio chiederà la vostra partecipazione attiva ai suoi giochi, poi gradualmente gli basterà sentire la vostra presenza e sarà capace di giocare da solo: la sua fantasia gli permetterà di inventare personaggi con cui parlare e giocare come se fossero presenti.



Nella maggioranza dei casi i bambini tendono spontaneamente a stare insieme ad altri bambini, ma non bisogna trascurare l'eventualità che abbiano delle difficoltà a farlo. In questi casi bisogna aiutarli, impegnarsi in modo che abbiano le occasioni di giocare con altri bambini. Ricordatevi che ogni bambino ha i suoi tempi per socializzare.

La compagnia di altri bambini, all'incirca della stessa età, fra i quali quasi sempre sono presenti soggetti dotati di carattere socievole ed espansivo, aiuterà il bambino timido a vincere la propria tendenza all'isolamento, a inserirsi nel gruppo, a sviluppare una propria personalità che, alla fine, significa conquistare sicurezza e autostima.

### **Eccovi alcuni suggerimenti:**



- Osservate quello che il vostro bambino sta facendo e aiutatelo.
- Dedicate al gioco con il vostro piccolo anche poco tempo, per il bambino è importante sapere che può contare su un "tempo", anche se piccolo, a lui dedicato.
- Fatelo giocare con altri bambini, gli serve per confrontarsi con persone diverse, per imparare a superare gli inevitabili conflitti, per diventare un individuo capace di vivere con gli altri.

Cercate di evitare di essere troppo protettivi lasciandolo giocare liberamente, perché l'ansia toglie sicurezza al bambino e può pregiudicare il suo spirito d'avventura e la disponibilità a ricercare nuove esperienze.



# Quali giocattoli?

Tenendo presente che l'uso di oggetti comuni per giocare costituisce il primo aspetto da raccomandare in ordine di importanza nella scelta dei giocattoli da acquistare considerate che:

- Tutti i giocattoli riportano una dicitura che indica l'età per la quale sono adatti, ad esempio la dicitura "non indicato per un'età inferiore ai 36 mesi". Ad esempio se il giocattolo è composto da piccoli pezzi facilmente staccabili che i bambini possono mettere in bocca c'è il rischio di ingestione o peggio "inalazione". I bambini infatti spesso non usano i giocattoli per la funzione per cui sono progettati (li trascinano per casa, li mettono in bocca, li smontano) rendendo così a volte potenzialmente pericolosi anche degli oggetti apparentemente innocui.
- Controllate che il giocattolo porti un'etichetta nella quale deve essere indicato il costruttore o il distributore (e le modalità per contattarlo) e l'eventuale "questo gioco va usato sotto la sorveglianza di adulti" (dizione assolutamente obbligatoria per salvagenti, canotti, barchette). Controllate inoltre che il giocattolo (o l'imballaggio) porti inciso il marchio , che attesta l'aderenza alle norme europee per la sicurezza. Ancora oggi alcuni giocattoli, soprattutto tra i prodotti di importazione, possono contenere o essere trattati con sostanze pericolose (ftalati nel PVC, piombo nelle vernici dei giocattoli).
- Controllate che il giocattolo non sia riducibile in parti più piccole, che non contenga pile di piccole dimensioni che possano essere inghiottite.
- Controllate che i giochi elettrici abbiano le parti elettriche ben isolate e meccanicamente protette, in modo da prevenire i rischi di scosse, ed essere costruiti in modo tale che nessuna parte, anche in condizioni di guasto, raggiunga temperature pericolose. Un consiglio è quello di controllare la presenza della sigla IMQ  sulla confezione del gioco.
- Controllate che il gioco non emetta suoni o rumori molto forti che possano provocare lesioni uditive.

## 9 REGOLE per scegliere il giocattolo a misura di bambino

- 1- Considerare l'età del bambino ma non farne un vincolo: molti giocattoli "crescono" insieme ai bambini che modificano il loro modo di utilizzarli in base alle loro nuove acquisizioni ed esigenze emotive.
- 2- Non farsi condizionare dal sesso: la definizione di giochi "da maschio" o "da femmina" spesso corrisponde a preconcetti culturali che i bambini non hanno. Un giocattolo non condiziona il senso di identità del bambino che dipende da fattori ben più profondi e complessi!
- 3- Mettere a disposizione del bambino una vasta gamma di possibili giochi affinché possa fare le sue scelte in base alle esigenze ed ai desideri del momento.
- 4- Cercare di orientare la scelta verso giocattoli che permettano un intervento attivo del bambino, che si possano cioè prestare a diversi utilizzi e trasformazioni in base alla fantasia del bambino che li riceve.
- 5- Non esagerare con i giocattoli "intelligenti", quelli cioè che hanno necessariamente una finalità didattica ed educativa: il bambino impara e cresce soprattutto fingendo, inventando, costruendo, recitando una parte.
- 6- Favorire, man mano che il bambino cresce, giochi da condividere con altri: crescendo, infatti si sviluppa la sua capacità di giocare con altri bambini (sappiamo che il gioco è primariamente solitario fino a divenire nel tempo socializzato).
- 7- Non scegliere necessariamente fra quelli proposti dalla moda del momento, indirizzandosi qualche volta, verso un giocattolo "alternativo": anche se non è facile prescindere dall'influenza della pubblicità, specialmente quella televisiva, è opportuno provare a lasciarsi guidare dal proprio intuito.
- 8- Non utilizzare nella valutazione il solo parametro del prezzo. Non sempre infatti un giocattolo importante e costoso susciterà nel bambino curiosità, divertimento ed interesse duraturo.
- 9- Scegliere il gioco pensando al bambino che lo riceve, e non per realizzare i propri desideri insoddisfatti (quello che non abbiamo potuto avere...) o per rivivere le emozioni della propria infanzia (il giocattolo che amavamo da piccoli...). Si potrà trovare soddisfazione e rivivere le proprie emozioni infantili dando al bambino la piena disponibilità a giocare con lui, a condividere i suoi percorsi fantastici e creativi.

# Bambini e mezzi di comunicazione

Fino a non pochi anni fa parlando di mezzi di comunicazione, avremmo parlato solo di televisione, ai giorni d'oggi, i mezzi di comunicazione con cui il vostro bambino entrerà in contatto sono anche il telefono cellulare, il computer i videogiochi ecc.

