



Provincia Autonoma di Trento
Assessorato alla Salute e Politiche sociali
Assessorato all'Urbanistica, Enti locali e Personale



Azienda Provinciale
per i Servizi Sanitari



Università degli Studi di Trento
Dipartimento di Scienza della Cognizione
e della Formazione

infosalute *focus*

Scomettiamo
sui giovani

**MANUALE
D'INTERVENTO**



infosalute*focus*

scommettiamo sui **giovani**

**manuale
d'intervento**

Edizioni Provincia Autonoma di Trento
Assessorato alla Salute e Politiche sociali

Trento, 2011

infosalute *focus*

Scommettiamo sui giovani **MANUALE D'INTERVENTO**

A cura di Paola Venuti e Simona de Falco

Hanno collaborato alla redazione dei testi: Alessandra Emer, Laura Martini, Sonia Pruner

Assessorato alla Salute e Politiche sociali
Dipartimento Politiche sanitarie
Via Gilli 4 – 38121 Trento
tel. 0461. 494171 – fax 0461. 494159
dip.politichesanitarie@provincia.tn.it
www.trentinosalute.net

Assessorato all'Urbanistica, Enti locali e Personale
Servizio Autonomie locali
Via Romagnosi 11/A – 38122 Trento
tel. 0461. 495022 – fax 0461. 495036
serv.autonomielocali@provincia.tn.it
www.autonomielocali.provincia.tn.it

© copyright Giunta della Provincia Autonoma di Trento – 2010

L'utilizzo del materiale pubblicato è consentito con citazione obbligatoria della fonte

presentazione

Il presente manuale illustra le modalità di applicazione di un intervento domiciliare di supporto alla genitorialità e di prevenzione del disagio infantile. Nasce dal progetto di ricerca-intervento “Scommettiamo sui giovani” promosso dalla Provincia autonoma di Trento e realizzato dall’Azienda provinciale per i servizi sanitari e dall’Università degli studi di Trento – Facoltà di scienze cognitive – Laboratorio di osservazione e diagnostica funzionale. Nell’attuazione di questo progetto d’intervento la Provincia, l’Università, l’Azienda sanitaria hanno potuto contare sulla collaborazione del network europeo ENECI (European Network on Early Childhood Interventions).

Il manuale è stato scritto da un gruppo di psicologi esperti in materia di psicologia e psicopatologia dello sviluppo, psicologia dinamica, psicologia clinica, psicologia della formazione e neuroscienze cognitive – comportamentali del Laboratorio di osservazione e diagnostica funzionale – Dipartimento di scienze della cognizione e della formazione dell’Università degli studi di Trento.

Nasce con l’idea di supportare gli operatori domiciliari impegnati nel progetto “Scommettiamo sui giovani”, ostetriche ed educatrici professionali, affinché l’intervento sia il più possibile omogeneo e uniforme.

Rappresenta perciò uno strumento di lavoro che – a fronte di un equipaggiato bagaglio di conoscenze ed esperienze e di una competente e costante supervisione – potrà essere utilizzato dagli operatori che lavorano nel supporto precoce alla genitorialità attraverso visite e interventi domiciliari.

L’auspicio è quello di contribuire, anche attraverso strumenti di lavoro concreti, alla costruzione di un progetto di *welfare* dove la domiciliarità e la prevenzione precoce siano le parole chiave di una sostenibilità perseguibile.

Ugo Rossi
Assessore alla Salute
e Politiche sociali

indice

INTRODUZIONE

Il progetto	13
Il manuale d'intervento	16

PERIODO: LA GRAVIDANZA

OBIETTIVI	20
SCHEDE DI APPROFONDIMENTO	
Aspetti psicologici in gravidanza	
1. Le fasi della gravidanza	21
2. La gravidanza	23
3. La preparazione di una nuova identità	25
4. Le rappresentazioni materne	27
5. Gli stili materni	29
6. Vedere il compagno/marito con occhi diversi	30
7. La madre adolescente	31

ETÀ DEL BAMBINO: 1^a-2^a SETTIMANA

OBIETTIVI	34
SCHEDE DI APPROFONDIMENTO	
Aspetto psicologico e relazione madre-bambino	
1. Le ansie materne legate ai bisogni del bambino	36
2. L'esperienza del parto	37
3. Enfatizzare la nascita	38
4. L'allattamento e la relazione	39
Cura del bambino	
1. Allattamento e cura	40
2. Problemi dell'alimentazione	41
3. Salute del bambino	42
4. Ritmi del bambino	44
Salute della madre	
1. Riposo della mamma	45
2. Allattamento e salute	46
3. Alimentazione della mamma	47
4. Capacità di cogliere i bisogni	48
Ulteriori aspetti	
1. La visita domiciliare	49
2. I cambiamenti familiari e il coinvolgimento del padre	50

ETÀ DEL BAMBINO: 3^a-4^a SETTIMANA

OBIETTIVI	52
SCHEDE DI APPROFONDIMENTO	
Aspetto psicologico e relazione madre-bambino	
1. I primi scambi faccia a faccia	54
2. Il contatto corporeo	56
Cura del bambino	
1. Il sonno	57
2. L'allattamento	58
3. Il pianto	59
4. L'igiene	60
5. Le coliche	61
Salute della madre	
1. Stanchezza della mamma	62
Ulteriori aspetti	
1. Differenze culturali	63

ETÀ DEL BAMBINO: 2° MESE

OBIETTIVI	66
SCHEDE DI APPROFONDIMENTO	
Aspetto psicologico e relazione madre-bambino	
1. Interazione reciproca	68
2. Emozioni e sorriso	70
3. Madri depresse	71
4. La scoperta delle mani	73
5. Le prime conversazioni	74
6. Il pianto	75
Cura del bambino	
1. Ritmo giorno-notte	76
2. Sviluppo motorio	77
3. Alimentazione	78
4. Igiene	79
Salute della madre	
1. Ciclo ormonale	80
2. Rete sociale di condivisione	81
Ulteriori aspetti	
1. La vita di coppia	82
2. I nonni	83

ETÀ DEL BAMBINO: 3° MESE

OBIETTIVI	86
SCHEDE DI APPROFONDIMENTO	
Aspetto psicologico e relazione madre-bambino	
1. Competenza materna	88
2. Il sorriso specifico	89

Cura del bambino	
1. Gioco e manipolazione	90
2. Luce, aria, sole e nuove amicizie.	92
3. Come “trasportare” il bimbo.	93
4. Abitudini regolari, con elasticità	94
Salute della madre	
1. Attività fisica.	95
Ulteriori aspetti	
1. La famiglia monogenitoriale.	96
2. Il ruolo del papà	97
ETÀ DEL BAMBINO: 4°-6° MESE	
Obiettivi	100
Schede di approfondimento	
Aspetto psicologico e relazione madre-bambino	
1. L’attaccamento.	102
2. Crescita e relazione	104
3. Il gioco e la manipolazione corporea.	105
4. L’esplorazione del mondo esterno	107
5. Il linguaggio.	108
6. Il massaggio del bambino	110
Cura del bambino	
1. Sviluppo motorio	111
2. Precauzioni	112
3. Alimentazione e dentizione	113
Salute della madre	
1. Programmare la ripresa del lavoro	114
2. Relazioni sociali.	115
3. Emozioni della madre	116
Ulteriori aspetti	
1. La triade.	117
ETÀ DEL BAMBINO: 7°-9° MESE	
Obiettivi.	120
Schede di approfondimento	
Aspetto psicologico e relazione madre-bambino	
1. Reciprocità	122
2. Ascoltare e parlare	123
3. Ansia da separazione	125
4. Sviluppo emotivo	126
Cura del bambino	
1. La crescita e lo svezzamento	127
2. La dentizione.	130
3. L’evoluzione del movimento e i pericoli	131
4. Il sonno	133
5. Il pianto	135

Salute della madre

1. Come si vive il ruolo di mamma	137
2. Alimentazione e salute	138
3. Attività lavorativa	139
4. Tempo libero e attività fisica	140

Ulteriori aspetti

1. Il papà: una figura marginale?	141
2. Collaborazione tra mamma e papà.	143
3. Asilo nido o babysitter	144

ETÀ DEL BAMBINO: 10°-12° MESE

OBIETTIVI	148
---------------------	-----

SCHEDE DI APPROFONDIMENTO

Aspetto psicologico e relazione madre-bambino

1. L'intersoggettività secondaria.	151
2. La sensibilità emotiva del genitore	154
3. La paura dell'estraneo	156
4. Il gioco	158
5. Lo sviluppo linguistico	160

Cura del bambino

1. L'uso delle mani	162
2. L'uso del corpo.	164
3. L'alimentazione	166
4. La dentizione.	168
5. L'ora della "nanna"	169
6. Le cure quotidiane	171
7. La sicurezza.	173

Salute della madre

1. Il "senso di colpa" della madre.	174
2. Organizzazione domestica	176

Ulteriori aspetti

1. Gli stili genitoriali	178
2. Le vacanze	179
3. Gli animali domestici	180
4. L'ospedale	181

ETÀ DEL BAMBINO: 13°-18° MESE

OBIETTIVI	184
---------------------	-----

SCHEDE DI APPROFONDIMENTO

Aspetto psicologico e relazione madre-bambino

1. Le relazioni sociali	187
2. Le relazioni con i coetanei.	189
3. Il linguaggio	191
4. La fase dei "no"	193
5. Separazione-individuazione	194

Cura del bambino	
1. La crescita	196
2. Le cure quotidiane	197
3. La dentizione e la cura dei denti.	199
4. L'alimentazione.	200
5. I primi passi	202
6. Il sonno e i problemi per farlo dormire	204
7. I giochi esplorativi.	206
Salute della madre	
1. Il comportamento ai pasti	207
Ulteriori aspetti	
1. La sicurezza.	209
2. Una casa sicura e comoda, e le abitudini familiari	211
ETÀ DEL BAMBINO: 19°-24° MESE	
OBIETTIVI	214
SCHEDE DI APPROFONDIMENTO	
Aspetto psicologico e relazione madre-bambino	
1. Il controllo di sé	216
2. Obbedienza e disobbedienza	219
3. La vita in famiglia e le regole.	221
4. Competenza e regolazione emotiva	223
5. La relazione con il corpo	225
6. Parità di genere	227
Cura del bambino	
1. Indipendenza e frustrazione.	228
2. Aiutarlo, ma non troppo!.	229
3. Abituarlo al "vasino"	230
4. Giochi di sperimentazione	231
5. Il disegno	233
6. La comunicazione verbale.	234
7. Le abitudini legate al sonno e le paure notturne	235
Salute della madre	
1. Come consolarlo e ridurre l'ansia.	237
Ulteriori aspetti	
1. Padre reale, immagine e codice paterno	239
Conclusioni	241
Bibliografia	242
Appendice: APPROFONDIMENTI PER LA FORMAZIONE	247

il progetto

Obiettivi

Scommettiamo sui giovani è un progetto di prevenzione psico-sociale che intende affrontare il disagio infantile intervenendo in quelle situazioni che la letteratura scientifica definisce più a rischio (ad esempio, giovane età, inesperienza, fragilità psichica della madre, famiglia monoparentale, basso livello socio-economico della famiglia).

Tale progetto mira a dimostrare come sia possibile prevenire nei bambini il disagio psichico (problemi di comportamento, aggressività, disagio emotivo, difficoltà scolastiche) attraverso un percorso di supporto alle madri alla prima esperienza come genitori, intervenendo durante la gravidanza e la prima infanzia (da 3 mesi prima del parto a 24 mesi dalla nascita del bambino).

Attraverso un intervento precoce basato su visite domiciliari condotte da ostetriche ed educatrici appositamente formate, si intende aiutare le madri, nel difficile compito di crescere il proprio bambino.

Obiettivo ultimo è quello di instaurare in Trentino una prassi comunitaria di prevenzione del disagio e promozione del benessere e della salute mentale in età evolutiva sperimentando e valutando per la prima volta in Italia un modello di intervento che ha ricevuto chiare conferme empiriche oltre confine.

Presupposti teorici

La relazione madre-bambino nei primi anni di vita è una determinante fondamentale per un sano sviluppo psichico del bambino (Greenspan, 1997; Stern, 1985). Attraverso gli opportuni comportamenti di cura la madre fornisce al bambino la stimolazione necessaria per un adeguato sviluppo delle sue potenzialità sia di tipo socio-affettivo che di tipo cognitivo (Bornstein, 2003; Bretherton, 2000). Vi sono numerose evidenze empiriche che gli effetti positivi di una sana modalità relazionale tra madre e bambino sono presenti nel breve, nel medio e anche nel lungo termine (Jacobsen, Edelstein, Hoffman, 1994; Schaffer, 1996). Alcune condizioni psicosociali possono rendere più difficile l'instaurarsi di modalità relazionali ottimali tra la madre ed il bambino (Bornstein, 2002; Mayes, Fonagy, Target, 2007; Tronick, 1983).

Ad esempio, è stato dimostrato che madri adolescenti, madri con un livello di istruzione basso, madri che crescono il loro bambino senza l'aiuto di un partner o che presentano una fragilità psichica, possono avere più difficoltà nel delicato compito di essere genitore; di conseguenza, vi sono più probabilità che i loro bambini sviluppino un certo grado di disagio.

Queste madri possono essere efficacemente supportate con interventi precoci specifici che favoriscono lo sviluppo di una sana genitorialità, attraverso il rafforzamento di fiducia, sicurezza, conoscenze sullo sviluppo del bambino e comprensione delle modalità interattive (Tremblay, Japel, 2003; Olds, Kitzman, 1990). La prevenzione rappresenta oggi il mezzo più efficace per ridurre il disagio e promuovere il benessere. I recenti traguardi scientifici provenienti da diversi settori hanno messo in luce che tanto più precoci sono gli interventi preventivi tanto maggiore si rivela la loro efficacia e il beneficio per la società (Heckman, 1998). Persino aspetti psico-sociali tanto rilevanti quanto allarmanti, quali il disagio infantile, possono oggi essere efficacemente contrastati attraverso interventi specifici attivati sin dalla nascita o, meglio ancora, durante la gravidanza attraverso il coinvolgimento dei genitori.

Criteri di inclusione

Possono partecipare al progetto di intervento le madri italiane e straniere che risiedano o vivano in maniera continuativa in Trentino, che abbiano manifestato il loro interesse e che siano alla loro prima esperienza come madri nonché si trovino in almeno una delle seguenti situazioni: abbiano meno di 22 anni di età, si prendano cura del figlio/a da sole, non abbiano titoli di studio superiori alla terza media, o comunque alla scuola dell'obbligo, possano ritenersi in condizioni di fragilità psichica e/o sociale.

Le modalità di partecipazione al progetto sono descritte attraverso materiale informativo con relativa richiesta di consenso predisposta a norma di legge.

Piano dell'intervento

Per ciascun bambino l'intervento ha la durata di 27 mesi (3 mesi durante la gravidanza e 24 mesi dalla nascita del bambino) con visite domiciliari.

Dal 7° mese di gravidanza al 3° mese di vita del bambino le visite domiciliari saranno svolte da un'ostetrica con frequenza settimanale.

Al 3° mese di vita del bambino un'educatrice professionale accompagnerà l'ostetrica e poi proseguirà da sola fino al 24° mese di età del bambino.

Le visite domiciliari avranno frequenza settimanale fino all'inserimento del bambino al nido, dopodiché si alterneranno tra il domicilio e l'asilo nido per il coinvolgimento degli insegnanti.

Ricadute del progetto

L'intervento fornirà un valido supporto ad un'alta percentuale delle coppie madre-bambino residenti in Trentino con specifiche condizioni di rischio psico-sociale. Tutte le famiglie coinvolte riceveranno un monitoraggio del

percorso di sviluppo del bambino e l'accesso facilitato ai servizi di comunità. In questo modo il progetto permetterà ai partecipanti di fare un uso migliore dei servizi prescolari, sanitari e sociali già esistenti sul territorio trentino, migliorandone l'impatto. Ciò inciderà sul miglioramento dell'impatto del lavoro svolto dai servizi territoriali e quindi sulla qualità della vita delle medesime comunità locali. Infatti qualora il programma di intervento si dimostrasse valido, potrebbe essere inserito nelle prassi comunitarie locali ed esportato per la sperimentazione sul piano nazionale.

La natura multidisciplinare del progetto comporterà un rafforzamento del confronto fra ricercatori di settori diversi e il dialogo tra operatori e dirigenti di servizi comunitari di ambiti differenti, promuovendo l'avanzamento congiunto delle prassi e delle conoscenze.

il manuale d'intervento

Il manuale è rivolto ai visitatori domiciliari del progetto *Scommettiamo sui giovani*, ostetriche ed educatrici professionali, con l'obiettivo di rendere quanto più possibile l'intervento uniforme e di renderlo realizzabile in futuro anche da altri operatori adeguatamente formati. Lo scopo principale è quello di fornire una guida di supporto agli operatori coinvolti nel progetto, che nell'ambito del loro mandato professionale si ritrovano a dover affrontare tematiche relative alla salute della madre e allo sviluppo del bambino. Il manuale rappresenta quindi una cornice di riferimento entro la quale ciascun professionista mette in pratica le proprie specifiche competenze.

Nella pratica quotidiana, lavorare con visite domiciliari porta i professionisti a dover affrontare situazioni molto diverse e questo può rendere difficile il compito di supportare la madre nella relazione con il bambino. Consapevoli di ciò, si è pensato ad uno strumento condiviso che agevoli il loro lavoro e lo renda omogeneo, senza che questo venga necessariamente preso alla lettera, come se fosse un "vademecum". Vista la complessità degli argomenti trattati, va ricordato ai lettori che gli spunti di riflessione all'interno del manuale vanno adattati al singolo caso e che non esiste il "consiglio perfetto" per favorire una buona genitorialità.

Per agevolare la lettura, il manuale è stato suddiviso in **PERIODI** con durate temporali differenti, poiché gli aspetti da considerare variano a seconda dello sviluppo del bambino. Nelle primissime fasi di vita i cambiamenti legati alla crescita sono più marcati. Per questo nel manuale sono stati specificati più periodi relativamente ai primi mesi di vita rispetto alle fasi successive. Alcune tematiche riguardano comunque più periodi ed è quindi fondamentale tenere in considerazione sia il periodo precedente sia quello successivo rispetto all'età del bambino. È opportuna pertanto una lettura "flessibile" e non "rigida" che tenga conto del livello di sviluppo specifico di quel bambino.

I periodi sono i seguenti:

- GRAVIDANZA
- 1^a-2^a SETTIMANA DI VITA DEL BAMBINO
- 3^a-4^a SETTIMANA DI VITA DEL BAMBINO
- 2° MESE DI VITA DEL BAMBINO
- 3° MESE DI VITA DEL BAMBINO
- 4°-6° MESE DI VITA DEL BAMBINO
- 7°-9° MESE DI VITA DEL BAMBINO

- 10°-12° MESE DI VITA DEL BAMBINO
- 13°-18° MESE DI VITA DEL BAMBINO
- 19°-24° MESE DI VITA DEL BAMBINO

Per ogni periodo sono stati individuati degli **OBIETTIVI GENERALI** da raggiungere nel corso delle visite domiciliari, che sono legati a delle problematiche che possono emergere nel corso degli incontri. È possibile che alcune questioni non vengano trattate perché non v'è la necessità, mentre si potrebbe presentare l'esigenza di affrontarne altre. Sta proprio nella capacità del professionista scegliere gli argomenti più indicati da approfondire in base alla situazione e ai bisogni della madre, cogliendo ciò che è prioritario in quel momento.

Gli obiettivi generali presentati all'inizio di ogni periodo rimandano a **SCHEDE DI APPROFONDIMENTO** indispensabili al professionista per poter affrontare tali questioni.

Dopo il periodo della gravidanza, le schede di approfondimento sono suddivise in 4 aree distinte per icona e per colore:



Aspetto psicologico e relazione madre-bambino



Cura del bambino



Salute della madre



Ulteriori aspetti

Si sottolinea il fatto che tali aree non sono così distinte l'una dall'altra, e spesso diversi aspetti possono intrecciarsi e coinvolgere quindi più aree. Infatti è possibile ritrovare obiettivi generali con rimandi a schede di approfondimento che possono riguardare solo la madre, o solo il bambino o entrambi. In alcuni casi, per agevolare il lettore, sono riportati dei rinvii a schede di altri periodi dello sviluppo.

Ogni scheda di approfondimento è inoltre suddivisa in *due parti*: una iniziale più teorica/tecnica e una finale più "pratica". Quest'ultima presenta alcuni esempi di come è possibile relazionarsi con la madre e con il bambino in base alle situazioni.

periodo

gravidanza

obiettivi

1. FACILITARE LE RAPPRESENTAZIONI MATERNE POSITIVE DEL BAMBINO

■ Favorire un vissuto positivo della gravidanza

STRATEGIA: Enfatizzare l'esperienza della gravidanza come un avvenimento importante nella vita di una donna. Porre attenzione e tenere in considerazione i differenti periodi della gestazione, poiché il vissuto materno cambia notevolmente a seconda della fase della gravidanza [vedi Scheda di approfondimento [1. Le fasi della gravidanza](#)]. Ascoltare le sensazioni riportate dalla futura madre, legate ai cambiamenti fisiologici e proporre una visione positiva di tali variazioni corporee [vedi Schede di approfondimento [2. La gravidanza](#) – [3. La preparazione di una nuova identità](#)].

■ Facilitare le rappresentazioni materne positive del bambino

STRATEGIA: Durante la conversazione con la madre porre attenzione al modo in cui comincia a rappresentarsi il bambino e dare una lettura positiva di alcune affermazioni (ad esempio: l'affermazione materna "si muove molto, mi farà impazzire!", può essere letta come "sarà vivace e crescerà bene") [vedi Scheda di approfondimento [4. Le rappresentazioni materne](#)]. Occorre considerare inoltre i diversi stili materni che influenzano non solo le fantasie, le rappresentazioni, le convinzioni e le aspettative in gravidanza, ma anche la stessa relazione precoce madre-bambino [vedi Scheda di approfondimento [5. Gli stili materni](#)].

■ Supportare la nuova visione che la donna inizierà ad avere nei confronti del compagno/marito

STRATEGIA: cercare di accogliere tutte le perplessità e i sentimenti della donna nei confronti del compagno/marito. Renderla consapevole del fatto che assieme ad un bambino, nascerà non solo una mamma ma anche un papà e che tutti quanti, un pochino alla volta, si abitueranno ai nuovi ruoli [vedi Scheda di approfondimento [6. Vedere il compagno/marito con occhi diversi](#)].

■ Agevolare la percezione della gravidanza nell'adolescente

STRATEGIA: Porre attenzione al vissuto della gravidanza da parte della ragazza adolescente, adottando un comportamento non giudicante. Tramite l'empatia cercare di favorire una buona identificazione sia con la sua figura femminile che sta cambiando sia con quella della futura madre [vedi Scheda di approfondimento [7. La madre adolescente](#)].

Le fasi della gravidanza

Si può parlare di due importanti “compiti adattivi” in relazione a due stadi della gravidanza. Il primo si riferisce all’accettazione dell’embrione e successivamente del feto, il secondo al riorganizzare le proprie relazioni e prepararsi all’evento della nascita. Nel periodo iniziale l’esperienza è di fusione con il feto fino alla percezione dei movimenti fetali che impongono alla donna di prendere atto dell’esistenza di un bambino. Alcuni autori mettono in luce la relazione tra fantasie della donna ed eventi somatici ed individuano quattro stadi: il primo va dal concepimento alla percezione dei movimenti fetali; il secondo va fino alle ultime fasi della gravidanza; il terzo comprende gli ultimi momenti prima del parto; e il quarto costituisce il periodo subito dopo la nascita, detto anche “decimo mese”. Nel primo stadio avvengono importanti modificazioni dell’immagine corporea di sé, accompagnata da uno stato di “regressione” e da una accresciuta “passività”, in relazione anche alle modificazioni ormonali. In questo periodo compaiono spesso sintomi psicosomatici, quali nausea e vomito, che possono essere l’espressione di conflitti nei confronti della gravidanza e di ambivalenza verso il feto. Nel secondo stadio della gravidanza il feto è percepito progressivamente come un’entità a sé ed emergono nella donna ansie di perdita che nello stadio successivo, riguardano in modo particolare l’integrità del bambino, il travaglio e il parto. Tutti gli autori sono concordi nel ritenere critici gli ultimi momenti della gravidanza e la nascita, in quanto il parto è spesso vissuto come un atto violento. Con l’esperienza del parto la donna può confermare l’integrità del proprio corpo, ma può anche provare inadeguatezza o la sensazione di meritata punizione. Spesso le paure della gravidanza non si attenuano dopo la nascita (quarto stadio), anche se la donna ha la conferma che il bambino è sano. Nelle settimane successive, possono permanere ansie sullo stato di salute del bambino e queste potrebbero indicare che le fantasie, passate e presenti, hanno un peso preminente sulla realtà. Tuttavia la nascita del bambino mobilita nella donna inevitabili ansie di perdita, come: la perdita della gravidanza che aveva portato benessere e potenza; la perdita del bambino interno che era un compagno costante; la perdita del bambino della fantasia a favore di quello reale.

IN PRATICA

“Come sta andando la gravidanza? E il cambiamento della tua immagine corporea?”

“Come ti senti in questo periodo? Inizia a pesare eh, questo piccolino? Significa che sta crescendo!”

“Senti come si muove dentro di te questo bimbo! Ha proprio voglia di crescere e venire al mondo per conoscerti!”

“Dove andrai a partorire? Hai già pensato a chi vorresti vicino nel momento del parto? Vedrai che andrà tutto benissimo e presto potrai goderti il tuo bambino.”

“Stai seguendo dei corsi pre-parto? Sai, potrebbero essere molto utili per prepararsi a questo importante momento.”

“Vedrai il parto andrà bene e poi, nonostante la stanchezza, sarei contentissima di conoscere il tuo bimbo e lui di stare tra le tue braccia!”

La gravidanza

La gravidanza è un momento evolutivo fondamentale dello sviluppo dell'identità femminile. Gli studi in questo ambito attribuiscono il desiderio di procreazione alla funzione tipicamente ricettiva della psiche della donna e sottolineano come questa tendenza sia sostenuta dalla produzione ormonale, individuando delle corrispondenze tra modificazioni fisiologiche e tendenze psicologiche. I profondi mutamenti della prima gravidanza, al pari di quelli relativi alle altre due fasi critiche dello sviluppo femminile, la pubertà e la menopausa, richiedono nuovi adattamenti e un riassetto globale della personalità. Il concetto di crisi è inteso in senso evolutivo e maturativo, come momento cruciale dello sviluppo della donna, caratterizzato dall'elaborazione e dalla risoluzione dei precedenti conflitti infantili. La crisi assume tuttavia una doppia valenza, sia evolutiva sia di estrema vulnerabilità in quanto vi possono essere dei rischi di distorsioni psicopatologiche. Infatti si verifica una profonda destrutturazione e riorganizzazione del senso di identità della donna, in cui i cambiamenti prodotti dalla gravidanza possono essere vissuti come una minaccia alla propria integrità. La gravidanza può essere considerata come periodo di riflessione e di rielaborazione sia in riferimento al proprio passato che al proprio futuro e induce la donna a ripensare alla propria posizione nel ciclo naturale della vita. La donna raggiunge con la maternità una maggiore individuazione di se stessa come donna e come madre attraverso una differenziazione dei propri confini personali e anche nei confronti della propria madre, del partner e delle altre figure significative. La stretta interrelazione tra dimensione corporea e dimensione mentale riattiva le esperienze del passato che si intrecciano con il presente. Questa duplice esperienza è chiaramente osservabile nelle oscillazioni di identità, che si manifestano da una parte nel ritiro in una sorta di fusione con il feto e, dall'altra, con l'identificazione con una madre che saprà prendersi cura del bambino. Con la gravidanza infatti, la donna si viene a trovare in una situazione singolare, essendo nello stesso tempo figlia di sua madre e madre di suo figlio. È proprio in relazione all'identificazione con la propria madre che appare particolarmente importante la distinzione tra desiderio di maternità e desiderio di gravidanza. In quest'ultimo caso è in primo piano il bisogno di provare che il proprio corpo funziona come quello della propria madre, come avviene nelle gravidanze adolescenziali, mentre nel desiderio di maternità ciò che prevale è la disponibilità a occuparsi e prendersi cura del bambino. L'esperienza della prima gravidanza è strettamente legata alla storia infantile e adolescenziale della donna e la portano a dare un volto e un nome al bambino; ciò può rappresentare la continuità dell'esperienza familiare oppure una sorta di op-

posizione di tale influenza. La gravidanza appare come uno dei momenti in cui il profondo rapporto tra fantasia e realtà può andare incontro a notevoli oscillazioni a favore dell'una o dell'altra. Le fantasie ad occhi aperti, spesso condivise con il partner, possono essere osservate nella scelta del nome del bambino, nella preparazione di uno spazio fisico nella casa, nelle aspettative sul sesso. Nelle fantasie materne il bambino può essere atteso come un "messia", con la funzione di riscattare la madre, oppure come un "parassita" che invece può svuotare il sé materno. Sul versante relativo al sé come madre, la donna si può rappresentare come "madre salvifica" disposta a sacrificarsi per il figlio, oppure come "madre terra" che crea e dona vita, o ancora come "madre seduttiva" che tiene il figlio legato a sé.

IN PRATICA

"Il periodo della gravidanza è un momento molto importante per una donna che implica un cambiamento significativo nella sua vita. Come ti senti in questo periodo?"

"Deve essere "un po' strano", bello ed emozionante crescere un bimbo dentro di sé, ma anche vedere un cambiamento nella propria identità e nel proprio corpo."

"Ti capita mai, durante questo periodo, di riflettere sul tuo passato e sul tuo futuro? Questo, infatti, potrebbe essere un momento importante ricco di riflessioni."

La preparazione di una nuova identità

È ormai assodato che entro i 2 anni e mezzo i bambini hanno costruito la propria identità di genere. Questo significa che già nei primissimi anni dell'infanzia una bambina inizia ad abbozzare idee e fantasie frammentarie su sé stessa come possibile futura mamma; idee e fantasie ancora evidentemente molto vaghe, che acquistano una forma più precisa nel corso degli anni e si fanno ancor più dettagliate durante l'adolescenza. Esse assumono ulteriori, nuovi, significati quando si innamorerà e sceglierà un partner, per raggiungere il culmine quando scoprirà di essere incinta e comincerà a prepararsi veramente a diventare mamma. Durante la gravidanza, mentre il corpo è impegnato nella gestazione fisica del feto, nella mente di una donna va prendendo forma un'idea del tipo di madre che potrebbe diventare; nello stesso tempo inizierà a formarsi un'immagine mentale di come potrebbe essere il suo bambino. In un certo senso, sono 3 le gravidanze che procedono contemporaneamente: il feto fisico che cresce nel ventre, l'assetto psicologico che si orienta verso la maternità e il bambino immaginario che prende forma nella mente. In questa fase la madre si sentirà sicuramente alle prese con i desideri, le paure e le fantasie che, nella nostra cultura, ruotano intorno ad alcune domande ben precise: Come sarà questo bambino? E io, che madre sarò? In che modo cambieranno la percezione che ho di me stessa e la vita che ho condotto finora? Che ne sarà della vita di coppia, del lavoro? Come cambieranno i rapporti con la mia famiglia e gli amici? E ancora, con maggiore insistenza: Come andrà il parto? Il bambino nascerà sano? Capita raramente che si pensi a questo problemi in modo sistematico; piuttosto si è alle prese con essi a fasi alterne durante i lunghi giorni della gravidanza. Per alcune donne si tratta di un processo graduale, per altre di momenti drammatici che conducono a nuove valutazioni e a nuove definizioni. Spesso l'elaborazione avviene a livello subliminale e attraversa i sogni a occhi aperti e quelli notturni, gli incubi e le sensazioni indefinite. L'immaginazione lavora al massimo delle sue possibilità nel tentativo di dare forma al tipo di vita che condurrà la futura mamma e che al momento non è ancora in grado di comprendere appieno. Le donne si configureranno allora degli scenari immaginari su cui si muovono personaggi altrettanto immaginari: il bambino, il sé come mamma, il futuro padre e i futuri nonni. Ciascuno di questi personaggi viene montato, smontato e rimontato di nuovo secondo una diversa prospettiva, più e più volte. Durante la gravidanza la mente è un vero e proprio laboratorio dove il futuro viene assemblato e poi rifatto daccapo, esattamente come se si trattasse di un'invenzione da mettere a punto. La futura mamma, prima e dopo la nascita del figlio, cercherà di indovinare come sarà: le sue ipotesi non solo saranno

condizionate dalle sue speranze, dai suoi timori e dalla sua storia personale, ma daranno indicazioni sulla scala di priorità e sui valori in cui crede. Ogni mamma costruisce mentalmente il bambino dei suoi sogni, delle sue speranze, ma anche delle sue paure e con l'immaginazione si spinge fino a prefigurarsi come sarà ad un anno, quando andrà a scuola, quando sarà adulto. Alcune madri affermano di non costruirsi affatto un bambino immaginario, ma anche la semplice scelta del nome tradisce il loro desiderio di avere un figlio o una figlia con determinate caratteristiche. Il nome prescelto può infatti rivelare l'attaccamento alla famiglia e alle proprie radici etniche, o al contrario il desiderio di staccarsene. A lungo psicologi e psichiatri hanno ritenuto che questi bambini immaginati fossero una rarità e che la loro eventuale presenza fosse indicativa di problemi da parte della madre. Tuttavia, a seguito di esperienze cliniche più approfondite, ci si è resi conto che questo processo immaginativo avviene costantemente, in tutte le madri: sembra anzi che non si tratti affatto di fantasticherie senza costrutto, ma di un modo utile e creativo per prepararsi ad affrontare la situazione che si verrà a creare subito dopo la nascita del bambino.

IN PRATICA

"Hai mai pensato a come sarai, come madre, una volta che nascerà il tuo piccolino?"

"In questo periodo, l'immaginazione di una donna è al suo apice! Si fanno molti pensieri riguardo alla propria vita e a come sarà il bambino."

"Durante la gravidanza la mente è un vero e proprio laboratorio dove il futuro viene assemblato e poi rifatto daccapo, esattamente come se si trattasse di un'invenzione da mettere a punto."

"Spesso le mamme si costruiscono mentalmente il bambino dei loro sogni e delle loro speranze"

"Vedrai che il tuo bambino sarà bellissimo e tu sarai una bravissima mamma!"

Le rappresentazioni materne

Il rapporto madre-bambino dalla gravidanza fino al primo anno di vita è caratterizzato da un intreccio di fantasie, vissuti, aspettative così significative da determinare molto di quello che costituirà in seguito l'identità del bambino e del futuro adulto. In questo periodo, infatti, vi è una speciale condizione mentale che coinvolge la madre in uno stato affettivo profondo ed intimo con il suo bambino. Questo stato mentale in cui la madre è completamente assorbita dalla presenza del figlio e perde di vista il mondo esterno, che perde importanza rispetto alla centralità che assume il suo rapporto col bambino, viene definito come "preoccupazione materna primaria". Si può parlare anche di "costellazione materna" intesa come quella particolare organizzazione mentale temporanea che prepara la donna ad essere madre. Durante il breve periodo in cui si afferma questa particolare costellazione, la vita della donna ne è completamente assorbita ed ogni altro aspetto della sua esistenza passa in secondo piano. È uno stato affettivo simile all'innamoramento. Dopo averlo sognato e fantasticato durante la gravidanza la madre, nell'incontro col bambino, trova il suo "principe azzurro", e si fonde in un legame molto intimo e fatto di un linguaggio proprio. Anche il padre può partecipare a questo gioco, ma senza quell'intimità e sintonia che caratterizzano la costellazione materna. I tratti fino a qui delineati non rispecchiano chiaramente i comportamenti che si possono riscontrare in tutte le neo mamme. Analizzando le varie sfaccettature dei vissuti psicologici in gravidanza, è emerso che uno dei compiti che la donna deve affrontare è la costruzione di una rappresentazione del bambino e di una rappresentazione di sé come madre. Contemporaneamente però, la madre deve anche costruire una rappresentazione di sé con il bambino. Numerose ricerche di carattere psicologico si sono dedicate allo studio della gravidanza al fine di indagare se esista una continuità tra lo stile materno che si sviluppa durante la gestazione ed il maternage che verrà offerto al neonato. Nella creazione di un proprio stile, giocano un ruolo fondamentale le convinzioni personali, le aspettative, gli standard socioculturali, ma anche le fantasie inconse. Il concetto di modello operativo permette di superare la visione statica di "immagine", per costruire una rappresentazione dinamica e quindi attiva. La prima gravidanza infatti non solo induce modificazioni corporee temporanee, ma si presuppone che le rappresentazioni del sé possano andare incontro a una ristrutturazione. Studi longitudinali che hanno esplorato la concordanza trans-generazionale dei modelli di attaccamento [vedi 4°-6° mese di vita del bambino, Scheda di approfondimento 1. **Attaccamento**], hanno dimostrato un'alta predittività delle rappresentazioni materne e dello stato di attaccamento sulla qualità dell'attaccamento del bambino ad

un anno. Altra ricerca che ha portato agli stessi risultati è stata quella sulle madri adolescenti, infatti il modello di attaccamento della madre è correlato con il successivo modello di attaccamento del bambino.

IN PRATICA

“Sai, in questo periodo c’è una speciale condizione mentale che coinvolge la madre in uno stato affettivo profondo ed intimo con il suo bambino. Siete intimamente e profondamente uniti!”

“Durante la gravidanza ti sarà capitato di immergerti completamente nel pensiero del tuo bimbo e di staccarti per un attimo dal mondo esterno. È normale sai, di solito è una cosa che succede a tutte le mamme.”

“Stai a poco a poco costruendo un’immagine mentale di te come madre e di come sarà il tuo bambino.”

Gli stili materni

Da studi clinici emergono due orientamenti materni: la madre “facilitante” e la madre “regolatrice”. Questi due stili possono essere considerati come due poli estremi dello stile materno, che raramente si presentano così distinti, ma più spesso sono entrambi, anche se i tratti fondamentali si mostrano con una certa stabilità. La madre “facilitante” considera la maternità come un’esperienza conclusiva della sua identità femminile, la donna si sente arricchita da questa esperienza, vive la fantasia di unione con il feto e rivive quella con la madre. Con la percezione dei movimenti fetali, il bambino diventa il compagno immaginario con cui la donna dialoga e a cui attribuisce delle caratteristiche personali. Inoltre la sua identità di madre inizia a differenziarsi dalla propria madre e l’elaborazione dei conflitti con lei la portano ad accettare i cambiamenti dati dalla gravidanza ed a prepararsi alla nascita del bambino. La madre facilitante può essere portata ad idealizzare la maternità e il bambino, con una rinuncia ai bisogni e agli interessi personali non riguardanti la sfera materna. Invece la madre “regolatrice” considera la gravidanza come un passaggio obbligato per avere un bambino e prova fastidio per le trasformazioni corporee, sembra che il suo desiderio segreto è quello di non farsi influenzare dalla gravidanza e dal futuro bambino, utilizzando le proprie razionalizzazioni. I movimenti fetali vengono vissuti come una presenza estranea, l’intruso viene vissuto come quello che la tiene lontana dai suoi impegni lavorativi e la madre aspetta con impazienza che la gravidanza si concluda. Spesso vi sono preoccupazioni circa il parto che viene vissuto come un’esperienza minacciosa e quindi la madre preferisce programmarlo anche con tecniche di induzione. Più recentemente è stata individuata una terza categoria, quella della madre “reciprocator”, che è caratterizzata dalla capacità di effettuare scambi con l’altro (ad esempio con il bambino, con il compagno o la madre) sulla base della reciprocità. Si tratta di una donna che durante l’attesa si mantiene in equilibrio tra il sentirsi assorbita dall’esperienza della gravidanza e l’essere disponibile nei confronti del mondo esterno, riconosce le proprie ambivalenze interne, considera il bambino come un’identità autonoma con proprie caratteristiche. Per quanto riguarda la coppia invece, l’attesa del primo figlio induce ad una verifica del precedente rapporto allo scopo di includere il terzo e all’elaborazione di ognuno dei membri della coppia relativamente alla propria storia passata e presente. Si può quindi parlare di interconnessione tra aspetti biologici, psicologici e culturali sia nella donna che nell’uomo.

IN PRATICA

“Che madre sarai? Come ti comporterai con il tuo bimbo? Sarai severa o permissiva?”

“Ogni mamma ha un suo modo, un suo stile di stare con il bambino, vedrai che anche tu troverai il tuo modo specifico e particolare.”

Vedere il compagno/marito con occhi diversi

Come si colloca il compagno/marito rispetto alla gravidanza? La stessa percezione che la donna avrà di lui risulterà alterata e probabilmente sarà più interessata alla sua identità di padre che a quella di compagno. Gli scienziati ci indicano alcune comunità di animali dove valgono le medesime regole degli umani: i babbuini femmina, appena avuto un piccolo, accettano la presenza del maschio solo se questi dimostra di essere capace di badare alla prole. In modo consapevole o no, anche la donna comincerà a prendere in considerazione le attitudini paterne del suo partner quale elemento chiave per valutarne le attrattive. I mariti/compagni trovano spesso difficile capire questo cambiamento, anche perché non di rado è accompagnato da un minor desiderio sessuale da parte della neomamma. Ma sentimenti feriti, amor proprio offeso potrebbero essere evitati se gli uomini facessero uno sforzo per imparare il linguaggio e le emozioni associati all'assetto materno. È importante per loro comprendere che il cambiamento di cui sono testimoni è naturale, quasi inevitabile e condiviso praticamente da tutte le neomamme; dovranno anche rendersi conto che sarà pronunciato in modo particolare nei mesi immediatamente successivi alla nascita del bambino. Per una volta, si verifica uno spostamento di accento: le normali dinamiche che riguardano il sesso, l'aggressività, le competenze e il predominio sono relegate sullo sfondo, mentre la capacità di accudire e di allevare i piccoli, la cooperazione e la creatività balzano in primo piano.

IN PRATICA

“E chissà come sarà tuo marito/compagno come papà! Vedrai che anche lui se la caverà molto bene.”

“Stai vivendo un periodo importante e significativo della tua vita e anche il futuro papà dovrebbe capirlo e sintonizzarsi emotivamente con te.”

“Inizierai a considerare tuo marito/compagno non solo all'interno della coppia, ma soprattutto come futuro padre, nella relazione con il vostro bambino.”

La madre adolescente

L'adolescenza comporta dei profondi cambiamenti sia fisici che psicologici e di una nuova identità attraverso l'elaborazione del lutto nei confronti del corpo infantile. Durante questo processo l'adolescente attraversa periodi di ricerca di figure identificatorie, sperimentando una forte ambivalenza nei confronti delle figure genitoriali, che vengono rifiutate o al contrario idealizzate. L'intrecciarsi delle complesse dinamiche della gravidanza con i cambiamenti tipici della fase adolescenziale rende particolarmente difficile la costituzione dell'identità materna che va a sovrapporsi a quella dell'immagine di sé come donna, anziché esserne la naturale continuazione. Il rischio a cui va incontro l'adolescente è che, senza aver completato il processo di costruzione di una nuova immagine corporea legata alla pubertà, si ritrovi sottoposta ad un altro cambiamento dato dalla gravidanza, lasciandola in uno stato di confusione di identità. Le tendenze regressive insite sia nella fase adolescenziale che nel processo della gravidanza possono inibire lo sviluppo psicologico ed emotivo della ragazza che, nel tentativo di affrontare la rinuncia alla dipendenza dalla madre e l'identificazione con lei attraverso la gravidanza, può subire un arresto nel processo di separazione-individuazione.

IN PRATICA

“Sei davvero bravissima! Stai riuscendo a gestire bene questa gravidanza e vedrai che sarai una brava madre.”

“È normale avere delle preoccupazioni durante la gravidanza, anche magari riguardo alla futura possibile limitazione delle proprie libertà. Vedrai che andrà tutto bene e presto tu e il bambino riuscirete a trovare un equilibrio! Potrai uscire comunque con le tue amiche e poi sarai molto felice di rivedere il tuo bimbo.”

età del bambino

1^a-2^a settimana

obiettivi

1. STABILIRE UNA RELAZIONE CON LA MAMMA

■ Qual è la modalità migliore per prendere l'appuntamento?

STRATEGIA: accordarsi telefonicamente sull'orario più consono per la madre per la visita domiciliare [vedi Scheda di approfondimento [1. La visita domiciliare](#)].

■ Come entrare in casa e come presentarsi?

STRATEGIA: essere in orario; presentarsi con il proprio nome e la professione (senza titoli e senza divise); usare un linguaggio adeguato all'interlocutore [vedi Scheda di approfondimento [1. La visita domiciliare](#)].

■ Chiedere alla mamma come si sente

STRATEGIA: indagare sia gli aspetti fisici che emotivi

— *Se la madre riferisce di sentirsi stanca o di non stare bene:* è importante ricordarle che, dedicandosi completamente al bambino, necessita ogni tanto di una pausa [vedi Scheda di approfondimento [1. Riposo della mamma](#)].

— *Se la madre dice di sentirsi in ansia o particolarmente sensibile al pianto del bambino:* è necessario rassicurarla rispetto al fatto che il comportamento del bambino è casuale e imprevedibile [vedi Scheda di approfondimento [1. Le ansie materne legate ai bisogni del bambino](#)].

2. SOSTENERE LA MAMMA

■ In che modo si può sostenere il nuovo ruolo di mamma?

STRATEGIA: rivolgere l'attenzione prima alla madre e poi al neonato, facilitando la comunicazione attraverso l'ascolto empatico. Gli argomenti di conversazione potrebbero essere vari, ad esempio: *parlare del parto* [vedi Scheda di approfondimento [2. L'esperienza del parto](#)], *dare importanza alla nascita del bambino e valorizzare il lavoro della madre e della sua fatica* [vedi Scheda di approfondimento [3. Enfatizzare la nascita](#)], *fare riferimento alla nuova struttura familiare* [vedi Scheda di approfondimento [2. I cambiamenti familiari e il coinvolgimento del padre](#)].

■ **La madre manifesta delle preoccupazioni?**

STRATEGIA: durante la visita domiciliare è possibile individuare degli argomenti da approfondire nei confronti dei quali la mamma esprime delle preoccupazioni. Ad esempio:

— *riferisce problemi inerenti l'allattamento?* A seconda che si tratti di problematiche riguardanti l'aspetto psicologico e relazionale madre bambino [vedi Scheda di approfondimento **4. L'allattamento e la relazione** – **1. Allattamento e cura** – **2. Problemi dell'alimentazione** – **2. Allattamento e salute** – **3. Alimentazione della mamma**].

— *riferisce problemi inerenti la salute del bambino?* In questo caso potrebbero essere vari i dubbi che esprime la mamma, dal calo di peso al cordone ombelicale [vedi Scheda di approfondimento **3. Salute del bambino**].