## È giusto o sbagliato che i bambini guardino la TV?



Nonostante gli esperti consiglino di evitare televisione ai bambini di età inferiore ai 2 anni, di limitare l'esposizione a meno di due ore al giorno ai bambini di più di due anni, purtroppo questi suggerimenti spesso non vengono seguiti.

Oggi la TV è vissuta o come una compagnia, o uno strumento o una baby-sitter per i nostri piccoli spettatori.

Va tenuto presente che solo dopo i 6-7 anni i bambini sono in grado di distinguere tra realtà e fantasia, tra un programma di intrattenimento e uno spot pubblicitario:

- Circa i due terzi dei programmi contengono scene violente e i protagonisti sono spesso attraenti.
- I bambini sono esposti spesso a programmi per adulti, che contengono riferimenti al fumo, all'alcol e alle droghe, oltre a immagini a esplicito contenuto sessuale.

## Eccovi alcuni suggerimenti e consigli per un uso corretto della TV:

- Limitate la visione a non più di 1-2 ore al giorno, possibilmente sempre nella stessa fascia oraria. Non la mattina nè la sera tardi perché può produrre eccitazione a scapito del sonno.
- Scoraggiate la TV per bambini minori di 2 anni. I ritmi troppo veloci dei programmi, i continui cambiamenti di luci, i colori, i movimenti e i suoni non sono adatti per i piccoli. Meglio un libro di cui può guardare e riguardare a piacimento le figure, assaporandole.
- Non mettete la TV nella camera del bambino: non c'è alcun controllo su ciò che il bambino vede e sul tempo passato alla TV.
- Lo "scettro del comando" non può essere affidato a lui.
- Non guardate la TV durante i pasti. Sono momenti in cui la famiglia si ritrova per parlare.
- Spegnete la TV quando i bambini sono impegnati in altre attività come il gioco.
- Evitate che davanti alla TV il bambino si rimpinzi di merendine, patatine e bevande dolci.
- Evitate posizioni scorrette davanti alla TV, il televisore deve essere posto ad almeno tre metri di distanza e il volume non deve essere troppo elevato.
- Cercate di vedere assieme i programmi, commentandone i contenuti come davanti a un libro, perché abbia un atteggiamento attivo di fronte alle immagini e ai messaggi televisivi.
- Scegliete programmi adatti all'età del bambino. I bambini sono turbati non solo dalla violenza dei film e delle fiction, ma anche dagli episodi di cronaca come le guerre e i disastri naturali, specialmente se coinvolgono bambini. Usate il videoregistratore per programmi di qualità.
- Offrite valide alternative alla TV dimostrandogli che ci sono molte attività stimolanti e divertenti come la lettura, la musica, il canto, le attività sportive, gli incontri con gli amici.

# La lettura ad alta voce

## SE I LIBRI FOSSERO...

Se i libri fossero di torrone,  
ne leggerei uno a colazione.  
Se un libro fosse fatto di prosciutto,  
a mezzogiorno lo leggerei tutto.  
Se i libri fossero di marmellata,  
a merenda darei una ripassata.  
Se i libri fossero frutta candita,  
li sfoglierei leccandomi le dita.  
Se un libro fosse di burro e panna,  
lo leggerei prima della nanna.

R. Piumini

Nel *Diario del primo anno di vita* vi veniva raccomandato di leggere ad alta voce al vostro bambino. Adesso che è cresciuto, è altrettanto importante continuare a farlo, ad esempio, seguendo questi **piccoli consigli**, riportati qui sotto:

- Scegliete un luogo confortevole e tranquillo, cercando di eliminare possibili fonti di distrazione (televisione, radio, stereo).
- Recitate o cantate le filastrocche del suo libro preferito.
- Tenete in mano il libro in modo che il vostro bambino possa vedere le pagine chiaramente.
- Fategli indicare le figure.
- Parlate delle figure e ripetete le parole di uso comune.
- Leggete con partecipazione, create le voci dei personaggi e usate la mimica per raccontare la storia.
- Variate il ritmo di lettura (più lento, più veloce).
- Fategli domande: "cosa pensi che succederà adesso?".
- Fate raccontare la storia al vostro bambino (ricordate che questo accadrà solo verso i 3 anni).



## Le pubblicazioni preferite dai bambini

### 12-24 mesi

- Libri rigidi e robusti che i bambini possono maneggiare e trasportare.
- Libri con fotografie e immagini di bambini nelle loro quotidiane funzioni: dormire, mangiare, giocare.
- Libri della buona notte da leggere quando vanno a letto.
- Libri con scenette di saluto.
- Libri con poche parole per ogni pagina.
- Libri con rime semplici e testi prevedibili.

### 24-36 mesi

- Libri con pagine rigide, ma anche libri con pagine di carta.
- Libri divertenti e buffi.
- Rime, ritmi, testi ripetitivi, che possono essere mandati a memoria.
- Libri concernenti bambini e famiglie.
- Libri sui cibi.
- Libri su animali.
- Libri riguardanti veicoli.

### 3-5 anni

- Libri che raccontano storie.
- Libri che riguardano piccoli bambini che assomiglino a loro e che vivano come loro; ma anche libri dedicati a luoghi e modi di vivere differenti dai consueti.
- Libri che riguardano l'andare a scuola, farsi degli amici.
- Libri con testi semplici che si possono facilmente memorizzare.
- Libri che riguardano i numeri, l'alfabeto, le parole.

# Nati per la musica!



La musica svolge un ruolo fondamentale nello sviluppo del bambino: stimola le sue capacità di reazione, di apprendimento e le potenzialità espressive e creative.

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

Il fare musica in famiglia, giocando con la voce e con i suoni, rafforza il legame affettivo tra voi ed è fonte di benessere.

**Ricorda che non serve saper cantare, si può stonare insieme, si può suonare con coperchi e pentole, si può fare musica in mille modi diversi...**

## Che musica ascoltare?

La musica è un valore assoluto e qualunque genere piaccia, dalla classica al rock, può essere una buona compagnia. I motivi orecchiabili, quelli tipici delle canzoni per bambini, di solito risultano più facili da ascoltare, contrariamente alle forti percussioni che a volte possono disturbare, ma si può scegliere quello che piace di più o che in quel momento sembra più adatto alla situazione, alle aspettative, alle cose che avete da fare.