— *sembra preoccupata nella gestione dei ritmi sonno-veglia del bambino?* [vedi Scheda di approfondimento **4. Ritmi del bambino**].

■ **Facilitare la sensazione di adeguatezza della mamma**

STRATEGIA: È necessario tranquillizzare la madre sulla sua buona capacità di cogliere i bisogni del figlio, magari proponendole alcune interpretazioni plausibili nelle situazioni di maggiore difficoltà [vedi Scheda di approfondimento **4. Capacità di cogliere i bisogni**].

Le ansie materne legate ai bisogni del bambino

Le ansie materne, in questi primi giorni, possono essere legate alla difficile comprensione dei bisogni del bambino. Può darsi che pianga perché vuole mangiare e la fame non ha ancora né ritmo né schema. Anche il sonno non è ancora strutturato, in quanto il neonato può fare piccoli pisolini di dieci minuti oppure dormire qualche ora. Potrebbe anche piangere senza motivo e poi smettere improvvisamente. La mamma deve essere aiutata a rendersi consapevole di questa normale fase di adattamento che sia lei sia il bambino stanno attraversando e ricordarle che potrebbe essere sufficiente una sola settimana per avere la sensazione di curarlo nel modo giusto, ma potrebbe volerci anche un mese. I sentimenti che prova sono ancora confusi, in quanto potrebbe passare da un'irresistibile tenerezza nei confronti del bambino e ad una improvvisa irritazione per il suo pianto. Occorre tranquillizzare la madre rispetto a questi suoi stati d'animo, supportandola facendole dei complimenti e facendola sentire adeguata.

IN PRATICA

"Il bimbo deve ancora stabilire un proprio ritmo e quindi è normale non riuscire a capire completamente i suoi bisogni!"

"Vedrai che si tratterà soltanto di un primo periodo e poi vi conoscerete perfettamente!"



L'esperienza del parto

Dare l'occasione alla nuova mamma di esprimere la sua esperienza del parto, chiedendole come è andata e di raccontare le sue emozioni subito prima, durante e dopo il parto. Il parto viene vissuto come il momento culminante di lunghi mesi di attesa, ma in realtà la mamma non stava aspettando il parto, ma stava aspettando un bambino. In genere le coppie ricordano il parto come un momento di grande emozione e confusione. Con il parto, inoltre, il corpo materno ha subito delle grandi trasformazioni e quindi è normale essere stanche e doloranti, mentre gli organi genitali pian piano vanno riprendendo forma. Inoltre l'equilibrio ormonale non è ancora stabilito e il corpo sta lottando per riacquisire il suo equilibrio, nel frattempo i seni diventano turgidi per la montata latte.

IN PRATICA

"Siete stati davvero bravissimi, sia tu che il bambino, a superare questa enorme fatica del parto!"

"Immagino sia stato un momento davvero emozionante! Adesso, passata un po' l'emozione, magari sentirai un po' di dolori, ma è normale e vedrai che tutto si risolverà in pochi giorni!"



Enfatizzare la nascita

Dare importanza alla nascita del bambino e riconoscere alla madre la sua bravura nell'aver messo al mondo una nuova vita. È importante fare complimenti anche al bambino, ad esempio riguardo al colorito della pelle, ai lineamenti del viso o al peso raggiunto, in modo tale da gratificare la mamma riguardo al suo enorme sforzo nel metterlo al mondo. Farle presente che la nuova vita con il neonato comporta un netto cambiamento nelle sue abitudini di vita e insieme stanno vivendo un periodo di adattamento. Allevare un bambino richiede tempo e fatica e comporta un notevole impegno, ma offre anche grandi gratificazioni. Tutti i lavori, se creativi ed essenziali, sono faticosi. Accudire un bambino è uno dei lavori più creativi e sottovalutati che esistono. La vita quotidiana trascorsa con un neonato è composta da centinaia di minuti dedicati a tante piccole attività apparentemente secondarie.

IN PRATICA

“Ma che meraviglia questo bambino! E l'hai fatto proprio tu! Sei stata bravissima!”

“Hai visto che bel colorito della pelle che ha! Ti assomiglia proprio e assomiglia anche al papà!”

“Vedrai che imparerai a conoscere il tuo piccolino e anche lui si adatterà a te! Ci vuole tanta pazienza, ma tu sei bravissima!”



L'allattamento e la relazione



Sostenere la mamma nella comprensione dei segnali di fame più espliciti del bambino (es. bocca aperta, lingua fuori, pugni in bocca, ricerca con lo sguardo i punti cardinali, pianto) e di sazietà (il bambino si stacca spontaneamente dal capezzolo, si addormenta). Valorizzare l'unicità del rapporto della diade madre-bambino e del valore dei segnali che il bambino le esprime, evitando che la mamma cada in stati d'ansia per la quantità di latte assunto e il numero di poppate fatte. È importante far decidere alla mamma se vuole allattare al seno o artificialmente, in quanto nessuno ha il diritto di spingere in un senso o in un altro. Nel caso in cui però la madre sia indecisa, sarebbe opportuno consigliarle di iniziare con l'allattamento al seno, in quanto si può sempre passare a quello artificiale, ma è difficile il contrario. La maggior parte delle mamme devono superare molti piccoli problemi e disagi prima che allattare diventi un fatto naturale. Normalmente dopo due – tre settimane si rendono conto di quanto sia facile. Spiegare alla madre che anche solo alcuni giorni di latte materno danno al lattante un buon vantaggio iniziale in quanto il colostro (il primo latte) è ricco di minerali e anticorpi. Il latte materno è più facilmente digeribile (non è mai troppo ricco o troppo annacquato), non richiede alcuna preparazione, è sempre sterile e alla temperatura giusta. Se la madre non può allattare naturalmente, spiegarle comunque i vantaggi dell'allattamento artificiale. Infatti quest'ultimo, dà la possibilità di controllare esattamente la quantità di latte assunta dal bambino ed eventualmente altre persone possono aiutare la madre a nutrire il bambino in qualsiasi luogo. Le sue abitudini alimentari inoltre non condizionano quelle del bimbo.

IN PRATICA

“Che bravo questo bimbo! Hai visto che cerca di comunicarti in svariati modi i suoi bisogni? A volte si fa un po' di fatica a capirli, ma tu sei bravissima!”

“Magari, se piange così, oppure se tiene la bocca aperta, oppure i pugni in bocca...potrebbe avere fame? Vedrai che riuscirai presto a capire le sue esigenze!”

“Hai visto che se lo allatti, subito dopo lui si addormenta? Si sente proprio appagato, riesci a soddisfarlo completamente!”

“Cosa ne pensi dell'allattamento al seno? Magari ci potresti provare, penso che sia un'esperienza unica sia per te, sia per il bimbo! Però ci sono dei vantaggi sia nell'allattamento al seno, sia in quello artificiale! Scegli tranquillamente!”

SCHEDA DI APPROFONDIMENTO 1

Allattamento e cura

Spiegare alla madre che se si tocca o si accarezza dolcemente la guancia di un neonato che ha fame, egli volgerà il capo in quella direzione. È necessario favorire l'allattamento in un luogo tranquillo, poiché rappresenta un momento di beatitudine e di dolcezza. Nell'allattamento naturale, far notare alla mamma che quando il bambino inizia a succhiare lo fa in modo veloce, questo per stimolare il seno e poi comincia a mangiare effettivamente (quando mangia il bambino muove il lobo dell'orecchio). La quantità maggiore di latte viene assunta nei primi 5 minuti, tuttavia bisogna ricordare che il primo latte della poppata è ricco di lattosio (zuccheri) e quindi sazia il bambino nell'immediato, mentre il successivo è ricco di grassi. Nell'allattamento artificiale, invece, è importante controllare l'ampiezza del foro della tettarella (adattarla al tipo di suzione del bimbo). Sistemare il bambino nell'incavo del braccio in modo che la testa sia ben sostenuta e più alta del corpo. La posizione corretta del bambino sarebbe: in asse orecchio, spalla, anca e contatto pancia a pancia con la mamma. Quando la madre allatta deve essere comoda, preferibilmente con dei cuscini che sostengano la schiena e le gambe accavallate in modo tale che il bimbo sia più vicino. Un'ulteriore attenzione dovrebbe essere rivolta alla valorizzazione dei massaggi che la mamma fa al bambino durante l'allattamento, rendendo questo momento piacevole e sereno anche per lei.

IN PRATICA

“Hai visto che se tocchi dolcemente la guancia del bimbo quando ha fame, volgerà la testina proprio in quella direzione?”

“È proprio un bel momento, vero, quello dell'allattamento? Si tratta di un momento di beatitudine e di dolcezza dal quale puoi trarne giovamento sia tu che il bambino. Cercate di godervelo interamente!”

“Per stare tutti e due più comodi, potresti sistemare il bambino nell'incavo del braccio in modo che la testa sia ben sostenuta e più alta del corpo. Anche tu dovresti essere più comoda possibile, magari con dei cuscini che sostengono la schiena e le gambe accavallate.”



Problemi dell'alimentazione



Se la madre riporta problemi nell'alimentazione del figlio, è importante indagare la tipologia delle difficoltà ed eventualmente darle delle spiegazioni riguardo a:

Il ruttino: quando lo stomaco è pieno di latte e di aria il bambino farà un ruttino per espellere l'aria e diminuire la pressione. La posizione migliore è tenere il neonato eretto, massaggiandogli la schiena o dandogli dei leggeri colpetti. Evitare le posizioni prona, supina e seduta.

Il rigurgito: data la quantità minima di latte rigurgitato, è importante tranquillizzare la madre in quanto è un sistema di autoregolazione.

Il singhiozzo: è una reazione dovuta ad una contrazione del diaframma, generalmente provocato da sensazioni di freddo, quando il bimbo viene cambiato dopo la poppata, oppure quando il latte nel biberon si raffredda.

Il vomito: il bambino può vomitare qualche tempo dopo la poppata, può darsi che avesse ancora dell'aria nello stomaco oppure che abbia un disturbo della digestione. È importante tenerlo sotto osservazione e se sta bene nutrirlo come al solito.

Il vomito a getto: è molto diverso dal comune vomito in quanto può cadere anche a distanza di un metro e se il bambino lo fa regolarmente può essere affetto da un disturbo, che però si elimina con una piccola operazione.

IN PRATICA

“Quando il bimbo mangia, qualche volta, succederanno dei piccoli inconvenienti, vero? Non so, ad esempio il ruttino, il rigurgito, il singhiozzo...oppure il vomito. È normale, sai?”

“Per il ruttino, subito dopo il pasto, magari potresti tenere il piccolo eretto, massaggiargli la schiena e dargli dei leggeri colpetti. Sarebbe il caso di aspettare un pochino prima di metterlo in posizione prona, supina o seduta.”

“Il rigurgito è un sistema di autoregolazione, quindi del tutto normale.”

“Hai visto che se cambi il bimbo subito dopo la poppata gli viene il singhiozzo? Potrebbe essere che magari prende un po' di freddo? Magari bisognerebbe aspettare un pochino.”

“A volte il bambino, anche dopo qualche tempo dopo la poppata, vomita... ma non ti preoccupare, l'importante è osservare quante volte gli succede.”

SCHEDA DI APPROFONDIMENTO 3
Salute del bambino

Nel caso in cui la mamma avesse dei dubbi riguardanti alcuni aspetti della salute del bimbo, è importante tranquillizzarla spiegandole alcune cose:

Capacità del bambino di girare la testa – Da principio riesce a sollevare appena appena la testa e la sa girare istintivamente di lato, ciò accade perché in questa fase la testa è più grossa e pesante rispetto al resto del corpo.

Stato della cute – Nei bambini appena nati compaiono vari tipi di macchioline, che normalmente scompaiono in una decina di giorni. La pelle della maggior parte dei neonati si squama leggermente nei primi giorni, di solito più sul palmo della mano e sotto la pianta dei piedi. È normale che si presenti tra il primo e terzo mese la crosta lattea, tuttavia questa desquamazione non è dovuta a mancanza di igiene, ma può essere un modo supplementare con cui l'organismo del lattante espelle le tossine.

Cordone ombelicale – È importante detergere il tralcio del cordone ombelicale, sia per proteggerlo da possibili infezioni sia per favorire l'essiccamento, così da facilitarne la caduta. Il tralcio ombelicale può essere medicato 2-3 volte al dì, con soluzioni antisettiche specifiche e avvolto solo in garze sterili. Il mancato distacco (dopo 15-20 giorni) o la presenza di infezioni può richiedere l'intervento di personale sanitario specializzato.

Calo di peso – Il neonato può perdere nei primi giorni fino al 10 per cento del suo peso, tale calo fisiologico è dovuto al fatto che mangia poco e perde liquidi. Li recupera poi nei giorni successivi e verso i dieci giorni di vita dovrebbe perciò avere lo stesso peso che aveva alla nascita.

Igiene – I neonati non hanno tanto bisogno di essere tenuti puliti, come in genere si pensa. Lo scopo principale di lavare un neonato è quello di rimuovere ciò che può irritare e infiammare la sua pelle (feci, urine). Il neonato può essere tenuto perfettamente pulito, lavandolo parzialmente, evitando così il bagnetto che può essere nei primi giorni un'esperienza che spaventa. Durante queste prime settimane di vita, il bisogno principale del bambino è quello della fame e quindi il cambio può avvenire successivamente alla poppata, in modo tale da non procrastinare questo bisogno immediato.

Abbigliamento – Preferire tessuti naturali, come ad esempio il cotone, che lascia respirare la pelle e indumenti comodi da mettere e da togliere. È consigliabile preparare in anticipo le cose necessarie per il cambio, di modo da disturbarlo il meno possibile e proteggerlo dal freddo.

Ulteriori aspetti – Quando il neonato comincia a prendere il latte, evacua delle feci di "assestamento" che di solito sono di colore marrone-verdastro, semiliquide e frequenti. Il neonato può impiegare fino a tre settimane





prima di evacuare delle feci normali. In caso di allattamento al seno è importante assicurare la madre sulla frequenza dell'evacuazione, che potrebbe variare e verificarsi anche solo una volta in settimana. Nel caso invece di allattamento artificiale, le scariche possono avvenire ogni 3 giorni. Potrebbe essere utile tranquillizzare la mamma nel caso in cui nei primi 10 giorni di vita della neonata dovesse comparirle una mestruazione, e/o il turgore delle mammelle. Di solito si tratta di un evento normale dovuto alla carica ormonale del parto.

IN PRATICA

“È ancora piccolino il bimbo, la testa è ancora molto pesante e non riesce a sollevarla bene!”

“Hai notato delle macchioline sulla cute del bambino? È normale sai, dovrebbero comunque scomparire nel giro di una decina di giorni!”

“La pelle di un bambino appena nato si desquama leggermente, ma potrebbe essere un modo con cui l'organismo del lattante espelle le tossine. Quindi un fatto del tutto normale!”

“Magari in questi primi giorni, il bimbo potrà avere un calo del peso. È un evento del tutto normale, dovuto al fatto che mangia poco e perde liquidi. Vedrai che recupererà entro breve tempo!”

“Ma come è pulito e profumato questo bimbo! In questi giorni non ha tanto bisogno di fare il bagnetto, anche perché potrebbe spaventarlo, sarebbe meglio lavarlo a pezzettini...vedrai come si diventerà più avanti a fare il bagnetto!”

Ritmi del bambino

Rendere consapevole la mamma che nel primo periodo di vita il neonato passa spesso dalla veglia al sonno così impercettibilmente, che è difficile stabilire se in un dato momento dorme o è sveglio. Non c'è nulla che si possa fare perché dorma di più o di meno, dormirà il numero di ore di cui ha bisogno. È importante comportarsi normalmente quando il bambino dorme, infatti i soliti rumori della vita quotidiana in questo primo periodo non lo disturbano, in quanto il neonato è più che altro disturbato da stimoli interni, come la fame e il freddo. I neonati sono sprovvisti di un meccanismo chiaro e innato di ritmo giorno-notte, all'inizio si addormentano e si svegliano senza seguire uno schema regolare, quindi occorre del tempo perché questo avvenga. L'ideale non è imporre un orario rigido, ma seguire le richieste del bambino. Dopo alcuni giorni, i genitori sono forse in grado di prevedere ciò che accadrà nei successivi 20 minuti, alcune settimane dopo, le previsioni possono arrivare ad 1-2 ore. Spiegare che i neonati possono dormire praticamente ovunque, purché siano comodi e al caldo. Anche se in seguito avrà bisogno di un lettino, nei primi giorni è preferibile una culla imbottita che gli dà un senso di protezione, al contrario dei lettini con le sponde che lasciano passare l'aria, inoltre le culle sono più facilmente trasportabili senza svegliare il bambino.

IN PRATICA

“È difficile, vero, capire se il neonato sta dormendo o è sveglio! Passa dalla veglia al sonno in maniera impercettibile! Vedrai che tra un po' di tempo, imparerà a trovare un ritmo sonno-veglia regolare.”

“Non ti preoccupare se quando dorme ci sono dei rumori! In questo periodo i rumori esterni non gli danno fastidio! Occorre invece accertarsi che non abbia fame o sonno....ma vedo che tu sei bravissima a comprenderlo e a prenderti cura di lui!”

“In questi primi giorni, il piccolo dorme praticamente ovunque, vero? Non c'è ancora bisogno di un lettino apposta per lui, è sufficiente un posto caldo e morbido.”



Riposo della mamma

Di notte per esempio, il bambino può essere cambiato e rimesso nel lettino a turno, oppure i lavori di casa possono essere suddivisi tra mamma e papà, o certi impegni domestici (bucato, stirare, ecc....) rimandati o affidati a una persona di fiducia: le ore di riposo tranquillo sono ben più importanti. Una mamma e un papà tranquilli e sereni danno molto di più al loro bambino di un appartamento in perfetto ordine.

IN PRATICA

“E tu, come ti senti? È stato un momento molto faticoso il parto ed hai tanto bisogno di riposare anche tu.”

“Il bimbo assorbe la maggior parte delle tue energie, e tu sei bravissima nel soddisfare i suoi bisogni e nell'accudirlo! Dedicati completamente a lui e riposati quando lui dorme.”

“Non ti preoccupare per la casa, che va benissimo così com'è! Per ora dedicati completamente a fare la mamma e non preoccuparti delle pulizie e di tutto il resto. Magari, se qualcuno ti offre il suo aiuto, potresti proprio approfittarne magari per farti preparare il pranzo o la cena, o magari per fare qualche pulizia.”



Allattamento e salute

I problemi più comuni che si possono verificare quando arriva il latte sono di solito fastidiosi, ma di breve durata. Nel caso in cui si manifestano, è importante tranquillizzare la mamma spiegandole cosa sta avvenendo:

Ingorgo: dopo il parto si produce una fortissima attività ormonale che stimola la secrezione di latte. I seni diventano grossi, tesi e turgidi perché fluisce il latte, ma talvolta diventano duri, caldi e dolenti, dando molto fastidio (si possono utilizzare in questo caso degli impacchi caldi). Verificare l'alternanza della suzione da entrambi i seni in modo tale da evitare gli ingorghi e quindi favorire uno svuotamento omogeneo.

Ragadi: può accadere che si creino delle piccole ferite al capezzolo, che provocano un dolore lancinante quando il bambino si attacca. Solitamente guariscono in un paio di giorni, ma nel frattempo bisogna far riposare il capezzolo (spremendolo delicatamente) ed applicare un unguento specifico.

Mastiti: si possono formare in seguito a un'infezione, il seno si presenta arrossato e dolente, talvolta accompagnato da febbre e senso di affaticamento. Ciò non implica alcun problema per il bambino, che può essere tranquillamente allattato, ma per la mamma è molto doloroso. È consigliabile consultare un medico per un'eventuale terapia.

Un elemento da ricordare alla madre è quello di evitare di utilizzare profumi e saponi per la cura del seno, privilegiando la pulizia unicamente con acqua.

IN PRATICA

"Hai fatto fatica ad allattare? Deve essere stato faticoso nel primo periodo! Hai avuto qualche problema particolare? È normale, sai, mi sa che tutte le mamme ne hanno sofferto!"

"Hai provato ad alternare la suzione da entrambi i seni? Vedrai che così eviterai gli ingorghi mammari!"

"Hai per caso avuto ragadi? Chissà che male, povera! Potresti provare con degli unguenti specifici e facendo riposare il capezzolo."

"Il momento dell'allattamento è molto importante sia per te che per il piccolo, e tu sei bravissima! Per far conoscere il tuo "odore" al bimbo, magari potresti evitare di metterti del profumo o lavarti con del sapone!"



Alimentazione della mamma

È importante ricordare alla mamma che il neonato è in grado di distinguere l'odore del suo latte ed infatti tutto quello che lei introduce con l'alimentazione passa nel latte. Occorre quindi bere molti liquidi e mangiare cibi sani e freschi; moderare l'assunzione di caffè, tè, coca-cola (specialmente nelle ore serali). In caso di assunzione di farmaci è meglio consultare un medico.

IN PRATICA

"Hai notato come il bimbo riesce già a distinguere l'odore del tuo latte? Perché rimanga naturale, magari potresti bere molti liquidi, mangiare cibi sani e freschi. Tutto quello che introduci, infatti, passa nel latte."

"Anche liquidi come il caffè, il tè e la coca-cola non fanno molto bene."



Capacità di cogliere i bisogni

Ricordare che il bambino è fragile, delicato, sensibilissimo ad ogni tocco e ad ogni suono, ma è anche forte, già capace di esprimersi e di comunicare fin dai primi istanti guidando i genitori se essi sono in ascolto. È necessario tranquillizzare la madre sulla sua buona capacità di cogliere i bisogni del figlio, magari proponendole alcune interpretazioni plausibili nelle situazioni di maggiore difficoltà. È importante però renderla consapevole del fatto che nei primissimi giorni di vita del bambino è normale procedere per tentativi ed errori nella comprensione dei suoi bisogni e che, nel corso dello sviluppo, imparerà a capirli facilmente. Occorrono lentezza, tempo e pazienza per conoscere il piccolo, per osservarlo, per parlargli e per coccolarlo.

IN PRATICA

“Immagino che a volte sia un po’ complicato cogliere i segnali del piccolo, ma vedrai che presto lo conoscerai pienamente e adesso sei già molto brava!”

“A volte ci sono delle situazioni proprio difficili, vero, da interpretare! Non ti devi preoccupare, per ora mi sa che è meglio procedere così come senti, per tentativi ed errori...vedrai che un po’ alla volta capirai perfettamente di quello di cui ha bisogno!”



La visita domiciliare



La visita a domicilio è l'occasione per supportare la famiglia nel suo ambiente di vita, per contribuire al miglioramento del benessere della madre e del futuro del bambino. Gli obiettivi principali sono quelli di creare un ambiente confortevole, sostenere le donne nel loro nuovo ruolo di madri, promuovere il loro attaccamento al bambino, sviluppare e sostenere buone relazioni con il partner e i familiari. L'atteggiamento che il visitatore domiciliare mette in atto durante le visite e le parole usate, contribuiscono a creare un'alleanza con i componenti della famiglia e un'occasione per loro di riflettere sul rapporto di coppia e sullo sviluppo del bambino. In questo modo il genitore, in particolare la mamma, imparerà l'importanza di prendersi cura di sé e del bambino e di come instaurare una relazione adeguata tra di loro. La visita domiciliare potrebbe essere anche un modo per sensibilizzare i giovani genitori ad una maggiore indipendenza e responsabilizzazione. Una visita domiciliare implica un'interazione faccia a faccia tra il visitatore, la famiglia o un parente; un appuntamento preciso e non casuale per l'incontro; una durata adeguata, né troppo lunga né troppo breve (di solito 60-90 minuti); un luogo specifico dove effettuare la visita che normalmente dovrebbe avvenire nella casa di famiglia, ma va comunque bene anche in un altro luogo accogliente; un adeguato supporto, grazie al quale la madre e i familiari possono discutere tranquillamente dei temi per loro importanti; un orientamento delle attività sui temi legati alle esigenze della madre e degli obiettivi del programma; di una pianificazione e di un reporting.

IN PRATICA

- *cerca di creare un ambiente confortevole, di sostenere ed incoraggiare le donne nei loro ruoli di madri, di favorire la relazione con il bambino (quindi, ad esempio, non ti sostituire mai a lei, a meno che non sia lei a chiedertelo in qualche momento);*
- *usa un linguaggio adeguato all'interlocutore che hai di fronte e non porti in alcun modo come giudice o "consigliere" della situazione;*
- *l'obiettivo principale è quello di sostenere la madre nel trovare il SUO (NON IL NOSTRO) modo di rapportarsi al piccolo e di riflettere su alcune situazioni;*
- *occorre fissare un appuntamento preciso per la visita domiciliare, adeguandosi il più possibile alle esigenze della mamma;*
- *la durata della visita dovrebbe essere non troppo lunga, né troppo corta (60-90 minuti);*
- *cerca di attenerti (IN LINEA DI MASSIMA) agli obiettivi dell'intervento per quella specifica visita. Ovviamente è molto importante anche "lasciar sfogare" la mamma;*
- *ricordati di completare poi, a fine visita, la "Scheda di valutazione".*

I cambiamenti familiari e il coinvolgimento del padre

Far presente ai nuovi genitori che quando nasce un bambino, nascono anche una madre e un padre, quindi non vi è più solo una coppia di coniugi, ma anche una coppia di genitori. La nascita di un figlio è una tappa significativa che segna il cammino evolutivo di tutte le famiglie e come ogni momento di passaggio è un momento di crisi, ma è una crisi necessaria. Il neonato porta ad un grande cambiamento in quanto ha bisogno dell'adulto per avviare la costruzione della sua vita. Potremmo immaginare la famiglia come un organismo vivente, non come somma di più persone, ma come un corpo umano, dove le braccia, le gambe, il cuore, i polmoni... sono strettamente legati e tutti dipendono da tutti. Essere madre, essere padre, essere figlio significa essere in relazione a qualcun altro. È importante valorizzare e favorire il coinvolgimento della figura paterna sin dalle prime settimane di vita del bambino. Un papà sensibile ed affettuoso protegge la coppia mamma-neonato funzionando da schermo difensore contro i vari "attacchi" esterni. Ad esempio può bloccare agenti di disturbo e invadenze, filtrando le telefonate e accogliendo i visitatori. Può accadere che il padre sia assente e la donna senta tutta su di sé la responsabilità del figlio. È importante in questo caso facilitare la presenza abbastanza costante di una persona amica. Il padre può comunque mancare anche se fisicamente è presente. In questo caso sarebbe importante capire se è lui che si esclude o se è la donna ad escluderlo. È utile stare accanto alla madre e al figlio/a per far sentire che insieme a loro è nato anche un padre.

IN PRATICA

"Ma che bello questo bimbo! State imparando a conoscervi e voi genitori, state imparando a FARE i genitori. Deve essere un pochino difficile adattarsi così, all'improvviso, a questi nuovi cambiamenti familiari! Ci vorrà un pochino di pazienza, ma siete bravissimi!"

"La nascita di questo bellissimo bimbo porta ad un grande cambiamento, vero? Soprattutto perché ha interamente bisogno di te (di voi) per crescere!"

"Sei veramente una brava mamma! E chissà come sarà bravo anche il papà! In questo momento è lui che protegge te e il tuo bimbo! Magari potrebbe occuparsi di filtrare eventuali agenti di disturbo per voi, come le telefonate, i visitatori..."

"In questo primo momento di vita, il piccolo ha bisogno principalmente della mamma, ma anche il papà è fondamentale! Vi può essere di grande aiuto!"

età del bambino

3^a-4^a settimana

obiettivi

1. FAVORIRE L'INTERSOGGETTIVITÀ TRA MADRE E BAMBINO

■ **Rendere consapevole la madre dell'importanza delle interazioni precoci**

STRATEGIA: valorizzare i momenti di interazione madre-bambino, accompagnandoli con frasi che mettono in evidenza ed enfatizzano questi primi scambi relazionali (ad esempio: "Come ti guarda! Ti cerca con lo sguardo!..."). Nel caso in cui la madre non metta spontaneamente in atto gli scambi visivi con il bambino, potrebbe essere utile mostrarglieli empiricamente [vedi Scheda di approfondimento [1. I primi scambi faccia a faccia](#)].

■ **Favorire il contatto corporeo**

STRATEGIA: osservando il modo in cui la madre prende in braccio il bambino, cogliere le occasioni per rendere consapevole la mamma del fatto che il contatto fisico tra lei e il bambino è importante per il suo sviluppo sia fisico che affettivo [vedi Scheda di approfondimento [2. Il contatto corporeo](#)].

2. STABILIZZARE I RITMI DEL BAMBINO

■ **Verificare come si sono stabiliti i ritmi e facilitarli**

STRATEGIA: cogliere dai racconti materni eventuali problemi legati sia al ritmo sonno-veglia [vedi Scheda di approfondimento [1. Il sonno](#)] sia all'alimentazione [vedi Scheda di approfondimento [2. L'allattamento](#)] e dare supporto a riguardo.

■ **Evidenziare l'importanza di consolare il bambino quando piange**

STRATEGIA: rassicurare la mamma che con il trascorrere dei giorni imparerà a conoscere meglio il suo bambino ed i suoi desideri [vedi Scheda di approfondimento [3. Il pianto](#)].

3. PROMUOVERE IL BENESSERE DELLA MAMMA

■ **Sostenere la mamma e tranquillizzarla**

STRATEGIA: Vari sono i motivi che rendono affaticata la mamma [vedi Scheda di approfondimento [1. Stanchezza della mamma](#)], dalle ore di sonno diminuite alla preoccupazione per la salute del bambino [vedi Schede

di approfondimento [4. L'igiene](#) – [5. Le coliche](#)] e a seconda delle cause che mettono in ansia la mamma, si possono avere diversi accorgimenti da mettere in atto.

■ **Tenere in considerazione le differenze culturali**

STRATEGIA: Occorre tener presente che vi possono essere delle differenze individuali legate alla cultura d'origine della mamma. È quindi fondamentale informarsi sulle abitudini di vita e sulle credenze della famiglia ed eventualmente richiedere la presenza di un mediatore culturale, dal momento che è naturale avere la tendenza a relazionarsi in base alla propria cultura [vedi Scheda di approfondimento [1. Differenze culturali](#)].

I primi scambi faccia a faccia

La nascita e il progredire delle relazioni interpersonali è un tema fondamentale per lo sviluppo sociale. Sembra quasi impossibile che il bambino all'inizio della vita possa affrontare un compito così complesso come la formazione di una relazione con un'altra persona, tuttavia questa capacità è innata, non richiede abilità cognitive astratte e non dipende dall'apprendimento culturale. L'intersoggettività è il processo di condivisione dell'attività mentale nella diade madre-bambino, si manifesta come immediata e naturale consapevolezza della presenza dell'altro e avviene durante un qualsiasi atto comunicativo (movimenti del corpo, espressioni facciali, vocalizzazioni e gesti) che la madre o il bambino produce e a cui l'altro risponde. Per il momento il bimbo non sa ancora distinguere il mondo interiore da quello esteriore ed ha proprio bisogno di qualcuno, della madre e del padre in particolare, che gli faccia da tramite. La prima relazione per eccellenza è solitamente con la madre ed ogni coppia adulto-bambino tende a sviluppare un modo caratteristico di interazione. Inizialmente vi è un'asimmetria negli scambi tra madre e bambino, tuttavia le madri sono quasi costantemente pronte all'interazione e la scelta è lasciata al bambino, il quale interagisce secondo alcuni cicli di attenzione-non attenzione, di natura biologica. Durante i periodi di interazione visiva, la madre farà del suo meglio per tenere desto l'interesse del piccolo accentuando le espressioni facciali (uguali per tutte le culture) o vocalizzando in modo ritmico e ripetuto; al contrario, in assenza di sguardi, rispetterà il bisogno di intervallo del bambino interrompendo la stimolazione, ma restando nello stesso tempo vigile per aiutare il piccolo a riprendere il successivo ciclo di attività. Questi sguardi ciclici permettono alla madre di aggiustare continuamente la sequenza temporale, la natura e l'intensità degli stimoli che ella fornisce al bambino. Inoltre c'è da ricordare che la distanza più idonea tra i volti è di circa 20 cm. È quindi importante osservare la madre durante questi scambi visivi ed agevolarli, fornendo alla madre un "esempio pratico" nei casi in cui si rileva qualche difficoltà.

IN PRATICA

"Hai notato come il tuo bimbo, pur essendo ancora così piccolino, sta già comunicando con te? Quando piange o con le espressioni facciali sembra proprio cercare di instaurare una relazione."

"Ha proprio bisogno di te per imparare ad entrare in relazione, e tu per lui sei fondamentale! Inizialmente l'attenzione verrà rivolta a te in maniera scostante, ma tu sei bravissima e creativa nel trovare i modi per tenerlo agganciato! A volte occorre proprio essere buffi ed esagerare tutti i movimenti e le espressioni facciali, senza impaurirlo però!"



“Il bimbo, ancora così piccolino, ha bisogno di momenti di pausa e tu sei bravissima nel rimanere attenta quando lui sembra voler interagire e lasciarlo tranquillo quando invece ha bisogno di momenti di pausa.”

“Guarda, vedi che se ti metti con il viso vicino al suo (20 cm), lui ti osserva e sente la tua presenza! Ti vuole proprio tanto bene, con te sta instaurando una bellissima relazione!”



Il contatto corporeo

Il bisogno di contatto del bambino può essere paragonato al desiderio di cibo e dovrebbe essere soddisfatto tramite la stimolazione corporea, che implica l'essere toccato e la vicinanza fisica "pelle contro pelle". È importante tenere anche in considerazione le differenze individuali, modulando quindi la stimolazione in base ai bisogni espressi dal bambino, tuttavia il bambino ama essere coccolato, tenuto in braccio, accarezzato e stretto al petto, ingredienti essenziali per il suo sviluppo. Varie sono le occasioni che facilitano tale contatto, ad esempio quando lo si nutre o lo si cambia, ed alla mamma va ricordato che il bambino ricerca stimolazioni sensoriali sia tramite il contatto fisico che quello vocale. Osservando il modo con cui la madre prende in braccio il bambino potrebbe essere necessario, renderla consapevole del fatto che bisogna evitare di lasciargli ciondolare la testa e penzolare nel vuoto le gambine, dal momento che il bimbo ha una paura istintiva di cadere. Potrebbe inoltre essere utile aiutare la mamma a trovare la posizione più adatta ad ogni momento (ad esempio, durante il risveglio, nei momenti del pasto e dell'addormentamento). Inoltre il massaggio potrebbe rivelarsi uno strumento prezioso per rafforzare o per creare un legame con il bambino. Si potrebbe iniziare a massaggiarlo fin dalla nascita partendo da semplici carezze, per arrivare con molta gradualità a completare le varie parti del corpo. Non esistono regole fisse, né sequenze, né posizioni o movimenti obbligati, quello che è importante è soprattutto la disponibilità e la spontaneità. Con il tempo il massaggio potrebbe diventare un gioioso rituale quotidiano.

IN PRATICA

"Ma guarda come questo bimbo cerca il contatto della tua pelle! Si vede proprio che ti vuole tanto bene!"

"Ha proprio bisogno di essere tanto coccolato, tenuto in braccio, accarezzato e stretto al petto! Ha proprio bisogno di te!"

"Quando lo cambi o gli dai il latte, dà proprio l'impressione che ricerchi forti stimolazioni da te, sia fisiche sia attraverso la voce. Vedi come ti guarda quando gli parli dolcemente! Siete bellissimi insieme!"

"Sembra davvero molto felice quando gli massaggi per bene le parti del corpo! Stabilite, anche attraverso il contatto corporeo, un legame tutto speciale! Ed è tutto merito tuo!"



Il sonno

La madre dovrebbe essere in grado di prevedere il comportamento del bambino e di adattarsi ai suoi ritmi sonno-veglia. L'ideale non è imporre un orario rigido, ma seguire le sue richieste facilitando la distinzione del giorno e della notte con degli accorgimenti come, ad esempio, mantenere luci soffuse e pochi rumori di notte e non preoccuparsi troppo delle normali attività della vita quotidiana durante il giorno. In questo modo il bambino sarà facilitato nella consapevolezza dell'alternanza giorno-notte.

IN PRATICA

“Adesso il bimbo potrebbe riuscire a trovare un adeguato ritmo sonno-veglia, se provi a distinguere il giorno dalla notte con degli accorgimenti, come ad esempio mettere le luci soffuse e fare pochi rumori di notte e non preoccuparsi troppo delle normali attività della vita quotidiana di giorno. Forse così, a poco a poco, capirà l'alternanza giorno-notte.”



L'allattamento

Nel caso di allattamento al seno, potrebbe essere importante rendere consapevole la mamma che in questo periodo avviene il primo scatto di crescita. Ciò comporta, da parte del bambino, un possibile aumento della richiesta di pasti, una temporanea stabilizzazione della crescita ponderale e un aumento dell'irrequietezza, determinando preoccupazione da parte della mamma. Occorre quindi rassicurarla sul fatto che questo aumento del bisogno metabolico del bambino porterà, nel giro di 2-3 giorni, ad una adeguata produzione di latte materno.

IN PRATICA

"Hai visto come il bimbo inizia a richiedere più pasti al giorno? Sta proprio crescendo, anche se in questo periodo, di solito, si verifica una temporanea stabilizzazione della crescita ponderale e quindi non è direttamente visibile quanto sta crescendo. Vedrai però, che nel giro di 2-3 giorni tutto ritorna normale e se allatti al seno, anche il latte materno aumenterà!"

"È un po' irrequieto in questo periodo il piccolo? Potrebbe essere normale, sai? Perché avviene il primo cosiddetto scatto di crescita. Vuole mangiare di più, però la quantità di latte non si è ancora adeguata! Vedrai che nel giro di 2-3 giorni tutto si risolve!"



Il pianto

Piangere è il modo principale che il bambino ha di esprimersi e prendendolo in braccio, consolandolo e saziandolo, la madre gli dà quella fiducia necessaria per adattarsi all'ambiente che lo circonda. Il neonato, quando ha bisogno di qualcosa, piange e solo un bimbo gravemente malato soffrirebbe in silenzio. Tuttavia, quando non vi è modo di calmarlo, è molto difficile reagire con calma. Il pianto mette i genitori in uno stato di agitazione, il nervosismo aumenta e il bambino piange sempre di più. È necessario rendere consapevole la mamma dell'importanza di non lasciare mai piangere a lungo il bambino, poiché l'affermazione che il pianto "serva a formare i polmoni" non ha significato. Le cause più comuni del pianto di un bambino piccolo, sono: la fame, il freddo, gli stimoli troppo forti o improvvisi. Il bimbo non ha tuttavia unicamente bisogno di essere cambiato o nutrito, ma necessita di compagnia, di paroline, di sorrisi, di contatto con il corpo per sentirsi continuamente al sicuro. Uno dei possibili rimedi per calmare il bambino, potrebbe essere la percezione di suoni ritmici, come ad esempio la musica, o di movimenti ritmici come il cullare (trovando il giusto ritmo per ogni bambino). Sembra che l'effetto calmante del dondolio sia da ricondursi alla sua precedente esperienza quando si trovava ancora nell'utero materno.

IN PRATICA

"Ma come piange questo bimbo! Si fa proprio sentire e cerca di esprimersi in tutti i modi! Ti cerca sempre!"

"Quando piange e lo consoli, gli dai quella fiducia necessaria per adattarsi all'ambiente che lo circonda! Sei davvero bravissima!"

"Deve essere molto difficile, in questo periodo, capire perché il piccolo piange! Immagino che a volte possa mettere un certo senso di agitazione! Le cause più comuni, potrebbero essere la fame, il freddo, gli stimoli troppo forti o improvvisi! Ma a volte, mi sa che ha soltanto bisogno di tante coccole! Che tu sei bravissima a dargli!"



L'igiene

È opportuno osservare l'avvenuta caduta del cordone ombelicale prima di effettuare il secondo bagnetto al bambino (il primo è quello fatto alla nascita). I neonati manifestano piacere nel venire immersi adagio nell'acqua calda, ritrovando la sensazione del ventre materno. I primi incontri con l'acqua costituiranno un momento rilassante per il bambino e il bagno ideale consiste in una delicata immersione a cominciare dai piedi per arrivare alle spalle. È importante che i primi bagni si svolgano in un'atmosfera distesa, non frettolosa né eccitante. È bene ricordare alla madre che esistono dei momenti in cui il bambino non fa volentieri il bagno, in particolare se ha fame o sonno. Se si nota che il bambino non gradisce il bagnetto, converrebbe per qualche tempo lavarlo "a pezzetti", evitando quindi di infliggergli "una tortura". Un altro motivo di preoccupazione può essere quello dell'eritema da pannolini che può essere solo un lieve arrossamento, tuttavia la pelle sottoposta ad un continuo sfregamento e all'umidità, potrebbe irritarsi. È bene quindi ricordare alla mamma che la cosa migliore da fare è tenere il sederino pulito e asciutto, cambiandolo e lasciandolo libero dal pannolino il più possibile.

IN PRATICA

"Se il cordone ombelicale è caduto, si potrebbe provare a fargli il bagnetto. Cosa ne pensi? Potremmo anche farlo insieme!"

"Guarda come è felice e rilassato quando è nell'acqua! Se lo si immerge adagio nell'acqua calda (non troppo!), penso che ritrovi proprio la stessa sensazione che aveva quando era nel ventre!"

"È davvero un momento importante per lui il bagnetto, quindi prenditi tutto il tempo per farglielo in tranquillità! Vedrai come si rilassa!"

"Mi sa che occorre trovare dei momenti adeguati per fare il bagnetto al piccolo! Sembra non avere sempre voglia, soprattutto quando a fame o sonno! Meglio adeguarsi un pochino alle sue esigenze!"

"Sembra piacere l'acqua al tuo bimbo? Perché ce ne sono molti a cui proprio non piace, e allora non vale la pena fargli il bagnetto, perché invece di tranquillizzarsi si agita ancora di più! Magari si potrebbe lavarlo 'a pezzetti'."



Le coliche

Può accadere che il bambino, nel tardo pomeriggio o di sera, abbia periodi di pianto piuttosto disperato, contrae le gambe e sembra avere dolori di pancia. Tuttavia definire coliche ogni pianto del neonato che non si riesce a decifrare non aiuta certo a scoprire la molteplicità dei suoi bisogni. Se il bambino avesse un disturbo di origine fisica, non si manifesterebbe solo in determinate ore del giorno. È importante quindi rassicurare la mamma sul fatto che non c'è molto da fare per un bimbo che soffre di coliche, in quanto anche i farmaci anticoliche sembra non risolvano il problema, infatti a tutt'oggi la causa è sconosciuta. È normale provare un senso di impotenza, ma va ricordato che questi terribili attacchi di pianto si verificano proprio nel momento in cui si è più stanchi e si avrebbe bisogno di un momento di tranquillità. Spesso tutto passa con un massaggio, tenendo il bambino a pancia in giù ed esercitando una leggera pressione con le dita (da destra a sinistra) finché la tensione non sparisce.

IN PRATICA

“Povero piccolino, magari soffre un pochino di coliche? Non ti preoccupare però, perché non c'è molto da fare. L'unica cosa è rimanere tranquilli e magari fargli qualche massaggio leggero alla pancia!”

“Forse, questi pianti disperati, non sono neanche da attribuire alle coliche! Forse è un altro modo per richiedere la tua dolce presenza! Vedrai che smetterà presto di piangere, facendogli qualche massaggio! La maggior parte delle volte, la tua dolce e tranquilla presenza lo rassicura e smette di disperarsi!”



SCHEDA APPROFONDIMENTO 1

Stanchezza della mamma

Uno dei fattori che potrebbero essere fonte di ansia, è il pianto disperato del bimbo in alcuni momenti della giornata che viene definito da molti come una colica [vedi Scheda di approfondimento 5. **Coliche**]. Dal momento che di solito si manifestano sempre nelle stesse ore, è importante rendere consapevole la mamma della possibilità di pianificare in modo diverso le sue abitudini, in modo tale da mantenersi libera e affrontare quindi la situazione con il minimo di fatica. Ad esempio, spesso si tratta proprio delle ore serali quando la mamma è impegnata a cucinare, attività che può essere anticipata in altri momenti oppure demandata ad altri. È importante supportare la mamma sul fatto che il suo livello di sopportazione può essere notevolmente diminuito, ma è giustificato dai sentimenti di impotenza e di rabbia che possono comparire quando il bambino non si calma. Sarebbe quindi opportuno chiedere aiuto a qualcuno anche per brevi periodi di tempo, in modo tale che la mamma possa svagarsi, magari dedicandosi a se stessa o a delle attività senza il bambino. Ad esempio, una bella doccia senza preoccupazioni, una passeggiata, andare a fare la spesa da sola, piantare dei fiori o fare una torta... possono essere dei momenti ristoratori che miglioreranno poi anche la relazione con il bimbo.

IN PRATICA

“Hai notato che il bimbo piange in maniera disperata in determinati momenti della giornata? Forse, visto che hai imparato a prevederli, potresti riuscire ad affrontarli nella maniera più tranquilla possibile, senza agitazione, dedicandoti unicamente al piccolo e anticipando o posticipando altre attività (ad esempio cucinare).”

“Penso sia proprio normale perdere la pazienza, a volte! Ma non ti scoraggiare, perché vedrai che prestissimo il bimbo acquisirà un ritmo stabile e conoscerai perfettamente i suoi comportamenti! Già adesso, in questo momento un po' complicato, sei bravissima e lui è felicissimo di stare con te!”

“Potresti prenderti anche tu dei momenti di pausa e magari lasciare il piccolo con il papà o i nonni! È normale aver bisogno di un po' di svago e vedrai che poi starà molto meglio anche il piccolo!”



SCHEDA DI APPROFONDIMENTO 1
Differenze culturali



Spesso capita che, senza rendersene conto, si agisca sulla base di stereotipi che possono diventare preconcetti e mettere in difficoltà il rapporto con la madre. Ad esempio, è opinione comune che le madri provenienti dai paesi dell'est siano più autonome, mentre quelle cinesi chiedano più aiuto. Risulta quindi più difficile rilevare i bisogni delle prime rispetto alle seconde, rischiando di lasciarle sole soprattutto nei momenti problematici. La cultura di una persona potrebbe implicare anche una religione diversa ed è fondamentale saper cogliere i limiti che la madre o i suoi parenti chiedono di rispettare, in modo tale da non essere invadenti.

IN PRATICA

È necessario informarsi sulla cultura della donna che si va ad incontrare durante gli interventi domiciliari, per evitare così di incorrere in qualche falso stereotipo.

Il fine principale dell'intervento è quello di cogliere i bisogni della mamma e della coppia madre-bambino e se si agisce in base a dei pregiudizi, tali bisogni saranno sicuramente messi in secondo piano.

Il rispetto per le altre culture è la parola chiave per poter instaurare con le persone un rapporto di fiducia.

età del bambino

2° mese

obiettivi

1. FAVORIRE UNA BUONA INTERAZIONE MADRE-BAMBINO

■ Dare significato agli stati d'animo del bambino

STRATEGIA: è importante far notare alla mamma i cambiamenti nello sviluppo del bambino, aiutandola a cogliere tali progressi e rendendola consapevole di come questi favoriscano l'attaccamento e l'affetto [vedi Schede di approfondimento [2. Emozioni e sorriso](#) – *Età del bambino: 4°-6° mese: 1. L'attaccamento*].

■ Dare significato agli sguardi

STRATEGIA: regolare l'attenzione reciproca e favorire la capacità di risposta nelle situazioni faccia a faccia [vedi Scheda di approfondimento [1. Interazione reciproca](#)], ponendo particolare attenzione nei casi in cui la madre soffre di depressione [vedi Scheda di approfondimento [3. Madri depresse](#)].

■ Dare significato ai primi suoni

STRATEGIA: attribuire importanza ai primi vocalizzi e gesti comunicativi che il bambino mette in atto, dandogli il giusto significato [vedi Scheda di approfondimento [5. Le prime conversazioni](#)].

■ Dare significato ai movimenti del bambino

STRATEGIA: in occasione della visita domiciliare sarebbe opportuno far notare alla mamma le "nuove" abilità del bambino, magari "facendole da specchio" coinvolgendo il bimbo in alcune attività mirate [vedi Scheda di approfondimento [4. La scoperta delle mani](#)].

2. PROMUOVERE IL BENESSERE DELLA MADRE

■ Sostenere il ruolo materno

STRATEGIA: mettersi nei suoi panni, preoccuparsi dei suoi bisogni e del suo stato d'animo se dovesse mostrare delle preoccupazioni. Queste possono essere ancora legate ai bisogni del bambino e alla loro interpretazione [vedi Schede di approfondimento [6. Il pianto](#) – [1. Ritmo giorno-notte](#) – [2. Sviluppo motorio](#) – [3. Alimentazione](#) – [4. Igiene](#)].

■ **Promuovere la salute della mamma**

STRATEGIA: cogliere, durante le visite domiciliari, eventuali problemi o dubbi che la mamma può avere rispetto alla sua salute e cercare di sostenerla, fornendole le informazioni necessarie o facilitando il supporto che familiari o amici possono darle. Se non si sono ancora risolti problemi legati all'allattamento, vedere schede di approfondimento dei periodi precedenti. In questo periodo la mamma può sentire la necessità di avere delle chiarificazioni riguardo al suo ciclo ormonale [vedi Schede di approfondimento [1. Ciclo ormonale](#) – [1. La vita di coppia](#)].

■ **Incoraggiare le relazioni sociali**

STRATEGIA: osservare se e come la mamma gestisce e necessita del supporto sociale e quali sono le persone che le danno supporto. Renderla consapevole di quanto il sostegno di una rete sociale sia importante per il proprio benessere psico-fisico, per la relazione con il bambino e per il suo sviluppo [vedi Schede di approfondimento [2. Rete sociale di condivisione](#) – [2. I nonni](#)].

Interazione reciproca

Un dialogo può anche essere condotto senza parole, realtà questa che emerge chiaramente negli scambi diadici tra madre e neonato, che danno la netta impressione di una conversazione anche se gli elementi caratterizzanti sono le espressioni del viso, i gesti, gli sguardi e le vocalizzazioni invece delle verbalizzazioni. In realtà, danno questa impressione per il modo in cui gli elementi sono intrecciati in uno scambio reciproco tra i due interlocutori: ciò che uno "dice" è immediatamente seguito da ciò che "ribatte" l'altro, un interscambio in cui il neonato impara presto che i suoi segnali emotivi sono interconnessi per il partner, che reagisce ad essi in modo contingente e prevedibile. Di conseguenza, i bambini piccoli hanno l'opportunità di acquisire alcune regole fondamentali dell'interazione sociale e di ottenere aiuto per manifestare le proprie emozioni e modularle in accordo con le aspettative dell'altra persona. Gli intricati scambi tra madre e bambino negli incontri faccia a faccia sono stati paragonati ad un valzer, nel quale i partner si muovono in stretta sintonia sulla base di un programma condiviso e rispondono prontamente uno ai passi dell'altro. Li si può registrare osservando l'andamento dello sguardo del bambino durante l'interazione faccia a faccia: per alcuni secondi il bambino guarderà l'adulto e poi ne distoglierà lo sguardo, poi lo riguarderà e così via in modo ciclico. La lunghezza di ciascuno di questi periodi può variare leggermente e, sebbene la frequenza di fluttuazione mostri certe regolarità, la loro sequenza è indicativa degli sforzi compiuti dal bambino per regolare il livello di attivazione. Prestare attenzione ad un'altra persona è un'esperienza stimolante, tuttavia i bambini in tenera età non possono sostenere un tale eccitamento a lungo e quindi in ragione della natura dello sguardo, l'eccitazione viene controllata attraverso periodi di intervallo. Se la madre sarà sensibile e adatterà le sue azioni a quelle del bambino, l'andamento dell'interazione non presenterà complicazioni. Si riesce a comprendere al meglio l'importanza di queste opportunità di apprendimento, se si interferisce intenzionalmente con il flusso comunicativo. È stato utilizzato lo strumento denominato still face, il volto impassibile, una procedura condotta in condizioni di laboratorio in cui una madre inizialmente deve interagire come al solito con il bambino, creando così un'aspettativa di comunicazione normale. In seguito, la madre si fa silenziosa e indifferente e così rimane per vari minuti senza interruzione. Registrando il comportamento del bambino nelle due situazioni e paragonando le sue diverse reazioni, è possibile definire le conseguenze di tale condizione di turbamento. Vari effetti si riscontrano a partire dai 2 mesi di età: i bambini sono chiaramente confusi e, con il passare dei minuti, sempre più sconcertati dall'impossibilità di suscitare il solito interesse e ottenere risposte dalla mamma. All'inizio, i piccoli cerca-





no attivamente di attirarne l'attenzione guardandola e sorridendole; quando si rendono conto dell'esito negativo dei loro sforzi, i bambini smettono di sorridere e iniziano a piangere, sempre più afflitti e imbronciati. Gli sguardi che rivolgono alla madre si fanno man mano più brevi fino a quando i bambini dirigono lo sguardo altrove, come se la vista della madre fosse troppo dolorosa da sopportare. Il bambino sembra chiuso in se stesso e "depresso", una condizione che può protrarsi per breve tempo anche dopo che la madre ha ripreso il suo comportamento normale. Queste osservazioni confermano decisamente che l'assenza di disponibilità emotiva della madre è un evento profondamente angosciante, più di una eventuale temporanea indisponibilità fisica, come emerge dal confronto tra le reazioni del bambino di fronte al "volto impassibile" e le sue reazioni alla scomparsa della mamma dalla stanza. Nel primo anno di vita, i bambini sono abbastanza cresciuti da aver già definito una serie di aspettative sul tipo di reattività fornite dalla mamma, ma ancora troppo piccoli per poter fare a meno del supporto e regolare il loro comportamento emotivo in maniera indipendente. Le madri devono essere disponibili per offrire il livello ottimale di stimolazione, modulando l'eccitamento del bambino e modellando il corso dello sviluppo emotivo futuro del figlio con il loro modo di corrispondere alle risposte affettive del piccolo. Se non sono disponibili, e questo accade con ogni probabilità per un tempo più lungo quando le madri soffrono di depressione [vedi Scheda di approfondimento **3. Madri depresse**], il corso dello sviluppo emotivo del bambino sarà chiaramente a rischio.

IN PRATICA

"Quando ti vedo assieme al tuo bimbo è proprio evidente quanto vi volete bene e quanto avete bisogno l'uno dell'altra."

"Sembra proprio che comunichiate, senza il bisogno di parlare! Con gli sguardi, i gesti, le espressioni del viso e le vocalizzazioni vi parlate! Siete molto in sintonia! Sei bravissima nel rispondere ai suoi bisogni e lui è soddisfatto per questo, e ti cerca in continuazione!"

"Quando tu rispondi alle sue espressioni, il bimbo impara un po' alla volta a comprendere che tu ci sei e che gli porgi le tue attenzioni. Grazie al tuo aiuto, inizia così ad imparare alcune regole fondamentali dell'interazione sociale e a manifestare e a modulare le proprie emozioni. Sei proprio una brava mamma!"

"Il bimbo è ancora piccolino e non riesce a sostenere a lungo l'attenzione verso di te, quindi in questi primi scambi interattivi sei molto brava ad adattarti alle sue esigenze e a lasciarlo anche riposare un po'."

"Guarda come reagisce alle stimolazioni visive e tattili che gli vengono rivolte! Sta proprio imparando molte cose!"

SCHEDA DI APPROFONDIMENTO 2

Emozioni e sorriso

Attraverso i sensi il bambino impara a conoscere il mondo, utilizzando le orecchie, gli occhi, la bocca, il naso, le mani e la pelle. Il neonato non può ancora coordinare tra loro le sensazioni date dagli oggetti, dai colori, dagli odori. Tuttavia è molto sensibile e percepisce per esempio se la voce materna è calma o agitata. Se a circa sei settimane il bambino sorride a qualsiasi volto, verso le otto settimane sorriderà con più prontezza ed entusiasmo alla madre e a chi gli sta vicino. I primi sorrisi sono vissuti dai genitori come un piccolo miracolo, perché sembra che il bimbo esprima amore. In realtà i suoi primi sorrisi sono un modo per ottenere l'attenzione che gli è necessaria, infatti più sorride e fa versi, più gli altri gli sorridono. Le sue risposte creano una reazione a catena, importante per l'instaurarsi delle relazioni. Occorre infatti stimolare la mamma nella risposta a questi sorrisi, attribuendo loro un significato emotivo necessario affinché lei viva questa esperienza in modo gratificante.

IN PRATICA

“Anche se il bimbo è ancora piccolino, è molto sensibile e percepisce ad esempio se la voce materna è calma o agitata!”

“Hai visto che inizia a sorridere? Gli piace proprio stare con te e si sente davvero bene! Sta crescendo e giorno dopo giorno impara a fare sempre più cose!”

“Quando sorride sembra che aspetti una tua reazione. Prova a sorridergli anche tu e a rispondere ai suoi vocalizzi e vedrai come ti risponde! Sta già imparando a conoscerti!”



Madri depresse

Per quanta gioia il neonato possa portare alla madre, la depressione post partum è una reazione comune. Più della metà delle neomamme sperimenta uno stato di malinconia e manifesta una sorta di indifferenza nei giorni successivi al parto. In gran parte, questi sintomi hanno una durata breve e sono probabilmente associati all'affaticamento. Circa nel 10-15% dei casi, invece, la depressione post partum è più persistente e si manifesta in forme più gravi. Queste donne mostrano tutti i segni di una depressione clinica; sensazioni di impotenza e di disperazione, ansia e irritabilità, costante cattivo umore e disturbi del sonno. Nella maggior parte dei casi questi sintomi scompaiono gradualmente dopo 6, 8 settimane dalla nascita del figlio; in alcuni casi (intorno a 1-2%), i sintomi sono ancora evidenti 1 anno o più dopo il parto e assumono la forma di un disturbo mentale vero e proprio. In generale, i disturbi post partum sono tendenzialmente più comuni tra le donne che hanno sperimentato di recente un drastico cambiamento nella loro vita, come la perdita del posto di lavoro o la morte di una persona cara. Sono tutti fattori che possono contribuire all'insorgenza del disturbo; la causa della depressione post partum rimane ignota, anche se si ritiene che un ruolo importante possano avere i cambiamenti a livello ormonale che si verificano quando, dopo il parto, il corpo della madre ritorna al suo stato normale. Quali effetti esercita sul neonato questa situazione? Considerati i sintomi di depressione che abbiamo elencato sopra, non sorprende rilevare disturbi frequenti e significativi nella relazione tra madre e figlio. Come hanno dimostrato alcune osservazioni sulle relazioni mamma-bambino durante la prima infanzia, le donne sono presenti fisicamente, ma sono spesso assenti dal punto di vista psicologico: tendono a chiudersi in se stesse, sono insensibili alla condizione del piccolo e non rispondono ai suoi segnali, mancano di calore emotivo e talvolta possono essergli apertamente ostili. I neonati reagiscono rispecchiando la depressione della madre: le emozioni che manifestano sono tendenzialmente negative, come la tristezza o la rabbia e mostrano meno emozioni positive. Questo comportamento può emergere anche quando i bambini sono in compagnia di persone diverse dalla mamma, la qual cosa suggerisce il pericolo che corrono di sviluppare uno stile di interazione sociale generalmente distorto. Nelle situazioni in cui la madre presenta sintomi di depressione, è quindi importante che il visitatore domiciliare segnali la situazione al Consultorio della zona, in modo tale da sostenerla mediante un percorso terapeutico specifico. La modalità più appropriata per limitare le conseguenti reazioni emotive del bambino, è quella di cercare di introdurre in maniera sempre più attiva la figura del padre.




IN PRATICA

Come reagisce la madre alle richieste di attenzione che il bambino le rivolge? È in grado di stimolare e di modulare le espressioni del piccolo?

Com'è il suo tono dell'umore? Sempre piuttosto triste e malinconico?

Sembra fare molta fatica ad occuparsi del piccolo?

Se la mamma presenta queste particolarità a livello comportamentale, anche dopo averla fatta riflettere e magari averle mostrato tutte le capacità del bambino (Es: "Vedi che se si risponde ad un suo sorriso o vocalizzo, il piccolo reagisce di conseguenza?"), allora potrebbe trattarsi di una madre con depressione post-partum. Potrebbe soffrire molto per cause diverse ed essere presente soltanto per le cure fisiche del piccolo e non per quelle psicologiche. È quindi necessario trovare una figura compensativa (ad esempio il padre), in grado di fornire al piccolo quel sostegno psicologico fondamentale per il suo sviluppo. È necessario mostrare empatia verso lo sconforto della madre, ma segnalarle che può essere legato alla depressione post-partum e per questo potrebbe trovare aiuto e sollievo rivolgendosi ad uno psicologo. Cosa nella quale l'ostetrica può fornire aiuto.

La scoperta delle mani

Il bambino impiega più tempo a trovare le sue mani di quanto gli occorra riconoscere il volto della madre. Infatti quest'ultimo viene a trovarsi più volte al giorno nel suo campo visivo e alla giusta distanza, mentre le mani di solito non le vede e non se ne accorge finché non riesce a fare qualcosa che lo porti a fare questa scoperta. È significativo osservare che quando gli si mette un sonaglio in mano e gli si permette di poter muovere liberamente le braccia (ad esempio sdraiato sulla schiena), è probabile che con il movimento faccia risuonare il sonaglio. Il bimbo, a questo punto, segue il suono con gli occhi e vede per la prima volta che le sue mani tengono il sonaglio. Questi giocattoli sonori dirigono l'attenzione sull'attività delle sue mani e lo aiutano a stabilire un rapporto fra sé e quello che le mani possono fare. Potrebbe accadere che alcune mamme, anche se molto coscienti, forniscano degli stimoli inferiori al bisogno reale del bambino, dal momento che le fasi dello sviluppo della coordinazione visuo-motoria non sono facilmente riconoscibili. In occasione della visita domiciliare sarebbe quindi opportuno far notare alla mamma le "nuove" abilità del bambino, magari "facendole da specchio" coinvolgendo il bimbo in alcune attività mirate.

IN PRATICA

"Hai visto che il bimbo, un pochino alla volta, sta imparando a riconoscere anche le sue manine? Se provi a mettergli un sonaglio in mano, lo afferra e lo tiene con le dita e seguendo il suono con lo sguardo, può vedere anche le sue manine! È proprio un attento osservatore e un po' alla volta inizia anche a riconoscere le parti del suo corpo."

"Con tutti questi bellissimi giocattoli sonori, il piccolo può dirigere l'attenzione sull'attività delle sue mani e lo aiutano a stabilire un rapporto fra sé e quello che le mani possono fare!"



Le prime conversazioni

Le proto-conversazioni sono le interazioni vocali e gestuali che un bambino ancora incapace di parlare realizza con un adulto, interazioni che per certi aspetti assomigliano agli scambi verbali osservabili nelle conversazioni vere e proprie. A circa 2 mesi il bambino comincia a reagire ad una varietà di suoni, ma solo la voce umana esercita su di lui una sensazione piacevole, in qualsiasi circostanza e qualunque sia il suo stato d'animo. Infatti il bambino è spinto da uno stimolo naturale a prestare attenzione alla voce umana e non è un caso che i primi suoni intenzionali li emetta in una situazione sociale, quando l'adulto lo tiene in braccio o lo intrattiene. All'inizio quando il bambino sorride, produce piccole esplosioni di suoni, poi mano mano che passano le settimane distingue il sorriso dalla voce: se gli si sorride lui sorride, se gli si parla lui risponde. Queste prime vocalizzazioni non sono un vero e proprio linguaggio, nel senso che il bambino cerca di dire qualcosa, ma sono un tentativo intenzionale di comunicare. L'intenzionalità risulta evidente dal fatto che il bimbo reagisce solo alla voce, mentre gli altri suoni non producono tale effetto. Anche quando è da solo, i suoni che produce hanno il ritmo della conversazione (suono-pausa-suono-pausa). Più il bambino ha occasione di sperimentare un rapporto fatto anche di parole, più è stimolato a sperimentare la gamma dei suoni.

IN PRATICA

"Hai visto come sta crescendo questo bimbo! Comincia già a fare una connessione tra ciò che ascolta e ciò che guarda, cercando la fonte dalla quale proviene il suono o la voce. È proprio un bambino curioso!"

"Guarda come è incuriosito quando ascolta la voce umana e la tua in particolare! Sta imparando a distinguere una grande varietà di suoni!"

"Inizia a produrre le prime vocalizzazioni e se gli si risponde, lui reagisce felice di conseguenza! Sembra un vero e proprio tentativo di comunicare con te! L'intenzionalità è evidente dal fatto che il bambino reagisce solo alla voce umana, mentre gli altri suoni non producono tale effetto! Sentendo la tua voce o quella di altre persone, sembra essere invogliato a sperimentare anche altri suoni!"



Il pianto

Dal secondo mese di vita, si verificano dei cambiamenti nel bambino, dal momento che inizia ad acquisire una certa stabilità nei ritmi e quindi la madre si sente maggiormente competente nel comprenderlo e nell'accudirlo. Nello specifico infatti, per quanto riguarda il pianto, se il bambino viene preso in braccio, di solito si calma. Il pianto inoltre inizia ad assumere un significato più preciso. Il bambino piange ancora per la fame, ma ora in più "frigna", emette cioè una specie di piagnucolio, quasi un lamento, ed è il tipo di pianto a cui ricorre più spesso. A questo piagnucolio segue di solito il pianto di "rabbia", dissimile da altri tipi di pianto, come se gridasse: "vieni qui!". Probabilmente la mamma non riesce a descrivere questi diversi modi, ma è in grado di riconoscerli e di capirne le cause. I rimedi già precedentemente suggeriti per calmarlo sono ancora validi [vedi *Età del bambino: 3-4 settimane*, Scheda di approfondimento 3. **Il pianto**], tuttavia vanno presi in considerazione nuovi aspetti. Per alcuni bambini non c'è nulla che li calmi quanto il succhiare. Se il bambino ha davvero bisogno del conforto che gli deriva dal succhiare, è molto meglio che lo faccia di sua iniziativa (succhiare il pugno o le dita) e anche se di solito si sconsiglia l'uso del succhiotto, non vi è dubbio che per alcuni lattanti infelici o ipersensibili sia il rimedio più miracoloso. Quando saranno più sereni e felici è possibile toglierli l'abitudine prima che siano troppo grandi da ricordarselo e sentirne la mancanza. Tuttavia va ricordato che gran parte del pianto può essere dovuto al desiderio dell'adulto che il bambino dorma più spesso o per periodi più lunghi. Se il bimbo è vivace e sta sveglio a lungo è molto probabile che pianga perché si sente solo o si annoia. Sarà molto contento se ha a disposizione oggetti da guardare, da colpire e da toccare o se ha la possibilità di guardare la madre e quello che sta facendo.

IN PRATICA

"Ma come sei diventata brava a comprendere i bisogni del tuo bimbo! Hai visto che hai imparato a conoscere e a prevedere i suoi comportamenti? Sei una bravissima mamma!"

"Adesso che è un pochino cresciuto, comincia ad emettere un tipo di pianto particolare, come ad esempio quando ha fame o quando è arrabbiato, vero?"

"A volte sembra piangere unicamente per attirare la tua attenzione e succhiare è la cosa che lo appaga di più! Si sente proprio protetto tra le tue braccia ed ha fiducia in te!"

"Magari potresti disporlo in modo tale che il piccolo possa osservare le cose che gli stanno intorno!"



SCHEDA DI APPROFONDIMENTO 1
Ritmo giorno-notte

A circa sei settimane il rapporto tra alimentazione e sonno comincia a diminuire, infatti il bambino tende ancora ad addormentarsi dopo aver mangiato, ma comincia a svegliarsi prima di essere affamato semplicemente perché ha dormito abbastanza. In questo periodo si è stabilito il ritmo giorno-notte, con sonnellini durante il giorno e il sonno profondo di notte. Tuttavia se tale ritmo non è ancora acquisito, sono vari i consigli da dare ai genitori, come ad esempio: fare in modo che i pasti notturni siano più veloci, evitando che il bambino si svegli completamente, organizzandosi prima per risparmiare tempo; utilizzare la culla in camera da letto e non la carrozzina, dove dorme di giorno; tenere le luci soffuse di notte ed evitare di stare svegli per verificare che si addormenti.

IN PRATICA

“Riesce a dormire questo bimbo di notte? Adesso inizia ad acquisire un pochino il ritmo sonno-veglia? Durante il giorno farà dei sonnellini e la notte avrà un sonno più profondo. Vedrai che un pochino alla volta distinguerà per bene il giorno dalla notte! E anche tu potrai iniziare a dormire con maggior regolarità.”

“Magari, per facilitare il ritmo giorno-notte, potresti velocizzare i pasti notturni, evitando così che il piccolo si svegli completamente.”

“Di notte il bambino dorme nella culla? Prova a farlo dormire lì, forse riuscirà a dormire un pochino di più.”

“Occorre adattargli un po' l'ambiente per la notte (luci soffuse, parlare a bassa voce...) e dal momento che tu sei bravissima nel cullarlo e nel ninnarlo, vedrai che presto si addormenterà e imparerà a regolarsi. Adesso, per farlo, ha proprio bisogno di te!”



SCHEDA DI APPROFONDIMENTO 2
Sviluppo motorio

A circa due mesi il bambino è in grado di controllare i muscoli del collo e riesce a mantenere la testa in equilibrio se chi lo tiene in braccio non si muove, altrimenti la sua testa oscilla, quindi nei movimenti ha ancora bisogno di sostegno. Via via che il bambino cresce e aumenta di peso, la testa in proporzione al resto del corpo, diventa più leggera e quindi più facile da sostenere. Nelle successive settimane il controllo muscolare procede gradualmente verso il basso, fino a raggiungere le spalle. Un altro aspetto da considerare è il fatto che in questo periodo il neonato scopre le sue mani toccandole: se le afferra, se le tira, apre e chiude le dita. Anche a otto settimane si comporta come se non si rendesse conto che quelle manine gli appartengono e adopera una mano per giocare con l'altra come se si trattasse di un oggetto. Dopo le otto settimane le solleva per guardarle.

IN PRATICA

“Ma guarda come sta crescendo questo bimbo! Sta imparando tante cose! Guarda come riesce a tenere la testa in equilibrio adesso! Se lo tieni in braccio e non ti muovi lo puoi proprio vedere! Che bravo!”

“Adesso inizia a giocare con le sue manine: se le afferra, le tira, apre e chiude le dita. Sono il suo gioco preferito! Non è ancora capace di rendersi conto che sono sue, ma si diverte un sacco a manipolarle! È proprio un bimbo sveglio!”



Alimentazione

Fino a circa tre mesi, il bambino ha un ritmo di crescita di circa trenta gr al giorno, in seguito tale ritmo di accrescimento diminuisce. Se il bambino è contento, aumenta di peso e diventa più sveglio, non vi sono problemi di alimentazione. Se invece, non cresce bene e non è contento, bisogna controllare se ha la possibilità di mangiare quanto vuole e quando ha fame, prima di rivolgersi al medico pediatra. È importante valutare la regolarità nella crescita, infatti se vi è un appiattimento corrispondente ad un arresto della crescita, significa molto probabilmente che non mangia abbastanza, tuttavia se il peso è inferiore alla media, ma l'aumento di peso è regolare, allora si può pensare che è un bambino che cresce più lentamente. Se l'allattamento è esclusivamente materno, bisogna ricordare alla mamma che ci vogliono alcuni giorni prima che la nuova richiesta di latte da parte del bambino aumenti la secrezione di latte materno, ma se la differenza tra produzione e richiesta è notevole, bisognerà integrare con il latte artificiale. Va comunque tenuto presente che la somministrazione di biberon supplementari, porterà ad una riduzione della secrezione di latte e ad una conseguente diminuzione della motivazione della madre e anche del bambino. I bambini che sono allattati artificialmente di solito riescono a mangiare secondo il loro fabbisogno, ma se ciò non si verifica, bisogna valutare alcuni aspetti che possono essere la causa di una crescita lenta. Ad esempio, verificare che il foro della tettarella sia abbastanza grande, se vengono seguiti orari troppo rigidi o se vengono aggiunti liquidi contenenti zuccheri.

IN PRATICA

“Ma come cresce bene il piccolo! Vedi come è contento ed è sveglio! Vuol proprio dire che cresce regolarmente e tu soddisfi tutti i suoi bisogni!”

“Quanta fame ha questo bimbo! Dagli tutto il cibo che richiede, magari a volte è un po' nervoso perché è affamato. È proprio un mangione! Ci vorranno un po' di giorni prima che la quantità del tuo latte si adegui alle esigenze del piccolino. Ma vedrai che presto tutto si stabilizzerà!”

“Prova a controllare se il foro della tettarella è sufficientemente largo, magari non gli arriva latte a sufficienza! Ha proprio fame questo bimbo! Chiede tanto latte. Diventerà grande, grande!”



Igiene

Al secondo mese di vita, il bambino inizia a muovere gambe e braccia, cerca di liberarsi della copertina, comincia a provare piacere nel sentirsi libero e si diverte a fare il bagnetto. Con una piccola vasca portatile è possibile scegliere il locale più caldo e l'altezza giusta per evitare il mal di schiena alla mamma. In questo periodo, il bambino si accorge che l'acqua lo fa galleggiare, dandogli una sensazione di leggerezza e libertà di movimenti.

IN PRATICA

“Hai visto come si muove e sgambetta il piccolino? Gli piace proprio muovere gambe e braccia ed è felice quando è libero, tutto nudo e gli viene fatto il bagnetto! È proprio allegro e felice!”

“Ma guarda come fa volentieri il bagnetto! Si rilassa proprio quando è nell'acqua e gli piace tantissimo muoversi in libertà quando è immerso.”



SCHEDA APPROFONDIMENTO 1

Ciclo ormonale

La produzione di prolattina durante l'allattamento inibisce l'ovulazione e quindi la fertilità e la mestruazione. Un organismo molto sensibile però, può risentire anche di un intervallo tra le poppate di sole 6-8 ore e tale intervallo, di solito notturno, non consente la sicurezza contraccettiva. Per le donne che non allattano invece, il rischio di una gravidanza c'è già a tre, quattro settimane dal parto. Durante l'allattamento al seno, è consigliabile non utilizzare la pillola, in quanto gli ormoni passano nel latte e quindi, la donna dovrà cercare altri metodi contraccettivi alternativi [vedi Scheda di approfondimento 1. [La vita di coppia](#)]. La mamma troverà tutte le informazioni che desidera presso il servizio del Consultorio.

IN PRATICA

“Penso che se tu hai dei dubbi riguardo alla fertilità o al ciclo ormonale in questo periodo post parto, sia meglio telefonare ad un esperto al Consultorio. Sono sicura che saprà darti dei consigli adeguati e riuscirà a chiarirti le idee. Sono normalissime queste esigenze e fai quindi benissimo a chiedere maggiori informazioni!”

“Magari potresti evitare di prendere la pillola in questo periodo e usare qualche altro metodo contraccettivo. Tutto quello che ingerisci passa infatti nel latte che poi dai al bimbo.”



Rete sociale di condivisione

Il contesto sociale è un importante fattore da prendere in considerazione. In un contesto non stressante, una famiglia è in grado di funzionare in modo piuttosto soddisfacente sulla base delle proprie risorse; in situazioni di difficoltà, tuttavia, la disponibilità di aiuti provenienti dall'esterno diventa importante e influenza non solo i genitori come individui, ma anche la qualità delle relazioni all'interno della famiglia, inclusa quella con il bambino. Non è certo una coincidenza se l'isolamento sociale viene frequentemente riportato come caratteristica delle famiglie in cui si compiono abusi. Quindi l'inserimento delle famiglie nei nuclei sociali, incluse quelle formate da parenti, amici e vicini, tanto quanto da organizzazioni e varie associazioni, ha una relazione con ciò che si verifica tra genitore e bambino. Tutte queste strutture rappresentano una potenziale fonte di sostegno, sia in veste informativa (ad esempio, come curare il bambino), sia pratica (fornire ad esempio un buon alloggio), oppure costituire semplicemente un punto di riferimento nei momenti di sconforto. Tali aiuti tamponano le tensioni e permettono ai genitori di dedicarsi più facilmente alla cura del bambino. L'esistenza di una relazione tra sostegno emozionale e qualità della funzione genitoriale è stata ampiamente dimostrata. I genitori che ricevono maggior supporto interagiscono con i loro bambini con più calore e coerenza, sono in grado di fornire una disciplina più efficace e di essere meno punitivi, rispondono ai loro piccoli con maggiore sensibilità, hanno un atteggiamento più positivo nei confronti dell'educazione del bambino, mostrano più affetto e hanno più probabilità di avere dei bambini con legami affettivi sicuri. Purtroppo sono i genitori già a rischio, madri adolescenti, donne non sposate o separate, genitori con patologie psichiatriche e/o fisiche, che tendono ad avere reti sociali ridotte e quindi poche risorse esterne alle quali attingere. Il ruolo del visitatore a domicilio è quindi quello di incoraggiare i genitori in generale e la mamma in particolare, ad uscire dalla quotidiana routine casalinga.

IN PRATICA

"In alcuni momenti si ha proprio bisogno, vero, di staccare un pochino dalla routine famigliare? È normale aver bisogno di parlare con qualcuno, magari un buon amico/a! Che ne dici se andiamo a farci un giro fuori tutti e tre? Così prendiamo un po' di aria e magari incontriamo qualcuno con cui chiacchierare!"

"Potremmo uscire e andare a prenderci un gelato/cioccolata calda, o magari andare al parco, così anche il bimbo si diverte a guardarsi intorno!"



La vita di coppia

La tenerezza tra i partner di una coppia genitoriale, subisce una “battuta di arresto” quando nasce un bambino. La ripresa normale dei rapporti sessuali deve far conto, più che su regole esterne, sulla reciproca sensibilità ai bisogni dell'altro, rispettando da parte dell'uomo quel profondo bisogno di intimità con il figlio che, dopo il parto/nascita e l'allattamento, caratterizza la sessualità femminile. Di solito i medici consigliano di aspettare che siano finite le perdite (almeno 3-4 settimane, fino a quaranta giorni dopo il parto), ma ogni coppia troverà i suoi tempi e nuovi modi per scambiarsi amore. C'è da ricordare che se la mamma ha subito l'episiotomia (taglio del perineo, a lato della vulva) o una lacerazione, può darsi che il muscolo perineale sia a lungo sensibile, se non dolorante.

IN PRATICA

“Come stanno andando le cose con il tuo compagno/marito? Adesso che siete diventati genitori, ci si dimentica, vero, ogni tanto che prima si è stati una coppia? Vedrai che un po' alla volta passeranno i dolori fisici e presto starete di nuovo insieme!”

“È molto importante che vengano rispettate le tue esigenze determinate dal parto e il tuo compagno/marito è davvero bravo e rispettoso!”

“Il primo periodo di vita del bambino sarà interamente concentrato su di lui, soprattutto per la mamma, ma poi vedrai che anche tu e il tuo compagno/marito, troverete un nuovo equilibrio per stare insieme. Si vede che siete proprio innamorati!”

I nonni

Un momento “magico” per ogni genitore è quando la propria figlia, il proprio figlio diventano madre o padre. Oggi l’immagine dei nonni è cambiata, poiché si diventa nonni in età ancora relativamente giovane, in quanto l’età media è aumentata. È scomparso il personaggio anziano che stava seduto sulla sedia a dondolo o faceva il lavoro a maglia, ed è stato sostituito da un personaggio molto più attivo (nel campo del lavoro, viaggia volentieri, frequenta corsi). Quello che non è cambiato è la gioia di avere un nipotino. Se si tratta del primo nipote, bisogna dare tempo ai nonni di abituarsi al loro nuovo ruolo, che non sempre è facile da accettare, in quanto si rendono conto di appartenere alla generazione degli anziani. La nonna e il nonno sono figure importantissime per ogni bambino, perché sanno sorridere su cose che mamma e papà prendono magari troppo seriamente e sono proprio queste piccole trasgressioni che stanno alla base della relazione tra loro e il bambino. Il loro metodo educativo è diverso da quello dei genitori, ma i bambini si adattano e con il tempo impareranno che non tutte le persone sono uguali. I nonni sono di solito disponibili ad occuparsi del nipotino, ma non tutti desiderano addossarsi responsabilità a tempo pieno, forse perché possono essere nonni che ancora lavorano o non ne hanno più la forza, oppure vivono lontano. In questi casi possono esserci vicini di casa o conoscenti (affidabili) che possono diventare “nonni adottivi”. Spesso si tratta di persone anziane che si sentono sole, ma non osano offrire la loro collaborazione.

IN PRATICA

“Chissà che contenti sono i nonni di avere avuto questo bellissimo nipotino! E quanto saranno contenti di occuparsi un pochino di lui! Sono davvero bravi e chissà quanto stravedono per lui!”

“Il loro modo di rapportarsi al piccolo è proprio speciale! Spesso sanno sorridere su cose che magari mamma e papà prendono troppo seriamente!”

“Avranno un metodo educativo un po’ diverso dal tuo, ma vedrai che il bimbo si adatta e con il tempo impaperà che non tutte le persone intorno a lui sono uguali!”

“Ma guarda come la tua vicina di casa si è affezionata al piccolo! È proprio felice quando lo vede e anche il bambino le sorride! Che carina! Si sente un po’ come la sua nonna!”

età del bambino

3° mese

obiettivi

1. FAVORIRE L'INTERAZIONE DELLA DIADE

■ Supportare la madre durante l'interazione con il bambino

STRATEGIA: rendere consapevole la mamma della sua capacità di riconoscere i bisogni del bambino [vedi Scheda di approfondimento **1. Competenza materna**] ed enfatizzare i momenti di interazione [vedi Scheda di approfondimento **2. Il sorriso specifico**].

2. VALORIZZARE LE PRIME ESPLORAZIONI DEL BAMBINO

■ Rendere consapevole la mamma dell'importanza, per lo sviluppo del bambino, delle sue prime esplorazioni

STRATEGIA: rassicurare la mamma sul fatto che il bambino inizia ad esplorare il mondo circostante e che lasciarlo giocare da solo non significa lasciarlo solo. È molto importante la sua presenza affettuosa nei dintorni, che però non dovrebbe richiamare di continuo la sua attenzione. Occorre separare i momenti di dialogo e di gioco verbale dai momenti in cui il piccolo guarda, ascolta, tenta di muoversi o di raggiungere un oggetto per proprio conto [vedi Scheda di approfondimento **1. Gioco e manipolazione**].

■ Favorire le uscite con il bambino

STRATEGIA: grazie alla visita domiciliare della persona con cui presumibilmente la madre ha instaurato un buon rapporto di fiducia, è possibile uscire insieme a lei e al bambino nel parco, rendendola consapevole di quanto queste passeggiate siano fondamentali per lo sviluppo del piccolo. L'uscita con la visitatrice a domicilio potrebbe rendere la mamma anche meno ansiosa nel non dover gestire da sola la situazione fuori casa [vedi Schede di approfondimento **2. Luce, aria, sole e nuove amicizie** – **3. Come "trasportare" il bimbo**].

3. FACILITARE LE ROUTINE E LA STABILITÀ

■ Rendere consapevole la mamma dei ritmi che sta acquisendo il bambino

STRATEGIA: facendo dei complimenti alla madre sul buon lavoro che sta facendo con il piccolo, farle notare che un po' alla volta sta raggiungendo

dei ritmi più regolari, ai quali anche lei si sta abituando. Le ansie iniziali dovute all'imprevedibilità del bimbo, stanno a poco a poco scomparendo ed entrambi stanno imparando a diventare più "elastici" e sereni nella gestione delle routine quotidiane [vedi Scheda di approfondimento [4. Abitudini regolari, con elasticità](#)].

4. BENESSERE DELLA MAMMA

■ **Incoraggiare la madre a prendersi cura di sé e a ritornare al peso-forma**

STRATEGIA: fare dei complimenti alla mamma riguardo al suo aspetto fisico, incoraggiandola a prendersi sempre più cura di sé stessa e magari a svolgere degli esercizi fisici utili sia per ritornare in forma, sia per scaricare la tensione [vedi Scheda di approfondimento [1. Attività fisica](#)].

5. SOSTENERE IL RUOLO GENITORIALE

■ **Facilitare il ruolo di entrambi i genitori**

STRATEGIA: tenere in considerazione la situazione familiare ed agire di conseguenza [vedi Scheda di approfondimento [1. La famiglia monogenitoriale](#)], supportando la madre se è sola, ma anche, se il compagno è presente [vedi Scheda di approfondimento [2. Il ruolo del papà](#)]. È importante che la mamma coinvolga il papà, lasciandogli trovare le sue modalità di interazione con il bambino, tuttavia il padre va sostenuto in quanto è possibile che non si senta adeguato o senta su di sé troppa responsabilità per le nuove esigenze familiari.

Competenza materna

Rendere consapevole la madre della sua competenza, facendole notare che per lei il bambino non è più quell'essere assolutamente imprevedibile che la metteva in un costante stato di apprensione. Quindi mettere in evidenza il fatto che lei sa cosa aspettarsi dal piccolo riconosce sia ciò che lo spaventa sia quello che lo rende felice ("non c'è nessuno meglio di lei che conosce quel bambino e le sue reazioni").

IN PRATICA:

"È stato duro, vero, il primo periodo con lui, non si capiva niente di quello che voleva! Ma sei stata davvero brava e l'hai superato benissimo! Adesso avete proprio imparato a conoscervi!"

"Sei la persona che lo conosce meglio e per questo lui ti vuole tanto bene! Riesci a soddisfare tutti i suoi bisogni!"



Il sorriso specifico

A tre mesi il bambino distingue un volto rispetto ad un altro e quindi riconosce chiaramente la madre. L'esperienza soddisfacente provata dalla madre e le risposte che da al sorriso del bambino, permettono al bimbo di passare da un interesse generalizzato per le persone (sorriso aspecifico) ad affezionarsi soltanto ad alcune di esse (sorriso specifico). Sarà proprio in questo periodo che le espressioni più tenere e i sorrisi più deliziosi li terrà in serbo per lei. Il bimbo diventa più socievole, ma anche più esigente nella scelta delle persone con le quali vuole avere un rapporto.

IN PRATICA:

"Hai notato come ti sorride il bambino! Ti vuole proprio bene e tu sei la sua preferita!"

"È proprio contento di stare con te e ricambia le tue attenzioni sorridendoti! Più gli sorridi e più lui ti sorride! Comunica con te attraverso il sorriso!"

"Come sta crescendo! Adesso sta proprio imparando a distinguere il tuo volto e a manifestare la sua gioia nel vederti!"



SCHEDA DI APPROFONDIMENTO 1
Gioco e manipolazione

Per molto tempo si è creduto che, come altri piccoli di mammiferi, anche il neonato fosse cieco alla nascita. Studi approfonditi hanno invece dimostrato che egli è in grado di vedere ciò che viene posto a circa 25-30 cm dai suoi occhi e di riconoscere prestissimo forme semplici. Occorre sottolineare il fatto che 25-30 cm corrispondono circa alla distanza degli sguardi tra il bambino attaccato al seno e la madre che lo allatta. Dopo il compimento del primo mese, la messa a fuoco comincia ad affinarsi ed il neonato allarga il proprio campo visivo: giorno dopo giorno, oltre ad essere attratto dai colori vivaci, i suoi occhi cominciano a seguire un oggetto che si sposta lentamente in un arco di visione di circa 90 gradi (un quarto di cerchio). A due mesi il bambino ha scoperto le sue mani, sa dove sono e comincia a raggiungere il loro controllo motorio oltre a studiarle (guardandole, toccandole, esplorandole con la bocca). Le mani di un bimbo di tre mesi sono il suo giocattolo preferito. Ora che riesce a mettersele in bocca, anche tutto il resto farà la stessa fine: la bocca è diventata uno strumento esplorativo e quindi impedendogli di fare ciò può essere limitativo per il suo sviluppo. Infatti, tale attività è importante per lo sviluppo delle raffinate abilità manuali che differenziano gli esseri umani dalle altre creature. Il bambino deve esercitare il controllo delle mani ed imparare a valutare la distanza fra le mani e l'oggetto che desidera. Un'idea da proporre alla mamma, che permette al bambino di sperimentare la propria capacità di intervenire sugli oggetti, è quella di appendere un filo sopra la culla con un oggetto, a circa 25 cm dal suo viso. Questo gli consentirà di coordinare il movimento della mano. Se all'inizio si accontenta di osservare, a poco a poco, tenterà i primi movimenti dettati dal desiderio di toccare l'oggetto. Solo grazie ad un impegnativo esercizio di messa a fuoco e di coordinazione fra occhio e mano che il piccolo riuscirà a dirigere con precisione la sua mano verso l'oggetto, ad afferrarlo, a portarlo alla bocca. È importante rendere consapevole la mamma che il bisogno del bambino di guardare è inesauribile ed è quindi necessario cambiargli ogni tanto il suo panorama visivo, magari modificando questi "giochi d'aria sospesi". A tre mesi inoltre, il piccolo inizia a cogliere il senso della ripetizione: quando ad esempio si accorge che, scuotendo il sonaglio, esce un suono, ripete molte volte l'esperienza e poi tenta di far suonare altri oggetti che gli passano per le mani. È quindi opportuno che la madre sappia cogliere questi bisogni, mettendogli a disposizione oggetti che producono suoni diversi. Inoltre questo è anche il momento in cui comincia ad afferrare oggetti e poi li lascia cadere.





IN PRATICA

“Guarda come il bimbo gioca con le sue manine! Sta scoprendo il suo corpo e gli piace un sacco giocare! Se le tocca, le manipola e se le mette in bocca!”

“È proprio un bravissimo esploratore del proprio corpo! Sembra quasi che i giocattoli non gli interessino, è felice quando è libero di muoversi e di manipolare le manine!”

“Ma guarda come gli piace mettersi tutto in bocca, sta esplorando le cose anche attraverso questo senso! Gli laviamo bene gli oggetti e le manine così se li può tranquillamente mettere in bocca!”

“Ma che attivo questo bimbo, è incuriosito da tutto ciò che gli sta intorno! Si può provare a stimolare questa importante abilità, magari mettendogli dei giocattoli appesi sopra la culla! Che divertimento!”

Luce, aria, sole e nuove amicizie

Luce, aria e sole sono essenziali per lo sviluppo fisico e per l'evoluzione armoniosa del bambino. La passeggiata non ha solo lo scopo di "prendere una boccata d'aria", ma per il bambino è l'occasione per vivere nuove sensazioni e ascoltare nuovi rumori e per la mamma quella di intrecciare relazioni con altre mamme. Quasi tutti i genitori scelgono lo stesso tratto di strada per la passeggiata quotidiana e tante sono le persone che si incontrano nel giardino rionale, al parco giochi, sulla strada di campagna. Inoltre è facile stabilire solidarietà fra le neomamme, poiché condividendo i problemi si sentono meno sole.

IN PRATICA

"Ma guarda che bella giornata di sole oggi, perché non usciamo tutti e tre insieme a fare una passeggiata? Chissà come sarà entusiasta il piccolo di osservare ed esplorare l'ambiente che gli sta intorno!"

"Ma che attento questo bimbo! Se vede o sente cose nuove si emoziona ed è entusiasta di scoprire!"

"Uscendo un pochino, il tuo bimbo esplora l'ambiente e l'aria aperta fa bene anche a te! Magari incontri qualche amica o conoscente e così possiamo fare quattro chiacchiere insieme!"



Come “trasportare” il bimbo

Il “mezzo di trasporto” per neonati più diffuso nel mondo occidentale è la carrozzina. In altre epoche e in altre civiltà e tuttora nei popoli meno ricchi, il mezzo di trasporto privilegiato è il protendersi del corpo materno, almeno fino a che il bambino non sia capace di movimento autonomo. Le braccia della madre o il suo stesso corpo assicurano un contatto intimo e continuativo, ricco di calore, sicurezza, stimolazioni sensoriali. Potrebbe essere un’ottima idea da proporre alla madre, dal momento che il neonato, in questo modo, non si sente mai solo, si abbandona al sonno con sicurezza, può attaccarsi al seno quando lo desidera e la mamma può occuparsi di lui appena ne ha bisogno e impara a capire ogni suo tentativo di comunicazione. Uno scialle (solo per i primi mesi) o un marsupio, che sostenga la testa e la schiena del bambino lasciando libere le braccia dell’adulto, potrebbero essere il trasporto ideale per tutto il primo anno di vita negli spostamenti a piedi, rimandando magari l’uso del passeggino a quando il bimbo sarà più grande.

IN PRATICA

“Ma guarda come il bimbo ricerca il contatto con te anche quando si tratta di uscire o di camminare per una passeggiata! Non sembra stare volentieri nel passeggino ... magari potresti provare, adesso che non pesa molto, a trasportarlo con uno scialle!”

“Lo scialle ti permette di stare sempre in contatto con il tuo bimbo, in modo tale che si senta al sicuro e protetto, e tu magari, avendo le braccia libere, puoi comunque dedicarti ad altre cose!”