## Asilo nido... non solo custodia!

L'asilo nido deve essere prevalentemente un ambiente nel quale i piccoli possono sviluppare le proprie capacità di stare con gli altri, di capire, di pensare, di parlare e di giocare e non è soltanto il luogo in cui i bambini sono custoditi, nutriti e puliti.

Se il vostro bambino frequenta un asilo nido, considerate che il superamento di alcune difficoltà che potrebbe avere all'inizio, è in gran parte affidato ai genitori e alle educatrici del nido. È importante infatti cercare di mantenere un senso di continuità tra asilo e casa. La cosa non è facile perché i bambini di questa età vivono sostanzialmente nel presente più immediato, qui e ora, per cui tornati a casa, l'asilo praticamente scompare dalla loro memoria.

Non preoccuparsi se il bambino piange quando lo lasciate all'asilo, perché è normale che succeda, col tempo vedendo i genitori sereni, anche il bambino si tranquillizzerà. Sono le prime prove tecniche di "distacco" dai genitori. Una maniera per cercare di creare il senso di continuità tra asilo e casa è quello di parlare a casa con il bambino di quello che ha visto, sentito, fatto all'asilo.

# Una casa a misura di bambino

## Vietato fumare

Anche se il vostro bambino sta crescendo è molto importante che ricordiate che un ambiente in cui si fuma può favorire l'insorgenza di malattie come l'otite media o la riacutizzazione dell'asma. Perciò è molto importante non fumare in casa e nei luoghi dove è presente il vostro bambino; non portarlo in ambienti dove si fuma e se necessario chiedere a chiunque frequenti la casa di astenersi dal fumare, anche in bagno!

## La sicurezza in casa

I bambini di questa età hanno bisogno, per crescere bene, di esplorare il "mondo" e prima di tutto la loro casa. La loro fantasia e creatività permette di utilizzare, per giocare, ogni oggetto delle nostre case, dal più innocuo a quello più pericoloso. Fate quindi sempre attenzione che tutti gli oggetti taglienti, appuntiti o velenosi siano riposti in luoghi a lui inaccessibili. Un buon consiglio può essere: mettetevi a 4 zampe per casa, per verificare gli eventuali pericoli dallo stesso punto di osservazione di vostro figlio. Non lasciatelo da solo in ambienti potenzialmente pericolosi, se dovete lasciarlo solo qualche minuto, controllate che non ci siano pericoli di caduta (letto, ecc.); le cadute sono un rischio per il bambino in casa, essendo un grande esploratore, a quest'età cercherà di arrampicarsi sui mobili, tavoli ecc. Il soffocamento e lo strozzamento sono incidenti frequenti poiché il bambino, da quando inizia muoversi e ad esplorare il mondo che lo circonda, porta tutto alla bocca.

**Attenzione al piano di cottura in cucina**, usate magari "griglie di separazione", tenete le pentole in cottura sui fuochi posteriori e gli elettrodomestici chiusi.

**Attenzione, non lasciatelo solo nella vasca da bagno** né libero di entrare nel bagno se la vasca è piena di acqua.

## In viaggio con il bambino

### La sicurezza in auto

Protegete il vostro bambino dalle lesioni causate da eventuali incidenti stradali utilizzando il seggiolino per il trasporto in auto. Il seggiolino è l'unica modalità di trasporto sicuro in macchina. Altri sistemi, come la navicella, non sono sicuri. Il seggiolino deve essere omologato per la sua età e per il suo peso, adattabile al sedile dell'auto e va montato seguendo attentamente le istruzioni fornite dal produttore fissandolo correttamente al sedile con la cintura di sicurezza.

Il seggiolino può essere collocato sul sedile posteriore o sul sedile anteriore, in senso contrario alla direzione di marcia al massimo fino a 9 kg. Se l'airbag anteriore non è disattivabile, lo si deve trasportare sul sedile posteriore. L'uso del sedile posteriore offre la protezione maggiore, disattivando l'airbag posteriore e laterale. In caso di utilizzo del sedile anteriore ricordatevi di disattivare l'airbag dal lato passeggero.

Tutte le altre sistemazioni (bambino in braccio all'adulto o seduto sul sedile posteriore, ecc.) sono vietate dalla legge italiana e non offrono garanzie sufficienti di protezione in caso di frenata o di urto dell'auto anche a basse velocità come quelle che si usano in città.

# La sicurezza in auto



## Proteggi tuo figlio dagli incidenti stradali.

In auto il seggiolino allacciato è l'abbraccio più sicuro: un bambino trasportato correttamente corre un rischio di infortunio 5 volte inferiore rispetto a un bambino non allacciato.

- Usa il seggiolino **tutte le volte** che viaggi in auto con il tuo bambino, anche per percorsi brevi.
- Usa **seggiolini omologati** e adatti al peso del tuo bambino.
- **Sostituisci il seggiolino** in base alla crescita di tuo figlio.



### Gruppo 0

Bambini di peso inferiore ai 10 kg. Vanno montati in senso contrario a quello di marcia o in avanti se il bambino pesa almeno 6 kg. In questo gruppo sono comprese anche le "navicelle", da fissare con le cinture dell'automobile.



### Gruppo 2

Bambini di peso compreso tra 15 e 25 kg. Cuscini con braccioli omologati (si usano le cinture del veicolo con l'aggiunta di un dispositivo di aggancio che si fissa nel punto in cui la cintura incrocia la spalla).



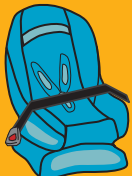
### Gruppo 0+

Bambini di peso inferiore ai 13 kg. Hanno le stesse caratteristiche di quelli appartenenti al gruppo precedente ma offrono una protezione maggiore alla testa e alle gambe.



### Gruppo 3

Bambini di peso compreso tra 22 e 36 kg. Cuscini senza braccioli da utilizzare sul sedile del veicolo per aumentare, da seduto, la statura del bambino affinché possa fare uso delle normali cinture di sicurezza.



### Gruppo 1

Bambini di peso compreso tra 9 e 18 kg. Sono montati nel senso di marcia e fissati con la cintura di sicurezza del veicolo.





## La sicurezza in auto



- **Attenzione** ai seggiolini usati, verifica sempre l'adeguatezza.
- Assicurati che il seggiolino sia **installato correttamente**.
- Posiziona il seggiolino **sul sedile posteriore**, meglio se al centro.



- Posiziona il seggiolino su un sedile che **non abbia l'airbag attivato**.
- Posiziona il seggiolino **in senso contrario alla marcia** quando il tuo bambino è molto piccolo (meno di 10 kg).

### Dai il buon esempio:

quando sei in auto allaccia sempre la cintura di sicurezza e guida con prudenza. Se tuo figlio non vuole usare il seggiolino non lasciarti convincere dalle sue proteste: capirà presto che il seggiolino è l'unico modo di viaggiare in auto e che non esistono deroghe alla sicurezza!

# La sicurezza sulle due ruote

Il trasporto di bambini in moto o motorino è altamente pericoloso ed è formalmente vietato per legge fino a 5 anni di età (art. 170 del Codice della Strada).

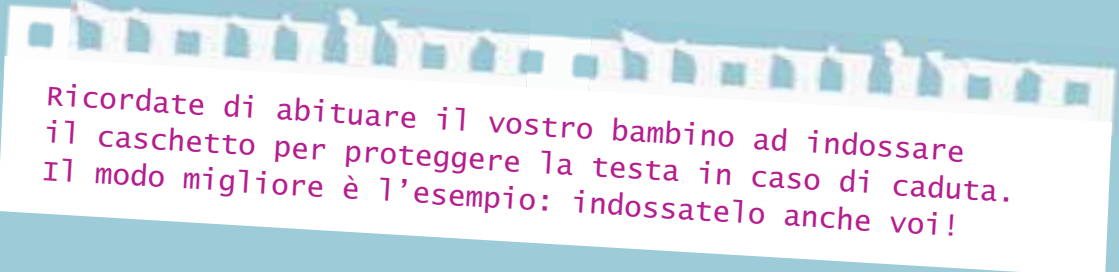
La bicicletta è un mezzo spesso utilizzato per portare a spasso il bimbo, è divertente e rilassante purché, specialmente nelle grandi città, vengano scelti dei percorsi protetti dai mezzi a motore o piste ciclabili. Il bimbo dovrà essere trasportato indossando un casco, su un apposito seggiolino composto da: sistema di fissaggio alla bicicletta (davanti sul manubrio o dietro al sellino), cinture di sicurezza regolabili, sedile con schienale e braccioli per garantire una buona postura, poggia piedi per evitare che il piccolo infili i piedi tra i raggi.

## Qualche consiglio:

- Effettuate una verifica sulle condizioni generali della bici prima di installarvi il seggiolino.
- Verificate che il seggiolino non abbia parti pericolose, come spigoli o aperture in cui il bimbo possa infilare le dita rischiando di farsi male.
- Verificate che sia compatibile con il proprio mezzo, e soprattutto che il peso che può supportare sia adatto con quello del bambino.

## Il seggiolino va installato:

- Tra il manubrio della bicicletta e il conducente, unicamente per il trasporto di bambini fino a 15 kg.
- Posteriormente al conducente, per il trasporto di bambini di qualunque peso, fino ad otto anni di età.



Ricordate di abituare il vostro bambino ad indossare il caschetto per proteggere la testa in caso di caduta. Il modo migliore è l'esempio: indossatelo anche voi!

# A tavola!

## Cucinare per il vostro piccolo

È bene che i bambini consumino abitualmente alimenti cucinati in casa, e solo occasionalmente cibi per l'infanzia preparati dall'industria.

## Qualche regola a tavola...

- Innanzitutto la maggior parte dei bambini è perfettamente in grado di regolare la quantità di alimenti da introdurre basandosi sul senso di sazietà. È quindi importante non insistere e non cercare di convincerlo a prendere più cibo di quanto ne voglia. È sufficiente offrirgli una ragionevole varietà di cibi e controllare periodicamente l'aumento del peso e della statura.
- È opportuno non consentire al bambino di mangiucchiare (tranne le merende da effettuare possibilmente sempre alle stesse ore del giorno) fra un pasto e l'altro.
- Il momento della pappa deve essere piacevole: lasciategli una certa libertà di comportamento e non siate troppo opprimenti e concentrandovi eccessivamente su quello fa o non fa.
- Evitate di mettergli nel piatto il cibo tutto insieme. Per stimolare la sua attenzione e il suo interesse su quello che deve mangiare, senza distrarsi su più possibilità di scelta è molto meglio offrirgli un tipo di cibo separato da un altro, un po' alla volta e con calma.

- È importante che stia seduto a tavola durante i pasti e che non “scorrazzi” di qua e là per la casa (questo comportamento può favorire l’abitudine di mangiare fuori pasto). Potete far partecipare il vostro bambino alla preparazione della tavola, coinvolgendolo soprattutto per quanto riguarda i suoi oggetti d’uso: il suo piatto, il suo bicchiere, il suo cucchiaio e così via.
- Cercate di non modificare l’ordine di somministrazione dei cibi perché questo potrebbe ad esempio rendere difficile la digestione. Iniziate con il primo e proseguite con il secondo e la frutta.

## Che cosa fare e non fare per far mangiare i bambini



### Che cosa fare

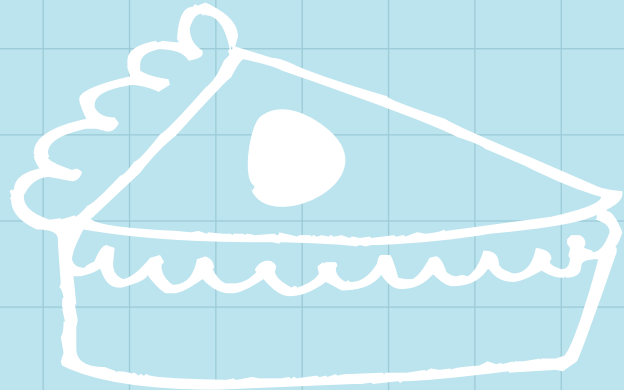
- Favorire al massimo il desiderio e le capacità del bambino di mangiare da solo e di “fare come i grandi”. Dare il buon esempio!
- Fargli fare 4-5 pasti al giorno (3 pasti principali e 1-2 merende). Non dare da mangiare durante la notte.
- Fargli iniziare la giornata con una buona colazione in un’atmosfera serena e tranquilla.
- Variare spesso i cibi nei tipi, nelle forme, nei colori e nella consistenza.
- Alternare carne, pesce, uova, latticini e leguminose nel menu settimanale.
- Farlo bere molto.