Abitudini regolari, con elasticità

L'esserino che dormiva quasi 24 ore su 24 si è trasformato in un bambino che mangia, dorme e sta sveglio anche da solo, con i sensi pronti a captare il mondo che lo circonda. Dopo questi primi mesi, molto probabilmente ha trovato un suo ritmo quotidiano (e i genitori con lui). Ormai è più vivace e attivo. Forse dorme più a lungo di notte e di giorno rimane sveglio più spesso, anche se con le pause regolari del sonnellino al mattino e nel pomeriggio. In questo momento si manifestano maggiormente le sue caratteristiche e la sua personalità: c'è chi è affascinato da tutto ciò che lo circonda, tanto da interrompere di succhiare il seno e chi invece è riflessivo, un calmo e vigile osservatore. Un altro è un "dormiglione" (durante la giornata) per poi svegliarsi pieno di brio e di vivacità verso sera; un altro ancora appare più attivo al mattino. Con il passare dei giorni, la mamma e il papà conoscono sempre meglio il loro bambino e occorre quindi supportarli e rassicurarli su questa loro competenza. Attività come cambiarlo, fargli il bagno, dargli da mangiare diventano abitudini. Se la madre allatta, molto probabilmente il suo corpo si sarà abituato ai ritmi dell'allattamento e non sarà più così stanca come all'inizio. Nel caso in cui il piccolo fosse alimentato con il biberon, potrà godersi più serenamente questo tenero appuntamento. La regolarità delle abitudini è conseguenza logica dell'esperienza e dà la sicurezza necessaria.

IN PRATICA

"Ma che bravo questo bimbo, sta imparando ad avere un ritmo proprio, in sintonia con quello della mamma e del papà!"

"Sembra proprio che abbiate trovato il giusto ritmo per stare insieme felicemente e con tranquillità!"



Attività fisica

Le articolazioni del bacino tornano a posto assieme ai muscoli del ventre ed esercizi moderati di ginnastica possono aiutare la mamma a ritornare in forma. Vi sono una serie di esercizi che aiutano a restituire tono ai muscoli, senza affaticarli, rilassando la parte bassa della schiena. La posizione deve essere supina, con le braccia lungo i fianchi e il corpo rilassato. La respirazione deve essere profonda, espirando quando si contraggono i muscoli addominali, tirandoli in dentro verso la colonna vertebrale. Tenere la contrazione per qualche secondo e poi rilassare i muscoli dell'addome mentre si torna ad inspirare. Ripetere varie volte, seguendo il ritmo del respiro. Bisogna poi flettere il ginocchio destro portandolo al petto, allungare la gamba verso l'alto in modo che si trovi ad angolo retto col pavimento e stendendo le dita del piede verso il soffitto. Riportare la gamba a terra, espirando, ripetere poi il movimento 4 - 5 volte, alternando gli arti. Da evitare gli esercizi di "aerobica", in quanto viene prodotto molto acido lattico, che non giova al latte. Quando la mamma si sentirà più in forma potrebbe uscire all'aria aperta a fare una passeggiata oppure nuotare.

IN PRATICA

"Sei veramente brava, perché a poco a poco stai riuscendo a raggiungere il tuo peso forma!"

"Ma che esercizi fai per rimetterti in forma? Ce ne sono di molti tipi, anche specifici per il post-parto!"



La famiglia monogenitoriale

È importante essere consapevoli che queste tipologie di famiglie sono in aumento in questi ultimi decenni e che le ragioni possono essere le più varie. Tuttavia le differenze che ci possono essere tra queste famiglie e quelle con entrambi i genitori vanno a scomparire nel momento in cui sono simili sia le situazioni economiche che le capacità delle madri di affrontare lo stress. Il visitatore domiciliare che si trova in queste situazioni, deve tenere in considerazione l'intera rete sociale, per poter facilitare la presenza di altre figure maschili (importanti per la madre) che possano entrare in relazione con la diade madre-bambino.

IN PRATICA

“Sei veramente una mamma eccezionale, perché riesci ad occuparti benissimo del tuo bimbo!”

“Ci sono molte persone attorno a te che ti aiutano! Ti vogliono veramente molto bene e ne vogliono tanto anche al tuo bimbo!”

“Ma che bravo questo nonno/zio/amico/vicino di casa! Gli piace proprio stare insieme al tuo bimbo e anche lui sembra gradire la sua presenza!”

Il ruolo del papà



Spesso durante le prime settimane di vita del bambino, il padre può sentirsi “escluso” dalla diade, perché sono rare le occasioni che ha di occuparsi personalmente del piccolo. Infatti nei primi periodi i neonati o dormono o sono attaccati al seno della mamma. Adesso invece, il bambino ha un orario più o meno definito per mangiare, dormire, stare sveglio e quindi è “il momento del papà!”. È il momento dei giochi, della passeggiata serale o del bagno ed il papà può essere responsabile di queste iniziative. Il tempo che dedica al bambino ed il modo con cui stanno insieme, sono fondamentali per creare un rapporto fra i due. La madre può sentirsi un po’ gelosa di questa nuova intimità tra il piccolo e il padre, perché adesso il bambino non dipende più esclusivamente da lei. Per i genitori non è sempre facile assumersi insieme le responsabilità, ma il farlo facilita il compito ad entrambi.

IN PRATICA

“Ma quanto è brava questa mamma a prendersi cura di te...e chissà quanto sarà bravo il papà!”

“Adesso inizi a cercare anche lui! Prima avevi bisogno principalmente della mamma, ma adesso riesce a farti stare bene anche il papà! Ti fa giocare ed emozionare!”

“La mamma mi da tante coccole, senza di lei non ci potrei proprio stare, ma anche il papà è proprio simpatico e mi fa divertire! Ho proprio bisogno di tutti e due per crescere bene!”

età del bambino

4°-6° mese

obiettivi

1. FAVORIRE IL LEGAME TRA LA MADRE E IL BAMBINO

■ Favorire una relazione più stretta

STRATEGIA: mettere in evidenza l'attaccamento che il piccolo ha per la madre, rispetto alle altre persone. Il visitatore domiciliare dovrebbe favorire un buon attaccamento tra la madre e il bambino, facendo sentire la madre importante nel ruolo che assolve, partendo da complimenti basati sulle modalità di interazione che ha con il bimbo, sfruttando alcuni momenti della relazione per mostrare in pratica alla mamma le possibili modalità d'interazione [vedi Scheda di approfondimento [1. L'attaccamento](#)].

2. SOSTENERE LA MADRE NELLA CURA DEL BAMBINO

■ Rendere consapevole la madre del suo ruolo di "stimolatrice" per il bambino

STRATEGIA: occorre supportare la madre nel fornire al bambino tutte le stimolazioni necessarie per il suo sviluppo psico-fisico. In questo periodo di vita infatti, uno dei suoi compiti fondamentali è di permettere al bambino di sperimentare direttamente ciò che gli sta intorno, magari anche dedicandosi ad altro e non rivolgendo continuamente l'attenzione verso il piccolo [vedi Scheda di approfondimento [2. Crescita e relazione](#)].

■ Favorire un buon accudimento in relazione allo sviluppo del bambino

STRATEGIA: è importante fare notare alla madre i vari cambiamenti nello sviluppo del bambino [vedi Schede di approfondimento [3. Il gioco e la manipolazione corporea](#) – [4. L'esplorazione del mondo esterno](#) – [5. Il linguaggio](#)], in quanto via via che il bambino cresce, acquisisce confidenza con il proprio corpo e il suo comportamento cambia, si muove e prova piacere nell'essere maneggiato [vedi Schede di approfondimento [6. Il massaggio del bambino](#) – [1. Sviluppo motorio](#) – [2. Precauzioni](#) – [3. Alimentazione e dentizione](#)].

■ Sostenere emotivamente la mamma

STRATEGIA: favorire il giusto equilibrio tra le esigenze della madre e quelle del bambino, tenendo in considerazione il bisogno di distacco/autonomia

della madre [vedi Schede di approfondimento [1. Programmare la ripresa del lavoro](#) – [2. Relazioni sociali](#)] ed i suoi sentimenti nei confronti del bambino [vedi Scheda di approfondimento [3. Emozioni della madre](#)].

3. FAVORIRE LA PRESENZA DI UNA FIGURA MASCHILE

■ Valorizzare la diversità dei ruoli

STRATEGIA: è importante tenere in considerazione la composizione della famiglia [vedi Schede di approfondimento [1. La triade – Età del bambino: 3° mese : 1. La famiglia monogenitoriale](#)] e ricordare che la buona relazione con il bambino non dipende solo dalla quantità del tempo, bensì dalla qualità [vedi Scheda di approfondimento *Età del bambino: 3° mese: 1. Il ruolo del papà*]. Ancora oggi, nella maggior parte delle famiglie vi è una suddivisione dei ruoli che è data per scontata (la mamma lavora in casa con il bambino e il papà lavora fuori casa), tuttavia non si tratta di un modello di vita unico. Come non è unica la figura maschile che può diventare una presenza costante nella vita del bambino, ad esempio: nonni, zii, conoscenti, amici.

L'attaccamento

L'attaccamento si basa su una predisposizione innata, che spinge il bambino a cercare la vicinanza del/dei caregiver e a stabilire una comunicazione con loro, instaurando rapporti che influenzano lo sviluppo e l'organizzazione dei suoi processi motivazionali, emotivi e mnemonici. Da un punto di vista strettamente evolutivo, questo sistema comportamentale aumenta la probabilità di sopravvivenza del bambino; a livello della mente, le relazioni di attaccamento aiutano il suo cervello ancora immaturo a coordinare le sue attività attraverso i processi cerebrali del genitore. La costruzione del legame di attaccamento è un percorso complesso che implica l'integrazione di diverse abilità cognitive e percettive e che arriva a completamento solo nel secondo anno di vita. Nei primi due mesi di vita, il bambino segnala attraverso il pianto e vocalizzi il suo bisogno di vicinanza e per calmarlo non è necessaria una figura familiare: siamo nello stadio del "preattaccamento" la cui funzione è, per il bambino, di avere contatto con esseri sociali. Tra i 3 e i 7 mesi si entra nella fase definita "sviluppo dell'attaccamento" in cui il bambino, attraverso esperienze di regolazione reciproca con il caregiver, comincia ad apprendere le regole dell'interazione e le modalità per attivare gli scambi sociali; inoltre ricerca in modo specifico la figura di attaccamento che impara a riconoscere e rievocare. Il periodo successivo, definito di "attaccamento ben sviluppato" (dai 7 ai 24 mesi) caratterizza la fase in cui il comportamento di attaccamento si struttura in modo stabile e il bambino comincia a creare una relazione durevole. Nella prima fase di sviluppo della relazione il comportamento di attaccamento è attivato da risposte esterne (ad esempio la scomparsa della mamma) mentre dopo i 2 anni è attivato più frequentemente da stati interni di tipo emotivo o da aspettative (sono triste, sono stanco → voglio la mamma che mi consoli). È questa la fase in cui, secondo Bowlby, si formano i "modelli operativi interni (MOI)" ossia delle rappresentazioni mentali della relazione sviluppata con la figura di attaccamento e delle caratteristiche della figura stessa. Queste rappresentazioni si riferiscono sia ad aspetti cognitivi che emotivi e guidano l'attività relazionale del bambino ma non in maniera consapevole. Ogni bambino in fase di sviluppo costruisce dei modelli di se stesso e della figura di riferimento sulla base di ripetute esperienze interattive che ha sperimentato con essa. Queste rappresentazioni di interazioni vengono generalizzate e formano dei modelli rappresentazionali relativamente fissi che il bambino usa per predire il mondo e mettersi in relazione con esso. I modelli operativi interni si formano quindi sulla base delle esperienze vissute dal bambino e per questo motivo, i modelli operativi di bambini che hanno vissuto esperienze positive di ricerca e contatto sono differenti da quelli di





bambini che hanno sperimentato rifiuto e difficoltà al contatto con la figura adulta di riferimento. La funzione dei modelli operativi interni è quella di fornire regole all'individuo per guidare sia il comportamento che i sentimenti nei confronti di altre persone significative. Consentono di prevedere e di interpretare il comportamento degli altri e di pianificare il proprio comportamento in risposta. Mary Ainsworth attraverso un paradigma sperimentale, la "strange situation", ha studiato, basandosi sulla teoria di Bowlby, il modo in cui si manifesta e si attiva nel bambino il comportamento di attaccamento. Sono stati individuati quattro pattern fondamentali di attaccamento ai quali corrispondono specifiche modalità interattive della madre.

- *Attaccamento Sicuro* → la madre si dimostra capace di rispondere ai bisogni del bambino, disponibile dal punto di vista emotivo.
- *Attaccamento Insicuro Ambivalente* → comportamento della madre imprevedibile, discontinuo, vicinanza insoddisfacente.
- *Attaccamento Insicuro Evitante* → comportamenti della madre di trascuratezza, rifiuto, emotivamente non disponibili e poco sensibili ai segnali del figlio.
- *Attaccamento Disorganizzato* → comunicazione insolita che pongono il bambino in una situazione di conflittualità senza soluzione.

Il bambino ha quindi bisogno di stare in relazione con le persone e la persona che gli sta più vicina è la madre, quindi l'attaccamento che il piccolo ha per lei è diverso e più profondo rispetto alle altre. È importante ricordare alla mamma che non è il legame di sangue a darle questo privilegio, ma se lo è guadagnato non solo perché è la madre, ma per il fatto che fa la mamma. Fare la mamma non è semplicemente accudire il bambino da un punto di vista fisico, ma è prendersi cura di lui/lei con affetto e amore.

IN PRATICA

"Guarda come ti cerca con lo sguardo e ti sorride! Vuol dire che sei proprio speciale per lui/lei. Sei la sua preferita e sembra dirti che sei per lui/lei la persona più importante."

"Vedi che risponde alla tua voce quando finisci di parlare? Si lamenta quando tu non lo osservi ed è felice quando gli dedichi la tua attenzione! Vedi, lo fa con tutti, ma con te ha un rapporto preferito!"

"Ti riconosce, non solo quando sei davanti a lui/lei, ma anche quando sente solo la tua voce dalla stanza vicino! Sente la tua mancanza e lo esprime con il pianto. Si vede che ti vuole proprio bene!"

SCHEDA DI APPROFONDIMENTO 2
Crescita e relazione

È importante enfatizzare la crescita del bambino, facendo ad esempio notare alla mamma che alcuni indumenti non gli vanno più bene, si inizia a fare fatica a tenerlo in braccio in quanto pesa di più, lo spazio nel lettino e nel passeggino si è ridotto e il suo movimento è cambiato [vedi Scheda di approfondimento 1. **Sviluppo motorio**]. Più di prima esprime con il sorriso le sensazioni di benessere: sorride soddisfatto quando ha mangiato, sorride teneramente se vuole essere coccolato, se desidera ancora accartocciare quel foglio di carta che fa un rumore piacevolissimo per le sue orecchie o continuare a giocare con le dita. Il bambino dopo i 4 mesi, quando è sdraiato sul dorso, riesce a sollevare la testa dal pavimento e un mese dopo solleverà anche le spalle. A questo punto quando è sveglio può stare un po' di tempo seduto con un appoggio e l'ideale è utilizzare un seggiolino con inclinazione variabile e delle cinture di sicurezza. In questo modo la madre potrà averlo vicino a sé quando si sta occupando di altre attività domestiche e nello stesso tempo il bambino può osservarla e partecipare alla vita familiare. Si può fare notare alla mamma che questo le permette di svolgere le sue occupazioni e contemporaneamente accudire il bambino parlandogli. Porre inoltre in evidenza il fatto che i vari aspetti dello sviluppo del bambino si sono evoluti grazie alla madre, in quanto il bambino ha una forza innata che lo spinge ad imparare, ma è la madre che gli fornisce l'occasione per esercitarsi.

IN PRATICA

“Hai visto quanto è cresciuto il bambino? Se confrontiamo le fotografie scattate nei primi giorni di vita si vedono benissimo le differenze! Sei proprio una brava mamma e il piccolo sta crescendo bene!”

“Sembra che piaccia molto al bambino stare seduto sul seggiolino! Si guarda intorno e partecipa alla vita familiare! Vedi che se stai facendo qualche cosa (lavare i piatti, stirare...) lui ti segue con lo sguardo? È proprio interessato a te e a chi gli sta intorno!”

“Visto che gli piace stare sul seggiolino e guardarsi intorno, perché magari non ne approfitti per fare altro e gli lasci un po' di tempo per esplorare il mondo circostante da solo? Puoi sempre rivolgergli l'attenzione da lontano, anche solo con la voce. Così avrà modo di sperimentare anche individualmente la realtà che lo circonda”.



Il gioco e la manipolazione corporea

Il bambino, durante questi primi mesi di vita, esplora gli oggetti a livello sensoriale, oppure con azioni come succhiare, scuotere, lanciare e battere. È in grado di vedere praticamente a qualsiasi distanza e di seguire gli oggetti in qualsiasi direzione. Ha sempre meno bisogno di spostare alternativamente lo sguardo dall'oggetto che vuole prendere alla sua mano, infatti oramai sa come muoverla e dove si trova. Impara inoltre ad afferrare gli oggetti, ma ha bisogno di esercitarsi molto. È quindi fondamentale rendere consapevole la madre della capacità del bambino di adattare l'apertura della mano all'oggetto da afferrare (o l'utilizzo delle due braccia/mani nei casi in cui l'oggetto è troppo grande), facendoglielo notare intanto che lo fa e mettendo in evidenza il suo divertimento nel farlo. Più sono gli oggetti a disposizione, meglio è per il suo allenamento, tuttavia molte madri associano il numero di oggetti con il numero di giocattoli. In questi casi è utile dimostrare alla madre che con un po' di fantasia si possono utilizzare oggetti casalinghi, senza dover spendere denaro per comperare giochi nuovi, perché quello che serve al bambino è la varietà e la sicurezza (facendo attenzione al fatto che ciò che riesce a raggiungere potrebbe finire in bocca). Magari si potrebbe procurargli degli oggetti adatti da stringere, piegare, gettare o afferrare, come ad esempio i cerchietti di plastica che sono anche facilmente lavabili, in modo tale che il bambino possa metterli in bocca anche durante la dentizione, senza danno o pericolo. All'inizio quando il bambino riesce a toccare un oggetto, in genere lo colpisce e questo esercizio lo aiuta ad imparare ad afferrare, ma rispetto a prima, ora ha più forza e quindi occorre che gli oggetti siano ben attaccati ad una struttura sicura, non si rompano e siano adatti per essere succhiati. Altro aspetto molto importante è quello di adattare il tipo di gioco all'umore del bambino, al suo temperamento ed al suo ritmo, facendo notare alla mamma che quando è stanco o ha fame nessun gioco va bene, mentre se è tranquillo preferisce il gioco "turbolento", inoltre ogni bambino ha il suo ritmo nel mettere in atto nuove abilità. Infine mettere in evidenza che il gioco è usare tutti i sensi, è fonte di esplorazione ed è divertente, non solo con gli oggetti, ma anche con il proprio corpo. Favorire questo tipo di gioco lasciando libero il bambino di muoversi e rotolare, permettendogli di esplorare quelle parti del corpo che di solito sono coperte.

IN PRATICA

"Hai visto che il piccolo ha acquisito maggiori capacità nel movimento delle mani? Se gli metti vicino un oggetto, cerca di afferrarlo! Ha bisogno di molto esercizio!"





“Visto che in questo periodo sembra che il bimbo ricerchi proprio l’esercizio del prendere e dell’afferrare, cosa ne pensi se gli proponiamo dei giochi? Quelli casalinghi sono i suoi preferiti, soprattutto se sono sufficientemente grandi da stare nella sua manina e magari da mettere in bocca.”

“Ma come appare interessato ed entusiasta quando sente suoni nuovi! Se gli sorridi e gli parli quando glieli fai sentire, è proprio felice!”

L'esplorazione del mondo esterno

C'è tutto un mondo da scoprire e nessun giocattolo dura a lungo per colmare l'insaziabile curiosità del bambino. A poco a poco bisognerà che il bambino conosca il mondo degli uomini e delle cose che lo circondano e lo vorrà fare. La madre va incoraggiata ad uscire di casa per permettere al bambino di sperimentare nuovi oggetti, facendole notare che è interessato a tutte le cose dal momento che per lui sono sempre nuove, per forma, colore, peso e sensazione tattile. La passeggiata può essere l'occasione per il bambino di maneggiare le cose della natura e per la mamma quella di socializzare con le altre madri [vedi 3° mese di vita del bambino, Scheda di approfondimento 2. Luce, aria, sole e nuove amicizie].

IN PRATICA

“Che dici se oggi usciamo a fare un giro al parco?”

“Guarda come il bambino è attratto da tutto ciò che succede nel mondo! Per lui tutto è una novità e fonte di nuove conoscenze!”

“Perché non proviamo a vedere come reagisce il bambino vedendo, toccando o sentendo qualche cosa che c'è per strada (ad esempio il cinguettio di un uccellino, mettendogli nella manina un po' di terra oppure osservando le macchine o le bici che passano)?”



Il linguaggio

Nelle sue prime settimane il neonato sembra tutto tatto e olfatto, ma ben presto sembra svegliarsi, oltre che alle forme e ai colori, anche ai suoni, soprattutto a quelli legati alla voce della madre. Senza parole alla nascita, il bambino ha una sensibilità uditiva eccezionale, pronta a cogliere in modo speciale la voce, una sensibilità presente già prima di venire al mondo. Non è un caso. Per imparare a parlare egli ha bisogno di un continuo “bagno di parole”, come lo ha chiamato la psicanalista e pediatra francese Françoise Dolto. Immerso nelle frasi affettuose dei genitori, nelle filastrocche, nelle ninne-nanne, il neonato assorbe, fissa nella mente nomi, verbi, aggettivi, avverbi... Un lavoro incredibile per molti mesi, di cui non appare nulla all'esterno, ma indispensabile per arrivare a parlare. Se il bagno di parole viene a mancare, il linguaggio non si costruisce. Questo può avvenire se il bambino sente male o non sente proprio, ma anche se è privato di quel dialogo affettuoso e costante con cui ogni madre accompagna le proprie cure e al quale il piccino risponde con sorrisi, movimenti, pianti: il preludio del linguaggio. È il rischio che corrono i bambini privi di genitori, messi in istituto o in ospedale fin dalla nascita e anche quelli che passano per tante mani distratte che li tengono sì puliti, ma non rivolgono loro la parola. Nessun bambino nasce con un linguaggio già pronto. Se lo costruisce, se lo modella, ascoltando chi parla attorno a lui. E questo soprattutto nel primo anno di vita, quando ancora non è in grado di parlare. Quando il bambino ha 4-6 mesi, il fatto di parlargli molto non solo lo stimola a parlare di più, ma accelera il ritmo di apprendimento nella produzione di suoni sempre più complessi. Molte persone pensano che i bambini imparino a parlare per imitazione, ma in realtà i bambini di qualsiasi nazione producono gli stessi suoni e quando il bambino ascolta non cerca di imitare, ma impara a riconoscere la voce. Quanto più è piccolo, tanto più il bambino assimila i suoni della voce umana che lasciano nella sua mente una traccia indelebile: all'inizio forse segnali sparsi, poi parole con significati, nomi di persone, di oggetti, di azioni ... il veicolo è proprio la tenera attenzione dei genitori. Quando comincerà a parlare, lo farà con l'inflessione e i termini che ha sentito. Il lavoro di assorbimento inconscio dura mesi, quasi nel silenzio, ma poi esplose, spesso da un giorno all'altro, in un profluvio di parole. Non si può sapere con precisione quando: questo è il segreto del bambino. È quindi importante far notare alla madre che quando è lei che parla a distanza (senza essere vista), l'espressione del bambino è eccitata, invece se è un estraneo a farlo sarà vigile e sospettosa. Tuttavia per alcune mamme il parlare al bambino è più facile e naturale di altre, quindi per stimolare tale comportamento è meglio creare delle situazioni che le aiutano,





in quanto non possiamo pensare di cambiare un genitore silenzioso per natura. La strategia da utilizzare è sempre quella di “fare da specchio”, in modo da far scoprire alla madre la risposta da parte del bambino alla conversazione e questo la stimoli a parlargli sempre di più. Ad esempio, le occasioni possono essere le più varie: indicare oggetti e figure dandogli un nome; spiegare cosa si sta facendo in quel momento; fargli delle domande (hai freddo/caldo?, sei felice?); parlare in modo normale, senza cercare di semplificare le parole ed infine ascoltare il bambino. In questo periodo infatti produce molti suoni che vengono definiti “balbettio” e lo fa non solo nelle situazioni sociali (quando la mamma lo prende in braccio e lo intrattiene), ma anche quando è da solo e i suoni che produce hanno il ritmo della conversazione. È importante sostenere la madre in questa attività di intrattenimento vocale in quanto bambini che parlano molto sono in genere più sereni quando sono soli, rispetto a quelli che borbottano poco.

IN PRATICA

“Hai visto che quando parli, mentre il bambino non può vederti, ha un’espressione del viso entusiasta? È talmente affezionato a te, che riconosce la tua voce anche da lontano!”

“Qualsiasi parola tu dica, lui cerca di rispondere inizialmente producendo dei suoni. Perché non provi a nominare alcuni oggetti, magari facendoglieli anche vedere, e poi aspetti la sua reazione?”

Il massaggio del bambino

Come già approfondito in precedenza, il contatto, lo stare pelle contro pelle e il toccare sono molto importanti per lo sviluppo del bambino, ma anche per i genitori e per la mamma in particolare. La vicinanza con il neonato aumenta la produzione di prolattina, l'ormone che provoca la montata latte. La madre ha così più latte, riesce a rilassarsi meglio, è più serena, diventa più sicura e abile nei movimenti verso il bambino. Un tocco affettuoso rassicura il piccolo come se intorno a lui ci fosse ancora l'utero caldo e amichevole. Il neonato impara così a riconoscere piacere e rilassamento e, soprattutto, il suo sistema immunitario, cioè le difese dell'organismo, viene rafforzato. A 4-6 mesi il bimbo inizia ad essere più robusto ed è quindi possibile offrirgli una bella esperienza di contatto, massaggiando in modo sistematico il suo corpo con delicati movimenti rotatori. Dopo la nascita i movimenti delle mani sono un modo di parlare al bambino. Il massaggio si rivela uno strumento prezioso per rafforzare o addirittura per creare un legame con lui. Con il massaggio in tutti i bambini si riscontrano effetti sorprendenti: la pelle diventa liscia ed elastica, grazie all'attivazione delle ghiandole sebacee che si svuotano in superficie. Meteorismi o stati di irrequietezza diventano rari per bambini massaggiati con regolarità. Il massaggio costantemente simmetrico sui due lati del corpo permette al bambino di sperimentare una prima immagine di se stesso: sono dapprima le mani dell'adulto a fargli prendere confidenza con il proprio corpo, a farglielo sentire. Questo aiuta a poco a poco il bambino a percepire il proprio corpo. Il riscaldamento della muscolatura e la sua attivazione simmetrica accrescono nel bambino il desiderio di muoversi. Il massaggio diventa un'attività consueta, tanto che il piccolo vi partecipa ritmicamente come un gioco, non appena vi prende confidenza. Forse è una delle forme migliori di prevenzione per bambini che presentano problemi: non si tratta soltanto di un'educazione funzionale e di sensibilizzazione, ma di un rafforzamento nel rapporto adulto-bambino. Il massaggio dovrebbe essere effettuato soltanto se lui e la madre sono sufficientemente a loro agio, quando per esempio esigenze urgenti del bambino, come fame o sonno, sono già pienamente soddisfatte. In questo modo sarà sveglio e mostrerà interesse verso l'ambiente. Allo stesso modo la mamma (o l'adulto in generale) deve essere totalmente disponibile per non interrompere, né affrettare, la conclusione del massaggio.

IN PRATICA

"Hai visto quanto il bambino ha bisogno di te e di stare con te! È proprio felice quando è pelle-pelle con te! Che affettuoso!"

"Attraverso i massaggi che gli fai, lo rendi davvero felice ed instauri insieme a lui un vero e proprio dialogo!"

"Più lo tocchi e più sembra che lui riesca ad imparare a riconoscere le parti del proprio corpo! Ma che bravo!"



SCHEDA DI APPROFONDIMENTO 1
Sviluppo motorio

I mesi passano e ormai il bambino è “cittadino del mondo”. La minuscola creatura delle prime settimane si è trasformata: la testa non è più così pesante, i movimenti sono più precisi e controllati, quasi eleganti. Lo sguardo è espressivo e le mani hanno più forza, specialmente quando vogliono afferrare e tenere qualcosa. Il controllo muscolare procede dall’alto verso il basso (dalla testa ai piedi) e in questo periodo il bambino è in grado di controllare sia testa e spalle, che la parte superiore della schiena. Ora è in grado di fare molte cose: quando è sdraiato sulla pancia riesce a tenere alzata la testa; le gambe si distendono e il bacino aderisce ben piatto sul materassino. Muove le braccia e le gambe; si appoggia sugli avambracci; con curiosità muove la testa nella direzione da cui proviene un rumore. Essere aiutato a mettersi seduto sarà uno dei suoi giochi preferiti, infatti basta prendergli le mani e cercherà di tirarsi su da solo. Quando si trova sdraiato sul ventre riesce a tenere la testa dritta, tira su le ginocchia sotto di sé e spinge in aria il sederino. A 4-6 mesi, molti bambini scoprono di avere più presa con i piedini invece che con le ginocchia e imparano a sollevarsi sulle mani anziché sui gomiti. In questo periodo il bambino non riesce ancora a coordinare i movimenti, ma si esercita facendo “l’altalena”: testa in su e sedere in giù o testa in giù e sedere in su. Tuttavia bisogna sempre tenere a mente che vi sono differenze individuali e questo non vuol dire sia un problema di sviluppo, infatti ci sono molti bambini che non amano stare di pancia e probabilmente questi tentativi verranno fatti più tardi con un apprendimento più veloce. Altro esercizio che il bambino fa in questi mesi è quello di raddrizzare le ginocchia con un movimento ritmico, simile a quello dei saltelli, e sembra non voler stare seduto in braccio, ma in realtà lo fa per guardare la madre negli occhi e per guardarsi attorno. È sempre importante enfatizzare le capacità motorie del bambino, facendo notare alla mamma ogni minimo progresso, lodando la vivacità del piccolo.

IN PRATICA

“Ma che bravo questo bambino! È capace di tenere la testa alzata, di muovere le gambe e le braccia!”

“Hai visto che gira la testina in direzione di dove proviene il suono? È veramente sveglio!”

“È talmente forte la sua voglia di sperimentare nuovi movimenti e nuove posizioni che se gli si porgono le dita come sostegno a cui aggrapparsi, cerca da solo di mettersi seduto. Ma che bravo!”



Precauzioni

In questo periodo il bambino è più vivace e bisogna porre attenzione a dove viene posto, quindi preferire un posto sicuro. Inoltre maneggia molti oggetti e si mette le mani in bocca, è quindi importante lavargliele magari strofinandole, che è una cosa che gli piace molto. Durante il bagno il bambino va sorretto tenendogli la spalla con le dita, oltre a sorreggere la testa con il polso, in quanto potrebbe girarsi durante il movimento. Alla luce della tappa evolutiva raggiunta a questa età, è importante far dormire il bimbo in un lettino con le sponde o altri tipi di sicurezza (ad es. i cuscini) in quanto anche se non sa ancora gattonare, riesce comunque a spostarsi.

IN PRATICA

“Ma come è attivo questo bambino! Si gira e muove gambe e braccia da solo! Sta proprio crescendo velocemente! Perché non gli costruiamo un angolo morbido dove può muoversi liberamente senza nessun pericolo? Sarà felicissimo!”

“Guarda come cerca e sperimenta le sue manine! Perché non glielaviamo bene bene così se le può mettere in bocca quanto vuole?”

“Immagino che anche nel lettino adesso cominci a muoversi, magari si possono mettere dei cuscini sui bordi, così può sperimentare in tutta tranquillità i suoi movimenti!”



Alimentazione e dentizione

Non esistono regole precise e rigide valide per tutti i lattanti su quando è il momento di iniziare con i cibi solidi. Si può decidere lo svezzamento in base alla quantità di latte che beve, il numero dei pasti ed il peso del bambino (sempre meglio chiedere ad un esperto), ma l'importante è non diminuire spontaneamente la dose di latte od obbligarlo a mangiare la pappa. Le prime pappe sono solo degli assaggi che hanno più che altro uno scopo educativo, sono solo delle piccole aggiunte alla sua dieta e non hanno lo scopo di modificarla o di sostituirla. L'inizio dell'alimentazione mista non è lo svezzamento, ma permette al bambino di esperire nuovi sapori, e l'utilizzo della tazza gli permetterà di abituarsi a poco a poco all'idea che si può bere anche da questo recipiente oltre che dal seno o dal biberon. Altro aspetto da tenere in considerazione è il fatto che la dentizione inizia a circa 5 mesi, solitamente i primi denti non provocano problemi (sono i premolari che spuntano a circa un anno che danno dolore), ma soltanto un po' di congestione della gengiva, una maggiore salivazione e una gran voglia di mordicchiare. Pertanto attribuire l'irritabilità del bambino in questo periodo ai denti è esagerato e si rischia di trascurare una reale malattia. I denti spuntano secondo un ordine particolare e più o meno ad una certa età, che però può variare molto da bambino a bambino. Inizialmente impara a masticare con le gengive, non appena impara a portarsi alla bocca le mani e gli oggetti, mentre i denti servono per mordere, ma fino a quando non appaiono gli incisivi superiori (mesi dopo), non vi è pericolo né per il capezzolo né per la tettarella e la mamma va rassicurata per questo aspetto.

IN PRATICA

“Ma guarda questo bimbo che inizia a mettersi le cose in bocca! Saranno i primi dentini che però non fanno ancora male in questo periodo. Perché non gli diamo dei giochini che può mordicchiare e maneggiare facilmente, magari anche lavabili?”

“Ma guarda come vi osserva quando state mangiando qualcosa, sembra quasi che lo voglia! Perché non provi a dargli qual cosina da assaggiare? Sarà felicissimo ed appagato!”

“Magari potrebbe bere un pochino di acqua da un bicchiere “speciale” tutto per lui (es: con le maniglie per prenderlo e tutto colorato). Inizialmente dovrai tenerglielo tu, ma un pochino alla volta anche il piccolo cercherà di prenderlo in autonomia. Sta proprio crescendo!”



Programmare la ripresa del lavoro

Se la madre si ritrova nella situazione di dover o voler tornare al lavoro, oppure di sentire la necessità di prendersi dei momenti per lei, è importante non avere un atteggiamento di giudizio nei suoi confronti, ma piuttosto di sostegno delle sue decisioni. Farle presente che nel caso in cui dovesse condividere la cura del bambino con altre figure di accudimento e quindi delegasse ad altri tutto ciò che riguarda le necessità del bambino, lei rimarrebbe comunque la persona più importante. Ciò non si verificherebbe se la madre si occupasse solo degli aspetti fisici del bambino e non di quelli affettivi. La buona relazione con il bambino non dipende solo dalla quantità di tempo che gli si dedica, bensì dalla qualità del tempo che si passa con lui.

IN PRATICA

“Nel caso in cui decidessi di ritornare a lavorare, magari potresti chiedere aiuto a conoscenti, amici, nonni e zie che già conoscono il bambino e che ti potrebbero sostituire volentieri!”

“Anche il papà sarà felicissimo di dedicarsi al suo piccolino, che si sta un pochino staccando da te per stare anche con lui!”

“Non è importante la quantità di tempo che passi con il bimbo, ma sicuramente la qualità!”

“Potrai dedicargli del tempo particolare negli orari extralavorativi, come magari al mattino o alla sera!”



SCHEDA APPROFONDIMENTO 2
Relazioni sociali

Come accennato precedentemente, questo aspetto è importante sia per la madre sia per il bambino [vedi 3° mese di vita del bambino, Scheda di approfondimento 2. *Luce, aria, sole e nuove amicizie*] e quindi si possono valorizzare i momenti che la madre potrebbe passare insieme ad altre donne in situazioni diverse, anche in termini di socializzazione indipendentemente dalla presenza del bambino, in quanto possono essere occasioni in cui il confronto dei problemi con altre mamme, fanno sentire la madre più competente e adeguata. Questo può valere sia nel caso in cui la madre è sola sia che abbia un compagno, poiché la solidarietà tra donne-madri non è paragonabile alla relazione genitoriale. Nonostante il lavoro di cura del bambino sia bello, ci possono essere momenti in cui la responsabilità preoccupa la mamma e la può far sentire "giù". In questi casi anche un caffè con la vicina di casa o un incontro con il gruppo di mamme conosciute durante il corso di preparazione al parto, la possono far sentire meglio.

IN PRATICA

"Ma perché non ti prendi dei momenti solo per te? Penso sia importante, sai, evadere ogni tanto dalle routine quotidiane!"

"Magari potresti andare a farti un giretto al parco, anche con il bambino, dove sicuramente incontrerai tante mamme come te con cui parlare."

"Ci possiamo andare insieme se ti va, così stiamo un po' all'aria aperta e fa bene a te e al bimbo!"



Emozioni della madre

In questo periodo il bambino non è più il neonato “irrazionale o imprevedibile”, è sempre più sveglio durante il giorno, ma non è ancora così attivo come quando andrà carponi nel secondo semestre di vita. Nutrire o pulire un piccolo sembra semplice in confronto al compito di intrattenere un bimbo che si sente solo o si annoia. Alle volte la donna può trovare sgradevole questo periodo in quanto l'essere così amata e richiesta non la gratifica, anzi la può far sentire costretta e consumata dalla dipendenza del bambino. Lo sforzo costante di identificarsi con i suoi sentimenti, di doversi accorgere dei suoi bisogni e di proteggerlo, la esaurisce. In questi casi è importante dare merito e stima alla madre per poter evitare o superare questa sensazione negativa, mettendo in evidenza la sua disponibilità nei confronti del piccolo come un vantaggio per entrambi. Infatti procurare piacere al bambino lo rende felice e la sua felicità le darà piacere, rendendo più facile l'occuparsi di lui. È importante quindi mettere in luce che il piacere della madre e del bambino sono legati.

IN PRATICA

“È proprio faticoso a volte occuparsi del piccolino! È un esserino che ha ancora bisogno di tutto, e di te in particolare! Vedi come sta imparando tante cose? Presto andrà a carponi!”

“Sta crescendo veramente bene ed è tutto merito tuo! Sei veramente una brava mamma!”

“Il bambino è proprio felice quando sta con te, e anche tu ti illumini quando ti sorride e giocate insieme! Avete proprio bisogno l'uno dell'altra!”



La triade



Il fatto che una famiglia è composta da entrambi i genitori, non implica necessariamente la frequenza dei contatti con il padre. Favorire la presenza paterna è un compito delicato se non si conoscono bene le ragioni della sua vicinanza o lontananza con la coppia diadica e quindi il visitatore domiciliare deve evitare qualsiasi giudizio nei confronti di un padre non sempre presente. A 4-6 mesi il fatto stesso che il padre non possa essere sempre presente e sempre coinvolto nella cura del bambino, lo rende una figura particolarmente preziosa. Va quindi messo in rilievo che quando il padre torna a casa o vi rimane durante le feste, è per il bambino un elemento di nuovo interesse (volto, modo di parlare, gioco) che si differenzia dalla madre. È importante quindi non alimentare forme di competizione tra madre e padre nel rapporto con il bambino, ma piuttosto enfatizzare il loro ruolo e il modo diverso di entrare in relazione con il piccolo.

IN PRATICA

Se la madre non vuole parlare del suo rapporto con il padre assente del bambino, non obbligarla e soprattutto non esprimere alcun tipo di giudizio. La questione è molto delicata.

“Hai notato come guarda il papà il piccolino! Adesso inizia ad avere molto interesse nei suoi confronti! Lo cerca proprio con lo sguardo e si diverte quando gioca con lui! Questo papà è proprio bravo, premuroso e divertente!”

“Il papà riesce proprio ad instaurare un rapporto particolare con il bimbo, diverso da quello che ha la mamma! Con il papà il piccolo si diverte sperimenta un sacco di emozioni! Ha ovviamente bisogno di tutti e due: delle cure amorevoli della mamma e del divertimento del papà! Siete bravissimi a soddisfare ogni sua esigenza! È importantissimo!”

età del bambino

7°-9° mese

obiettivi

1. RINFORZARE LA RELAZIONE MADRE-BAMBINO

■ **Rendere consapevole la madre dei cambiamenti psicologici e relazionali nello sviluppo del bambino**

STRATEGIA: far notare alla mamma come il comportamento del bambino si è trasformato, rendendolo più flessibile, coordinato e finalizzato. Ora il piccolo è in grado di impegnarsi contemporaneamente in varie attività e il contesto migliore per evidenziare questi cambiamenti è rappresentato dal gioco adulto-bambino [vedi Scheda di approfondimento [1. Reciprocità](#)]. Altre occasioni, che si presentano durante la visita domiciliare, per far notare alla mamma le modificazioni dello sviluppo del bambino sono quelle legate alla conversazione [vedi Scheda di approfondimento [2. Ascoltare e parlare](#)].

■ **Sostenere la madre che deve affrontare le reazioni da separazione del bambino**

STRATEGIA: dare la giusta lettura agli stati d'animo del bambino quando la madre si allontana, supportandola nell'affrontare le difficoltà legate alla separazione [vedi Schede di approfondimento [3. Ansia da separazione](#) – [4. Sviluppo emotivo](#)].

2. SOSTENERE LA MAMMA NELLA CURA DEL BAMBINO

■ **Supportare la mamma nel periodo dello svezzamento**

STRATEGIA: dopo i 6 mesi i bambini sono pronti a sostituire il latte con i cibi solidi e sono molti i consigli che la madre può chiedere al visitatore domiciliare riguardo lo svezzamento. La mamma va sostenuta in questo periodo, perché molte possono essere le ansie legate al cambiamento nell'alimentazione del piccolo [vedi Schede di approfondimento [1. La crescita e lo svezzamento](#) – [2. La dentizione](#)].

■ **Favorire la consapevolezza della madre sui cambiamenti nella cura del bambino**

STRATEGIA: far notare alla mamma i progressi del bambino; infatti in questo secondo semestre di vita è in grado di stare seduto, di andare carponi e di afferrare qualsiasi oggetto. Sono molte le occasioni che permettono

al visitatore domiciliare di affrontare varie tematiche inerenti lo sviluppo del bambino e favorire quindi una cura adeguata [vedi Scheda di approfondimento [3. L'evoluzione del movimento e i pericoli](#)].

■ **Rinforzare le capacità materne già acquisite**

STRATEGIA: rimandare alla madre che ha fatto un ottimo lavoro con il bambino e che molti aspetti, adesso che è cresciuto, si sono stabilizzati; lei è in grado di capire le richieste del piccolo e molte volte di anticiparle. Tuttavia, avvengono dei cambiamenti nello sviluppo che devono essere colti dalla madre, perché lei si possa adattare ai nuovi bisogni del bambino [vedi Schede di approfondimento [4. Il sonno](#) – [5. Il pianto](#)].

3. PROMUOVERE LA SALUTE MATERNA

■ **Sostenere la mamma nel suo ruolo sia materno che lavorativo**

STRATEGIA: durante la conversazione con la mamma il visitatore domiciliare può cogliere alcune preoccupazioni inerenti al ruolo parallelo di mamma e lavoratrice, e cercare di supportarla nei momenti di crisi [vedi Schede di approfondimento [1. Come si vive il ruolo di mamma](#) – [2. Alimentazione e salute](#) – [3. Attività lavorativa](#) – [4. Tempo libero e attività fisica](#)].

■ **Favorire il distacco dalla madre**

STRATEGIA: sostenere il ruolo paterno [vedi Schede di approfondimento [1. Il papà: una figura marginale?](#) – [2. Collaborazione tra mamma e papà](#)] e favorire l'inserimento all'asilo nido o l'accudimento da parte di un'altra persona, come ad esempio la babysitter [vedi Scheda di approfondimento [3. Asilo nido o babysitter](#)].

Reciprocità

Alcuni dei cambiamenti più profondi nell'ambito dello sviluppo dei bambini si verifica intorno agli 8-9 mesi. In questo periodo ha luogo un "fiorire" di capacità, in particolare le azioni dirette alle persone, che possono essere integrate nel gioco con gli oggetti, mettendo il bambino in grado di fungere da partner più paritario e di agire reciprocamente e intenzionalmente nei rapporti sociali. La reciprocità si riferisce alla conoscenza di come un'interazione abbia bisogno di essere sostenuta dall'azione di entrambi i partner e i loro ruoli debbano essere coordinati e possano essere scambiati. Fino a 8 mesi la partecipazione del bambino è limitata al "prendere": la madre offre il giocattolo, il bambino lo prende e la sequenza termina con il bambino che lascia cadere il giocattolo. Dopo questa età, il gioco cessa di essere unidirezionale: il bambino può innescare la sequenza mostrando o offrendo il giocattolo alla madre, oppure può darglielo su richiesta. Lo scambio presenta ancora delle esitazioni, con il bambino che controlla sia l'oggetto che la madre, come se non fosse certo della corretta procedura. Il piccolo tenderà in modo crescente di introdurre ogni sorta di variazioni a partire dalla sequenza di routine.

IN PRATICA

"Hai visto come sta crescendo il bimbo? Sta imparando a fare tante cose!"

"Si diverte proprio tanto a lasciar cadere gli oggetti per terra! È il suo gioco preferito!"

"Inizia ad avere un ruolo più attivo nell'entrare in relazione con te! Adesso gioca attivamente insieme a te: ti mostra gli oggetti, te li offre...ma che sveglio che è!"