## Che cosa non fare

- Distrarre il bambino per “farlo mangiare”.
- Commentare con giudizi, positivi o negativi, il fatto che il bambino mangi o meno.
- Proporgli sempre le stesse pietanze.
- Offrirgli bevande dolci (bibite gassate, sciroppi, bibite alla frutta zuccherate). Evitare di utilizzare cibi molto dolci come merendine confezionate.
- Fargli consumare abitualmente alimenti con troppi grassi come hamburger, cibi fritti, carne impanata e patatine fritte, salumi, formaggini fusi, maionese, cioccolata, pasticcini, biscotti.
- Dargli cibi molto salati.
- Dargli cibi raffinati invece che integrali.
- Fargli saltare colazioni e merende.
- Obbligarlo a mangiare quando non hanno fame o si sentono sazi.
- Fargli consumare i pasti abitualmente davanti alla televisione o ad altri schermi.





# Il sonno

## Quando il sonno è abbastanza?

Vi diamo di seguito alcune informazioni utili, parlatene comunque con il vostro Pediatra.

Proprio come con gli adulti, il tipo di sonno dei bambini varia e quindi non esiste una regola valida per tutti i bambini su quanto debbano dormire. C'è sempre chi dorme di più e chi dorme di meno, c'è chi dorme poco, chi si sveglia spesso. È tutto normale! Il sonno inoltre è più difficile la notte nei periodi di acquisizione di nuovi traguardi che eccitano molto il bambino di giorno (es. iniziare a alzarsi in piedi, fare i primi passi, pronunciare le prime paroline ecc.), oppure di importante cambiamento nella vita quotidiana (arrivo di una baby-sitter, inizio dell'asilo nido ecc.), o in occasioni di malattie o altri disagi.

La dentizione, malattie e altri disagi potranno causare risvegli più agitati e frequenti durante la notte.

### **Ma non dormirà troppo o troppo poco?**

Se vi sembra che dorma troppo o troppo poco, osservatelo quando è sveglio: è attivo? è curioso? è attento? sì? allora potete stare tranquilli!!

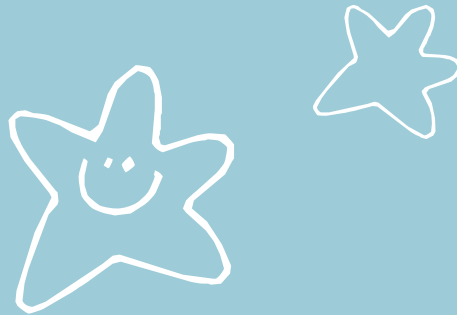
## Il bambino che non dorme

Nella nostra cultura il 30-40% dei bambini a 1-3 anni di età presenta quello che il genitore definisce come 'problema del sonno', per la stragrande maggioranza dei casi dovuto a difficoltà ad addormentarsi e/o a frequenti risvegli notturni, spesso accompagnato da spostamenti da un letto all'altro durante la notte (fino al 40% dei casi a 2-3 anni di età).

Spesso questi disturbi iniziano dopo i sei-sette mesi di vita. In questo periodo infatti il processo di separazione dall'adulto diventa via via più impegnativo per il bambino e quindi anche l'addormentamento, che è essenzialmente una separazione dall'adulto e dal mondo circostante.

Questi 'problemi di sonno' si riducono gradualmente al 20% a 4 anni e rimangono tra il 15-20% fino a 12 anni.

Nella nostra cultura, con notevoli differenze in base al livello socio economico e tra nord e sud, il 50-80% dei bambini da 1 a 3 anni dorme da solo nel proprio letto (in camera o in quella dei genitori) per la maggior parte della notte. Gli altri dormono per la maggior parte della notte nel lettone dei genitori, soprattutto dopo aver iniziato la notte da soli nel proprio letto. Solo in una minoranza di casi i genitori scelgono di dormire tutta la notte assieme al proprio figlio (5-10%).





## Per migliorare il sonno dei bambini eccovi alcuni consigli:

- Seguire un ritmo di vita regolare durante il giorno, con l'abitudine di un sonnellino nel primo pomeriggio (fino a 15-18 mesi molti bambini fanno un sonnellino anche a metà mattina); evitare sonnellini prolungati nel tardo pomeriggio.
- Mostrare con il proprio esempio al bambino fin da piccolo che la sera è il momento di dormire; è utile instaurare una routine di preparazione al sonno, che il bambino sappia via via sempre di più guidare e anticipare.
- Stabilire insieme che cosa fare per dormire (che cosa indossare, quale ninnananna cantare, quale libro leggere).
- L'ambiente dove dorme il bambino deve essere tranquillo, con una illuminazione molto leggera, con temperatura confortevole intorno a 20°C.
- È utile che il bambino non sia troppo coperto, che non abbia fame e che soprattutto non abbia assunto bevande eccitanti (caffè, tè, bevande con cola).

## Per chi vuole aiutare il bambino a dormire da solo nel suo lettino ecco alcuni consigli per promuovere la sua capacità di gestire da solo la separazione dall'adulto e il sonno:

- Mettere il bambino a letto ancora sveglio, dopo azioni che, ripetute ogni sera, hanno un effetto rilassante: il bagnetto, la pulizia dei denti, la fiaba ecc.
- Mettere vicino a lui un oggetto al quale sia affezionato (animaletto, copertina ecc.).
- Cercare di far addormentare il bambino nel suo letto, perché, se si addormenta in braccio o in altri luoghi e poi viene messo nel lettino, non impara ad addormentarsi da solo e quando si risveglia (tutti i bambini si svegliano 1-3 volte a notte) richiederà aiuto per riaddormentarsi.
- Ridurre progressivamente il numero e la durata degli interventi di consolazione e rassicurazione del bimbo da parte dei genitori nel momento del risveglio notturno; alla fine la mamma o il papà dovranno parlare al bimbo e non accorrere più al primo pianto.

# Un po' di igiene



## Laviamoci le mani

Per prevenire la trasmissione delle malattie è particolarmente importante l'igiene delle mani.

È buona regola educare il bambino a lavarsi le mani prima e dopo ogni pasto: avrà bisogno di essere aiutato, ma a partire dai 18 mesi incomincerà a farlo da solo. Inoltre il bambino deve essere educato, fin dai primi anni di vita, a lavarsi le mani accuratamente ogni volta che usa il vasino o il WC. In tema di igiene personale, il miglior metodo educativo è l'esempio che può essere dato anche sotto forma di gioco. Le mani devono essere lavate in particolare dopo aver giocato con animali, perché essi sono portatori di sporcizia e spesso di parassiti.