SCHEDA DI APPROFONDIMENTO 2
Ascoltare e parlare

Questo secondo semestre è fondamentale per lo sviluppo del linguaggio del bambino. Anche se non riesce a dire una sola parola identificabile fino all'anno compiuto, impara il linguaggio prima di poterlo parlare. Infatti il bambino deve ascoltare le parole e impararne il significato e solo dopo aver fatto questo sarà in grado di pronunciare parole significative. Spesso l'ascolto e la comprensione vengono sottovalutate, rispetto alla produzione di parole, pertanto è importante far capire alla mamma che bisogna fornire al bambino molte parole da ascoltare e dargli innumerevoli occasioni di afferrarne anche il significato. Inoltre è fondamentale reagire con affettuoso entusiasmo ai suoni che il bambino emette, in quanto le emozioni piacevoli possono essere la chiave dello sviluppo della parola. I bambini nascono con un interesse per le voci umane e con una tendenza innata a produrre balbettii. Quando il bambino emette questi suoni, gli sembrano simili alla voce materna e quindi a qualcosa di gradevole, per cui sarà sempre più motivato a produrli. Ad esempio, nel caso in cui il bambino è sordo, emette comunque dei balbettii fino a circa 6 mesi, ma poi, non ricevendo il ritorno di questi suoni piacevoli, non continuerà a farlo e quest'abitudine tenderà a svanire. A metà di questo primo anno di vita, il bambino sosterrà lunghe conversazioni con un adulto, emettendo dei suoni, tacendo quando la persona parla e poi rispondendo. Le sue conversazioni sono tutte allegre, infatti se è triste o inquieto non parla. Nel corso del 7° mese, il bambino diventa sempre più attento ai suoni parlati, cercherà nella stanza la sorgente della voce, pronto ad iniziare una conversazione appena scopre chi parla. Alla fine del 7° mese il bambino inizia ad elaborare i primi suoni, trasformando i gorgoglii in parole di due sillabe (bubu, mama...) e sembra sempre più eccitato e incantato dalla sua stessa capacità. Da notare che in questo periodo, quando il bambino si sveglia al mattino, è probabile intraprenda un coro di chiacchierate: emette esclamazioni, si interrompe, poi riprende a parlare, continuando così per vari minuti. Durante l'8° mese, i bambini cominciano ad interessarsi alla conversazione degli adulti; la loro testa si volge verso chi parla e seguono la conversazione con interesse. Presto imparano a gridare per attirare l'attenzione e questa è la prima volta che si servono del suono parlato con l'intenzione di comunicare. Il 9° mese vede verificarsi tutti insieme degli eccitanti sviluppi linguistici, come, ad esempio: forme linguistiche più elaborate con una serie di sillabe molto lunghe; inflessione ed enfasi dei suoni prodotti, che fanno pensare a domande o esclamazioni. Non si riesce a distinguere una parola, ma il linguaggio del bambino è così espressivo che sembra stia parlando fluentemente in una lingua straniera. Ascoltarlo con attenzione e rispondergli come ad un



adulto è ciò di cui ha bisogno il bambino per riuscire a parlare. Probabilmente verso il 10°-11° mese, al bambino verrà l'idea di usare un certo suono per indicare un oggetto particolare, ma gli occorre del tempo per "decidere" quale suono usare per quell'oggetto. Nel corso della vita quotidiana il bambino sente moltissime parole e imparerà ad associare la parola, ad esempio "scarpa", come suono costante e presente in tutte quelle frasi che si collegano a quegli oggetti che porta ai piedi. Il bambino imparerà il significato di una dozzina di parole, prima di pronunciarne una o due.

IN PRATICA

"Ma guarda come ti ascolta il bimbo quando parli! Si vede proprio che ti vuole tanto bene e anche se non riesce ancora a parlare, di sicuro ti ascolta e capisce quello che gli dici!"

"Più gli parli e più lui cerca di riprodurre i tuoi stessi suoni e ad imparare il significato delle paroline! Ma quanto è sveglio!"

"Che brava che sei! Rispondi ad ogni suono che lui produce!"

"Guarda come è contento e come aspetta la tua reazione positiva! Siete davvero bellissimi, si vede proprio che vi volete tanto bene!"

"Ma gli piace proprio tantissimo ascoltare la tua voce e ascoltare anche la sua di voce! È per lui un giochino davvero emozionante e anche gratificante!"

"È davvero attento questo bimbo! Vedrai che prestissimo inizierà, anche se non ancora, a pronunciare parole comprensibili, a farsi sempre più capire dagli altri. Sembrerà come stesse parlando fluentemente una lingua straniera!"

Ansia da separazione

Durante i primi mesi il bambino ha imparato a riconoscere la mamma e ad amarla più degli altri, ora la vuole sempre accanto a sé, non la vuole condividere con nessuno e vuole tutte le sue attenzioni. Come al bambino piace tanto avere con sé la mamma, è naturale che gli dispiaccia quando lei se ne va e a circa 8 mesi non la perde mai di vista e diventa inquieto quando non la vede. Un consiglio che si può dare alla mamma è quello di organizzarsi in modo da svolgere le attività domestiche mentre il bambino svolge le sue accanto a lei, abituandosi a chiacchierare con lui, commentando le sue attività senza interrompere le proprie. Alla madre può sembrare assurdo che il piccolo pianga solo perché lei è andata un attimo in un'altra stanza, quindi bisogna renderla consapevole che il bambino in questo periodo non è ancora in grado di capire che la mamma si allontana solo per poco, cosa che invece lei sa. C'è solo un modo perché queste situazioni si verifichino il meno possibile ed è quello di cercare di comprendere il punto di vista del bambino e tenerne conto: mai uscire furtivamente dalla stanza o metterlo nel box, fa solo in modo di renderlo più ansioso, aumentando la sua paura di essere abbandonato. Per la madre sarà più facile sopportare questa ansia da separazione se sarà convinta che le reazioni del bambino rispecchiano le sue necessità e che il comportamento è normale rispetto alla fase di sviluppo in cui si trova. Potrebbe essere utile utilizzare frasi come "ciao ciao" ed "eccomi qua", anche per brevi allontanamenti, perché con il tempo il bambino riconoscerà queste espressioni. Solo se i rapporti con i suoi familiari sono impostati sulla fiducia il bambino crescendo avrà la serenità necessaria per poter rivolgere la sua attenzione al mondo esterno.

IN PRATICA

"Questo bimbo ti vuole proprio tantissimo bene e si è affezionato a te! Ti vorrebbe sempre accanto, ma vedrai che imparerà a capire e ad accettare che ogni tanto la mamma si deve allontanare."

"Immagino che anche tu devi fare qualche lavoretto e non puoi interamente e unicamente dedicarti al piccolo! Stai tranquilla, perché al bambino basta che tu ci sei! Magari potresti fare i tuoi lavori mettendoti a fianco del bambino e chiacchierando con lui, così che anche il piccolo possa gestire un po' più in autonomia la situazione."



Sviluppo emotivo

I bambini si avvicinano alle emozioni essenzialmente nel contesto relazionale ed è durante l'interazione con gli altri che hanno l'opportunità di osservare non solo come le altre persone gestiscono i propri sentimenti, ma anche come il loro comportamento emotivo influisca sugli altri. I bambini apprendono i primi rudimenti sulle emozioni nel contesto familiare e si ritiene che la sensibilità della madre nel gestire le espressioni emotive del piccolo favorisca la costruzione di un attaccamento sicuro [vedi 4°-6° mese di vita del bambino, Scheda di approfondimento 1. **Attaccamento**]. Il trasferimento del controllo emotivo dal caregiver al bambino è un compito evolutivo fondamentale che impegna tutta l'infanzia e non giunge mai ad una conclusione definitiva: anche da adulti non siamo del tutto autosufficienti e, specialmente nei momenti di crisi, dipendiamo da coloro che ci sono vicini. Durante la seconda metà del primo anno, i bambini sviluppano una serie di strategie per la regolazione e la manifestazione delle emozioni; più vasta è la gamma di strategie e più flessibile è l'individuo nell'utilizzarle, maggiori saranno le probabilità di un buon adattamento sociale. Sin da molto piccoli i bambini, in modo automatico, distolgono lo sguardo nel corso di interazioni che sono troppo eccitanti o al contrario troppo "negative" (viso inespressivo), ma con il passare del tempo i bambini iniziano a fare uso di tecniche di autoregolazione. Tali strategie sono ad esempio: succhiare il dito, arricciare i capelli, cullarsi (auto-consolazione); tenersi stretti agli adulti, seguirli (senso di sicurezza); stringere giocattoli morbidi, vestiti o altri oggetti inanimati (oggetti transizionali). Una volta che i bambini hanno acquisito la capacità di parlare, sono in grado di definire le emozioni e discuterne con altri, tuttavia sin da piccoli sono molto curiosi delle ragioni dei propri e degli altrui sentimenti. Nelle famiglie in cui sono frequenti le discussioni su questi temi i bambini sono generalmente più progrediti nella comprensione delle emozioni.

IN PRATICA

"Guarda come il piccolino percepisce quando sei triste o allegra!"

"Si vede che ti vuole proprio tanto bene, perché anche se non sa ancora come esprimerlo a parole, cerca di sintonizzarsi sulle tue emozioni"

"Anche se è ancora piccolo, è davvero molto incuriosito dai sentimenti che prova lui e da quelli che provano gli altri!"

"Anche se è così piccolo è proprio molto importante per la sua crescita riuscire a gestire bene le emozioni che prova. È proprio un bambino sveglio!"



La crescita e lo svezzamento

Il ritmo della crescita del bambino subisce un ulteriore rallentamento in questo periodo (il primo avviene tra i 3 e i 6 mesi) ed è normale, in quanto il suo peso e la sua altezza aumentano più lentamente. Via via che cresce è più probabile che si verifichino degli scarti, infatti se il piccolo si ammala non crescerà per un paio di settimane, ma poi recupererà rapidamente. Quindi a meno che non vi siano motivi particolari di preoccupazione per la sua salute, la madre va tranquillizzata e le va ricordato che non è necessario pesarlo tutte le settimane, ma è più che sufficiente una volta al mese. Poco dopo i 6 mesi quasi tutti i bambini sono pronti ad abbandonare il quarto pasto, sia che lo prendano al mattino molto presto o la sera tardi, e ad adattarsi ad uno schema regolare di tre pasti al giorno. I bambini allattati al seno possono continuare a prendere tutto il latte dalla mamma finché non saranno in grado di bere dalla tazza, senza dover passare al biberon. Tuttavia il bambino può sentire la mancanza del succhiare, soprattutto prima di addormentarsi, ed allora in questi casi è probabile che si debba ricorrere al biberon. La scelta del periodo dipende dalla premura di smettere di allattare (ad esempio, per tornare al lavoro) e dal tipo di attaccamento che il bambino ha per il seno. Se non vi è premura si può lasciare che sia il bambino a far diminuire la secrezione latte, così come da neonato l'aveva stimolata. In capo a qualche settimana gli basterà qualche succhiata simbolica dal seno al mattino o una piccola poppata di conforto all'ora del sonno. Alcuni consigli su questa fase dell'allattamento sono riportati nella parte dedicata alla salute della mamma [vedi Scheda di approfondimento 2. [Alimentazione e salute](#)]. Nel caso in cui l'allattamento sia artificiale, è consigliabile usare il biberon solo per il latte, in quanto il bambino vi è affezionato e potrebbe volerlo con sé quando va in giro o quando si addormenta, quindi è importante favorire l'uso della tazza, prima che rinunciare al biberon diventi un problema. Imparare a mangiare dei cibi solidi è un compito difficile per il bambino, quindi l'importante è andare adagio. Il bambino è abituato a collegare la fame al latte ed ora deve imparare che può soddisfare la fame anche con altri alimenti oltre al latte e che questi non si succhiano, ma si mangiano. In un primo momento non capirà che gli state offrendo qualcosa che calmerà la fame e potrebbe quindi non collaborare. Una strategia che può essere utilizzata è quella di non dare la pappa prima del latte che aspetta impazientemente e neanche al posto del primo pasto del mattino. Pertanto si può proporre la prima pappa a metà giornata, verso la metà del pasto, facendogli capire che il seno o il biberon sono ancora a sua disposizione. Inoltre il bambino fa fatica a mangiare senza succhiare, quindi è meglio usare un cucchiaino piccolo e tenerlo fra le labbra





del bambino in modo che possa succhiarne il contenuto. È importante smettere al momento giusto: quando non ne vuole più, il bambino gira la testa o tiene la bocca chiusa. C'è da ricordare inoltre che non essendo in grado di masticare, nei primi periodi è meglio non dare dei cibi a pezzi, con il rischio che gli vadano di traverso, ma preparare delle pappe semiliquide (passate al setaccio). La maggior parte dei lattanti digerisce con facilità una grande varietà di cibi, infatti non vi sono regole così rigide sul tipo di alimenti, basti pensare alle variazioni di cibi utilizzati nelle varie culture e paesi mondiali. È importante non aggiungere sale agli alimenti, evitare spezie, condimenti troppo forti e bevande come il caffè o il thè. È consigliabile offrire un cibo nuovo per volta e se si dovesse verificare che non gli piace, è meglio non insistere e riprovare qualche settimana dopo. Il bambino, abituato alla dieta perfettamente equilibrata del latte, ha bisogno di tempo per adattare le sue funzioni digestive ai nuovi alimenti. Se in famiglia vi sono casi di allergia o il bimbo ha già manifestato dei sintomi di allergia, come l'eczema, è meglio evitare, almeno all'inizio, cibi come l'albume dell'uovo e le fragole. In questa fase di passaggio il bambino sta imparando a mangiare di più e a intervalli più lunghi di quanto era abituato prima, e lo farà tanto più in fretta e volentieri, quanto più l'esperienza sarà piacevole. Se si esercita a maneggiare il cibo supererà più in fretta la fase in cui il maneggiarlo non è solo divertimento, ma anche nutrimento. Se gli si permette di pasticciare e sbrodolarsi usando il cucchiaino imparerà molto presto a mangiare da solo. Man mano che lo svezamento procede il bambino berrà sempre meno latte e avrà bisogno di una maggiore quantità di cibi solidi per sopperire al fabbisogno energetico, indispensabile per la sua attività e crescita. Tuttavia è inutile procurarsi cibi ad "elevato contenuto proteico" (tanto reclamizzati nelle pubblicità), in quanto il bambino non può usare più di tante proteine. Infatti i cibi che si preparano normalmente in casa, possono essere mangiati dal piccolo che così si abitua a vari sapori e alle diverse consistenze. L'ideale è utilizzare cibi freschi, anche se in alcune occasioni l'omogeneizzato è più pratico da utilizzare quando si è fuori casa o non si ha avuto il tempo per preparare il pasto. I problemi legati ai pasti possono pesare su tutta la famiglia per mesi, ma è possibile evitarli cercando sin dall'inizio di avere un atteggiamento di calma e di accettazione. Si dovrebbe rendere il mangiare come qualcosa di piacevole per il bambino, piuttosto che come un dovere. Bisogna ricordare che fino agli 8 mesi, il bambino è piuttosto passivo durante il pasto: deve essere imboccato perché non riesce ancora a mangiare da solo. Comunque l'essere imboccato è molto scomodo (provate a farvi imboccare da qualcuno



e ve ne renderete subito conto!). È importante lasciare che il bambino immerga le mani nella pappa e poi se le metta in bocca, e che utilizzi un altro cucchiaino anche se gli serve solo per morderlo o per agitarlo. Inoltre se lo si imbecca lentamente, gli si lascia il tempo di prendersi da sé un po' di cibo (quando ciò avviene è una grande soddisfazione per il bambino) e gli si dà la possibilità di farsi capire a gesti quando ne vuole ancora.

IN PRATICA

“In questa fase dello sviluppo del bambino è normale che ci siano degli scarti di crescita, quindi non preoccuparti se ti accorgi che non aumenta molto durante la settimana. Vedrai che entro brevissimo tempo recupererà tutto.”

“Ma guarda come sta bene questo bimbo! Sto proprio crescendo bene! Adesso che è grandicello basta portarlo a pesare anche una volta al mese...così, nelle altre giornate, ne approfittate per andare a fare un bel giro!”

“Mi sa proprio che gli farebbe piacere assaggiare qualcosa di diverso dal latte, ma comunque ancora molto liquido (es: frutta frullata) perché i dentini fanno un po' di male.”

“Sei bravissima nel rendere il pasto come un momento di gioco e di scoperta. Anche se il bimbo ha ancora bisogno di farsi imboccare, vedrai che presto vorrà toccare con mano tutti i cibi che gli proponi. È davvero una grande scoperta per lui!”

La dentizione

Dopo l'apparizione dei primi dentini (i due incisivi inferiori) intorno ai 6 mesi, a circa 7 mesi al bambino spunterà un incisivo superiore e a 8 mesi avrà tutti e quattro i denti anteriori superiori. La forma piatta e tagliente di questi denti agevola la loro uscita ed è improbabile che il bambino soffra di qualche disturbo. Il bambino masticherà in continuazione le dita e i giocattoli ed è quindi importante assicurarsi che abbia oggetti adatti da mordere. Tuttavia i primi denti non servono alla masticazione e il loro comparire non deve accelerare il processo di svezzamento. Il piccolo cercherà di mordicchiare la tettarella o il capezzolo, ma se è nella posizione adatta per succhiare, il bambino non può mordere (glielo impedisce la posizione delle mascelle). Il problema dei morsi si ha solo quando il bambino smette di succhiare e gioca. In questi casi gli va detto di "no" togliendogli la tettarella o il capezzolo, e così dopo pochi giorni, anche il poppante allattato al seno impara a non mordere mantenendo il piacere di succhiare.

IN PRATICA

"Ma guarda quanti dentini sono cresciuti a questo bambino! È proprio bellissimo e sta crescendo in fretta!"

"Si vede proprio che gli stanno spuntando i dentini, perché mastica qualsiasi cosa gli venga messa tra le mani."

"Quanti bei giocattoli che ha questo bimbo! È proprio fortunato! E tutti sono sufficientemente morbidi da essere messi anche in bocca e poter grattare un pochino le gengive!"



L'evoluzione del movimento e i pericoli

In questo periodo il bambino dopo aver lavorato tanto sul suo controllo fisico è ora in grado di stare seduto, camminare carponi e afferrare qualsiasi oggetto. Non si accontenterà più del luogo in cui viene messo e dei giocattoli a sua disposizione, quindi sarà necessario sorvegliarlo costantemente. Lo sviluppo del controllo motorio avviene in modo graduale. Verso i 7-8 mesi i bambini sono in grado di stare seduti in equilibrio, perché hanno imparato a piegarsi in avanti e a tenersi su appoggiandosi alle mani. Comunque non sono ancora in grado di sedersi da soli e, utilizzando le mani per bilanciarsi, non possono usarle per giocare. Tra gli 8 e i 9 mesi raggiungono un equilibrio indipendente, senza bisogno dell'aiuto di un adulto o del sostegno delle mani. Tuttavia ci vorrà ancora un mese di esercizio prima che lo stare seduto sia per il bambino una posizione sicura e naturale. Nel frattempo, la cosa migliore da fare consiste nel creare delle protezioni quando il bambino è seduto sul pavimento come, ad esempio, cuscini, coperte arrotolate che possano sostenerlo alla base della spina dorsale e attorno ai fianchi. Quando ci si rende conto che il suo equilibrio è più stabile, le protezioni possono essere messe in modo tale che lo circondino, ma non lo sostengano. È importante assicurarsi che il bambino non possa farsi male mentre impara a stare seduto; ciò significa che alcuni oggetti che prima erano sicuri, ora possono diventare raggiungibili e quindi pericolosi. Infatti molti bambini imparano a gattonare nello stesso periodo che imparano a sedersi da soli, in quanto queste due fasi evolutive possono avvenire parallelamente. Tuttavia può darsi che alcuni bambini perfettamente normali, sappiano stare seduti ma non gattonare; in questi casi può darsi che il bambino dia segni di voler mettersi in piedi o comunque adotti altri sistemi in sostituzione del normale gattonare. Se la strategia adottata dal bambino (ad esempio muoversi da seduto spingendosi con la mano) è soddisfacente per raggiungere lo scopo del movimento, può capitare che salti questa fase di andare carponi. Ritmi diversi di sviluppo nel movimento non sono indice di carenze del bambino, l'importante è che impari a sedersi e poi a stare in piedi. Come il bambino riesce a muoversi nella stanza ha un'importanza minore. Non occorre aiutarlo ad assumere la posizione per gattonare perché lo farà da solo, anche se all'inizio spesso il movimento è all'indietro. L'importante è dargli la possibilità di sperimentare tale movimento, lasciandolo libero di muoversi sul pavimento, ma facendo attenzione ai possibili pericoli. Sono molti gli aspetti da tenere in considerazione in questo periodo dello sviluppo, in quanto spesso i genitori non sono preparati alle nuove abilità motorie del bambino e quindi possono sottovalutare il potenziale pericolo. Pertanto il bambino non va lasciato solo su un tavolo da cui potrebbe ca-



dere o nella carrozzina che potrebbe capovolgersi, vanno sempre utilizzate le cinture di sicurezza, ogni volta che il bambino viene messo in posti dove deve stare fermo (auto, passeggino), non devono essere accessibili oggetti di piccole dimensioni o pericolosi (materiali taglienti o fragili) che possono essere ingeriti o usati dal bambino e inoltre occorre porre attenzione alle varie fonti di calore.

IN PRATICA

“Ma come è sveglio questo bimbo! Adesso è talmente curioso che non si accontenta più per molto tempo dei giochi e dell’ambiente in cui viene messo, ma cerca in continuazione nuove cose!”

“Entro breve imparerà a stare seduto! Magari inizialmente sarà un po’ barcollante e occorrerà mettergli magari dei cuscini come sostegno, ma poi vedrai che imparerà in fretta!”

“Ma che bravo questo bimbo! Vuole già muoversi e stare seduto da solo! Adesso è il momento in cui occorre stare molto attenti e cercare di proteggerlo dalle “botte” magari circondandolo, quando è per terra, di coperte o cuscini.”

“È davvero sveglio e curioso di provare e vedere sempre cose nuove! Tutti i bimbi hanno un loro ritmo di sviluppo specifico e vedrai che presto imparerà a stare seduto da solo e poi in piedi!”



Il sonno

Ogni bambino ha un suo particolare bisogno di sonno che con l'andare del tempo non si discosterà molto da quello dei periodi precedenti; in questo senso un bimbo che dormiva molto continuerà a farlo, mentre uno che ha sempre dormito poco continuerà a dormire poco. La differenza sta nel fatto che con la crescita, i periodi di sonno saranno più brevi. Infatti, nel secondo semestre di vita i bambini dormono dalle 14 alle 16 ore al giorno, con un minimo di 9 e un massimo di 18 ore. Esiste ancora un certo legame tra l'alimentazione e il sonno, ma non sempre il piccolo si addormenterà dopo ogni pasto e lo schema che seguirà prevederà circa 12 ore di sonno notturno con o senza brevi interruzioni e due sonnellini durante il giorno, che variano dai 20 minuti alle 3 ore. Un bambino di 6 mesi si addormenta ancora quando ha bisogno di dormire, a meno che non abbia fame o sia malato, mentre a circa 9 mesi le cose cambiano. L'eccitazione e la tensione lo tengono sveglio, e lui stesso riesce a stare sveglio perché non vuole separarsi dal mondo e dalle persone addormentandosi. Questo è uno dei problemi più comuni e più snervanti nella cura di un bambino, e spesso le madri immaginano che i figli degli altri si addormentano come angioletti mentre, per colpa loro, il proprio figlio non fa altrettanto. Queste difficoltà insorgono, di solito, quando il bambino riesce a stare sveglio intenzionalmente, tuttavia non si può supporre che se non è stanco non dorme, in quanto a volte è il contrario (è così stanco che non riesce a rilassarsi). Alle volte può capitare che alcune variazioni delle abitudini del bambino possano fare insorgere dei problemi ad addormentarsi come, ad esempio, una vacanza o una diversa sistemazione dell'ambiente. Pertanto vale la pena di usare molta cautela prima di introdurre variazioni di una certa entità e ricordarsi che sarà solo questione di qualche giorno, necessario al bambino per adattarsi al cambiamento che è avvenuto. Tuttavia, accade spesso, che le difficoltà ad addormentarsi insorgano senza una causa apparente e il motivo fondamentale è il grande attaccamento del bambino alla madre. Infatti basti pensare al fatto che quando il bambino accetta di andare a dormire, accetta anche di separarsi dalla madre, così appena lei se ne va, lui piange e quando torna le esprime gioia. Dopo tutto, al contrario della madre, il bambino non ha nient'altro da fare! Non sappiamo con esattezza cosa il bambino pensi, ma le sue urla disperate sembra che dicano "stai andando via, ti ho perduta, sono solo per sempre...". Per evitare queste difficoltà bisognerebbe fare in modo di rendere meno evidente al bambino la differenza tra l'essere sveglio, e quindi con la mamma, e l'essere addormentato e pertanto senza di lei. Si potrebbe organizzare in modo diverso l'ora di andare a letto, ad esempio, non allontanandosi subito dalla stanza, trascorrendo una decina di minuti a



riordinare le cose e poi dandosi da fare accanto alla porta; in questo modo il bambino si calmerà con la sensazione confortevole della presenza della madre o di un'altra persona. Altre strategie possono essere: lasciare la porta aperta in modo che il bambino possa sentire i rumori a lui familiari; utilizzare il suo oggetto preferito come conforto e dare al piccolo una sensazione di sicurezza; inventare un "rituale", come fare il giro della stanza e salutare i giochi o gli oggetti preferiti. Bisogna però ricordarsi che il bambino si abituerà al "rituale" ed è quindi l'importante che sia breve perché poi lo pretenderà tutte le volte, ma sarà sempre meglio che sopportare un pianto disperato.

IN PRATICA

"Come va il sonno del piccolo? Adesso ti fa dormire un pochino di più rispetto all'inizio? Vedrai che mano a mano che cresce acquisirà sempre più un ritmo regolare e anche lui si adeguerà ai ritmi della famiglia!"

"A volte, quando è particolarmente emozionato per qualcosa (anche un minimo cambiamento, come il posto dove viene messo, oppure una passeggiata fatta...) fa fatica vero ad addormentarsi? A proprio voglia di conoscere e stare con voi!"

"Spesso, anche se il bimbo sente il bisogno di dormire, ha così tanta voglia di stare con te che piange perché vuole starti vicino! Ti vuole proprio tanto bene! Magari, per evitare che si disperdi, potresti allungare un pochino la fase di addormentamento, rimanendo nella stanza con lui a riordinare o a sbrigare altre faccende appena fuori."



Il pianto

La maggior parte dei bambini dopo il primo semestre di vita piange molto meno. Manifestano infatti il loro disagio con espressioni del viso e piagnucolii e arrivano ad un pianto deciso solo se nessuno li rassicura. Quando il bambino era più piccolo, poteva dare l'impressione di avere paura di moltissime cose, ora invece sembra che abbia paura solo di alcune cose in particolare. Ad esempio, può rimanere indifferente a rumori molto forti e poi spaventarsi per un aspirapolvere, oppure divertirsi con un gioco anche "violento", ma non sopportare che gli si buttino cose sulla testa. Timori di questo tipo spesso sembrano del tutto irrazionali, ma assurde o no che siano, le paure dei bambini devono essere accettate e rispettate. Per fare ciò, può essere utile pensare alle paure assurde che tutti abbiamo, ad esempio, perché a molti fanno paura i ragni e non le mosche? Il modo migliore per far fronte a questi timori è quello di evitarli; infatti meno il bambino si spaventa e prima gli passerà la paura. Un'altra causa di pianto può essere quella dell'evento imprevisto che delude le aspettative che il bambino si è creato in base ai ritmi e alle abitudini quotidiane. Se, ad esempio, al momento del risveglio lo andasse a salutare uno sconosciuto, invece della madre o del padre, le aspettative del bambino sarebbero deluse e piangerebbe di paura. Lo stesso sconosciuto che invece arriva in casa per bere una tazza di tè con la mamma, otterrebbe dal bambino dei sorrisi smaglianti. Pertanto non è il fatto di essere sconosciuto che dà fastidio al bambino, ma il contesto imprevisto in cui compare. Anche le esperienze completamente nuove possono colpirlo come quelle che deludono le sue aspettative, ad esempio, il primo volo in altalena o il primo incontro con un cavallo. È importante quindi prepararlo, con le parole e i gesti, ad un evento nuovo o inatteso che sta per accadere. Si può richiamare la sua attenzione con calma, facendogli vivere l'esperienza tramite la presenza dell'altro. Se farà il suo primo volo in altalena ben sostenuto sulle ginocchia della mamma che gli parla con calore di questa nuova sensazione, è probabile che gioirà sin dalla prima volta. Molto spesso il pianto del bambino sostituisce l'azione, in quanto non essendo ancora in grado di utilizzare il linguaggio, non può soddisfare i suoi desideri e i suoi bisogni (non può dire che vuole andare nell'altra stanza con la mamma o che il giocattolo è caduto e vorrebbe raccoglierlo). Se si pone attenzione al suo linguaggio non verbale (alzare le braccia, espressione del viso), si può intervenire prima che il piccolo si metta a piangere.

IN PRATICA

"Mi sembra che adesso il bimbo pianga un po' meno, vero? Sta proprio crescendo ed imparando ad esprimersi anche in altro modo."





“Hai visto come sta imparando la mimica facciale? Oltre a questa, adesso sa fare anche i piagnucolii e sa esprimere il proprio disagio e le proprie emozioni diversamente che con il pianto!”

“Ma come piange disperato questo bimbo! Forse si sente proprio trascurato perché non gli rivolgiamo tante attenzioni! Ha proprio bisogno di te e delle tue cure!”

“Quando era piccolo, vista la quantità e il modo in cui piangeva disperato, sembrava che avesse paura di molte cose, vero? Adesso, invece, sembra abbia paura di alcune cose in particolare (come di essere risvegliato da una persona estranea, dei rumori forti...). Sei bravissima a cogliere ed accettare queste paure e a tranquillizzarlo!”

“Ma come riesci a capire bene il tuo bambino, sei davvero una bravissima mamma! Non solo riesci a capire e ad accogliere le sue paure, ma anche ad evitare che possa spaventarsi!”

Come si vive il ruolo di mamma



Dopo i primi 6 mesi di vita, lentamente il rapporto tra madre e figlio cambia: il contatto e la relazione tra loro non è più così stretto. Il bambino afferra da solo gli oggetti, poi imparerà a scivolare, ad andare carponi. Tutto questo è strettamente legato alla sua capacità di staccarsi, di allontanarsi di propria volontà dall'adulto. Per la mamma, come per il papà, per ora vuol dire lasciarlo andare soltanto da qui a là, ma questo significa rispettare la sua necessità di scoperta, la sua curiosità che, sempre più consapevolmente, va rivelando. Naturalmente il bambino continua a cercare la presenza della mamma e la cercherà ancora per tanto tempo. Vuole ancora essere preso in braccio e per anni ancora cercherà le coccole. Tuttavia la stretta relazione corporea dei primi mesi si allenta e lascia spazio alle attività proprie del bambino. Per i genitori, e per la mamma in particolare, è arrivato il momento di maggiore libertà di movimento, anche se è indispensabile tenere sotto vigilante controllo le sue entusiasmanti avventure. Le richieste emotive del bambino in questo periodo possono comunque affaticare e sconvolgere una mamma che può avere la sensazione che il piccolo le chieda troppo e può temere, incoraggiando l'attaccamento del figlio, di viziarlo. L'esuberanza del bambino potrebbe risultarle imbarazzante, se alla madre le è stato insegnato a controllare le proprie emozioni e a non esprimerle, finendo con l'assumere un atteggiamento distante. In questi casi è importante farla sentire fiera del rapporto "speciale" che ha con il figlio. Infatti a circa 7 mesi le manifestazioni di affetto del bambino sono positive: sorride affettuosamente a tutti, ma più alla mamma, e inizia a fare le prime risate.

IN PRATICA

"Ma come sta crescendo questo bimbo! Guarda come, un pochino alla volta, sta cercando sempre più l'autonomia!"

"Ha già imparato ad afferrare da solo gli oggetti e presto saprà scivolare e andare a carponi!"

"È davvero un bambino curioso, ha proprio tanta voglia di scoprire e vedere nuove cose e gli piace moltissimo farlo da solo, ovviamente con l'attento occhio vigile della mamma!"

"Un pochino alla volta inizia a voler fare le cose da solo, ma cerca comunque le tue coccole e la tua presenza!"

"Sei una mamma proprio brava, perché riesci a cogliere e a soddisfare i bisogni del bambino (lasciandolo andare alla scoperta di nuove cose) ma gli garantisci anche la tua presenza fatta di coccole e attenzioni, senza paura di viziarlo."

"Adesso che il bambino sta crescendo, si vede proprio come ti vuole bene e ricerca preferibilmente te!"

Alimentazione e salute

Verificare se la madre allatta ancora, in quanto in questo periodo, cominciando lo svezzamento e sostituendo la poppata di mezzogiorno con la pappa, i seni saranno meno stimolati e può darsi che per le prime volte insorga un turgore fastidioso a metà giornata, ma i seni si adattano facilmente e quindi va tranquillizzata, ricordandole che nel giro di 2-3 giorni produrrà meno latte. Alle volte il bambino può richiedere di succhiare comunque dal seno anche a fine pasto e in questi casi si può suggerire alla mamma di attaccarlo, perché il bambino succhierà sempre meno e la secrezione di latte continuerà a diminuire. La sua alimentazione rimarrà libera come nel periodo precedente.

IN PRATICA

“Come sta andando l’allattamento in questa fase in cui inizia lo svezzamento?”

“Lo svezzamento è un cambiamento importante e delicato sia per te, che per il bambino.”

“Magari sentirai un po’ di fastidio all’inizio, ma vedrai che tutto si sistemerà nel giro di pochi giorni.”

“Anche se il piccolo sta iniziando lo svezzamento a volte vorrà comunque attaccarsi al tuo seno, ma è l’esigenza di stare attaccato a te, perché ti vuole molto bene! Con l’andare del tempo la secrezione di latte diminuirà sempre di più.”



SCHEDA DI APPROFONDIMENTO 3
Attività lavorativa



L'occupazione della madre è, dal punto di vista statistico, lo scostamento più comune dalla norma tradizionale ed è stata oggetto di accesi dibattiti, specialmente nel caso in cui siano coinvolti bambini molto piccoli. Tuttavia, le prove attualmente disponibili derivate da numerosi studi indicano che le conclusioni sugli effetti non possono essere dedotte in modo netto, in termini di "buonocattivo", per via del gran numero di condizioni che esercitano influenze anche moderate sul risultato-condizioni, come la capacità della madre di affrontare le tensioni implicite nel ruolo, il supporto offerto dal padre e dai parenti, la motivazione che spinge la madre a lavorare fuori casa e l'effetto di questa situazione sulle sue condizioni psicologiche, oltre alla qualità e alla solidità dell'assistenza sostitutiva organizzata per i bambini. Un semplice modello di causa ed effetto, nel quale l'impiego della madre è la causa e lo sviluppo del bambino l'effetto, appare quindi inadeguato: l'impiego della madre è inserito nel contesto di molte altre variabili familiari che devono essere prese in considerazione e produce il suo effetto non in maniera diretta, ma attraverso l'alterazione del pattern relazionale. Si può dedurre che, in condizioni ottimali, i figli di madri lavoratrici possono anche trarre beneficio dalla situazione, in larga misura grazie alle esperienze con adulti diversi dai genitori e con i pari con cui vengono a contatto durante la giornata; si desume inoltre che, anche nei primi anni di vita, la cura offerta esclusivamente dalla madre per 24 ore al giorno non è da considerarsi un prerequisito necessario per uno sviluppo psicologico sano del bambino. Occorre infatti considerare il fatto che spesso non è un'intenzione della madre lasciare il bambino proprio in questa fase in cui lui ha tanto bisogno di lei, ma vi sono situazioni o difficoltà che rendono necessaria l'assenza della madre ed è quindi importante che il piccolo si abitui ad essere curato da almeno un'altra persona.

IN PRATICA

"Stai pensando di ritornare al lavoro? Perché questo potrebbe essere il periodo più adatto, dal momento che il bambino è desideroso di imparare e di vedere cose nuove! Potrebbe sentire un po' meno il tuo allontanamento."

"Magari, potresti abituarlo fin da ora a stare con altre persone oltre a te, come il papà, la nonna...vedrai che imparerà presto!"

"Non c'è motivo sai, di sentirsi in colpa se si ha voglia di tornare al lavoro e lasciare un pochino il piccolo con altre persone! Attorno a te ci sono molte persone che ti possono aiutare in questa fase e sicuramente non farà male al bambino. Vedrai dopo il lavoro come sarete contenti di stare insieme e di ritrovarvi. Un po' di allontanamento può far bene a tutti e due!"

Tempo libero e attività fisica

Verso la fine del primo anno di vita insorgerà nel bambino l'ansia nei confronti degli estranei e quindi, in previsione di questa fase che di solito coincide con la separazione vera e propria, è forse meglio abituarlo a stare con altre persone. Il papà, la nonna o lo zio potrebbero aver piacere di occuparsi per qualche ora del piccolino e anche lui sarà contento di scoprire e imparare cose nuove, che non vede tutti i giorni con la mamma. In questo periodo è quindi importante sostenere la madre in questa decisione, rendendola consapevole delle fasi di sviluppo del bambino, ma anche della necessità di "ritagliarsi" un po' di tempo per se stessa, senza troppi sensi di colpa. Ad esempio, la madre potrebbe sentire la necessità di riprendere l'attività fisica che fino a prima della gravidanza praticava. Potrebbe essere un'ottima occasione per sostenerla e per fare in modo che si prenda dei momenti unicamente per lei, ovviamente tenendo in considerazione anche le esigenze del bambino. Come detto precedentemente, il distacco, se moderato, fa bene ad entrambi: il bambino, essendo molto curioso, può sperimentarsi in nuovi giochi e la mamma può riuscire a staccare dalla solita routine quotidiana e rilassarsi. Da considerare comunque anche le passeggiate o l'attività in acqua con il bambino che comunque, in questa fase di vita, dovrebbero ormai essere diventate delle abitudini per la mamma e per il bambino.

IN PRATICA

"Hai visto come è curioso questo bimbo! Dal momento che probabilmente tra qualche mese inizierà a manifestare più paure nell'allontanarsi da te, questo potrebbe essere il periodo giusto per abituarlo a stare da solo anche con altre persone. Penso proprio che al papà o alla nonna o allo zio farà molto piacere occuparsi del piccolo!"

"Visti i momenti di libertà, tu potresti approfittarne per dedicarti un po' a te, no?"

"Magari potresti andare in piscina, fare qualche bella passeggiata e staccare un po' dalla routine quotidiana! Vedrai come poi sarai più contenta di tornare e di vedere il tuo piccolo!"



Il papà: una figura marginale?



In tantissimi casi il papà continua anche dopo la nascita del bambino a svolgere il suo lavoro fuori casa, mentre la mamma si occupa del bambino a tempo pieno, così che la loro relazione, per le circostanze diverse (gravidanza, parto, allattamento e presenza continua), è molto intensa. Occorre quindi valorizzare il ruolo del padre, non facendolo sentire una figura marginale, ma anzi necessaria. È normale che un padre, soprattutto nelle prime fasi di vita del bambino, consideri il piccolo come un rivale, o quantomeno il “terzo incomodo”, anche se comunque è molto contento della sua nascita. Occorre quindi fare in modo che la madre sia consapevole di questi stati d’animo del compagno/marito e lo coinvolga nella relazione con il bimbo. La relazione padre-bambino è molto importante per la sua evoluzione. È importante che si occupi di lui subito, fin dall’inizio e non solo più tardi, quando si potrà fare insieme qualcosa di più, a livello adulto. Il suo ruolo è quello di favorire e migliorare i legami tra sé e il bambino. Il piccolo avrà già scoperto la diversità del papà rispetto alla mamma: non ha lo stesso odore, ha un tono di voce più basso... Il papà dovrebbe parlare con il bimbo, giocare con le sillabe o con gli schiocchi di voce, cantargli le canzoncine o raccontargli le storie e ogni tanto fermarsi ad osservarlo. Approfittando della sua forza fisica, il papà potrebbe dondolare il piccolo, alzarlo in alto... Nonostante gli impegni di lavoro, anche il papà quindi contribuisce enormemente allo sviluppo del bambino. I padri adottano una modalità di interazione con i loro bambini considerevolmente più fisica e attiva di quella adottata dalle madri. Azzuffarsi, inseguire, fare il solletico, lanciare il bambino in aria sono per molti padri alcuni giochi preferiti. Le madri, invece, sono più delicate, meno brusche, tendono a fare un uso maggiore di giocattoli durante il gioco, rispondono in modo più tempestivo e usano preferibilmente forme di interazione verbale piuttosto che fisica. Le madri, inoltre, si assumono differenti responsabilità dal momento che, nella maggior parte dei casi, sono coloro che forniscono al bambino la maggior parte delle cure nonostante i cambiamenti nei ruoli sociali dei maschi e delle femmine che hanno avuto luogo negli ultimi decenni. I bambini quindi imparano molto presto che ogni genitore ha una funzione che lo distingue: il padre quella di compagno di gioco, la madre di colei che lo assiste. Non c’è da meravigliarsi se i bambini quando vogliono giocare si rivolgono al padre, sebbene si rivolgano solitamente alla madre nel momento in cui sono impauriti.

IN PRATICA

“Chissà che bravo papà, oltre alla mamma, avrà questo bimbo!”



“Chissà come lo farà giocare e divertire, perché il piccolo si emoziona e gli piacerà sicuramente stare anche con il papà.”

“Magari, in questo periodo, il papà si può sentire un po’ messo da parte dalla vostra relazione così privilegiata, ma è molto importante che anche lui si senta partecipe ed essenziale nella vita sia del piccolo sia della mamma.”

“Il papà ha proprio un modo di giocare diverso rispetto alle mamme, vero? Capita magari di spaventarsi per i giochi “movimentati” che fanno, ma occorre invece valorizzarli per il bene sia del piccolo, ma anche del padre stesso.”

“Anche se magari il papà non ha molto tempo per stare con voi, magari, di ritorno dal lavoro, vi dedica comunque tutte le sue attenzioni. Sei proprio fortunata ad averlo accanto!”

Collaborazione tra mamma e papà



Quando i genitori lavorano, hanno poco tempo per pensare alle esigenze del piccolo che invece richiede molte energie. Per poter conciliare gli impegni di entrambi alle nuove esigenze della famiglia, i genitori devono decidere come organizzarsi. È ancora molto diffusa l'opinione secondo la quale gli uomini non devono occuparsi di un bambino piccolo e quindi la nuova famiglia va sostenuta considerando non eccezionale il fatto che la cura del bambino avvenga anche da parte del padre. Può capitare che quando un padre aiuta la propria compagna nella gestione del piccolo e della casa, venga scoraggiato dai pregiudizi e dalle osservazioni "pungenti" fatte da persone anche vicine alla famiglia. Bisogna pertanto favorire la relazione del bambino con il padre, tranquillizzando la madre sulle capacità del partner nel prendersi cura del piccolo, in quanto anche gli uomini sanno reagire delicatamente quanto le donne alle esigenze del loro bambino. Tuttavia, se il papà partecipa attivamente alla cura del bambino, può anche capitare che tra i due genitori sorgano alcune divergenze. Nonostante tutto l'amore e l'entusiasmo che i genitori manifestano al loro figlio, va ricordato loro che sono sempre una coppia e che parlare delle loro necessità è essenziale anche se costa fatica.

IN PRATICA

"Come sta andando l'organizzazione della nuova famiglia? State riuscendo a trovare un equilibrio in modo tale da coinvolgere sia la mamma che il papà di questo piccolino?"

"Vedrai che, se gli lasci un po' di spazio, al papà farà molto piacere occuparsi del figlio!"

"Se viene sostenuto e incoraggiato, magari il papà sarà contento di aiutarti anche in casa e con il piccolo; non ti aspettare che faccia le cose come le fai tu, ma l'importante è non scoraggiarlo, perché anche lui ha bisogno di sentirsi importante!"

La scelta di optare per l'asilo nido o la tagesmutter o la babysitter è dettata da vari motivi, sia personali che lavorativi. Prima di prendere una decisione al riguardo, i genitori normalmente si informano, attraverso conoscenti e familiari, sulla situazione di tali servizi nella zona di residenza. È consigliabile andare a visitare questi ambienti e conoscere le persone coinvolte prima di decidere il da farsi. Viene chiamata "asilo nido", la struttura educativa destinata ai bambini di età compresa tra i 3 mesi ed i 3 anni e che precede l'ingresso alla scuola dell'infanzia (o scuola materna). Le finalità dell'asilo nido sono sostanzialmente tre: educative, affiancando i genitori nella crescita dei loro figli, anche attraverso un progetto educativo stilato dagli operatori che comprende attività che cercano di soddisfare i bisogni dei bambini nel rispetto dei loro tempi di crescita; sociali, offrendo ai bambini un luogo di socializzazione e di relazione con gli altri bambini; culturali, in quanto offrono un modello culturale che non opera discriminazione nell'erogazione del servizio, inoltre sono luoghi di promozione della cultura dei diritti dell'infanzia. Il termine "tagesmutter" definisce una figura professionale generalmente di sesso femminile con funzioni di assistente domiciliare all'infanzia, che svolge il lavoro presso il proprio domicilio. Deriva dal tedesco "tagesmutter = mamma di giorno" e si ispira ad un modello di assistenza infantile nato e diffusosi negli anni '60 nei paesi dell'Europa del nord. Tende a sopperire le carenze dell'assistenza infantile statale, garantendo la personalizzazione del servizio e la flessibilità di orario, assistenza saltuaria, ecc. Può accogliere a casa propria sino ad un massimo di 6 bambini, compresi i propri figli, da 3 mesi a 3 anni. Un/una babysitter o bambinaia è una persona che si occupa di curare occasionalmente e non quindi a tempo pieno i figli di altre persone, le quali non possono provvedere personalmente perché occupate in attività lavorative o di svago. L'attività di babysitting si svolge prevalentemente presso l'abitazione delle famiglie che richiedono il servizio o anche presso la casa della babysitter stessa. L'attività di babysitter può essere svolta da professionisti così come da giovani ragazze o ragazzi, spesso studentesse universitarie, che approfittano del tempo libero per guadagnare qualche soldo. L'ingaggio di una bambinaia normalmente avviene dopo un primo colloquio conoscitivo, in cui vengono evidenziati i compiti richiesti e si valuta l'affidabilità della persona.

IN PRATICA

"Stai pensando di inserire il bimbo in qualche struttura tipo asilo nido o tagesmutter? Perché sai, penso sia un luogo nel quale il bambino può imparare



e scoprire nuove cose e soprattutto socializzare anche con altri. È importante per la sua crescita!”

“Inserire il bambino per un po’ di ore, a seconda delle tue esigenze, nell’asilo, sarà sicuramente un’esperienza positiva per la crescita del piccolo! E anche tu, un pochino alla volta, lo abitui a staccarsi da te e fare le cose un po’ più in autonomia!”

“Magari potresti informarti da qualche altra mamma che ha già fatto l’esperienza per sentire le sue opinioni in merito! Così anche tu ti sentiresti più tranquilla e meno in colpa nel lasciarlo andare.”

età del bambino

10°-12° mese

obiettivi

1. FACILITARE L'INTERAZIONE TRIADICA

■ Favorire la consapevolezza della madre sulla capacità attentiva del bambino

STRATEGIA: Durante l'interazione tra madre e bambino, far notare i momenti in cui entrambi rivolgono l'attenzione contemporaneamente su oggetti o eventi esterni, includendo cioè questa terza componente nello scambio diadico, che permette, in questo periodo dello sviluppo, l'interazione triadica [vedi Scheda di approfondimento [1. L'intersoggettività secondaria](#)].

■ Favorire una relazione diadica propositiva e non intrusiva

STRATEGIA: Il visitatore domiciliare dovrebbe osservare sia l'abilità della madre di saper leggere e rispondere adeguatamente ai segnali del bambino, sia la sua capacità di risolvere le situazioni conflittuali. Sfruttando quindi le occasioni che gli si pongono, potrebbe fungere da modello per sostenere la madre e facilitare una buona disponibilità emotiva [vedi Scheda di approfondimento [2. La sensibilità emotiva del genitore](#)].