## Come prevenire la carie dentale

Usate lo spazzolino per i denti fin da quando nascono, li si può lavare anche con la sola acqua, se il bambino assume fluoro per bocca, oppure con un dentrificio per bambini se non fa la supplementazione di fluoro.

Oltre alla pulizia dei denti è molto importante limitare tutti quei cibi che favoriscono la carie: in particolare lo zucchero.

Lo zucchero infatti costituisce un terreno nutritivo per i batteri che intaccano lo smalto e che popolano la cosiddetta placca dentale, cioè quella sottile pellicola che copre gran parte della superficie dei denti. Quando si dice "zucchero" si intendono tutti quei prodotti alimentari che lo contengono: marmellate, biscotti, caramelle, bevande zuccherate, succhi di frutta.

Approfondite comunque questi aspetti con il vostro Pediatra.



### Alcuni consigli utili:

- Dategli alimenti contenenti zucchero nei pasti principali della giornata, in modo da poter lavare i denti con lo spazzolino.
- Evitate di dargli dolci e biscotti come "premio" e chiedete ai nonni e agli amici di fare la stessa cosa.
- Prima della nanna o durante la notte evitate succhi di frutta e bevande zuccherate.

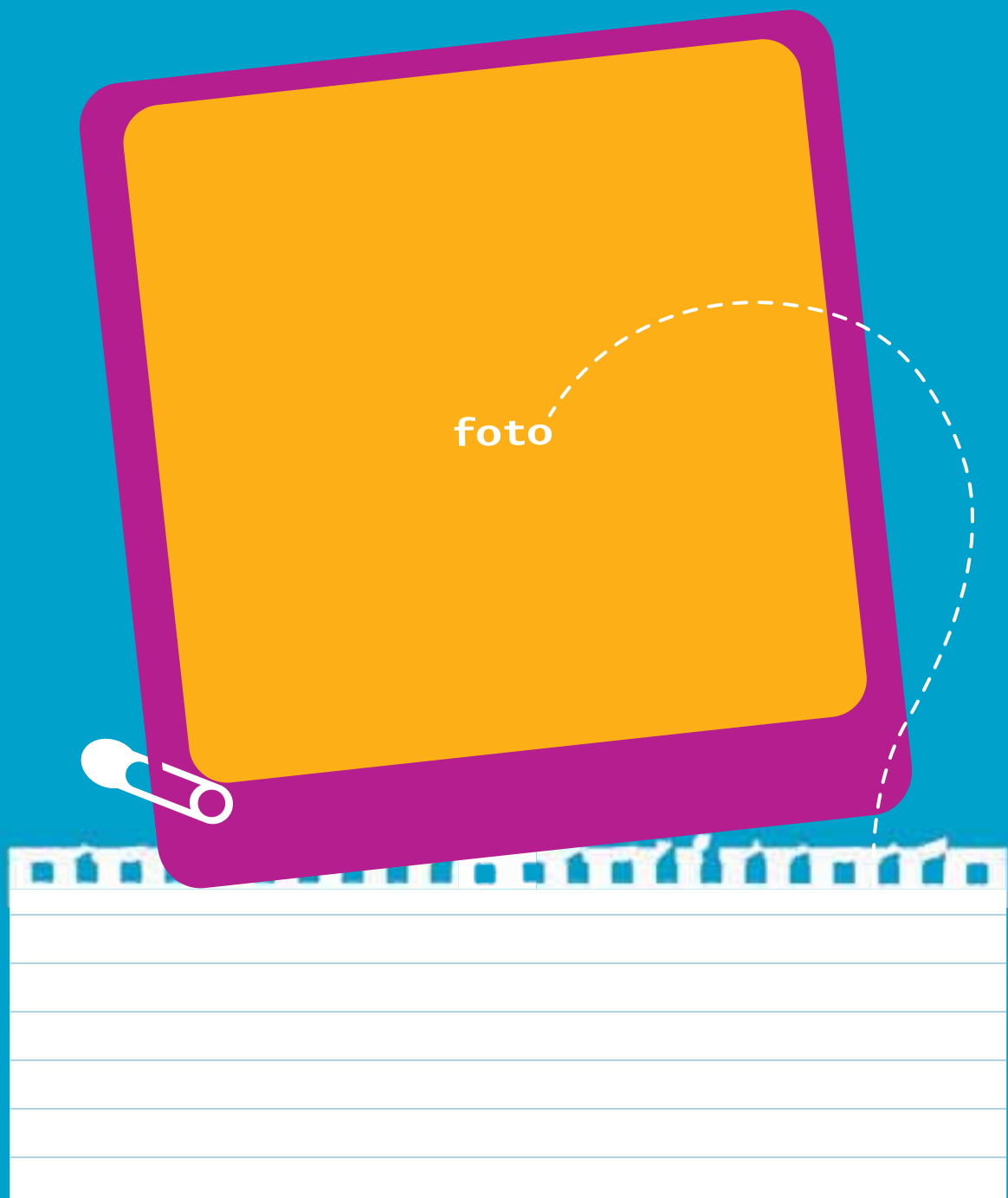
## Bambini al sole

La luce solare e l'aria aperta sono un toccasana per il vostro bambino ma evitate di esporlo per un tempo eccessivo al sole perché questo può essere pericoloso.



## Ecco alcuni semplici consigli per proteggerlo:

- Evitate di esporre il bambino al sole nelle ore più calde della giornata, tra le 11 e le 15. In queste ore è meglio proteggerlo tenendolo all'ombra (ad esempio sotto un albero o sotto l'ombrellone).
- Vestitelo con indumenti freschi, leggeri e comodi.
- Evitate di lasciarlo tutto il giorno a giocare senza vestiti o con il solo costume.
- Fate attenzione a proteggerlo sempre con creme solari, anche mentre gioca al parco ed è quindi esposto al sole.
- Ricordatevi di mettergli un cappellino che copra bene il viso ed il collo.
- Proteggete sempre le parti del bambino esposte al sole usando una crema solare anti UVA e UVB sempre adatta a lui con un fattore di protezione di almeno 15 SFP. Ricordatevi di applicare la crema all'incirca ogni 2 ore (specialmente dopo i bagni) ed usare una crema solare resistente all'acqua quando nuota o è in acqua. Inoltre ricordatevi di applicare la crema solare anche se il cielo è nuvoloso o coperto per tutto il giorno.
- Proteggete gli occhi del bambino preferibilmente con un cappellino con visiera o con gli occhiali con filtro UV.