■ Supportare la madre nella gestione dei comportamenti di protesta da parte del bambino al momento del contatto con gli estranei

STRATEGIA: Rendere consapevole la mamma che fino a qualche settimana prima il bambino non la cercava così intensamente durante la sua assenza temporanea e accettava in sostituzione l'attenzione di altre persone, mentre, in questo periodo, l'ansia da separazione e la reticenza ad entrare in contatto con estranei mostra che si è instaurato un legame che non dipende solo dalla presenza fisica, ma da un attaccamento ben sviluppato [vedi Schede di approfondimento [3. La paura dell'estraneo – Età del bambino: 4°-6° mese di vita: 1. L'attaccamento](#)].

2. SUPPORTARE LA MADRE NELLA GESTIONE DEL BAMBINO

■ Facilitare lo sviluppo motorio del bambino

STRATEGIA: Mettere in evidenza ed elogiare i cambiamenti che avvengono giorno per giorno nell'uso delle mani e del corpo, perché anche se sono minimi, il mutamento generale in questi mesi è enorme. Favorendo la consapevolezza materna, il bambino avrà più possibilità di sperimentare

e di esplorare l'ambiente, e tutto ciò permetterà lo sviluppo sia delle abilità fini che di quelle grossolane, senza tuttavia ritrovarsi in situazioni di pericolo [vedi Scheda di approfondimento [1. L'uso delle mani](#) – [2. L'uso del corpo](#) – [4. Il gioco](#)].

■ **Favorire lo scambio comunicativo con il bambino**

STRATEGIA: Mettere in luce la capacità pre-linguistica del bambino, in quanto molto prima di saper parlare, è in grado di comunicare le proprie necessità ed emozioni, tramite le espressioni facciali, i vocalizzi e un complesso sistema di gesti. Sottolineare il fatto che la sincronizzazione che avviene durante l'interazione adulto-bambino è opera principalmente della madre che si adatta al ritmo del piccolo, inserendosi tra le pause delle sue sequenze di vocalizzi, grazie alla sua sensibilità [vedi Scheda di approfondimento [5. Lo sviluppo linguistico](#)].

■ **Supportare la madre in questa fase di cambiamento nell'alimentazione del bambino**

STRATEGIA: Sostenere la mamma in questo periodo di crescita del bambino in quanto molte sono le variazioni che avvengono nella sua alimentazione. Promuovere quindi la salute del bambino tenendo in considerazione il fatto che il gusto e le abitudini alimentari si impostano fin dalle prime scelte dei cibi che vengono proposti al bambino [vedi Scheda di approfondimento [3. L'alimentazione](#)]. Inoltre sostenere la mamma se il bambino appare inquieto durante o dopo l'inizio del periodo della dentizione, rassicurandola sul possibile malessere che prova il piccolo e proponendole eventuali rimedi [vedi Scheda di approfondimento [4. La dentizione](#)].

■ **Promuovere la cura e la sicurezza del bambino**

STRATEGIA: Considerando il fatto che ora il bambino è più grande, far presente alla mamma che la giornata può essere pianificata, in modo da rispettare le esigenze sia del bambino sia dei genitori. Vari sono i momenti che possono essere affrontati in modo piacevole e che possono dare una certa regolarità nelle abitudini del bambino [vedi Schede di approfondimento [5. L'ora della "nanna"](#) – [6. Le cure quotidiane](#)]. Inoltre, rendere consapevole la madre dei possibili pericoli che circondano il bambino e che possono essere evitati prendendo alcune semplici precauzioni [vedi Scheda di approfondimento [7. La sicurezza](#)].

3. FAVORIRE IL BENESSERE DELLA MAMMA

■ Promuovere la salute della madre

STRATEGIA: Partendo dal presupposto che ogni madre vorrebbe il meglio per suo figlio, è importante porre attenzione al modo in cui il visitatore domiciliare si pone nei suoi confronti, poiché se la donna percepisce come “assoluti” i consigli che le vengono dati, vi è la possibilità che si crei in lei un forte senso di inadeguatezza. Quindi è fondamentale trovare in maniera flessibile la strategia giusta che ponga in equilibrio le esigenze sia del bambino che della madre [vedi Schede di approfondimento [1. Il “senso di colpa” della madre](#) – [2. Organizzazione domestica](#)].

■ Sostenere la funzione genitoriale

STRATEGIA: Supportare le figure genitoriali in quanto la loro funzione è quella di indirizzare lo sviluppo del figlio ed inoltre la loro influenza può produrre mutamenti nel suo comportamento. Fare il genitore è un’attività molto più complessa di quanto lo era in passato e coinvolge una molteplicità di aspetti, che non agiscono secondo un rapporto diretto di causa ed effetto, ma in combinazione con le caratteristiche del bambino [vedi Scheda di approfondimento [1. Gli stili genitoriali](#)].

■ Supportare le eventuali variazioni dalla routine quotidiana

STRATEGIA: Possono essere molte le occasioni nella vita quotidiana che portano a mutamenti nella famiglia ed è importante che i genitori prendano delle decisioni in modo consapevole, considerando quindi anche il bambino, il quale nonostante ora sia più grande va tenuto comunque in considerazione [vedi Schede di approfondimento [2. Le vacanze](#) – [3. Gli animali domestici](#)]. Una situazione che invece si spera non capiti mai, è quella del ricovero ospedaliero e in questo caso è importante che i genitori siano sostenuti emotivamente [vedi Scheda di approfondimento [4. L’ospedale](#)].

L'intersoggettività secondaria

Come abbiamo già visto [3°-4° settimana di vita del bambino, Scheda di approfondimento 1. L'intersoggettività primaria], la capacità del piccolo di entrare in interazione diadica (espressioni facciali, gesti, vocalizzazioni che vengono prodotti da un partner e a cui l'altro risponde) è presente sin dalla nascita, in quanto dotazione biologica di tutti gli esseri umani ed è visibile fin dalle prime settimane negli scambi tra genitore e neonato. Nei primi mesi di vita l'interazione è all'interno della diade ma, più avanti, nel corso del secondo semestre del primo anno, entrambi i partner rivolgono l'attenzione su un tema esterno. L'intersoggettività secondaria è strettamente legata come concetto all'attenzione congiunta, considerata tra le prime abilità chiaramente interpersonali a comparire. Il termine "attenzione congiunta" indica l'insieme di abilità sociali attraverso cui i partecipanti a un'interazione fanno in modo di includere nel proprio scambio comunicativo un referente comune. Indicare un oggetto con il dito o seguire la direzione dello sguardo di un'altra persona sono tra gli strumenti non verbali più comuni impiegati a questo fine. Fin da piccoli i bambini cercano di partecipare attivamente a scambi comunicativi reciproci caratterizzati dall'alternanza dei turni, dimostrando la propria motivazione non solo ad interagire di preferenza con gli esseri umani, ma anche a coordinare le proprie azioni con quelle dell'interlocutore. Durante questi processi interattivi tra madre e bambino è importante che la prima fornisca un aiuto adeguato al secondo, stando attenta a calibrare la stimolazione sullo stato di conoscenze del bambino. Pertanto è come un maestro che si adegua al livello in cui si trova l'allievo, in modo che si crei il perfetto adattamento reciproco tra i due. Infatti tocca all'adulto "guidare" il bambino, aiutarlo a stabilire il ritmo e a determinare il tema dello scambio, adattando il proprio comportamento ai pattern di reazione del piccolo. Questo si può notare durante gli scambi vocali tra madre e bambino dove vi è un'alternanza dei turni, come se fosse una conversazione, ma di fatto essa si realizza grazie alla grande attenzione che la madre presta alle fasi di vocalizzazione del figlio e al suo sapersi inserire con le proprie vocalizzazioni tra le pause del bambino. Il comportamento comunicativo avrebbe quindi un carattere intenzionale, infatti sia la madre sia il bambino sarebbero "agenti intenzionali reciprocamente reattivi". L'intenzionalità compare intorno ai 9-12 mesi, quando il bambino impiega particolari azioni per raggiungere un obiettivo specifico. Le modalità attraverso cui bambini e adulti realizzano la condivisione dell'attenzione sono: la direzione dello sguardo, l'indicare con il dito, il toccare un oggetto e l'impiego di un linguaggio referenziale. Tale elemento diventa particolarmente importante con





il trascorrere del tempo, tuttavia, molto prima della comparsa del linguaggio sono già presenti le altre modalità comunicative. Quando un bambino piccolo guarda un oggetto, lo indica con il dito o lo tocca, l'adulto viene portato a dirigere la propria attenzione su quello stesso oggetto e il bambino impara ad usare questi gesti per richiamare intenzionalmente l'interesse dell'adulto su particolari aspetti dell'ambiente. Nell'adottare queste modalità durante l'interazione con un bambino, gli adulti impiegano due diverse strategie: la strategia di "seguire l'attenzione" del bambino e la strategia di "spostare l'attenzione" del bambino. Nel primo caso, l'adulto rivolge l'attenzione allo stesso oggetto o evento che è di interesse del bambino; nel secondo, l'adulto distoglie l'attenzione del bambino da ciò che lo interessa in quel momento per dirigerla su qualcosa di diverso. Si è scoperto che il "seguire l'attenzione" è una tecnica più efficace per favorire l'acquisizione del linguaggio: il bambino infatti impara il nome di un oggetto su cui ha spontaneamente rivolto la propria attenzione più facilmente di quanto non accada con un oggetto al quale l'adulto vuole che lui si interessi. La maggior parte degli studiosi indica il periodo tra i 9 e i 12 mesi come fase cruciale in cui i bambini divengono capaci di seguire la direzione dello sguardo di un'altra persona e il suo gesto di indicazione. Per il bambino è più facile seguire il gesto quando l'elemento indicato è vicino o nella stessa porzione di campo visivo in cui si trova la mano che indica, e lo stesso vale per il gesto di indicazione compiuto dal bambino, che viene fatto le prime volte per se stesso ("per indicare a sé") e poi con il tempo, con lo scopo proprio di indicare qualcosa all'altra persona. Le occasioni in cui il bambino condivide con l'adulto l'interesse per un oggetto o un evento, costituiscono un contesto favorevole con implicazioni positive sullo sviluppo. Il fatto che le abilità di attenzione congiunta generalmente emergono intorno alla fine del primo anno di vita non significa, tuttavia, che prima di allora non sia possibile condividere l'attenzione. La differenza risiede nel fatto che nei primi mesi di vita spetta principalmente all'adulto trasformare l'interesse spontaneo del bambino per particolari caratteristiche dell'ambiente in un interesse condiviso, poi verso la fine del primo anno, il bambino diventa più attivo nel dirigere l'attenzione dell'altro verso l'esterno. Di conseguenza, con l'età aumentano sia la frequenza sia la durata degli episodi di attenzione congiunta.

IN PRATICA

"Hai visto come il bimbo, adesso che è cresciuto, è capace di tenere l'attenzione contemporaneamente su di te e sull'oggetto? È proprio un bambino sveglio."



“Guarda come questo bimbo è attento alle cose che gli dici e che fai! Aspetta il suo turno, quando tu hai finito di esprimerti, per dire o fare la sua.”

“Seguire il bimbo ponendo l’attenzione sulle cose verso cui mostra interesse, lo aiuta anche nell’acquisizione del linguaggio. Vedrai che, facendo così, imparerà molto presto a parlare!”

“Vedrai che un pochino alla volta, il bimbo imparerà a dirigere l’attenzione anche fuori dal suo campo visivo, verso oggetti più lontani.”

La sensibilità emotiva del genitore

Con il termine “sensibilità emotiva” si fa riferimento alla capacità di un genitore di rispondere ai segnali ed agli sforzi di comunicazione di un bambino, ma oltre a cogliere tali segnali emotivi, anche al modo stesso in cui esprime i propri. Per esempio, se un genitore agisce in maniera affettuosa, ma il suo affetto non è genuino o non è attento al bambino, c’è il rischio che la diade non entri in una sintonia affettiva. Il ruolo dell’affetto, in particolare di quello appropriato, è cruciale per uno sviluppo emotivo adeguato. Non è semplicemente la disponibilità fisica del genitore, ma anche la sua disponibilità emotiva a promuovere le capacità espressive del bambino. La sensibilità di un genitore si può notare dal tono dell’affetto (sia verbale che non verbale), dai tempi adeguati di risposta alle stimolazioni del bambino, dalla flessibilità e dalla creatività durante l’interazione e il gioco. Non è necessario che l’adulto stia tutto il tempo a sorridere, l’importante è che l’affetto sia spontaneo e che il bambino provi piacere a stare in interazione con l’adulto. Se il bambino sembra annoiarsi è importante che il genitore se ne accorga e aggiusti il suo comportamento, senza tuttavia sovra-stimolare il bambino. Può essere ad esempio, che la madre sia impegnata in attività domestiche, ma che comunque rimanga attenta a cogliere i bisogni e i desideri del piccolo. Altri fattori che intervengono nella costruzione di una buona relazione diadica sono quelli legati all’accettazione del bambino come persona, ma nello stesso tempo, a non considerarlo come un bambolotto. Quindi è fondamentale che il genitore sia accessibile e nel contempo crei un equilibrio all’interno del quale entrambi i membri si trovino a loro agio. Perché si sviluppi una buona disponibilità emotiva è necessario inoltre che il genitore incoraggi i tentativi di esplorazione e di autonomia del bambino e, nello stesso tempo, risolva i conflitti con calma, di modo da creare un clima rilassato. L’ideale è che il genitore fornisca una “cornice” di riferimento per il piccolo, come se fosse un’impalcatura dell’interazione, e per poter fare questo, è importante che l’adulto si prenda cura del bambino fornendo una guida nel gioco e mettendo dei limiti per un adeguato comportamento del bambino. In questo modo il genitore fornisce al bambino la possibilità di esplorare l’ambiente, ma contemporaneamente stabilisce delle regole che servono come misure preventive in termini di sicurezza. Ad esempio, la madre può modificare il gioco o l’esplorazione per prevenire situazioni di rischio, parlandogli gentilmente o entrando nel gioco in modo armonioso, anziché interrompere bruscamente l’attività del bambino. Altro aspetto da tenere in considerazione è il fatto che l’adulto deve essere disponibile al bambino senza essere intrusivo, pertanto “esserci” quando il bambino ne ha bisogno, ma non





essere troppo direttivo, troppo stimolante o troppo protettivo. Il rischio, in questi casi, è quello di sostituirsi al bambino e di trattarlo come se fosse più piccolo, non lasciandogli spazio di autonomia. Infine, è fondamentale che l'adulto sia paziente e si relazioni in maniera non ostile con il bambino. Per ostilità non si intende solamente quella forma del comportamento che può essere minacciosa o violenta, ma anche quella forma di impazienza, noia ed irritabilità che si manifesta con atteggiamenti quali lo sbuffare, lo sbadigliare, il ridicolizzare. Tali comportamenti possono essere definiti come delle forme di ostilità "nascosta" e si possono esprimere anche solamente con la mimica facciale, il tono della voce, il silenzio o con atteggiamenti ostili non diretti verso il bambino, ma verso oggetti (ad esempio tirare cose o pugni sul tavolo). Bisogna inoltre tenere in considerazione anche gli aspetti del comportamento del bambino, il quale può essere più o meno responsivo ai tentativi di interazione del genitore e più o meno coinvolgente verso le figure di riferimento. Infatti, questi aspetti vanno ad influire di conseguenza sulla risposta del genitore, creando un circolo "vizioso o virtuoso".

IN PRATICA

"State costruendo una relazione molto importante tra di voi, e tu sei bravissima ad adeguarti alle sue necessità: se è annoiato lo sai riattivare subito nella maniera giusta, senza un'eccessiva stimolazione."

"Guarda come questo bimbo ha voglia di esplorare l'ambiente che lo circonda, è proprio curioso! Bisogna solo stare un pochino più attenti ai pericoli! Ma tu sei bravissima a dargli quelle regole basilari per fare in modo che non si faccia male."

La paura dell'estraneo

Il bambino rifiuta l'estraneo perché rimane orientato verso la madre anche quando lei è assente e le persone per lui non sono più interscambiabili, come nel periodo precedente. A questa età è nata una relazione di attaccamento [vedi 4°-6° mese di vita del bambino, Scheda di approfondimento 1. **Attaccamento**], focalizzata su una persona particolare, di solito all'inizio si tratta della madre. Questa tappa dello sviluppo compare circa alla stessa età in un'ampia gamma di contesti culturali, in maniera apparentemente indipendente dalle pratiche educative, tuttavia alcuni studi suggeriscono una certa flessibilità a livello temporale. L'ansia nei confronti dell'estraneo è collegata all'ansia da separazione [vedi 7°-9° mese di vita del bambino, Scheda di approfondimento 3. **Ansia da separazione**] perché le circostanze in cui il bambino si dimostra più timido verso gli estranei, corrispondono spesso a quelle in cui la madre cerca di "allontanarlo", ad esempio quando vuole darlo in braccio a qualcun altro o quando una persona si avvicina, mentre la madre non è visibile al bambino (ad esempio quando è nel passeggino). Di solito non sono gli estranei in se stessi che lo preoccupano, ma per lo più ciò che essi fanno. Il bambino è felice di sorridere e parlare alle persone che non conosce, purché queste si comportino in modo discreto e mantengano le distanze, e di fatti solitamente comincia a protestare di fronte al contatto e all'esuberanza fisica. Si ha sempre bisogno di conoscere un pochino le persone, prima di accettare una dimostrazione fisica di affetto ed è così anche per i bambini. Anche la persona più disinvolta rimarrebbe sconcertata se un estraneo si precipitasse su di lei per strada coprendola di baci. Se si lascia che il bambino osservi le altre persone intanto che viene tenuto in braccio e che sia lui ad avvicinarsi spontaneamente, si faciliterà lo stringere amicizia con gli estranei. L'ansia di essere lontano dalla madre e di trovarsi con persone che non sono amici, è vera e propria paura, e come le altre paure scompare più rapidamente se il bambino ha minori occasioni di provarla. L'amore del bambino verso la madre è troppo recente perché egli possa essere sicuro di lei, ma se la mamma riesce a fargli vivere questo periodo di intenso attaccamento con la sensazione del suo amore rassicurante, alla fine la sicurezza che la madre rappresenta si trasformerà in certezza per il bambino. Solo se i rapporti con i suoi familiari sono impostati sulla fiducia, crescendo avrà la serenità necessaria per poter rivolgere la sua attenzione al mondo esterno.

IN PRATICA

"È un pochino agitato e timido, vero, con le altre persone! Non ti preoccupare e non ti sentire in colpa, perché in questo periodo è normale che abbia quest'ansia di lasciarti. Vedrai che tra un po' si abituerà."



“Sai, di solito non sono gli estranei in se stessi che lo preoccupano, ma per lo più ciò che essi fanno! Il bambino è felice di sorridere e parlare alle persone che non conosce, purché queste si comportino in modo discreto e mantengano le distanze, e di fatti solitamente comincia a protestare di fronte al contatto e all'esuberanza fisica.”

“Magari, per fare in modo che il bambino non si agiti, basterebbe lasciare a lui la scelta di avvicinarsi alle altre persone e quindi il tempo di conoscere l'altro.”



Il gioco

Le conquiste motorie che si sono verificate in questo periodo di sviluppo danno al bambino una nuova indipendenza per esplorare il mondo che lo circonda e cominciare ad avere delle idee proprie su ciò che desidera fare, non dovendo più accettare passivamente quello che gli viene offerto. Parallelamente a questa indipendenza fisica, c'è una dipendenza emotiva sempre maggiore, in quanto il bambino vuole e ha bisogno di un costante sostegno affettivo e di incoraggiamento, mentre impara a crescere mediante il gioco. Una delle prime cose da fare è quella di predisporre uno spazio "morbido" dove il bambino possa giocare liberamente, preferibilmente in una zona della casa dove possa vedere la madre. Quando il bambino sa gattonare, si diverte molto con oggetti che rotolano o giocattoli con le ruote, ed imparerà a spingerli e poi a dar loro la caccia. Altro divertimento è quello di mettere degli oggetti in un contenitore ed in seguito svuotarlo, oppure produrre rumore e ripetere l'azione che ha generato il suono. Durante questi mesi il bambino non ricorda quali oggetti possiede, di solito si accorge solamente se manca il suo gioco preferito, tuttavia si stanca spesso dei giocattoli che ha a disposizione, anche se sono molti, perché li ha sempre sotto gli occhi e quindi li riconosce. Una strategia da poter utilizzare è quella di mettere i giochi in un contenitore e proporli al bambino pochi per volta, alternandoli. Quando sarà in grado di muoversi, attuerà da solo una selezione, quindi alcuni giochi possono essere tenuti lontani dalla sua portata ed essere utilizzati in un secondo momento. In realtà nessun gioco può sostituire la presenza della madre, ma può essere utile nei momenti di malumore del bambino o quando la mamma è impegnata in altre attività. Inoltre sono di suo interesse anche contenitori di plastica, mestoli e cucchiaini che non servono più, o scatole di cartone e bottiglie di plastica, magari riempite con della pasta, dei bottoni o quant'altro possa fare rumore. Oltre a ciò, anche i lavori di casa possono essere un divertimento per il bambino e se la madre se lo tiene vicino, ad esempio sul seggiolone mentre cucina, lui si sentirà partecipe e potrà sperimentare nuove azioni, come impastare, svuotare, pulire ecc. "L'aiuto" del bambino fa perdere sicuramente del tempo, ma lui si diverte e non richiederà ulteriore attenzione.

IN PRATICA

"Ma guarda questo bimbo come sta imparando ad usare le manine e le gambette! Sta a poco a poco acquisendo una propria autonomia motoria! È davvero sveglio!"





“Magari potremmo preparargli un angolo morbido tutto per lui, dove possa giocare ed esplorare le cose che trova, in un posto della casa in cui possa vederti.”

“Il gioco è un momento importante per la crescita del bimbo ed è importante non sovra-stimolarlo con tanti giochi tutti insieme, ma magari dargliene pochi per volta. In modo tale che non si annoi mai.”

“La sua voglia di scoprire e sperimentare nuove cose, lo porta ad essere interessato spesso anche ai semplici strumenti casalinghi (mestolo, cucchiaino ...). Non servono quindi molti giochi super tecnologici!”

Lo sviluppo linguistico

Le interazioni vocali e gestuali che un bambino ancora incapace di parlare realizza con un adulto, interazioni che per certi aspetti assomigliano agli scambi verbali osservabili nelle conversazioni, sono dette “proto-conversazioni”. Questi primi dialoghi sono in rapporto con le successive conversazioni verbali, in quanto presentano alcune caratteristiche simili, ad esempio l’alternanza dei turni, l’attenzione congiunta su un tema e l’impiego di espressioni che coinvolgono più di un canale comunicativo (sguardi, gesti, espressioni). L’esperienza di partecipare a scambi non verbali sembra portare con il tempo e con facilità, alla fase linguistica vera e propria. A partire dalla fine del primo anno di vita i bambini impiegano le azioni in modo decisamente intenzionale a scopo comunicativo, non solo guardando l’oggetto desiderato o utilizzando il gesto di indicare, ma anche spostando alternativamente lo sguardo verso l’adulto per verificare che il messaggio sia stato recepito [vedi anche Scheda di approfondimento 1. *L’intersoggettività secondaria*]. Inoltre, una parte sempre maggiore di queste azioni è accompagnata da vocalizzazioni, le quali all’inizio del secondo anno assumono una forma fonetica specifica. Ad esempio, il suono del motore di un’automobile, per dire “voglio la macchinina”, può essere considerato un precursore di un suono simile a una parola, ossia di una “proto-parola”, che successivamente lascerà il posto a un’espressione linguistica riconoscibile. I dialoghi che si osservano nella prima infanzia avvengono grazie al contributo dell’adulto che si sincronizza con il bambino, adattandosi al flusso temporale del comportamento del piccolo. In questo periodo la vocalizzazione del bambino è così piena di inflessioni, così variata e così espressiva che sembra stia parlando in una lingua straniera! Il suo gergo è così realistico che distinguere la prima vera parola è molto difficile, tuttavia la maggior parte dei bambini la dice intorno al 10° e 11° mese. Probabilmente il bambino inizialmente usa un certo suono per indicare un oggetto o persona particolare, ma si comporta come se bastasse usare una parola, indipendentemente da quale. Dopo un paio di settimane di confusione, il bambino comincia ad utilizzare un suono, e uno soltanto, per indicare un oggetto e quello solo. Tuttavia il suono usato può non essere ancora una parola, bensì un’espressione personale, un suono inventato dal bambino che però il genitore capisce. Ciò di cui ha bisogno il bambino per riuscire a parlare è quello di essere capito. Per contribuire all’evoluzione del suo linguaggio è importante ascoltarlo con attenzione e rispondergli come si fa con un adulto. I bambini dagli 8 ai 12 mesi tendono molto ad imitare, ma non è così che imparano a parlare, in realtà imparano il significato delle parole sentendole ripetere in continuazione e quindi è meglio parlargli di cose che sono presenti





fisicamente e che gli interessano. Correggerlo e cercare di fargli ripetere la parola nel modo giusto, serve solo ad annoiarlo e non ha alcun effetto sul suo sviluppo linguistico, in quanto come già detto precedentemente, il bambino non sta imitando un linguaggio, ma ne sta sviluppando uno suo personale. Al momento opportuno, l'espressione personale si trasformerà in qualcosa di più corretto, infatti se il bambino non pronuncia la parola giusta, è perché quella parola non si è ancora formata in lui. Se l'adulto fa finta di non capirlo, il bambino si sente ingannato in quanto ha tentato di comunicare usando un suo linguaggio. Ad esempio rifiutarsi di dargli l'acqua finché non dice la parola corretta, invece di "ba-ba", lo irriterà solamente. Bisogna anche ricordare che più il bambino conosce la persona con cui parla e più è probabile che capisca ciò che gli viene detto, poiché è abituato al tono di voce, all'espressione del viso ed al linguaggio del corpo di quella persona. Oltre a questi aspetti, c'è anche da dire che il bambino è solitamente più interessato a ciò che gli dice la madre, piuttosto che a quello che gli dice un estraneo. Sono la gioia, l'amore e la soddisfazione che motivano il bambino a parlare, basti pensare alle situazioni in cui lui gesticola verso un oggetto e la madre dopo averglieli elencati tutti, individua quello di interesse per il bambino, che a questo punto avrà un'espressione felice perché è stato capito. Quindi il bambino si sforzerà sempre più di parlare, se la madre gli fa capire di essere interessata a ciò che lui vuole dire, indipendentemente dal fatto che il piccolo usi la parola giusta o meno.

IN PRATICA

"Anche se il bimbo non parla ancora, sta mettendo comunque in atto delle forme comunicative attraverso i vocalizzi, i gesti e le espressioni facciali. Anche se non si tratta di vere e proprie parole, lo stile comunicativo, con l'alternanza dei ruoli, viene comunque rispettato. Sono gli elementi che precedono il linguaggio vero e proprio."

"Questi "dialoghi" che il bambino mette in atto sono determinati anche dalla tua capacità di cogliere i suoi bisogni e di stimolarlo adeguatamente."

"A volte, sembra che il piccolo parli una lingua straniera, vero? Vedrai che entro breve pronuncerà la prima parolina, adesso sta sperimentando nuovi suoni da attribuire ad oggetti o cose specifiche e occorre assecondarlo e soddisfare ciò che richiede."

L'uso delle mani

Nel corso dei mesi precedenti il bambino avrà cominciato a usare le dita e il pollice per afferrare e tenere gli oggetti, e verso il 9° mese sarà in grado di avere un tale controllo sulle proprie dita da poter usare l'indice per indicare o per infilarlo in qualche posto. Durante gli ultimi 3 mesi del primo anno, la capacità da parte del bambino di usare le varie parti della mano separatamente l'una dall'altra, portano al graduale sviluppo di una stretta e di una presa più mature. Invece di cercare di raccogliere piccoli oggetti usando tutta la mano come una paletta, il bambino impara ad avvicinare l'indice e il pollice e usarli come una tenaglia. È un mutamento che porta a grandi differenze sia nella vita che nel gioco ed è l'abilità che distingue gli uomini dagli altri mammiferi. Alla fine del primo anno, il bambino sarà probabilmente capace di raccogliere in questo modo anche le più piccole briciole. Contemporaneamente all'acquisizione di queste nuove e delicate abilità, il bambino affronta anche il problema di lasciare gli oggetti che ha afferrato. Se gli si tende la mano, il bambino porgerà il giocattolo, perchè ha capito che lo volete, tuttavia non lo lascia in quanto non è ancora in grado di aprire le dita (più precisamente, il rilassare i muscoli delle dita è ancora una manovra complicata). Questo aspetto va tenuto in considerazione, poiché spesso gli adulti pensano che il bambino lo fa per dispetto, in realtà solo verso il 10° e 11° mese la maggior parte dei bambini ha scoperto come aprire le dita. È importante non aprirgli le dita con la forza, ma piuttosto poggiare le sue mani e l'oggetto sul proprio palmo, in quanto è per il bambino più facile lasciare l'oggetto quando questo si trova su un piano. Una volta capito come lasciare gli oggetti, lo farà ad ogni occasione e visto che non sempre è in grado di raggiungerli, ad esempio quando è nel lettino o nel seggiolone, allora si aspetta che qualcuno glieli porga di nuovo. Ormai il bambino è pronto per conoscere una quantità di oggetti e quindi se gli si danno solo sonagli o palle, e gli si tengono lontani tutti gli altri oggetti interessanti (ad esempio, i casalinghi), lo si priva di un gran divertimento e gli si impedisce di imparare. Via via che diviene più abile con le mani, si può aiutarlo, incoraggiandolo a usare quest'abilità, per esempio facendogli tenere il cucchiaino mentre mangia o la spugna quando fa il bagno. Tutte queste azioni sono nuove esperienze per il bambino, sono divertenti e nello stesso tempo istruttive, ed inoltre il piccolo può sentirsi coinvolto nelle attività quotidiane che vede fare dagli adulti. Infatti, i bambini non vogliono essere separati dal resto della famiglia e della casa, o avere giocattoli speciali solo per loro, ma vogliono stare in compagnia. Basta un solo giocattolo per occupare tutta la loro attenzione, poi con il tempo imparano ad utilizzare due oggetti allo stesso momento, quindi è importante incoraggiare





il loro interesse, dandogli oggetti sempre più complessi. All'inizio il bambino impara le proprietà di molti oggetti diversi maneggiandoli, in seguito lo farà guardando gli altri mentre li utilizzano. Tutte le volte che gli si mostra quello che può fare, il bambino cercherà di imitarlo. Una volta avuta l'idea e dato inizio ai tentativi, lo sviluppo delle sue capacità manuali progredirà a ritmo sempre più veloce.

IN PRATICA

“Adesso che il bambino è cresciuto guarda come riesce ad usare bene la sue manine! Usa l'indice per indicare intenzionalmente qualcosa. È davvero sveglio! Bisognerà stare un pochino attenti che non infili le ditine dentro qualcosa!”

“Il bimbo ti porge dei giocattolini, però non riesce ancora a lasciare l'oggetto! Non ha ancora ben capito come si fa ad aprire la mano. Vedrai che presto imparerà a farlo! Magari si potrebbe facilitare questa azione, ponendo la sua manina con l'oggetto direttamente sul palmo della mano. Sarà più facile per lui lasciare l'oggetto.”

“Hai provato a dargli da mangiare con il cucchiaino? Magari adesso, che inizia ad usare le manine, si potrebbe provare. Farà un po' di pasticci, ma così gli si dà l'occasione di imparare nuove cose...e anche di divertirsi!”

L'uso del corpo

Il bambino può imparare contemporaneamente a stare seduto e a procedere carponi tra il 9° e 10° mese, ma solo più tardi riesce a stare in posizione eretta e a camminare. Non occorre aiutare il bambino ad assumere la posizione per gattonare, tutto ciò di cui ha bisogno è la possibilità di farlo. Va ricordato che all'origine del desiderio di camminare c'è il desiderio di impadronirsi degli oggetti, e quindi è giusto lasciarlo libero di muoversi, ma non da solo, perché ciò significa esporlo a dei pericoli. Il bambino ha bisogno di libertà, di oggetti interessanti, ma di essere continuamente sorvegliato. La preoccupazione per l'igiene è fondamentale in cucina e in bagno, ma quando il bambino gioca sul pavimento, non ci si deve angosciare per la normale polvere di casa, invece bisogna far presente alla madre che il bambino sarà più comodo se indossa dei pantaloni (anche leggeri, se è estate), quando tenta di andare carponi, perché la pelle è ancora delicata e facilmente irritabile. Verso il 9° mese comincia a capire di poter usare i piedi per muoversi in avanti. Inizialmente poserà un piede sopra l'altro, ed in seguito imparerà a mettere un piede dopo l'altro. A 10 mesi, in genere, arriva a reggersi in piedi, ma manca ancora di equilibrio. Verso gli 11 mesi, il bambino imparerà a tirarsi su, raggiungendo la posizione eretta, aggrappandosi con le mani a tutto ciò che può essere utile a tale scopo, come ad esempio alle sbarre del lettino o ai vestiti della mamma. Per due o tre settimane, se lasciato libero di muoversi sul pavimento, troverà sempre qualcosa per tirarsi su, ma una volta raggiunta la posizione eretta, piangerà perché non è ancora in grado di rimettersi seduto. Questo è un periodo faticoso, in quanto bisogna correre spesso in suo aiuto, tuttavia non dura molto e l'importante è farlo calare gradualmente verso il pavimento, evitando di staccarlo dal suo sostegno in modo brusco. Circa un mese dopo la prima volta che si è alzato in piedi, il bambino imparerà quella camminata "protetta" che può essere chiamata "bordeggiare". Quando si alza e si trova con la faccia verso le sbarre del lettino o la seduta del divano, comincia a muoversi con entrambe le mani lungo il sostegno e poi sposterà lateralmente un piede. Rimane poi con le gambe divaricate ed infine si siederà, soddisfatto dalla sua nuova conquista motoria, comincia così un periodo di "allenamento". Ogni volta che sposta una mano, sposta lateralmente anche un piede, al quale poi unisce anche l'altro e gradualmente il suo equilibrio migliorerà. Verso il compimento del primo anno probabilmente il bambino è in grado di stare in piedi a distanza di braccia dal supporto che usa solo per tenersi in equilibrio e prestissimo sarà pronto a eliminare anche questo aiuto. Va comunque tenuto presente che non si può insegnare al bambino a stare in piedi mettendolo in posizione eretta, come si faceva invece quando imparava a stare seduto. Si





alzerà da solo, appena si sentirà pronto a farlo, se ne ha la possibilità e se si sente protetto. Spesso le sue avventure possono finire con delle cadute, alcune delle quali sono inevitabili in questo periodo dello sviluppo, mentre quelle che avvengono dalla posizione eretta, possono ferirlo o fargli perdere sicurezza. Quindi bisogna porre attenzione specialmente ai mobili leggeri o non ben fissati alla parete, e agli oggetti che possono essere raggiunti dalle sue mani (ad esempio, la tovaglia). Inoltre in questo periodo iniziale le mani sono tese per aggrapparsi e tenersi in equilibrio, e solo più tardi, quando camminerà liberamente, imparerà a mettere avanti le mani quando capisce che sta per cadere. Alcuni accorgimenti in questa fase sono fondamentali, come ad esempio: lasciarlo libero dalle scarpe, che serviranno solamente per proteggere i piedi quando camminerà veramente o quando si esce di casa; non mettergli i calzini, che possono trasformare i pavimenti in piste di pattinaggio, ma eventualmente adottare quelli con sistema anti-scivolo; e non forzare il bambino a camminare, in quanto si può ottenere l'effetto contrario. Anche se la maggior parte dei bambini riesce a tirarsi su e a bordeggiare prima del primo compleanno, qualcuno riuscirà a muoversi sui due piedi solo più tardi.

IN PRATICA

“I primi tentativi di mettersi in posizione eretta sono un po' faticosi, vero? Sia per il bimbo, ma anche per la mamma, perché occorre spesso andare in aiuto del piccolo che riesce a muoversi “barcollando!”

“Tutti i pericoli sono suoi, bisogna stare proprio attenti a questo furbetto!”

“Visto che è ancora così impacciato a camminare e a muoversi, magari si potrebbe lasciarlo scalzo in casa (anche senza calzini), così da permettergli di sperimentare nuovi movimenti con facilità.”

L'alimentazione

Con il generale miglioramento delle condizioni socio-economiche, la maggior parte della popolazione nel nostro paese, non va incontro a problemi alimentari, tuttavia alcune malattie e problemi di salute sono oggi molto ricorrenti e vengono definite le "malattie del benessere". Tali disturbi derivano da un'alimentazione quantitativamente eccessiva e dal fatto che ci siamo forse troppo discostati da un'alimentazione naturale. Forse tutto ciò nasce da un'angoscia primitiva di un passato in cui uno dei problemi principali degli uomini era quella di procacciarsi il cibo. Spesso genitori e nonni si preoccupano di quanto mangia il bambino, specialmente appena il piccolo passa dall'alimentazione latte a quella solida. In effetti i bambini necessitano di una quantità di proteine maggiore per chilo corporeo rispetto agli adulti, proprio perché le proteine sono i "mattoni" che strutturano la crescita corporea, tuttavia spesso la loro introduzione è senza dubbio superiore alle loro necessità. Inoltre da indagini alimentari risulta che in molte famiglie non si usano cibi freschi per i pasti dei bambini, i quali spesso vengono nutriti con gli omogeneizzati. In realtà sono pochi i cibi che si preparano normalmente a casa e che il bambino non possa mangiare, infatti le idee sui cibi più o meno adatti ai bambini variano in modo vistoso da un paese all'altro. Di solito la madre riesce in breve tempo a capire i gusti del bambino e quindi a sapere se ci sono cibi che gradisce di più o che sono per lui più o meno digeribili. È comunque consigliabile introdurre nuovi cibi uno alla volta e in piccolissime quantità per sapere, in caso di difficile digestione, qual è il cibo responsabile. L'aspetto da tenere in considerazione, quando si sceglie il cibo per bambini così piccoli, è quello di fare una scelta tra il pasto preparato in casa rispetto a quello già pronto, in quanto anche se entrambi danno lo stesso valore nutritivo, vi sono delle differenze significative tra l'uno e l'altro. Il cibo in scatola, ad esempio, subisce dei trattamenti che alterano il valore biologico degli alimenti (distrugge enzimi, vitamine e microrganismi "buoni"). Inoltre una volta aperti, questi cibi pronti, devono essere consumati entro le 24 ore, in quanto possono diventare dei terreni di coltura per microrganismi pericolosi, tutto ciò porta ad un maggior spreco economico, oltre ad un già elevato costo iniziale di acquisto. Basta fare un confronto tra il prezzo di una mela e quello di un vasetto di frutta omogeneizzata che viene a costare molto di più. Dall'altra parte, il cibo preparato in casa può essere una "seccatura" nella fase di preparazione, ma può essere adattato al gusto e alla digestione del bambino, e può essere servito in modi diversi per variarne l'aspetto e la consistenza. In questo modo il bambino si abitua ai vari sapori e quando è un po' più grande può mangiare alcuni cibi con le mani, inoltre può partecipare





ai pasti della famiglia. Una strategia che può essere utilizzata per evitare di preparare il pasto solo per lui è quella di adattare alle sue esigenze il cibo che viene preparato anche per gli adulti, ad esempio passando la sua porzione a setaccio o frullandola, prima che venga aggiunto il condimento. Per di più, verso i 9-12 mesi il bambino non avrà più bisogno di mangiare solo le pappe, ma inizierà ad ingerire alimenti più solidi. Per un'alimentazione equilibrata non devono mancare i carboidrati (farine, cereali, miele), i sali minerali e le vitamine (frutta, verdura) e le proteine (yogurt, grana, latte, mentre la carne e le uova vanno introdotti verso l'anno). Comunque è importante non obbligarlo a mangiare quello che non vuole e accettare i suoi pasticci mentre impara a mangiare da solo. Infine va ricordato alla mamma che i bambini sono dotati dell'istinto di sopravvivenza e non moriranno di fame solo perché non mangiano tutto quello che gli è stato preparato. La preoccupazione di quanto il bambino mangia, è spesso eccessiva e può trasformare l'ora del pasto in un momento di scontro, quindi se il bambino è vivace e attivo vuol dire che mangia a sufficienza. In questi casi la madre va rassicurata perché è fondamentale per gli anni futuri un atteggiamento sereno e tranquillo nei confronti dell'appetito del bambino.

IN PRATICA

“Qual è il suo cibo preferito? Hai mai provato a dargli della frutta fresca? Soprattutto in estate vedrai che gli piacerà!”

“Per la crescita, è fondamentale che il momento del pasto sia tranquillo e sereno! Vedrai che non muore di fame, anche se non finisce tutto quello che gli viene proposto! Mangia quanto gli è sufficiente.”

La dentizione

Tra il 9° e il 10° mese saranno spuntati anche gli altri due incisivi inferiori, di modo che a questo punto il bambino avrà una fila di quattro denti superiori e una di quattro inferiori, entrambi anteriori. Ci sarà probabilmente una pausa (circa di due mesi), prima che comincino a spuntare i primi molari, uno dei quali può anche spuntare per il primo compleanno. In concomitanza con l'inizio della dentizione possono verificarsi stati febbrili, però a questa età, la febbre non sempre è legata a questo problema. Infatti gli anticorpi che il bambino ha ricevuto dalla mamma si indeboliscono, per cui le cause della febbre devono essere accertate. Quello che è importante, è assicurarsi che il bambino abbia molti oggetti da mordere ed inoltre, quando finisce di mangiare, controllare che dei pezzetti di cibo non rimangano in mezzo ai denti. Una buona consuetudine è quella di abituare il bambino a bere l'acqua dopo aver mangiato, ciò serve per risciacquare la bocca. Inoltre, fin da quando i dentini sono pochi si può utilizzare uno spazzolino morbido, in quanto all'inizio al bambino sembrerà un gioco, tuttavia è l'occasione per prendere confidenza con tale oggetto.

IN PRATICA

“Stanno crescendo i dentini a questo piccolino! Sarà un pochino irascibile, vero? Cerca di mordere tutto quello che trova, perché le gengive gli danno un pochino di fastidio.”

“Visto che adesso inizia a mangiare anche cibi solidi, magari, dopo il pasto si potrebbe controllare che i pezzettini di cibo non rimangano in mezzo ai dentini.”

“Visto che sta imparando anche ad usare le manine, si potrebbe iniziare ad abituarlo ad usare lo spazzolino (morbido), in modo tale che diventi un'abitudine divertente.”



SCHEDA DI APPROFONDIMENTO 5
L'ora della "nanna"

A volte, nonostante tutti i tentativi per facilitare il distacco dalla mamma e pur incoraggiando i suoi sistemi per consolarsi e aiutandolo con dei rituali affettuosi, per il bambino l'andare a letto è un fatto assolutamente disperante. Se ciò si dovesse verificare, bisogna tenere presente che lasciare piangere il bambino, non fa altro che rafforzare in lui la sensazione che è meglio non lasciare andare via le persone, perché poi non tornano più. Tuttavia prenderlo in braccio è come dimostrargli che si è d'accordo con lui. Per cui la strategia ideale è quella di andare dal bimbo consolandolo, senza però prenderlo in braccio. Se, nonostante tutto, piange quando lo lasciate, è meglio tornare indietro rassicurandolo. Può darsi che si debba ripetere questa manovra più e più volte, ma è l'unico sistema per convincerlo che non lo state abbandonando. Se è necessario tornare dal bimbo più volte, si può provare a parlargli lasciando la porta della stanza aperta, intanto che ci si sta occupando di altro. Per rendere piacevole ed affettuosa l'ora di andare a letto, è importante fare in modo che il bambino sappia quando l'ora della "nanna" si avvicina, seguendo la medesima routine tutti i giorni (ad esempio, il bagno, la cena, il gioco e il letto). Durante il giorno è fondamentale mantenere l'abitudine di un riposino al mattino e uno al pomeriggio, ed anche se dorme poco o sta sveglio per guardare gli oggetti interessanti che lo circondano, non bisogna saltare alla conclusione che è meglio non metterlo a letto. Quando comincia a brontolare perché si annoia, se lo si lascia a lungo da solo, comincerà a considerare il suo lettino come una prigionia. I bambini che dormono poco, sono di solito più socievoli e attivi se trascorrono il tempo con gli altri. Tuttavia si può pensare di lasciargli a disposizione dei giochi nel lettino e una luce soffusa, di modo che il bimbo possa giocare da solo per un po'. Inoltre a questa età si può verificare spesso che il bambino si svegli di notte e la causa è di sovente un incubo. Il bambino appare spaventato, ma non appena vede uno dei genitori si rassicura subito e si riaddormenta senza fatica, se lo si conforta. Può darsi che questo si ripeta più volte per notte, per mesi interi e sembra che questo comportamento sia più comune in bambini i cui genitori, nel timore di viziarli, non li consolano quando sono inquieti.

IN PRATICA

"A volte, per il piccolo, è un momento difficile andare a nanna, vero? Lo vede come un distacco da te! Ha tanta paura di essere abbandonato e occorre proprio rassicurarlo, tornando indietro da lui. Vedrai che un pochino alla volta si convincerà che non lo abbandona nessuno."





“Sai cosa potrebbe rassicurarlo, nel momento di andare a nanna? Magari prepararlo al momento di andare a dormire facendo sempre le stesse cose, creando in questo modo un’abitudine.”

“Dorme pochino eh questo bimbo! Però è tanto vispo e socievole, è un piacere giocare e stare insieme a lui. Vedrai che presto troverà un equilibrio anche nel sonno.”

“In generale, fai benissimo a consolare e rassicurare il piccolo quando non vuole dormire, ed assecondarlo nelle sue esigenze, perché soddisfi i suoi bisogni e presto troverà un equilibrio.”

SCHEDA DI APPROFONDIMENTO 6
Le cure quotidiane

A mano a mano che il bambino cresce, trascorrerà sempre più tempo sul pavimento e, quando avrà imparato a camminare carponi, si sporcherà moltissimo, quindi a quest'età il bagno quotidiano è praticamente obbligatorio. Infatti al mattino è sufficiente pulirgli mani, faccia e sederino, ma alla sera sarà sporco dalla testa ai piedi. Lavarlo non è più così semplice come quando era piccolino e stava relativamente più fermo. Il bagno è un gran divertimento per lui, si dimena e sguazza nell'acqua, spruzzandola tutt'attorno, si rigira come un pesciolino e si diverte con i giocattoli galleggianti. Prima di cominciare è meglio sistemare tutto il necessario a portata di mano, inoltre bisogna tenere sempre il bambino con una mano sotto un'ascella o attorno alle spalle, lasciando libera l'altra mano per lavarlo e per giocare con lui. Per fare in modo che non abbia paura, è importante non riempire completamente la vasca almeno le prime volte, non lasciarlo scivolare nell'acqua accidentalmente e non aggiungerne di calda mentre è già immerso. Occorre pertanto una maggiore abilità anche per le manovre più semplici come, lavargli la faccia intanto che cerca di afferrare ogni cosa che c'è a portata di mano o cambiargli il pannolino mentre si infila un piedino in bocca. Ciononostante la pelle del bambino si è irrobustita e quindi non occorre più asciugarlo con tanta cura e non è indispensabile usare un sapone neutro. Anzi, al piccolo ora non dispiace affatto essere strofinato e maneggiato più bruscamente. Tuttavia molti bambini in questo periodo detestano che gli si lavi i capelli e se dimostrano di avere paura, non bisogna convincerli con la forza, ma eventualmente si può spazzolare i capelli con una spugna morbida. L'importante è che il bambino non abbia la sensazione dell'acqua versata sulla testa e con il tempo, se gioca molto con l'acqua si abituerà a spruzzarsela sulla faccia. Altro aspetto da considerare è quello che riguarda la distinzione tra pulizia ed igiene in quanto, quando il bambino riesce a gironzolare da solo, raccoglie ciò che trova ed esplora gli oggetti con la bocca e con le mani. Per un bimbo che ama esplorare, la pulizia è un incubo poiché non può imparare e divertirsi se deve stare pulito, mentre l'igiene è indispensabile per la salute. È fondamentale essere esigenti per quanto riguarda la preparazione del cibo e l'igiene degli escrementi, ma bisogna trovare un giusto equilibrio per quanto riguarda la pulizia. La preoccupazione dei germi non deve far perdere di vista il pericolo che vi è invece per le sostanze velenose che il bambino potrebbe raggiungere (detersivi, mozziconi di sigaretta, bevande alcoliche ecc.).



IN PRATICA

“Adesso si diverte proprio a fare il bagnetto, vero? Si muove tutto e gli piace un sacco fare gli spruzzi con l’acqua. Si vede che sta crescendo!”

“Anche se alla sera è tutto sporco, non occorre avere eccessiva paura dei germi. Per il bimbo è bello sperimentare cose nuove, e fa bene anche alla sua crescita, occorre quindi avere un giusto equilibrio tra igiene e pulizia.”



La sicurezza

Per i bambini l'abitazione e gli spazi esterni sono una fonte di insidie che l'adulto spesso tende a sottovalutare. È sufficiente però un po' di attenzione per evitare che tali inconvenienti si verifichino [vedi 7°-9° mese di vita del bambino, Scheda di approfondimento 3. *L'evoluzione del movimento e i pericoli*]. Il miglior modo per prevenire gli incidenti è portare sempre il bambino con se, invece che lasciarlo solo in una stanza, ed inoltre porre attenzione alle porte a molla o quelle automatiche. È importante valutare in anticipo ciò che interessa al bambino di modo da prevedere i possibili pericoli, ad esempio utilizzando delle chiusure di sicurezza per alcuni mobili (ad esempio, per farmaci o detersivi) o finestre, e spostando gli oggetti che possono essere raggiungibili dal bambino. Inoltre controllare le prese elettriche ed eventuali fili rotti o difettosi, proteggere i fornelli e le stufe, e ricordarsi che alcuni elettrodomestici possono essere delle vere e proprie insidie (basti pensare ai vari robot da cucina e al ferro da stiro). Oltre a ciò, finché il bambino non è in grado di salire e scendere le scale va protetto in quelle situazioni dove vi sono gradini raggiungibili facilmente, mettendo dei cancelli di protezione in cima o in fondo alle rampe. In più, se vi sono animali in casa, è importante tenerli puliti e non lasciare il piccolo da solo con loro in quanto anche se non sono aggressivi, possono diventare gelosi del bambino o non sopportare la sua quotidiana "tortura". Fuori casa invece, bisogna porre attenzione a molti più eventi pericolosi come: il traffico, i lavori in corso, la folla, gli oggetti gettati a terra. Non ci sono luoghi veramente sicuri per un bambino così piccolo, quindi è indispensabile sorvegliarlo continuamente.

IN PRATICA

"In questo periodo le azioni del piccolo sono imprevedibili, vero? Ha così tanta voglia di scoprire che non vede neanche i pericoli! Bisogna stare attenti!"

"Ciò che sembra attirarlo di più sono proprio le cose più pericolose, come le finestre e le prese della corrente! Magari, si potrebbero mettere delle chiusure di sicurezza oppure coprire le prese."

"Anche gli scalini sono molto pericolosi! E sembra proprio attratto da questi! Meglio non perderlo d'occhio e magari mettere dei cancelli di protezione per fare in modo che non scenda!"



Il “senso di colpa” della madre

Per quanto la madre si sia organizzata bene nella gestione della vita quotidiana, non tutte le giornate sono uguali e il bambino può in alcuni momenti farla irritare. In questi casi può capitare che la madre si arrabbi con il bambino, ma poi si può sentire in colpa per averlo sgridato. Va ricordato alla mamma che il bambino non può crescere in un vuoto emotivo e per lui è più facile vivere con un genitore che perde la pazienza di tanto in tanto che non con uno che reprime l'irritazione, tace e si isola. Se il bambino viene sgridato, si spaventa di sicuro, ma poi se ne dimentica quando la madre ritorna a chiacchierare e giocare con lui come prima. Tuttavia è fondamentale rendere consapevole la madre che il piccolo non ha la minima idea del perché venga sgridato e l'arrabbiatura gli sembrerà un fulmine a ciel sereno. Supponiamo che il bambino rompa un oggetto, probabilmente la mamma giustifica la sua rabbia pensando che gli ha ripetuto più volte di non toccarlo, ma se ci si riflette, il piccolo non ha ancora memoria che quel gesto è proibito, mentre ha la curiosità di “studiare” l'oggetto in modo più attento. Quindi lo ha rotto perché la sua manualità non gli permette ancora di maneggiare con cura gli oggetti delicati. In questi casi il rischio è che il bambino viene punito per ciò che sa fare e non fare, e non perché si merita una punizione. Pertanto non è meglio spostare gli oggetti che sono preziosi, di modo che il bambino non li raggiunga? Se viene punito fisicamente, ad esempio con una sculacciata o con l'isolamento (posizionandolo nel box o nel lettino), il piccolo rimane stupito e offeso, senza capire il perché dell'azione dell'adulto. Un altro esempio che aiuta a capire il punto di vista del bambino è quello inerente al cibo che il piccolo butta per terra. Può capitare che la madre si arrabbi perché ha appena pulito il pavimento, ma come si può pretendere che il piccolo sappia la differenza tra l'acqua che pulisce e il cibo che sporca, o la diversità tra il gioco che si tira sul pavimento e l'alimento che si mette in bocca? La madre quindi deve trovare in qualche modo la maniera di stare dalla parte del bambino, cercando di trarre il meglio dai momenti positivi della giornata e di ridere delle disavventure. In questo periodo dello sviluppo che potrebbe essere definito di “apprendistato”, è fondamentale che la mamma sia tanto abile da guidare il bambino senza che lui se ne accorga, da distrarlo prima di arrivare al conflitto e da proteggerlo dagli eventuali incidenti [vedi anche Scheda di approfondimento [7. La sicurezza](#)]. La madre va sostenuta di modo che rifletta sul fatto che è importante guardare ai fatti quotidiani dal punto di vista del bambino, più che dal suo. Le va ricordato che il piccolo ha un amore spassionato per lei e fa di tutto per farle piacere, ma ci vorrà ancora del tempo prima che possa capire cosa fa piacere alla mamma. Inoltre ciò





che piace al bambino non è sempre quello che piace alla madre. Quando il bambino vuole fare qualcosa che può essere pericoloso o dannoso, la mamma potrebbe utilizzare il sistema “lontano dagli occhi lontano dal cuore” e portare il piccolo fuori dalla stanza, perché dopo un breve scoppio d’ira, lui si dimenticherà tutto e fortunatamente lo si può distrarre facilmente. È importante essere in sintonia con il bambino, di modo da capire ciò che vuole e anticipare la sua frustrazione. Per di più, la madre va supportata nella scelta di “ritagliarsi” alcuni momenti per lei, in quanto come detto anche in altre schede, la mamma potrebbe sentirsi in colpa perché va al lavoro o esce da sola per altre attività. La cura del bambino, la sua educazione, i lavori di casa richiedono energia e dedizione, quindi come qualsiasi altro impiego necessitano di riconoscimento. Pertanto se i nonni, i vicini di casa, la baby-sitter sono disponibili, ben vengano senza che la madre abbia i sensi di colpa. Per il suo benessere è importante che tenga vivi alcuni interessi che possono “ricaricarla”, in quanto le permettono di rinnovare l’energia per l’accudimento del piccolo. Alcune ore senza il bambino possono essere “miracolose”, andare a fare spese con calma, fare una passeggiata o andare al cinema, dovrebbero lasciare libera la mamma dai sensi di colpa. Tuttavia se la madre non ha molte occasioni per lasciare il bambino ad altri, sarebbe importante ricordarle che potrebbe sfruttare le ore di sonno del piccolo, perché non vi è cosa migliore di un buon umore rispetto all’ordine perfetto della casa. In queste occasioni la mamma potrebbe dedicarsi alla lettura, al suo hobby preferito, alla ginnastica o starsene semplicemente tranquilla, in quanto i lavori domestici ogni tanto possono anche aspettare ed essere sbrigati quando il bambino è sveglio.

IN PRATICA

“Quando fa qualche marachella, spesso, ci si può innervosire, ma è del tutto normale e non serve a nulla sentirsi in colpa se lo si sgrida. Per la sua crescita, è più importante che ogni tanto venga sgridato, piuttosto che vivere con un genitore che reprime l’irritazione e stia muto e si isola.”

“Piuttosto che nascondere la propria irritazione è meglio esprimerla, ma anche se il piccolo viene sgridato sicuramente non capirà ancora il motivo. Sarà una cosa strana per lui, un fulmine a ciel sereno.”

“Magari, la soluzione migliore sia per te che per il piccolo, è quella di togliere qualsiasi oggetto di valore, in modo tale da evitare possibili irritazioni.”

“Immagino quanta pazienza occorra per stare con un bimbo piccolo, ma il segreto, alcune volte, è di mettersi anche nei suoi panni.”

Organizzazione domestica

Se fino a prima della nascita del piccolo, la coppia poteva vivere “improvvisando” le proprie giornate, ora il tempo in famiglia trascorre per lo più secondo le esigenze del bambino. Se mamma e papà riescono a stabilire gli orari per la nanna, per la pappa e per il gioco, troveranno facilmente del tempo da dedicare a se stessi e agli amici (vedi consigli e strategie nelle schede di approfondimento precedenti). È ovvio che l'imprevisto è sempre possibile, tuttavia programmare un po' la giornata e strutturare la casa in base alle esigenze del piccolo, può essere molto utile. Adattando l'ambiente alle capacità del bambino, gli si riconoscono fin dal primo anno di vita le sue caratteristiche originali di comportamento che costituiscono per lui le tappe di sviluppo, ed una di queste è proprio la conquista dell'indipendenza. Incoraggiarlo nell'evoluzione non significa fargli fare tutto ciò che vuole o evitargli qualsiasi difficoltà, ma è dargli fiducia quando tenta le sue esperienze. Certamente il bambino non si trasforma di colpo in una persona adulta e il distacco tra genitore e figlio non è indolore, ma è meno difficile se inizia poco per volta. Un criterio di base è quello di stabilire quale sia la “zona di libertà” in cui il bambino è padrone del campo e dove invece cominciano i divieti. Occorre allora prevedere alcuni adattamenti temporanei, come ad esempio: sistemare diversamente i mobili per creare uno spazio al centro della casa o in un angolo; preparare dei contenitori per i suoi giochi; spostare gli oggetti pericolosi e fragili, permettendogli di usare i ripiani più bassi della mobilia e di scoprire che la casa è anche sua. Anche se occorre fare un duro lavoro per organizzare nel modo migliore l'ambiente, vale la pena di farlo, altrimenti si rischia di passare il tempo entrando in conflitto con il bambino. Per molte madri, questo è il periodo più difficile nell'educazione del piccolo. Tuttavia se la mamma riflette su tutte le cause di fastidio e cerca di provvedere ad eliminarle, ciò le eviterà continue e snervanti osservazioni. In fondo lo scopo della madre non è solo quello di sopravvivere, ma di trascorrere bene questi mesi insieme al bambino. La comodità di tutti viene prima dell'orgoglio per la casa e dover vietare ogni azione è stressante sia per la madre che per il bambino. Infatti se si propone al bambino un'alternativa all'azione che lui vuole intraprendere, si evita il contrasto e alla fine sarà comunque felice. Ad esempio, se il piccolo vuole vuotare un cassetto, si può proporgli un altro contenitore da svuotare! Inoltre prendendo delle precauzioni si evitano pericoli [vedi Scheda di approfondimento 7. *La sicurezza*] e conflitti che possono creare ansia nei genitori, e nello stesso tempo si può facilitare lo sviluppo motorio del bambino che può così esplorare l'ambiente in libertà.





IN PRATICA

“Mano a mano che il piccolo cresce potrebbe essere molto utile, oltre ad organizzare le giornate, anche strutturare la casa in base alle sue esigenze.”

“Per favorire la sua crescita si potrebbe creare una zona di libertà, entro la quale il piccolo è libero di esprimersi in modo indipendente, fuori dalla quale esistono però delle regole ferree e dei divieti.”

“Si potrebbero prevedere alcuni adattamenti temporanei in casa, come sistemare diversamente i mobili in modo tale da creare uno spazio per il piccolo, preparare dei contenitori per i suoi giochi, spostare gli oggetti pericolosi e fragili ... ecc.”

SCHEDA DI APPROFONDIMENTO 1
Gli stili genitoriali

ulteriori aspetti

Da sempre si ritiene che i genitori svolgano un ruolo significativo nella vita del proprio figlio, ma questo ruolo è stato concepito in modo diverso in ciascuna epoca storica. Si possono individuare dei modelli di pensiero che si sono alternati nel tempo e che si sono basati sulla diversa concezione della natura del bambino. Di conseguenza anche il ruolo genitoriale si è modificato portando a quattro stili diversi di accudimento e di educazione. Il primo stile è stato definito "modello del laissez-faire". Secondo questa concezione i genitori avrebbero un ruolo limitato nell'educazione del figlio. Compito dei genitori è quindi quello di lasciare fare e non interferire, fornendo al bambino un ambiente adatto che possa permettere l'espressione della sua personalità. Tale visione considera lo sviluppo come determinato da caratteristiche ereditarie, partendo dall'assunzione che i bambini nascono "preformati" e in attesa solo di manifestare gli aspetti già definiti geneticamente. Il secondo stile è detto "modello della massa informe di argilla" e considera il bambino come un essere passivo da plasmare e modellare secondo la forma che i genitori desiderano. Questa concezione vede l'influsso dei genitori come fattore determinante dello sviluppo del bambino, con un nesso causale tra il modo di agire dei genitori e quello successivo del figlio. Invece il terzo stile è quello del "modello della conflittualità" e pensa al bambino come un essere attivo, ma con degli scopi che sono in contrasto con quelli dei genitori. Infatti secondo questa visione, il bambino è considerato come incapace di controllare i propri impulsi emotivi e i genitori come quelli che devono realizzare un cambiamento nel comportamento del figlio, costringendolo a conformarsi alle loro regole. Si tratta quindi di una relazione genitore-figlio conflittuale e necessaria per il futuro adeguamento del bambino. Infine l'ultimo stile è stato definito "modello della reciprocità" e rappresenta la concezione più recente, basata sulla nozione di bidirezionalità tra le influenze del genitore e quelle del bambino. Entrambi infatti sin dall'inizio, partecipano attivamente, e quindi i genitori non sono né osservatori passivi né tanto meno degli spietati difensori delle regole, ma al contrario sono dei negoziatori sensibili che facilitano lo sviluppo del bambino che è visto, in questo caso, come attivante il processo di socializzazione e con caratteristiche di modellatore. Pertanto più un genitore riesce a tenere conto dello stato di conoscenze, di abilità e di inclinazioni presenti in quel momento nel figlio, tanto maggiori saranno le probabilità che la sua azione sia produttiva.

IN PRATICA

"Esistono modi diversi di relazionarsi con il proprio figlio, ogni genitore ha il suo personale stile e non ce n'è uno migliore o peggiore! L'importante è dare il meglio di se!"

Le vacanze



Le ferie sono un vero divertimento per tutta la famiglia e se programmate bene possono essere fatte anche con un bambino piccolo. È importante scegliere un posto di vacanza che sia adatto in primo luogo alle esigenze del bambino, quindi non solo pensando a montagna o collina, mare o lago, ma dando la preferenza ad un luogo tranquillo dove il bambino possa essere accettato anche se piange. C'è da tenere presente che ogni bambino ha bisogno di un suo tempo per ambientarsi, infatti il cambiamento per il piccolo può portare a delle variazioni sul suo appetito, sul sonno e sulla sua tranquillità. Inoltre se si prende in considerazione la possibilità di andare in ferie con altre persone, è fondamentale che con queste si abbia un buon rapporto ed essere affiatati altrimenti si può rovinare anche la più salda amicizia. Un altro aspetto da considerare è quello delle cose da ricordare di mettere in valigia, indispensabili per il bambino, come ad esempio: i giocattoli e la coperta preferiti dal piccolo; gli ingredienti che si usano abitualmente per preparare le sue pappe; i medicinali più comuni e il numero di telefono del pediatra; un thermos con acqua, e se si prevedono delle uscite nella natura, un marsupio o uno zaino. Oltre a ciò vi è da considerare anche il viaggio e se questo avviene in macchina è importante che il bambino sia posizionato su un seggiolino a norma di legge, ricordandosi che è pericoloso lasciare che il piccolo si sporga dal finestrino o che le portiere non abbiano una chiusura di sicurezza.

IN PRATICA

“Riuscite ad andare in vacanza? È un'occasione di svago e di divertimento per tutta la famiglia e se si riesce ad organizzarla bene, anche il piccolo non avrà problemi.”

“Magari, sarebbe il caso di scegliere un posto adeguato alle esigenze del piccolo, quindi non solo pensando a montagna o collina, mare o lago, ma dando la preferenza ad un luogo tranquillo dove il bambino possa essere accettato anche se piange. Così ci saranno meno problemi!”

“Sicuramente il bimbo impiegherà i primi giorni per adattarsi al nuovo ambiente, ma poi vedrai che anche lui si rilasserà”

Gli animali domestici

Alcuni cani, in genere quelli che sono da molto tempo in casa, possono essere molto gelosi del bambino, quindi bisogna porre attenzione ai segni premonitori, come ad esempio, il fatto che l'animale cerca di richiamare sempre l'attenzione quando viene preso in braccio il bambino. Inoltre il cane, quando il bambino va a carponi, può trattarlo come un cucciolo e quindi vi è la possibilità che l'animale utilizzi con lui un leggero morso di biasimo. Pertanto per stare più tranquilli è meglio non lasciarli insieme da soli, ma sorvegliarli. In più sono diverse le malattie della pelle e parassiti che si possono prendere dai cani, per cui è fondamentale tenere l'animale pulito e sotto controllo veterinario. Invece i gatti a livello emotivo non si interessano del bambino, ma se questo riesce a catturarlo e lo stringe, vi è la possibilità che il piccolo venga graffiato. I piccoli mammiferi come i criceti e i porcellini d'India, per amore di entrambi, non devono essere lasciati in mano al bambino, anche se si può lasciare che il piccolo li accarezzi quando un'altra persona li tiene. Infine se vi sono dei vasi con i pesci, non si deve permettere al bambino di mettere le mani nell'acqua, poiché i pesci sono soggetti alle malattie da funghi.

IN PRATICA

"Avete degli animali in casa? Sono come dei fratellini un po' speciali, vero, per il piccolo? Hanno un po' di gelosia nei suoi confronti e quindi occorre stare particolarmente attenti che non reagisca in malo modo."

"Sarebbe opportuno non lasciare mai da solo il piccolo con l'animale e tenerlo sempre sott'occhio."

"Fai proprio bene a tenere gli animali così puliti, è molto igienico e poco pericoloso per te e per il piccolo."

L'ospedale



Può accadere, per un motivo qualsiasi, che il bambino debba essere ricoverato in ospedale ed è un avvenimento che può incidere sulla sua vita e su quella dei genitori. Tuttavia, oggi, in molti ospedali si consente la presenza di un genitore accanto al bambino ricoverato. Innanzi tutto, una prima distinzione da fare in questi casi è legata al fatto che il ricovero può essere programmato od urgente. Nel primo caso è quindi possibile preparare il bambino a questa esperienza, magari visitando il reparto nel quale sarà ricoverato per fargli conoscere il personale e l'ambiente. Una strategia da utilizzare per prepararlo alla vita dell'ospedale è quella di giocare "al dottore", facendo finta di auscultare il torace o di fare un'iniezione, sia al bambino che al suo orsetto preferito, di modo che poi il piccolo possa imitare per gioco quello che ha visto fare dal genitore. Un altro aspetto importante è quello delle promesse impossibili da mantenere, che potrebbero portare a delle conseguenze negative. Ad esempio, sono da evitare frasi come: "non ti farà nessun male", promessa che in alcuni casi non può essere mantenuta, o "è proprio cattivo questo dottore", che porta solamente ad instaurare paure o timori eccessivi. È preferibile utilizzare espressioni più rassicuranti ed anche più veritiere, come: "in poco tempo ti sentirai meglio" o "se senti male, il dottore ti darà qualcosa per fartelo passare". È fondamentale inoltre, portare con sé tutte le sue abitudini (giochi, coperta ecc.) di modo da ricreare un ambiente più familiare per il piccolo. Se invece, il bambino deve andare in ospedale per un'urgenza, non si ha ovviamente il tempo di provvedere a questa accurata preparazione. In questi casi è indispensabile stare accanto al piccolo e chiedere informazioni. Le reazioni del bambino possono essere le più varie, ed è bene lasciarlo esprimere la sua rabbia, incoraggiandolo a riferire i suoi sentimenti. Oltre a questi due casi estremi legati al ricovero, è possibile dover andare in ospedale anche solamente per degli esami o delle visite, ed anche in queste situazioni è importante preparare il bambino ed avere un atteggiamento positivo, poiché il bambino reagisce in base anche allo stato d'animo del genitore. Infatti più la madre è agitata e più il bambino sarà spaventato, dato che come già detto in altre schede, quando il piccolo si trova in una situazione nuova, tende ad osservare la madre per capire se il contesto è pericoloso o meno.

IN PRATICA

"Può succedere che il piccolo debba andare in ospedale. Cerca di stare tranquilla perché potrai sempre stargli accanto e sempre di più il reparto pediatrico è a misura di bambino."



“Se il ricovero o la visita sono programmati, potresti preparare il piccolo all’evento magari giocando al dottore, in modo tale che diventi una figura familiare.”

“Sarebbe meglio rassicurarlo senza le bugie, ma utilizzando espressioni rassicuranti come: “in poco tempo ti sentirai meglio” o “se senti male, il dottore ti darà qualcosa per fartelo passare”.

“Potresti portare in ospedale tutti gli oggetti per lui familiari, in modo tale da creare un ambiente per lui piacevole.”

età del bambino

13°-18° mese

obiettivi

1. FACILITARE LA RELAZIONE DEL BAMBINO CON GLI ALTRI

■ **Rendere consapevole la madre dell'importanza delle relazioni con le altre persone**

STRATEGIA: far presente alla mamma che non è sufficiente la sola predisposizione genetica per l'emergere di nuove capacità relazionali del bambino e che la loro comparsa dipende principalmente dall'aiuto delle persone che si prendono cura del piccolo [vedi Scheda di approfondimento [1. Le relazioni sociali](#)].

■ **Fare in modo che la mamma favorisca le relazioni del piccolo con i pari**

STRATEGIA: parlare dell'importanza per il bambino di avere relazioni con i pari, dal momento che, nonostante sia ancora piccolo, trae giovamento dalla sola vicinanza con i coetanei [vedi Scheda di approfondimento [2. Le relazioni con i coetanei](#)].

2. RENDERE CONSAPEVOLE LA MADRE DEL PASSAGGIO DAI GESTI AL LINGUAGGIO

■ **Supportare la madre nella costruzione di un nuovo mezzo di scambio comunicativo con il proprio bambino**

STRATEGIA: sensibilizzare la madre sull'importanza del linguaggio, sia come strumento di relazione sia come ricostruzione individuale del mondo. Far notare alla madre che ogni parola appresa dal bambino è il frutto di un sistema di significati condivisi tra il bambino e la madre, che diverranno poi, in un secondo momento, condivisi anche con altri. È quindi importante far notare come il linguaggio ha effetti sulla relazione Sé-l'altro e come il bimbo, attraverso il linguaggio, dà un significato non solo a ciò che lo circonda ma anche a stati emotivi interiori [vedi Scheda di approfondimento [3. Il linguaggio](#)].

■ **Sostenere la madre durante il periodo di individuazione del sé**

STRATEGIA: aiutare la madre ad accettare i continui e ripetuti no del bambino [vedi Scheda di approfondimento [4. La fase dei "no"](#)] e renderla consapevole del fatto che è una tappa obbligata per l'evoluzione e la conquista dell'indipendenza del bambino.

3. FACILITARE LO SVILUPPO DEL BAMBINO

■ **Rispondere adeguatamente alle domande che la mamma pone sulla gestione delle cure quotidiane**

STRATEGIA: poiché il bambino non è ancora in grado di fare tutto da solo, è importante rendere consapevole la madre dei cambiamenti che stanno avvenendo nel suo sviluppo [vedi Scheda di approfondimento **1. La crescita**]. Il bambino ora è profondamente consapevole del suo corpo, ma ha ancora bisogno di essere accudito dal genitore che dovrà curarlo senza “comandare”, in quanto se il bambino viene trattato come un oggetto si arrabbierà. Bisognerà quindi usare molto tatto durante le cure fisiche, senza tentare di imporgli per forza le attività che non gli piacciono [vedi Schede di approfondimento **2. Le cure quotidiane – 3. La dentizione e la cura dei denti**].

■ **Sostenere la madre se vi sono preoccupazioni riguardo all'alimentazione del bambino**

STRATEGIA: informare la mamma a proposito della giusta dieta per il bambino [vedi Scheda di approfondimento **4. L'alimentazione**], ricordandole che se da una parte il suo obiettivo è quello di nutrirlo in modo adeguato perché possa crescere e stare bene, dall'altra bisognerà insegnargli a comportarsi in modo accettabile durante i pasti, incoraggiando tuttavia la sua autonomia [vedi Scheda di approfondimento **1. Il comportamento ai pasti**].

■ **Agevolare le abilità motorie del bambino**

STRATEGIA: supportare la madre in questa fase dello sviluppo del bambino, incoraggiando da una parte l'autonomia del piccolo e dall'altra riducendo le preoccupazioni della mamma sia per quanto riguarda la conoscenza delle varie fasi del camminare, sia in termini di protezione del bambino [vedi Schede di approfondimento **5. I primi passi – 1. La sicurezza**].

■ **Favorire i ritmi giornalieri**

STRATEGIA: durante le visite domiciliari verificare il ritmo sonno-veglia e le abitudini che si sono instaurate, di modo da sostenere la madre nel momento in cui occorre prendere delle decisioni per apportare dei cambiamenti, sia per soddisfare il bisogno di sonno del bambino, sia per non imporre troppe limitazioni alla vita della famiglia [vedi Scheda di approfondimento **6. Il sonno e i problemi per farlo dormire**].

■ **Favorire la coordinazione occhio-mano del bambino**

STRATEGIA: rendere la madre consapevole dei progressi del proprio bambino e la necessità che egli possa sperimentare ed esplorare il più possibile ciò che lo circonda [vedi Scheda di approfondimento [7. I giochi esplorativi](#)].

4. SOSTENERE LA MADRE NELLA FASE DI DISTACCO DAL BAMBINO

■ **Aiutare la mamma ad accettare la crescita e il distacco dal bimbo**

STRATEGIA: ascoltare la madre e favorire il giusto equilibrio tra sentimenti discordanti, quali la volontà di distacco dal figlio ed al tempo stesso la paura di perdere quel legame speciale che li unisce. Far notare alla madre che per il bambino crescere in modo “sano”, sviluppando una propria identità, significa rendere necessario il distacco da lei. Per questo è un atteggiamento da agevolare senza timori o sensi di colpa. Rendere consapevole la madre che è una fase evolutiva normale ed obbligata per avviare il bambino verso l'individualità e pertanto va incoraggiata [vedi Scheda di approfondimento [5. Separazione-individuazione](#)].

5. RINFORZARE I CAMBIAMENTI AVVENUTI IN QUESTO PERIODO

■ **Dare importanza agli sforzi fatti dai genitori**

STRATEGIA: porre attenzione ai sacrifici e alle difficoltà che possono esserci state o vi sono per adattare l'ambiente e le abitudini familiari a misura del bambino [vedi Scheda di approfondimento [2. Una casa sicura e comoda, e le abitudini familiari](#)].

SCHEDA DI APPROFONDIMENTO 1
Le relazioni sociali

Instaurare relazioni con le altre persone è uno degli elementi fondamentali della vita di una persona, caratteristica che compare già durante l'infanzia. Infatti, se si considera il fatto che tutte le funzioni psicologiche si sviluppano in un contesto sociale, si comprende l'importanza e l'influenza che hanno le primissime relazioni su tutte le relazioni intime future. Basti pensare a tutte le relazioni che un bambino instaura con i genitori, i fratelli, i nonni e gli altri parenti, quindi con tutte le persone che si prendono cura di lui sia nell'ambiente domestico sia fuori casa, per cui anche con gli insegnanti e con i pari; ognuna di queste relazioni è così ricca, complessa e sottile che difficilmente si riesce a descriverla con le parole. Certo è, che le relazioni forniscono il contesto per le prime scoperte del mondo esterno, per comprendere gli aspetti significativi, per acquisire definizioni e per sviluppare modalità di comunicazione. Pertanto la natura delle relazioni che il bambino instaura con gli altri può avere profonde implicazioni sul suo percorso evolutivo futuro. Tutti noi dedichiamo molto del nostro tempo alle relazioni personali e a riflettere su di esse e, se si verificano fraintendimenti, conflitti e fallimenti, questi ci provocano sofferenza, mentre se le nostre relazioni sono felici, allora ci forniscono serenità e sicurezza. Ogni relazione o interazione tra genitori e figli, anche se coinvolge i bambini più piccoli, procede in entrambe le direzioni. Sembra una cosa ovvia dire che le relazioni sono una questione a doppio senso, ma quando si pensa ad un bambino piccolo vi è la tendenza a credere che sia il genitore a plasmare il piccolo, come se quest'ultimo fosse un essere passivo, mentre in realtà l'effetto che i bambini hanno sui genitori è molto incisivo. Inoltre le relazioni non sono isolate dalle altre relazioni, in quanto ognuna di esse è collegata con le altre, ad esempio il tipo di rapporto tra marito e moglie ha conseguenze sulla relazione che ognuno di essi ha con il figlio e analogamente quanto avviene tra il figlio e uno dei due genitori avrà influenza sulla relazione tra il bambino e l'altro genitore. Tuttavia, sebbene la famiglia e il gruppo dei coetanei rappresentino per molti versi i contesti più immediati all'interno dei quali avviene lo sviluppo del bambino, altre influenze sociali possono giocare un ruolo decisivo. Vi sono influenze che hanno un effetto diretto sul bambino, come ad esempio il tipo di scuola frequentata e altre che invece sono indirette, come le condizioni sociali ed economiche. Infatti se vi è una situazione di povertà e/o disoccupazione, questa avrà un impatto notevole sui genitori e di conseguenza sulla vita del bambino e sulle relazioni familiari. Lo sviluppo del bambino cambia a seconda delle condizioni ambientali in cui si trova e di conseguenza anche la sua vita sociale.





IN PRATICA

“Come è importante parlare e confrontarsi con le altre persone, vero? Interagire con gli altri ci aiuta ad “ampliare la mente”.

“Le competenze dei bimbi, ma anche di noi adulti, si sviluppano all’interno del contesto sociale ed è proprio bello comunicare con gli altri! Che ne dici se portiamo il bimbo fuori, così lui può stare con i suoi coetanei e tu con qualche altra mamma”.

Le relazioni con i coetanei

La famiglia e i coetanei costituiscono i due principali contesti all'interno dei quali avvengono i processi di socializzazione del bambino. Tuttavia è inevitabile che quanto si verifica all'interno di un determinato contesto abbia implicazioni anche sull'altro, è il caso della relazione genitore-figlio che può influenzare in modo significativo quella con i coetanei. Come detto anche nella scheda di approfondimento **1. Le relazioni sociali**, l'influenza sul bambino può essere di tipo diretta o indiretta, ma anche positiva o negativa. Se da un lato il genitore può compiere passi positivi fornendo al piccolo le opportunità di contatto con i coetanei, dall'altro i genitori possono ostacolare le amicizie del bambino. Per capire meglio il legame tra il sistema di relazioni familiari e quelle con i coetanei, basta pensare ai vari aspetti legati al tipo di socializzazione genitoriale che inducono a sviluppare nel bambino alcune caratteristiche e modalità che si ripeteranno successivamente nelle interazioni con i coetanei. Anche senza volerlo, i genitori istruiscono il bambino sul modo appropriato di giocare con gli altri e sul come gestire e mantenere i rapporti. Inoltre forniscono la possibilità di contatto, determinando sia la scelta della persona sia l'intensità e il tempo del rapporto. Il bambino, in questo periodo dello sviluppo, non è ancora pronto a giocare con gli altri bambini, ma è molto contento se lo si lascia giocare accanto a loro. I bambini più grandi possono essere una compagnia meravigliosa, ma per questi è molto difficile riportarsi al livello dei giochi dei più piccoli, pertanto hanno bisogno di essere protetti l'uno dall'altro. L'adulto quindi, deve essere pronto a condurre il gioco per tutti e due, in quanto entrambi avranno bisogno di oggetti "propri". È importante essere presenti per aiutarli a trovare un gioco che offra ad ognuno un ruolo nella relazione, in quanto il giocare accanto ad un altro è il primo passo verso l'amicizia. È importante ricordare alla madre che se il bambino ha le occasioni per giocare in luoghi dove ci sono altri bambini, con il tempo imparerà a partecipare attivamente al gioco, ma se non è abituato agli altri, questo atteggiamento non sorgerà in modo così spontaneo. È solo grazie all'esperienza che il bambino imparerà a condividere gli oggetti con gli altri, ad aspettare il proprio turno nel gioco ed a capire che è più divertente fare le cose in gruppo piuttosto che da solo. Il bimbo è in grado di adeguarsi al comportamento che lo rende accettabile agli altri, proprio come può imparare le buone maniere a tavola o delle nuove parole. Comincia ora ad essere importante riuscire ad avere un buon rapporto con i bambini che vivono nelle case vicine e lo sarà sempre più per la durata di tutta l'infanzia del bambino. Il genitore non può trovare al proprio figlio degli amici, ma può aiutarlo a farsene.





IN PRATICA

“Fai proprio bene ad uscire con il piccolo, perché in questo modo gli dai l’occasione per interagire con i coetanei.”

“Se lo osservi mentre sta con gli altri potrai notare che non è ancora pronto, a questa età per giocare con i bambini, ma è incuriosito dalla loro vicinanza e fa bene per il suo sviluppo.”

“Potresti agevolare questi primi importanti contatti con i coetanei, assicurandoti che ognuno dei bimbi abbia un proprio giocattolo e fungendo da “tramite e mediatore” per la loro relazione.”

Il linguaggio

Nel corso del secondo anno di vita del bambino compare il linguaggio e con esso nasce una diversa conoscenza personale del mondo, avviene quindi un cambiamento estremamente importante nel metodo di comunicazione e della costruzione del Sé. Solitamente, verso i 12 mesi il bambino produce sequenze di suoni in modo coerente, le cosiddette proto parole, segue un periodo di accrescimento del lessico che avviene piuttosto gradualmente per poi verso i 18 mesi manifestare una notevole impennata, una vera e propria esplosione del vocabolario. Ci sono però grandi differenze individuali nell'età di comparsa delle prime parole e nella ricchezza del lessico prodotto e compreso. Ad esempio ci sono bambini che a 18 mesi ancora non dicono una parola mentre altri hanno già un buon vocabolario. Non vi è relazione tra le parole capite e quelle pronunciate, il bambino infatti capisce molte più parole di quelle che è in grado di produrre. È pertanto importante stimolare il bambino all'espressione verbale, ma altrettanto fondamentale è il rispettare i tempi del proprio bambino senza ansie e frustrazioni, sarà lui a farci capire quando è pronto ad aprirsi a questo nuovo mondo della comunicazione. Il linguaggio non apre solamente la strada ad un nuovo modello di relazione bensì svolge un ruolo nella formazione del senso del Sé e dell'altro, che acquistano così nuove caratteristiche. Con l'avvento del linguaggio il bambino comincerà a costruire una narrazione della propria vita, della propria storia e ciò implica la possibilità di modificare l'immagine di sé. Attraverso il linguaggio il bambino comincia a "dare significato", questo significato (proprietà esclusiva della diade madre-figlio) è il prodotto di "qualcosa" concordato tra il bimbo e la madre. Sono proprio questi significati, concordati con la madre, a divenire concetti e cioè rappresentazioni del mondo e attraverso di essi si combinano abilità linguistiche e sociali. Nelle prime fasi di apprendimento del linguaggio possono presentarsi occasioni di frustrazione sia per la madre ma soprattutto per il bambino abituato ad utilizzare un canale decisamente più semplice ma efficiente per farsi capire. Risulta pertanto difficile trovare un accordo su certi significati che comporta la necessità di molti fallimenti, nonostante la coppia abbia un consolidato metodo comunicativo non verbale, costituito da gesti e vocalizzi, le "proto-conversazioni" con il quale fino ad ora si erano capiti ed erano entrati in perfetta sintonia. Appare evidente come la comunicazione verbale è la più straordinaria conquista realizzata dal bambino ma è anche un traguardo straordinariamente complesso. Essa richiede l'intreccio di numerose abilità e conoscenze distinte. Il linguaggio è dunque il frutto di mesi e mesi di lavoro, durante i quali il bambino e la madre si allenano attraverso vocalizzi e gesti ad instaurare un modello di comunicazione e di relazione. Durante





l'intero periodo pre-linguistico [vedi *10°-12° mese di vita del bambino*, Scheda di approfondimento 5. **Lo sviluppo linguistico**] il bimbo impara a comunicare con l'adulto, in particolare con la madre, impara ad interagire rispettando un'alternanza regolare di turni tra attenzione e non attenzione. In questo periodo lo scambio relazionale è dovuto interamente all'iniziativa dell'adulto che regola le proprie azioni o il proprio discorso a seconda del comportamento e dell'attenzione del bambino rispettando i suoi ritmi. Abbiamo detto che il linguaggio fornisce un nuovo modo di mettersi in relazione con l'altro ed è pertanto determinante il significato che madre e figlio stabiliscono riguardo alle parole. Infatti, le parole, sia che descrivano stati interni come "buono", "cattivo", "felice", "stanco", che una moltitudine di altre parole come "cane", "rosso", continueranno ad avere il significato a loro tempo concordato fra quella madre e quel figlio nei primi anni di vita. Per facilitare questo passaggio dalla comunicazione non verbale a quella verbale è opportuno che la madre utilizzi frasi brevi con una costruzione semplice (soggetto-verbo) e con parole facilmente comprensibili; è però preferibile non adottare una terminologia eccessivamente infantile come "bau-bau" per indicare il cane e così via. Questo tipo di linguaggio è detto "motherese" o "baby talking" ed è appunto quel linguaggio semplificato e spesso ripetitivo con una tonalità di voce calda e affettiva particolarmente adeguato a mantenere l'attenzione dei piccoli. Un altro modo per facilitare la comunicazione del bambino è quella di stimolarlo a parlare ripetendo ed espandendo le sue espressioni. È buona abitudine sfogliare con il bambino libri illustrati identificandone personaggi, animali e oggetti, leggergli qualche storiella e cantargli canzoncine o filastrocche lasciando che sia lui a completarne la frase o la rima.

IN PRATICA

"Adesso che il piccolo sta iniziando a parlare, comunica meglio con te, e sta costruendo un'immagine diversa anche di sé."

"Ma quante paroline conosce questo bimbo! Sta imparando a dare un nome a tutto ciò che lo circonda."

"Non ti preoccupare se il piccolo ancora non pronuncia bene le paroline, occorre lasciarlo un po' di tempo, ma vedrai che imparerà presto!"

La fase dei "no"

Tenendo ben presente che vi sono sempre forti differenze individuali, nel corso del secondo anno di vita il bambino comincerà ad essere testardo, cocciuto, disobbediente e spesso impulsivo e non riesce a stare fermo. In questo momento possiamo dire di essere entrati nella difficile ed estenuante "fase dei no". Il bambino ha sviluppato una buona consapevolezza di sé, non si sente più un tutt'uno con la mamma e quindi, conscio delle proprie preferenze, vuole affermare la propria volontà. Sebbene sia un periodo che mette a dura prova la pazienza dei genitori sarebbe opportuno leggere questi no in chiave positiva. La sua ostinazione è un segnale positivo, è la dimostrazione che sta crescendo e si sente sicuro di sé e di poter "fare da solo". È pertanto il processo tramite il quale il bambino si afferma con una propria identità e un modo per esprimere la sua individualità. È pertanto un transito obbligato e fondamentale per lo sviluppo del bambino, attraverso il quale egli sviluppa una più matura coscienza di sé ed è un primo tentativo di autoaffermazione. Di fronte a questi inesorabili no del bambino, spesso anche per cose belle e divertenti come il bagnetto, il genitore si sente frustrato ed incapace di gestire la situazione. È bene tenere presente che il bambino non sta facendo un affronto personale nei confronti del genitore bensì sviluppa la sua indipendenza. Pertanto le punizioni sono una risposta inutile e anzi dannosa. La punizione può essere utile per un comportamento sbagliato, ma non per ciò che il bambino esterna verbalmente. Questo periodo potrebbe rivelarsi per la madre stimolante in quanto deve sforzarsi di "mediare" con il proprio figlio e trovare soluzioni sempre nuove usando la fantasia. Potrebbe essere utile concedere delle opzioni al bambino, sviluppando così il suo senso di libertà e decisione, ad esempio: "vuoi fare il bagno o la doccia?" "quale libro vuoi portare dai nonni?". In questo modo si darà al bambino la libertà di scegliere e nel contempo gli si negherà la possibilità di un rifiuto. Così facendo ci si avvierà con calma verso la cooperazione. È comunque ovvio che di fronte a certe situazioni il bambino non può avere alternative e possibilità di scegliere, come in situazioni di pericolo, o di andare all'asilo o comunque in situazioni sulle quali non si può negoziare.

IN PRATICA

"Sta diventando un po' un birichino questo bimbo! Ma è normale, sai, a questa età! È il suo modo di affermare la propria volontà!"

"Spesso è difficile mantenere la pazienza in questi momenti, e occorre trovare delle strategie alternative per aggirare il problema! Sarai bravissima!"



Separazione-individuazione

Il processo di separazione-individuazione può essere considerato una seconda nascita del bambino. La prima è una nascita eclatante ed osservabile, la nascita biologica [vedi *1^a-2^a settimana di vita del bambino*, Scheda di approfondimento 2. *L'esperienza del parto*] mentre la seconda, quella appunto di separazione-individuazione, è un continuo processo intrapsichico che si svolge lentamente. La Mahler definisce questa fase come la nascita psicologica dell'individuo. Come ogni processo intrapsichico anche questo si riflette lungo tutto il ciclo di vita e rimane sempre attivo, ma le principali conquiste di questo processo hanno luogo nel periodo che va dal 4°-5° mese al 36° mese di vita del bambino. Separazione ed individuazione sono due sviluppi complementari, la separazione si attua nell'emergere del bambino da una fusione simbiotica con la madre, mentre l'individuazione si attua nell'assunzione da parte del bambino di proprie caratteristiche individuali. Questi due processi sono spesso interconnessi ma non identici e possono procedere in maniera discontinua tra di loro, ad esempio un precoce sviluppo locomotorio può condurre ad una separazione fisica anticipata dalla madre a cui non corrisponde un adeguato sviluppo di maturazione del percorso di individualizzazione. Per capire meglio questo graduale processo la Mahler l'ha suddiviso in fasi:

Precursori del processo di separazione-individuazione

- *Fase autistica normale:* Nelle prime settimane il bambino è dominato da processi fisiologici ed è protetto dalle stimolazioni ambientali eccessive. Questo periodo è caratterizzato dal prevalere di stati di sonno. Il bambino appare fuso con il seno materno, indispensabile sostegno alla sua indipendenza. La madre è un semplice prolungamento del bambino.
- *Fase simbiotica normale:* Dal secondo mese comincia gradualmente ad incrinarsi la barriera nei confronti degli stimoli esterni. Il bambino agisce e si comporta come se egli e la madre fossero un sistema onnipotente. Il bambino si trova in uno stato di indifferenziazione, di fusione con la madre in cui l'interno e l'esterno cominciano solo gradualmente a essere avvertiti come diversi. Verso il 4°-5° mese si ha il culmine della fase simbiotica, caratterizzata dalla comparsa del sorriso specifico di risposta alla madre [vedi *3° mese di vita del bambino*, Scheda di approfondimento 2. *Il sorriso specifico*].

Processo di separazione-individuazione

- *Fase di differenziazione:* Il bambino comincia ad affacciarsi alla realtà. L'attenzione, che nei primi mesi era in gran parte diretta all'interno di se stesso e dell'orbita simbiotica, si trasforma gradualmente in attività percettiva rivolta verso l'esterno. Il bambino inizia a distinguere il proprio





corpo da quello materno, mediante l'esplorazione della madre attraverso lo sguardo, le carezze. Il bambino riconosce la madre e verso i 6 – 8 mesi compare l'angoscia nei confronti dell'estraneo [vedi 10°-12° mese di vita del bambino, Scheda di approfondimento 3. *La paura dell'estraneo*].