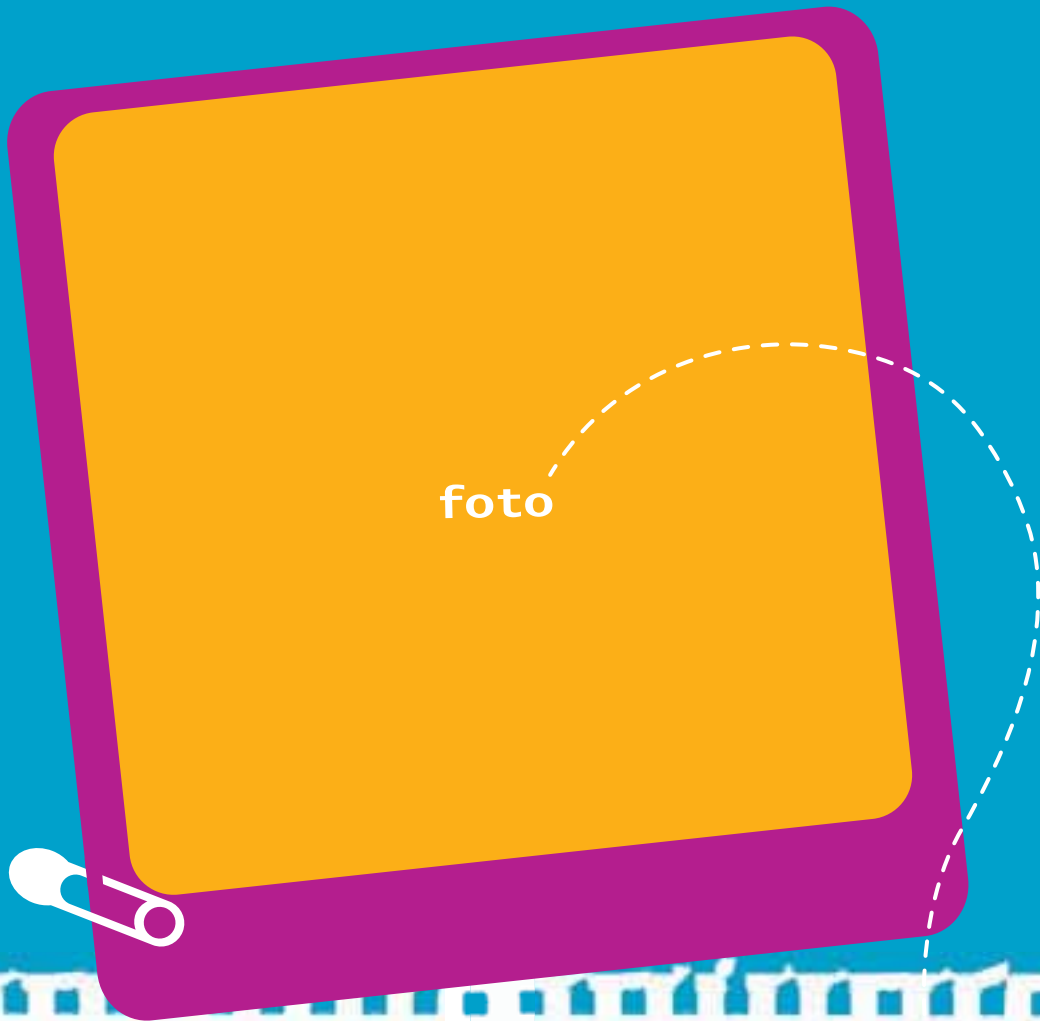
foto



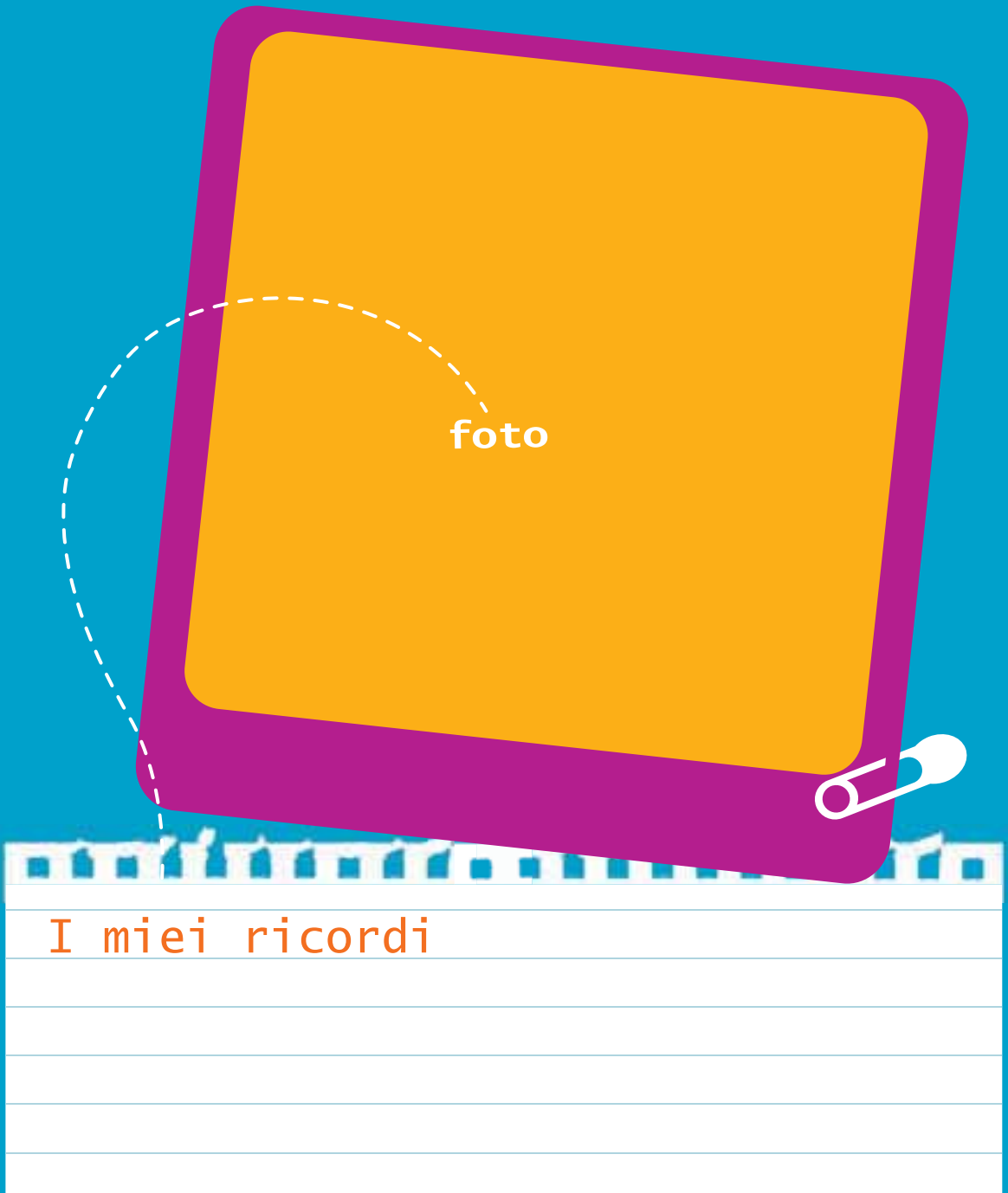






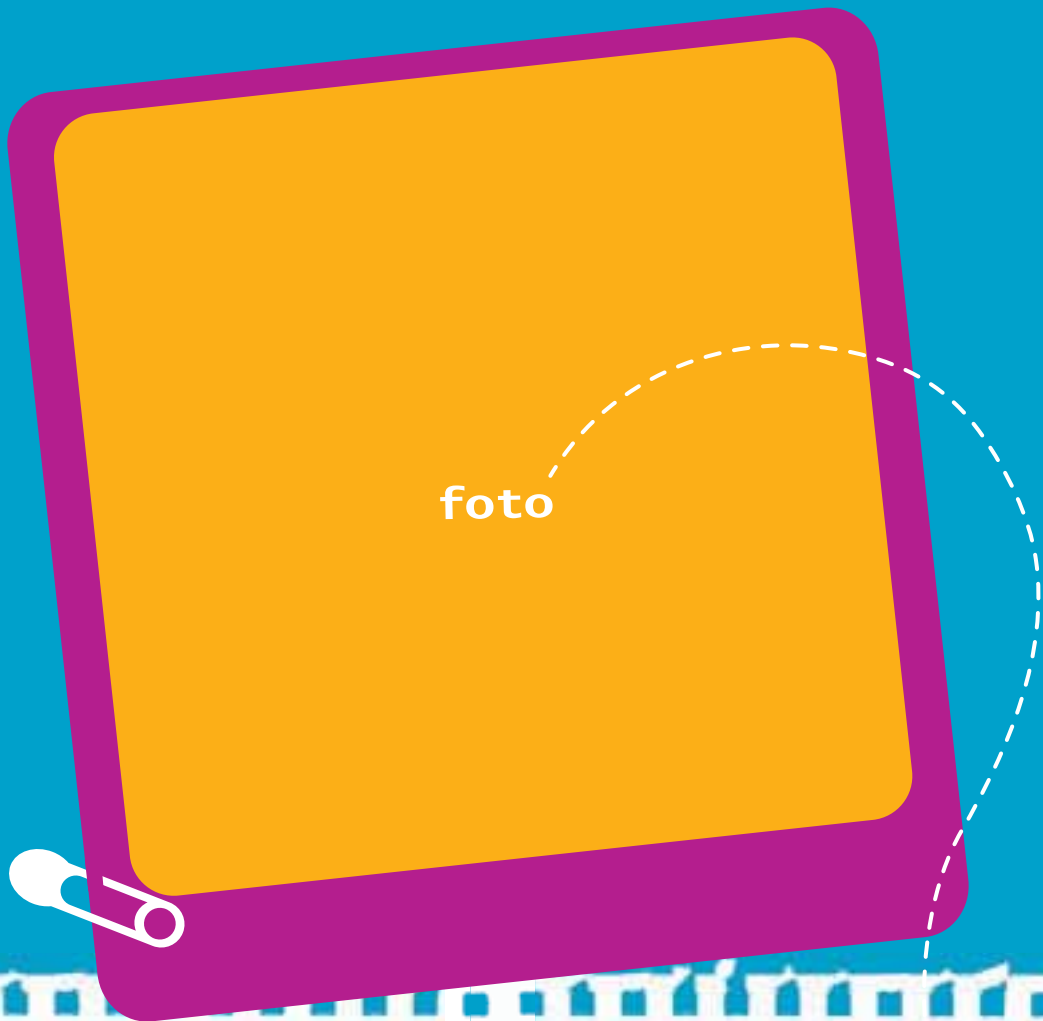


I miei ricordi



foto

I miei ricordi



foto

I miei ricordi



# Annotazioni





## Unità operative coinvolte nel progetto



Dipartimento di Epidemiologia  
del Servizio Sanitario Regionale  
Regione Lazio

## Progetto finanziato da



Ministero della Salute



UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI TORINO



BURLO



**Maternità** Ospedale Infantile Regina Margherita S. Anna di Torino, Ospedale Santa Maria Annunziata - Azienda Sanitaria Firenze, Istituto per l'Infanzia IRCCS Burlo Garofolo - Trieste, Ospedale Cristo Re dell'Istituto Figlie di Nostra Signora a Monte Calvario - Roma, Casa di Cura Città di Roma



Servizio Sanitario della Toscana



BURLO



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

### Revisione:

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

### Tratto da:

- Department of Health UK - Birth to five  
([www.dh.gov.uk/en/Publicationsandstatistics/Publications/PublicationsPolicyAndGuidance/DH\\_074924](http://www.dh.gov.uk/en/Publicationsandstatistics/Publications/PublicationsPolicyAndGuidance/DH_074924))
- Associazione Culturale Pediatri - Quaderni ACP 2010 ([www.acp.it](http://www.acp.it))
- GlaxoSmithKline - Progetto "Leggere per Crescere. Tu e il tuo bambino da 1 a 5 anni"
- Lenzi D., Davidson A. "Gioco e giocattoli: guida per genitori e nonni"  
(AOU Senese Le Scotte, Siena, 2008)



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