- *Fase di sperimentazione*: La maturazione della locomozione consente al bambino una maggiore separazione fisica dalla madre e gli permette di esplorare segmenti più ampi di realtà. La madre rimane però al centro del mondo del bambino, punto di riferimento stabile per appagare il bisogno di rifornimento affettivo attraverso il contatto fisico.
- *Fase di riavvicinamento*: A metà del secondo anno nel bambino vi è la consapevolezza di essere separato dalla madre, ma allo stesso tempo, il desiderio che essa condivida con lui ogni nuova esperienza. Il rendersi conto che la madre è una persona separata comporta l'accettazione che essa non sia sempre disponibile. Ne deriva l'alternanza improvvisa tra il desiderio di separarsi dalla madre e quello di starle molto vicino. Si determina una "crisi di riavvicinamento", durante la quale il bambino sperimenta il bisogno di ricevere aiuto e nello stesso tempo di mantenere la separazione.
- *Fase del consolidamento dell'individualità e inizio della costanza dell'oggetto*: Il bambino raggiunge un'individualità permanente e la costanza oggettuale. Lo sviluppo del senso del tempo e dello spazio permette una maggiore capacità di tollerare il differimento della gratificazione e la separazione. Si instaura la costanza dell'oggetto emotivo, che dipende dall'interiorizzazione graduale di un'immagine interna, investita positivamente e dall'integrazione dell'oggetto buono e cattivo in un'unica rappresentazione.

IN PRATICA

"La fase della separazione dalla mamma che sta vivendo il piccolo in questo momento è un momento molto importante per la sua crescita."

"Staccandosi un pochino dalla mamma, il bambino impara a crearsi una propria identità, a crescere."

La crescita

Superato il primo anno di vita, la crescita di un bambino probabilmente scenderà a circa 36-60 grammi in settimana, ma anche una crescita inferiore o superiore può andare benissimo, perché a questa età le medie variano molto. Pertanto a meno che il bambino non abbia avuto dei problemi di salute o di allergie, ora non è più il caso di pesarlo regolarmente, ma è sufficiente controllare il peso e la statura circa ogni tre mesi. Come abbiamo già visto precedentemente le proporzioni del corpo di un neonato sono molto diverse da quelle di un bambino più grande e nel corso del primo anno cambiano ancora di più. La prima volta che un bambino di circa un anno si mette in piedi, il suo aspetto sembra quello di un corpo sproporzionato, infatti la testa è ancora grossa in confronto al resto del corpo, il collo pare inesistente, le spalle e il torace sono sottili, il ventre è prominente e le gambe sono storte. Di fatti il bambino a questa età ha ancora la sagoma adatta per vivere orizzontale, tuttavia nel giro di un anno tutto cambia. Quando avrà due anni le proporzioni muteranno e si adatteranno al vivere in posizione eretta e un anno più tardi assumerà quell'aspetto longilineo tipico di un ragazzino in età prescolare.

IN PRATICA

“A questa età, le alterazioni nella crescita del bambino sono normali e, a meno che non abbia problemi di salute, non è necessario pesarlo regolarmente. Basta ogni 3 mesi”

“Ti accorgerai che anche le proporzioni del corpo cambieranno: adesso la testa è ancora grandina rispetto al corpo, perché la sua sagoma è ancora adatta alla posizione orizzontale. Vedrai che entro breve cambierà questo aspetto fisico.”



SCHEDA DI APPROFONDIMENTO 2

Le cure quotidiane

Le cure fisiche riguardano il corpo del bambino che in questo periodo è consapevole che si tratta del “suo corpo”, tuttavia non è ancora in grado di fare tutto da solo, ma nello stesso tempo non vuole essere trattato come un “oggetto”. È importante non avere la tentazione di imporgli queste attività con la forza, ma piuttosto trasformare in un gioco l'azione che il bambino farà con l'aiuto della mamma. Il bambino sta attraversando il periodo del “no” [vedi Scheda di approfondimento 4. *La fase dei “no”*] si rifiuta di fare tutto, è in una “fase rivoluzionaria”. Se ci si lascia coinvolgere nel conflitto a proposito del lavare il viso o mettere un vestito, queste attività diventeranno un pretesto per uno scontro quotidiano, se invece si usa tatto e pazienza, si eviteranno sprechi di tempo e di fatica. I bambini si sporcano in modo incredibile ed è giusto che sia così. È meglio comperare vestiti di poco prezzo, ma comodi da lavare, tanto non dureranno molto, in quanto sarà cresciuto prima che siano consunti. Va ricordato alla mamma che la cosa che più interessa il bambino è la comodità piuttosto che l'estetica. Lo scopo dei vestiti è quello di proteggere la sua pelle e di tenerlo caldo e/o asciutto, non devono quindi essere rigidi o impacciare i suoi movimenti. Naturalmente un bambino pulito con i capelli lucidi e bei vestiti è un piacere per la mamma e il papà, ma bisogna considerarla come una ricompensa occasionale. Il bambino in questo periodo è come un “operaio”, svolge la “sporchevole” attività del crescere e come qualsiasi operaio comincia e finisce la giornata pulito, ma nel periodo intermedio ha bisogno di vestiti pratici e di libertà per svolgere il suo lavoro. Purché sia abbastanza pulito da un punto di vista igienico, non ha alcuna importanza l'aspetto che assume tra i vari lavaggi. Il bagno serale è il modo migliore per togliere lo sporco accumulato durante il giorno. È probabile che il bambino non gradisca essere strofinato, perciò mettere dei giocattoli galleggianti e dei recipienti di plastica nell'acqua, permette alla mamma di pulirlo mentre lui si diverte. Ad esempio si può dargli una spugna e lasciarlo sperimentare a pulirsi da solo, mentre con un'altra spugna lo si lava. Il bambino di un anno non ha più bisogno di essere sostenuto, ma può cadere se cerca di alzarsi, per cui è importante non allontanarsi e lasciarlo solo in bagno. Inoltre è importante utilizzare il tappetino antiscivolo per precauzione. Se l'acqua gli fa paura, si può insaponarlo in piedi nella vasca e lasciarli usare la doccia come gioco. Per quanto riguarda invece l'uso delle calzature, va tenuto presente che quando il bambino è in casa non serve che porti le scarpe, in quanto i piedi scalzi sono più sicuri, perché può tenersi meglio in equilibrio. Bisogna ricordare alla mamma che è importante controllare la misura delle calzature ogni 8-10 settimane, perché il bambino



non è ancora in grado di dire se le scarpe sono strette, infatti le sue ossa dei piedi sono così flessibili che si adattano alle calzature senza causargli dolore, ma possono ostacolare i suoi movimenti.

IN PRATICA

“Da questo momento in poi, le cure fisiche che riceve il piccolo diventano per lui consapevoli. Potrebbe quindi capitare, vista l’età, che si rifiuti di magari di farsi il bagnetto. Occorre rendere tutto piacevole come un gioco.”

“Ha spesso voglia di “pasticciare” con le cose che gli stanno intorno. Magari potresti vestirlo con abiti comodi e da poter sporcare, così che anche il piccolo possa sentirsi a suo agio.”



La dentizione e la cura dei denti

Il bambino metterà denti per quasi tutto il secondo anno e quelli che probabilmente gli daranno più fastidio sono i premolari, che spuntano tra il 12° e il 15° mese di vita e i molari che spuntano tra il 20° e il 24° mese. Mentre la prima dentizione (come già detto nelle precedenti schede) di solito non gli darà noia, la seconda può renderlo malato o nervoso. La gengiva interessata diventerà rossa e gonfia, e perfino le attività che gli piacevano di più, come il mordere o il succhiare, ora possono causargli dolore. Quello che si può fare per aiutarlo non è molto, ma il fastidio durerà pochi giorni per ogni dente. Ci sono tuttavia alcuni rimedi per dargli conforto, come ad esempio dargli da mordere qualcosa di freddo o strusciare la gengiva infiammata con il dito. Per quanto riguarda l'anello per la dentizione che può essere raffreddato in frigorifero e può essere un rimedio, essendo il bambino più grande, bisogna porre attenzione che il piccolo non tagli la plastica con i denti. Inoltre il freddo non sempre è un rimedio, ma in alcuni casi può accentuare il dolore. Anche il succhiare può fargli male alle gengive, pertanto si può offrire al bambino la tazza invece che il biberon. Un'abitudine importante che in questo periodo può essere vissuta come un gioco dal bambino è quella di lavargli i denti; lo scopo è quello di togliere i residui del cibo, ma intanto il bambino imparerà a farlo regolarmente. È importante usare uno spazzolino morbido e muoverlo dall'alto in basso piuttosto che orizzontalmente, e farlo specialmente la sera dopo cena, così che i resti del cibo non gli rimangano in bocca tutta la notte. Anche se il bambino perderà tutti questi denti per sostituirli con altri nuovi (permanenti), i primi hanno un'importanza vitale in quanto tengono aperto lo spazio per i secondi e permettono alle mascelle di svilupparsi in modo giusto. Pertanto un controllo dal dentista in questo secondo anno di vita, se fatto in modo regolare, può far risparmiare tempo in futuro. Il bambino sta vivendo tante nuove esperienze in questo momento dello sviluppo, che accetterà questa visita come un'avventura in più, specialmente se viene visitato più volte prima di subire una cura vera e propria.

IN PRATICA

“Gli faranno un po' di male questo dentini che crescono. Questo dovrebbe essere il periodo peggiore. Quello che si può fare per aiutarlo, non è molto, ma il fastidio durerà pochi giorni per ogni dente.”

“Potresti dargli da mordere qualcosa di freddo o strusciare la gengiva infiammata con il dito, vedrai che così troverà un po' di sollievo.”



L'alimentazione

All'inizio del secondo anno di vita, il bambino sarà pronto a mangiare la maggior parte dei cibi che assume il resto della famiglia e a farlo insieme agli altri. Per cui se si preparano cibi freschi, questi possono essere quasi tutti adattati anche al piccolo, solo con alcune piccole modifiche all'ultimo momento. Qualsiasi tipo di verdura può essere trasformata in un purea o tagliata a dadini, la carne e il pesce possono essere ad esempio tritati, e la frutta può essere schiacciata o passata. Per quanto riguarda invece gli alimenti fritti che sono troppo grassi per il bambino, possono essere per lui cotti sulla griglia, mentre le salse possono essere sostituite con un condimento più semplice e leggero. Invece i cibi già pronti per adulti devono essere usati con una certa cautela, poiché gli alimenti in scatola o quelli disidratati sono spesso inferiori da un punto di vista nutrizionale e in genere contengono molto sale. Inoltre questi cibi contengono normalmente un certo numero di additivi, come conservanti e coloranti, che sarebbe bene evitare nonostante le leggi ne controllino l'uso. Tuttavia non vi è bisogno di arrivare all'eccesso pensando ad esempio che il brodo preparato una volta tanto con un dado possa nuocere al bambino, pertanto si tratta di non sottoporlo abitualmente a questi alimenti. La stessa precauzione vale per le bevande degli adulti, infatti se si va a leggere l'etichetta di un succo di frutta ci si rende conto della bassa percentuale di frutta rispetto agli ingredienti totali. Occasionalmente uno di questi prodotti non fa male al bambino, ma per un consumo regolare è meglio ricorrere alla frutta fresca e se il bambino ha solo sete, non c'è niente di meglio dell'acqua pura. Molti genitori si preoccupano della giusta alimentazione per il bambino, specialmente in quei casi dove il piccolo non gradisce o rifiuta alcuni alimenti. La dieta mista rappresenta un grosso vantaggio perché comprende un po' tutti i cibi, mangiati in combinazioni diverse tutti i giorni. Il suo pregio sta nel fatto che una persona che la segue assorbe tutto ciò di cui il suo corpo ha bisogno in qualsiasi circostanza, infatti se qualche principio nutritivo non è in un alimento, sarà in un altro. Se il bambino segue una buona dieta mista non ci si deve preoccupare di scoprire di quali alimenti ha bisogno, perché giorno per giorno, settimana per settimana, le sue esigenze saranno soddisfatte. Infatti i bisogni nutritivi generali variano da persona a persona, e nella stessa persona, da un giorno all'altro. Quindi una dieta mista, rimane il sistema più sicuro e comodo per nutrire bene un bambino. Il valore di ogni alimento sta nell'uso che il corpo fa degli elementi che lo costituiscono. Nessun cibo è buono di per sé, lo è in quanto contiene una serie di componenti nutritivi. Infatti non esiste un alimento che sia assolutamente necessario, perché ciò che è prezioso in un





alimento si troverà sicuramente anche in un altro. Se si prende ad esempio il latte considerato necessario per i bambini, perché contiene un insieme di elementi nutritivi, ma che non è l'unico alimento che contenga quelle proteine, quei minerali e quelle vitamine che si trovano in altri alimenti, ci si rende conto che è sostituibile. Un altro problema riguarda il modo con cui si presentano i cibi al bambino e se a questo non piace ad esempio l'uovo presentato in un certo modo, si potrà pensare di darglielo sotto altra forma.

IN PRATICA

“Adesso il bimbo è in grado di mangiare quasi lo stesso cibo con cui si nutre la famiglia, vero? Sta proprio crescendo in fretta.”

“Magari occorre fare delle piccole modifiche, come ad esempio trasformare la verdura in un purea o tagliata a dadini; la carne e il pesce possono essere ad esempio tritati, e la frutta può essere schiacciata o passata.”

I primi passi

Imparare a camminare da solo è una pietra miliare nella vita di ogni bambino. Questi primi passi significano che ha realizzato una delle grandi imprese dell'essere umano: camminare sugli arti posteriori, lasciando quelli anteriori liberi per altre attività. Sono diverse le fasi che il bambino deve attraversare dal giorno in cui, per la prima volta si tira su e si mette in posizione eretta, al giorno in cui cammina spedito. Come è sempre stato detto, sono molto diverse le età in cui i bambini imparano a camminare, per cui la mamma va rassicurata sulle varie fasi dello sviluppo motorio, cercando di tranquillizzarla. Va ricordato che qualsiasi sia lo stadio in cui è il bambino, non si deve cercare di fargli fretta, perché dovrà comunque attraversarle tutte con i suoi tempi e questo può voler dire che il bambino si potrà fermare in una fase da pochi giorni a diversi mesi, senza che questo sia un problema. Di seguito vengono riportate le 6 fasi del camminare:

- *Fase 1:* il bambino ha imparato a mettersi in piedi aggrappandosi alle sbarre del lettino o ai mobili. Questo movimento del “bordegiare” è sostenuto dallo scivolamento delle mani lungo il supporto, in quanto non è ancora in grado di affidare il suo peso ai piedi, che vengono spostati solo per recuperare la posizione di equilibrio;
- *Fase 2:* il bambino si allontana dal sostegno, in modo che tutto il peso gravi sui piedi e usa le mani solo per tenersi in equilibrio. Le mani si spostano una alla volta ed anche i piedi, di modo che nei momenti critici, riesce ad appoggiarsi solo ad una mano e su un piede, perché l'altra mano e l'altro piede sono in movimento;
- *Fase 3:* ora il bambino impara a superare piccoli spazi vuoti tra un sostegno e l'altro, riesce ad attraversare qualsiasi spazio che può essere colmato aprendo le braccia, ma non lascia la presa con una mano fino a che non raggiunge con l'altra l'appoggio;
- *Fase 4:* in questo stadio il bambino arriva al primo passo senza alcun appoggio, è in grado di superare quello stesso spazio della fase precedente, che però ora è maggiore dell'ampiezza delle sue braccia. Spesso avviene per “errore”, cioè lascia un appoggio perché è interessato ad un oggetto e non si accorge nemmeno di aver lasciato l'appoggio;
- *Fase 5:* il bambino continuerà a camminare appoggiandosi, ma saprà fare due o tre passi da solo per arrivare dove vuole;
- *Fase 6:* il bambino in questo stadio è in grado di camminare in modo autonomo, anche se non andrà molto lontano.

Se ci fosse qualcosa che non va nelle sue gambe, nel coordinamento muscolare o nel suo equilibrio, rimarrebbe nella posizione seduta o del gattonare,





quindi è solo questione di lasciargli il tempo per camminare senza forzarlo. È importante dargli la possibilità di fare l'esercizio corrispondente alla fase raggiunta, aiutandolo, ma ricordandosi che sta cercando di apprendere anche altre attività. La mamma va rassicurata se vi sono momenti di regressione nel movimento, che possono essere dovuti ad una malattia, come la bronchite o l'influenza, perché quando starà meglio ripeterà tutte le fasi impiegandoci meno tempo. Anche le cadute possono bloccare per un momento lo sviluppo motorio del bambino, quindi proteggendolo dalle paure [vedi Scheda di approfondimento 1. [La sicurezza](#)] che possono derivare dal cadere dalla posizione eretta, può essere un buon metodo per prevenire questi timori. La maggior parte dei bambini raggiunge la fase cinque o sei verso i 14-16 mesi, ma non abbandonano ancora il gattonare come mezzo normale per andare in giro, perché non sono ancora in grado di mettersi in posizione eretta senza prima aver gattonato fino ad un sostegno. Il bambino sarà in grado di passare dalla posizione seduta a quella eretta non prima dei 16-18 mesi.

IN PRATICA

“Che emozione quando il bambino impara a camminare! È un momento importante della sua crescita, direi fondamentale!”

“Sono diverse le fasi che il bambino deve attraversare dal giorno in cui, per la prima volta si tira su e si mette in posizione eretta, al giorno in cui cammina spedito. Occorrerà avere un po' di pazienza, e dargli tutto il supporto possibile (ma non troppo!).”

Il sonno e i problemi per farlo dormire

Le ore di sonno necessarie ad un bambino nelle 24 ore variano da soggetto a soggetto e come già detto precedentemente, se un bambino ha sempre dormito a lungo, continuerà a farlo, mentre se non ha mai dormito più di 10 ore, non diventerà improvvisamente un dormiglione. Quasi tutti i bambini durante la notte dormono ininterrottamente per 11 o 12 ore e la differenza tra queste ore e il bisogno totale di sonno sarà colmata con i sonnellini durante il giorno. All'inizio di questo periodo, i bambini hanno tutti bisogno di un paio di sonnellini al giorno, disposti in modo da spezzare le ore di veglia (mattino e pomeriggio). Verso i 15-18 mesi, la maggior parte dei bambini attraversa un periodo "noioso", in quanto due sonnellini sono troppi e uno solo è poco. Se lo si lascia sveglio la mattina, all'ora di pranzo vorrà dormire e poi lo stesso si ripeterà nel pomeriggio. Alla fine del secondo anno tutto si risolverà con un solo riposino prima di un pranzo ritardato, o nel primissimo pomeriggio dopo un pranzo anticipato (a seconda delle abitudini familiari). Nel frattempo può darsi che si debba dargli il pranzo verso le 11 oppure metterlo a letto presto la sera. Se si vuole instaurare un qualsiasi ritmo, si dovrà spesso risvegliarlo dai suoi sonnellini, altrimenti rischierà di saltare un pasto o non sarà disposto ad andare a dormire la sera, perché ad esempio ha dormito molto di pomeriggio. Tuttavia bisognerà usare tatto, altrimenti il piccolo si irriterà perché viene disturbato, pertanto ci vorrà una mezz'ora di complimenti e coccole prima che sia disposto ad alzarsi dal lettino. È importante quindi risvegliarlo con garbo, dandogli il tempo di passare dal sonno alla veglia in modo graduale. Un altro problema che si presenta in questo periodo è quello legato alla difficoltà per farlo dormire la sera. Di fatti molti genitori credono che tutti i bambini, eccetto il loro, vadano tranquillamente a letto ogni sera all'ora stabilita e che se si è gentili ma decisi, non ci sono problemi ad addormentarlo. In realtà almeno il 50% dei bambini tra i 1 e 2 anni fa capricci quando si tratta di andare a letto, e notte dopo notte, i bambini vengono cullati, intrattenuti, coccolati, nutriti, portati in salotto o nel letto coi genitori, rimproverati, sculacciati, e poi di nuovo cullati,.... È inutile fare a finta che sia facile metterli a letto e quindi è meglio affrontare la realtà. Quasi tutti i genitori sono disposti a tutto purché il bambino stia tranquillo e spesso si rimanda a domani il problema di trovare il giusto atteggiamento per risolvere il problema. Il consiglio più comune è di metterlo a letto e non lasciarsi intenerire anche se piange, ma il messaggio che arriva al bambino è di solitudine e il giorno dopo è difficile che affronti con serenità il momento di andare a dormire. Al contrario se viene dato al bambino ciò che vuole, restando con lui o portandolo fuori dalla sua stanza, gli si manderà un





messaggio che in seguito non renderà più facile andare a letto. La soluzione di compromesso consiste nel non lasciare il bambino disperatamente solo e al tempo stesso non concedergli la soddisfazione di prolungare la sua giornata. Il messaggio che questo compromesso trasmette è probabilmente il seguente: “Non c’è bisogno di piangere, non ti abbandoniamo, noi siamo qui, ma la giornata è finita ed è ora di dormire”. Metterlo a letto allegramente, seguendo tutti i rituali cui è abituato, terminando con un augurio di “buona notte” e rientrando poi in stanza per dirglielo di nuovo se piange, è il sistema migliore per fargli capire che non viene abbandonato. Sicuramente ci vorrà qualche settimana di pazienza, ma se capita che lo si lascia piangere a lungo o lo si toglie dal lettino, bisognerà ricominciare tutto da capo. Se invece accade che si risveglia durante la notte, bisognerà insegnarli a non farlo, ma ignorarlo o rimproverarlo non servirà a risolvere il problema. In realtà i risvegli notturni non hanno niente a che fare con la disciplina e a tutti i bambini capita di svegliarsi anche solo quando si girano, ma il più delle volte si riaddormentano senza difficoltà [si veda: *19°-24° mese di vita del bambino*, Scheda di approfondimento 7. *Le abitudini legate al sonno e le paure notturne*].

IN PRATICA

“Le ore di sonno di cui necessita un bambino, variano da soggetto a soggetto. Se è sempre stato un dormiglione, continuerà ad esserlo, se invece ha sempre dormito poco, si sveglierà sempre per primo!”

“Se vuoi instaurare un qualsiasi ritmo, magari ti conviene risvegliarlo dai suoi sonnellini mattutini o pomeridiani, altrimenti rischierà di saltare un pasto o non sarà disposto ad andare a dormire la sera.”

“È un periodo un po’ difficile, ma occorre cercare di stabilire dei ritmi, forzando un pochino ma sempre con tatto e delicatezza.”

I giochi esplorativi

Fino all'anno di età l'occupazione preferita per il bambino è quella di "studiare" gli oggetti per conoscerli e comprenderne il funzionamento. Dopo l'anno il bambino è finalmente in grado di muoversi in modo autonomo e, guidato da un'esauribile curiosità, continua ad esplorare la realtà, infatti in questo periodo fa la sua comparsa il gioco. Attività che occuperà, d'ora in poi, gran parte del tempo del bambino. È quindi fondamentale lasciare il bambino libero di muoversi, sporcarsi e conoscere il mondo dove vive. È sì importante essere vigili e attenti che il bambino non rischi di farsi male, ma altrettanto importante è evitare di intervenire continuamente interferendo in esperimenti e tentativi del gioco del bambino. Creare un ambiente a misura di bambino consentirà ai genitori di non eccedere con i divieti e le imposizioni. Continui divieti potrebbero minare la fiducia in se stesso e smorzare l'entusiasmo. Ci sono bambini che amano costruire e distruggere, altri mettere dentro per poi tirare fuori, altri ancora smontare tutto ciò che gli capita tra le mani. Non sono necessari giochi complicati e sofisticati, bastano semplici oggetti di uso quotidiano, come ad esempio svuotare la cesta della biancheria sporca, caricare la lavapiatti.... Per il bambino guardare i genitori e collaborare con loro può essere molto divertente. In questa fase, il gioco è soprattutto piacere di manipolare e con esso si sviluppa la coordinazione occhio-mano. Per agevolare lo sviluppo del bambino in questo frangente può essere utile creare situazioni nelle quali il bimbo possa giocare liberamente con l'acqua, mettendo a sua disposizione contenitori, bicchieri dello yogurt e oggetti che affondano e galleggiano così che possa dilettersi nel riempire e vuotare una vaschetta, tuffarci una spugna, strizzarla e bagnarla nuovamente. Ad esempio mentre si lavora in cucina, gli si prepara un impasto morbido di farina, acqua e un po' d'olio e si fa in modo che con le sue manine lavori l'impasto. È utile accordarsi fin da subito dove è possibile fare questi giochi in modo da prevenire arrabbiature e creare così un ambiente rilassato e giocoso all'interno del quale il bambino può muoversi e sperimentare liberamente.

IN PRATICA

"Ma che bravo il tuo bambino, ora si muove autonomamente! È impegnativo vero? Si potrebbe creare un ambiente per farlo giocare liberamente, senza essere in ansia"

"Non preoccuparti se sporca! Lascialo fare, è importante per lui sperimentare cose nuove. Pulirai più tardi".



Il comportamento ai pasti

Se la madre si preoccupa dell'alimentazione del bambino, nonostante abbia le idee chiare sulla giusta dieta per il piccolo, può darsi che il problema non sia la dieta, ma il comportamento del bambino durante i pasti. Il suo rifiuto del cibo, che è stato preparato con cura e amore ed è costato denaro, i pasticci che fa quando gioca con la sua "pappa" che poi non mangia, sembrano alla mamma uno spreco e le procurano una certa irritazione. Per quanto questi problemi siano comprensibili, possono ricadere sul clima familiare e tradursi in preoccupazioni eccessive sulla dieta del piccolo. È importante quindi sostenere la madre in questa fase, ricordandole che il bambino è l'unico a sapere se ha mangiato abbastanza e quando si pensa allo spreco, bisogna domandarsi se non è forse uno spreco costringere il bambino a mangiare tutto, anche se non ne ha più voglia e quindi bisogno. Pertanto vanno distinti i problemi legati alla dieta da quelli legati alla disciplina, e se i genitori scelgono il momento dei pasti per insegnare la disciplina al bambino, si ritroveranno in una situazione che li porta ad un circolo vizioso che può rovinare la loro serenità. Molte madri prendono l'abitudine di distrarre il bambino con giochi o filastrocche mentre lo imboccano, oppure dedicano molto tempo per ogni pasto, o fanno di tutto per inventarsi nuovi piatti per invogliare il bambino a mangiare, ma il risultato è che il momento del pasto può somigliare ad una "battaglia". I guai cominciano perché il bambino non mangia quello che secondo il genitore dovrebbe mangiare o non lo fa nel modo che ha deciso l'adulto. Più si cerca di imporre norme e regole a proposito dell'alimentazione e più il pasto diventa per il bambino un momento di combattimento. Il piccolo capisce presto che è l'unico posto in cui può richiamare l'attenzione ed imporre il proprio senso di potere e di indipendenza. È importante rendere consapevole la madre che per evitare questi problemi, non deve farsi coinvolgere nello "scontro" ed avere ben chiari alcuni principi fondamentali che riguardano l'alimentazione. Prima di tutto la madre deve essere convinta che il bambino non si lascerà morire di fame. Può essere di aiuto controllare il peso del bambino o farlo vedere al pediatra che rassicurerà la madre sul fatto che il piccolo è ben nutrito. La mamma dovrà essere convinta che il suo compito sarà quello di offrire il cibo adeguato e non di ingozzare il bambino. Un'indagine svolta molto tempo fa, ha rilevato che bambini di un anno ai quali veniva offerta una ricca serie di cibi tre volte al giorno, sceglievano da soli quali mangiare. La loro scelta sembrava molto squilibrata a livello quotidiano, in quanto per un giorno o due mangiavano solo pane, poi la passione cambiava per la carne e/o per la frutta, ma a lungo termine la dieta era perfettamente equilibrata e non recava alcun danno. Quando la madre riuscirà ad accettare questa realtà, affronterà i





momenti dei pasti con maggiore serenità e si renderà conto che il suo compito risulta semplificato. Alcuni consigli che si possono dare alla mamma riguardano proprio l'incoraggiamento verso l'indipendenza del bambino, quindi il preparare il cibo in una forma facilmente maneggiabile, permettendogli di fare da solo e di chiedere aiuto quando ne ha bisogno, sarà il comportamento più vincente. Lasciare a lui la scelta del metodo, dell'ordine tra le pietanze o della loro combinazione, gli darà un senso di autonomia, e lasciandolo smettere di mangiare quando vuole, gli si invierà il messaggio che le ore dei pasti sono le più piacevoli. Va ricordato inoltre che per il bambino stare fermo e seduto non è un'attività piacevole e se si cerca di tenerlo a tavola per tutta la durata del pasto, ricomincerà per lui la fase della "battaglia". Infine sempre per tenere separati i due problemi, alimentazione e disciplina, è meglio non utilizzare il cibo come ricompensa, punizione, ricatto o minaccia. Il cibo non dovrebbe mai essere vissuto come un dovere, ma un bisogno fisiologico.

IN PRATICA

"Non preoccuparti se il piccolo fa un po' di pasticci durante i pasti e preferisce giocare invece che mangiare. Vuol dire che mangerà al pasto successivo, perché lui è già in grado di sentire quando ha fame ed è ora di mangiare."

"Il questo periodo, non vale la pena insegnare la disciplina proprio ai pasti, perché una delle tappe fondamentali dello sviluppo è proprio esplorare l'ambiente e anche il cibo che lo circonda. Vedrai che dopo questa fase, imparerà a comportarsi bene anche ai pasti."

La sicurezza



In ambito pediatrico il trauma cranico costituisce uno dei motivi più frequenti di accesso al pronto soccorso, fortunatamente nella maggior parte dei casi si tratta di "traumi minori". Durante questo periodo infatti il bambino diventa sempre più "mobile" cominciando a spostarsi da carponi al camminare. Bisogna quindi fare attenzione a scale, sedie, balconi, spigoli dei mobili. Degli utili accorgimenti possono essere i cancelletti sulle scale, le barriere sui balconi che impediscano al bambino di arrampicarsi e le protezioni agli spigoli degli arredi. Inoltre i pavimenti scivolosi gli rendono difficile il camminare, ed anche se i piedi nudi sono sicuri perché il bambino sente il pavimento e usa le dita per tenersi in equilibrio, quando fa freddo è importante utilizzare pantofole o calzini antiscivolo. In questa fase dello sviluppo può essere utile l'utilizzo di un oggetto appositamente studiato per i bambini; si tratta di un carrettino che è equilibrato in modo tale che il bambino può tirarsi su facendo forza sul manubrio, senza che si rovesci. Una volta che è riuscito a sollevarsi, può spingerlo senza che gli sfugga di mano, ovviamente deve avere queste caratteristiche in quanto ad esempio un passeggino può rovesciarsi mentre il bimbo cerca di alzarsi. Le cadute vanno sempre prevenute poiché possono spaventare il bambino e bloccarlo nella possibilità di sperimentare il movimento. Altre raccomandazioni possono essere quelle legate all'uso di piccoli oggetti che possono essere ingeriti, o ai sacchetti che possono diventare pericolosi se infilati in testa e provocare il soffocamento. Per quanto riguarda la possibilità di pericoli legati ad oggetti rischiosi per la sua salute o ad animali domestici, si vedano le schede dei periodi precedenti su questi argomenti (sicurezza, animali). Non va dimenticato che le sostanze velenose come: medicinali, detersivi, cosmetici, prodotti per l'igiene personale, sigarette ecc. vanno tenute a distanza di sicurezza in quanto il bambino in questo periodo ha la tendenza a portare tutto alla bocca. Non si dimentichino alcune piante d'appartamento che possono diventare causa di avvelenamento, come ad esempio, le bacche di agrifoglio o di vischio, il ciclamino, l'azalea, il rododendro. Infine ricordarsi di dotare le prese elettriche di coperture e l'impianto elettrico di "salva-vita", oltre a non lasciare a portata di mano il ferro da stiro caldo o la stufa facilmente raggiungibile. Sembrano cose banali, ma anche la tavola apparecchiata può diventare un pericolo, perché il bambino nel tentativo di sollevarsi può aggrapparsi alla tovaglia, rovesciandosi addosso bevande o cibi bollenti. Infine va ricordato che durante il trasporto in auto, è necessario essere dotati di seggiolini di sicurezza in base all'età ed al peso del bambino.



IN PRATICA

“In questo momento dello sviluppo, quando il piccolo inizia a muoversi da carponi al camminare, l’ambiente che lo circonda diventa un pericolo per lui, e occorre fornire tutte le misure di sicurezza necessarie.”

“Vedo che metti al piccolo i calzini anti scivolo! Fai proprio bene, sai? Perché il pavimento scivoloso può essere davvero un pericolo per lui. Magari potresti aggiungere anche qualche tappeto in più.”

Una casa sicura e comoda, e le abitudini familiari



Spesso accade che quando si pensa alla casa, si pensa all'estetica e alla comodità vista da un punto di vista dell'adulto, ma quando arriva un bambino ci si rende conto che la stessa sicurezza di prima non è salvaguardata per lui. Tutto può diventare un pericolo e spesso anche le più banali abitudini familiari devono cambiare per l'accudimento del piccolo. Pensare continuamente a lui può diventare molto gravoso, ma le conseguenze di una poca attenzione nei suoi confronti possono portare a conseguenze anche gravi, quindi cosa c'è di meglio che prevenire alcune situazioni piuttosto che pensarci quando è troppo tardi! Quello del genitore, come è già stato detto più volte, è un compito difficile, bisogna pensare in anticipo ai cambiamenti da porre in casa, osservando le capacità del bambino, cercando di capire quando è pronto ad imitare un certo comportamento e adattarsi a lui. Prima di tutto il bambino non va mai lasciato incustodito in una stanza, anche se questo vuol dire portarlo con se intanto che si fa una telefonata o quando si va ad aprire la porta. Vanno controllati i mobili e le porte, specialmente quando ci si trova a casa di altri, dove non sono stati fatti alcuni cambiamenti. Per strada invece, è importante tenerlo per mano in quanto è ancora imprevedibile, o addirittura in braccio quando vi è molto traffico, perché anche una semplice manovra può essere fatale. Tuttavia quando si esce di casa per fare delle commissioni, sarà più sicuro tenerlo sul passeggino quando ci si trova in luoghi molto affollati, per poi alternare momenti di libertà in un parco. Bisogna ricordarsi che prima dei 17 mesi la sua attenzione è tutta assorbita dal camminare e non riesce a considerare altro, mentre nel periodo successivo sarà in grado di occuparsi di altro, come ad esempio un gioco che cade, mentre sta camminando. Anche per quanto riguarda le abitudini quotidiane, i ritmi giornalieri e i luoghi che di solito si frequentavano, ora sono tutti inadeguati per lui. I genitori vanno sostenuti in questa fase intermedia della crescita, perché il bambino ha ancora bisogno dell'adulto, anche se sta lottando per diventare autonomo. Se viene trattato come un bambino piccolissimo, si rallenterà il suo sviluppo, mentre se lo si tratta come un bambino più grande, si sentirà sotto pressione ed inadeguato. La sua memoria non è ancora così sviluppata e il dovergli ricordare in continuazione lo scalino in soggiorno, può diventare snervante, ma non lo fa apposta. La stessa cosa vale per il toccare i pulsanti della televisione o di qualsiasi altro elettrodomestico di cui è attratto. Anche se viene rimproverato in continuazione, il giorno dopo se ne sarà dimenticato e attratto ancora dalle stesse cose ci riproverà. Oltre a non essere in grado di ricordare, non lo è neanche di prevedere ciò che potrebbe accadere, oppure di pazientare per ottenere qualcosa. Questa sua incapacità di aspettare può



in alcune situazioni mettere il genitore a dura prova, tuttavia gli va ricordato che il bambino lo ama, ma non è in grado di capire il motivo dell'arrabbiatura a distanza di tempo. È importante rendere consapevole il genitore che il bambino in questo periodo, vive solo nel presente e che deve trovare ancora un suo equilibrio interiore.

IN PRATICA

“Da quando è nato il bambino, fai molta più attenzione ai pericoli, soprattutto a quelli che si nascondono in casa, vero? Per la sua sicurezza, è molto più importante prevenire che curare!”

“A volte è proprio difficile prevenire tutti i pericoli! Un trucco potrebbe essere quello di non lasciare mai solo nella stanza il bambino, tendendolo sempre d'occhio.”

età del bambino

19°-24° mese

obiettivi

1. SOSTENERE LO SVILUPPO SOCIALE

■ Supportare la madre nel processo di socializzazione del bambino

STRATEGIA: far presente alla mamma che nel corso dello sviluppo il bambino impara ad assumersi la responsabilità del proprio comportamento e che gli adulti che lo circondano svolgono un ruolo cruciale nell'aiutarlo a controllare tale modo di agire. [vedi Scheda di approfondimento [1. Il controllo di sé](#)].

■ Rinforzare il genitore nel compito dell'insegnamento delle regole sociali

STRATEGIA: dare la giusta valenza all'obiettivo del genitore di far sì che il bambino adotti i valori, i principi e le regole di condotta della comunità in cui vive, poichè il mancato raggiungimento di questo processo può essere alla base di un disadattamento sociale. Parlare di alcune tecniche di controllo per favorire l'obbedienza del bambino può essere utile al genitore che si trova in questa difficoltà [vedi Scheda di approfondimento [2. Obbedienza e disobbedienza](#)].

2. PORRE ATTENZIONE E SUPPORTARE LA VITA IN FAMIGLIA

■ Rendere consapevoli i genitori dell'importanza del contesto familiare

STRATEGIA: tramite degli esempi far presente ai genitori che le regole sono apprese in primo luogo nel contesto della vita familiare e che questa, per sua natura, è un fatto emozionale. Infatti l'apprendimento del bambino avviene nella relazione familiare, dove vi sono momenti di gioia, ma anche di conflitto e dibattito [vedi Scheda di approfondimento [3. La vita in famiglia e le regole](#)].

■ Sostenere la triade nell'espressione delle emozioni

STRATEGIA: rendere consapevoli i genitori dell'importanza delle proprie emozioni e del riuscire ad esprimerle in modo appropriato per l'acquisizione da parte del bambino di una buona competenza emotiva [vedi Scheda di approfondimento [4. Competenza e regolazione emotiva](#)].

3. PROMUOVERE LE AUTONOMIE DEL BAMBINO

■ **Incoraggiare la madre e il bambino al raggiungimento dell'indipendenza**

STRATEGIA: è il ritmo evolutivo stesso che suggerisce sia al bambino che alla mamma quando è il momento di smettere di essere o di essere trattato come un neonato e di cominciare ad essere trattato come un individuo. Pertanto, promuovere una visione del bambino in termini di autonomia, aiuta entrambi in questo periodo delicato dove è necessario un distacco da una parte e l'indipendenza dall'altra [vedi Scheda di approfondimento [1. Indipendenza e frustrazione](#)].

■ **Osservare alcuni aspetti della crescita e consolidare le autonomie**

STRATEGIA: varie sono le occasioni durante le visite domiciliari per guardare attentamente alle capacità raggiunte dal bambino e rinforzare le sue abilità, mettendo in evidenza la sua indipendenza, dal gioco al movimento, dal pasto alla cura quotidiana (si vedano le schede su questi argomenti nel periodo precedente) [vedi Scheda di approfondimento [2. Aiutarlo, ma non troppo!](#)]. Inoltre, far presente alla madre che per aiutare il bambino all'uso del w.c. è fondamentale proporre questa novità con serenità, adottando un atteggiamento tranquillo e che non forzi il bambino, rispettando quindi i suoi tempi [vedi Scheda di approfondimento [3. Abituarlo al "vasino"](#)].

4. STIMOLARE LE FASI EVOLUTIVE DEL BAMBINO

■ **Favorire la curiosità e la voglia di sperimentare del bambino**

STRATEGIA: lasciare libero il bambino di muoversi, toccare, manipolare... fargli vivere il "suo mondo" fatto di gioco. Incoraggiarlo mostrandogli come si fa, ma senza interferenze e interruzioni alla sua fantasia [vedi Schede di approfondimento [4. Giochi di sperimentazione](#) – [5. Il disegno](#)].

■ **Incoraggiare il bambino all'espressione verbale**

STRATEGIA: rendere consapevole la madre dell'importanza della comunicazione verbale con il proprio bimbo. Sensibilizzarla rispetto all'uso delle

parole utilizzate dal piccolo e di mettersi in sintonia con esse. Promuovere la necessità di stimolarlo per ampliare e correggere il suo vocabolario, sfruttando i riti quotidiani, quali pranzo/cena, il bagnetto... [vedi Scheda di approfondimento [6. La comunicazione verbale](#)].

5. SUPPORTARE LA MAMMA SE SI TROVA IN DIFFICOLTÀ A GESTIRE ALCUNI COMPORAMENTI DEL BAMBINO

■ **Sostenere la madre che deve affrontare le nuove paure del bambino**

STRATEGIA: in questo periodo nel quale il bambino sta vivendo su un'altalena emotiva, tra dipendenza e indipendenza, è possibile che si presentino delle paure o ansie che spesso il genitore non comprende, perché ormai il bambino "è grande!". Tali timori si possono presentare sia di notte che di giorno e causano preoccupazioni materne [vedi Schede di approfondimento [7. Le abitudini legate al sonno e le paure notturne](#) – [1. Come consolarlo e ridurre l'ansia](#) – *Età del bambino: 13°-18° mese di vita: [1. La sicurezza](#)*].

■ **Fornire spiegazioni se vi sono preoccupazioni che riguardo certi comportamenti del bambino**

STRATEGIA: affrontare l'argomento della relazione con il proprio corpo, se il genitore appare preoccupato dell'atteggiamento del bambino quando si trova nudo [vedi Scheda di approfondimento [5. La relazione con il corpo](#)]. Inoltre se le preoccupazioni riguardano il tipo di gioco scelto dal bambino, tenere in considerazione che in questi primi anni il gioco è invariato tra femminucce e maschietti [vedi Scheda di approfondimento [6. Parità di genere](#)].

■ **Rinforzare il ruolo del padre/compagno**

STRATEGIA: va ricordato alla mamma che i bambini hanno bisogno di entrambi i genitori non solo per essere accuditi, ma anche per attivare i modelli interni sia della madre che del padre, che anche se presenti come predisposizione interna, sono innescati dal rapporto reale [vedi Scheda di approfondimento [1. Padre reale, immagine e codice paterno](#)].

Il controllo di sé

La comparsa della capacità di autoregolazione è una delle caratteristiche dell'infanzia e rappresenta un risultato di notevole complessità. Il mancato sviluppo di questa capacità può dare origine ad individui impulsivi, egocentrici e poco sociali, che nel corso della vita continueranno ad esprimere ogni capriccio e a richiedere una gratificazione immediata che ci si aspetterebbe soltanto da bambini molto piccoli. Inizialmente i bimbi devono confidare sulla presenza degli altri che mettano in atto al loro posto delle funzioni di regolazione. I bambini piccoli non possono facilmente calmarsi quando sono arrabbiati, è la madre che li deve confortare e tranquillizzare. Quindi gli adulti giocano un ruolo cruciale nell'aiutarli a controllare il proprio comportamento e soltanto attraverso un'iniziale dipendenza dagli altri, il bambino può sviluppare una propria autonomia. Durante i primi anni di vita passano attraverso una serie di fasi, in ognuna delle quali affrontano specifiche prove evolutive, che devono necessariamente incontrare e superare per acquisire il controllo del proprio comportamento. Nei primi 2 o 3 mesi di vita (prima fase), il problema della regolazione implica salvaguardare il bambino da stimolazioni troppo forti e che potrebbero quindi avere un effetto di attivazione eccessiva (modulazione neurofisiologica). Tra i 3 e i 9 mesi (seconda fase), il bambino ha la necessità di imparare il modo in cui adattare il proprio comportamento alle circostanze esterne, per raggiungere ad esempio gli oggetti e afferrarli (modulazione senso-motoria). Dalla fine del 1° anno di vita (terza fase), il controllo diventa volontario ed è in questo periodo che il bambino diviene in grado di rispettare gli ordini (controllo intenzionale e consapevolezza dell'azione). Ora l'obbedienza è legata alle direttive degli educatori, che non hanno effetto in assenza dell'adulto, dal momento che il bambino non è ancora in grado di interiorizzare gli ordini. Le capacità di autoregolazione migliorano ulteriormente durante la fase successiva (quarta), poiché intorno ai due anni il bambino diventa capace di rispettare le istruzioni dell'adulto anche in modo autonomo (autocontrollo). Durante l'ultima delle fasi (quinta), da circa i tre anni in poi, le capacità di regolazione diventano stabili se l'adulto tratta il bambino in modo coerente e sensibile e gli permette di imparare cosa è socialmente accettabile o meno. Troviamo quindi, da un lato, alcuni prerequisiti cognitivi che compaiono come parte del processo di maturazione del bambino e dall'altro gli educatori che lo aiutano a superare varie prove. Infatti, questi ultimi forniscono al bambino il sostegno per integrare le sue deboli capacità di controllo, rendendo pertanto possibile il passaggio alle fasi successive. Tuttavia lo sviluppo di una coscienza morale è un processo assai lungo; inizialmente i bambini si conformano alle richieste sociali perché





i genitori esercitano su di loro un controllo. Come detto precedentemente, l'obbedienza diventa possibile alla fine del primo anno di vita, quando il bambino comincia a compiere le prime scelte intenzionali e il modo in cui i genitori spingono i propri figli a fare ciò che pensano, è alla base dell'interazione tra genitore e figlio.

IN PRATICA

“Quando il bimbo è ancora piccolino ha bisogno della sua mamma per calmarsi e tranquillizzarsi, ma adesso, un po' alla volta, sta imparando a regolarsi autonomamente.”

“In questo momento il piccolo inizia a rispettare le regole dettate dagli adulti, anche se occorre tener presente che non riesce ancora ad interiorizzare (ci vorrà ancora del tempo, almeno fino alla fine del primo anno di vita).”

Obbedienza e disobbedienza

I genitori hanno alcuni obiettivi e modelli che i bambini raggiungeranno soltanto se ben guidati, come ad esempio: il viso deve essere lavato, la televisione spenta dopo certi orari ecc. In virtù del loro potere, i genitori impongono le loro regole e si aspettano che il bambino obbedisca. Pertanto l'obbedienza è un requisito necessario per una buona interazione tra genitore e bambino. Tuttavia vi sono in realtà un certo numero di ragioni per le quali la mancanza di obbedienza dei bambini non deve essere vista semplicemente in luce negativa. Ad esempio, l'acquisizione della capacità di dire "no" nel secondo anno di vita rappresenta un risultato semantico ed intellettuale molto importante. Da un punto di vista immediato, non ci sono dubbi che un genitore consideri un comportamento obbediente come desiderabile, ma nel lungo periodo dello sviluppo, la capacità del bambino di affermare se stesso e andare contro i desideri del genitore rappresenta un'auspicabile espressione di crescente autonomia. Durante i primi anni di vita, la disobbedienza si manifesta come negazione, tuttavia a tempo debito, i bambini devono imparare altri modi e un maggior tatto per esprimere la loro contrarietà. È importante aggiungere che anche un grado molto alto di obbedienza non è alle volte associato ad un buon adattamento. Con il progredire delle capacità cognitive e linguistiche, la disobbedienza dei bambini caratterizzata dall'evitamento diminuisce con l'aumentare dell'età e invece aumenta quella legata alle contestazioni di tipo verbale.

Nel passato i genitori, in virtù del loro potere superiore, si affermavano in modo più o meno coercitivo, tuttavia studi recenti hanno mostrato che la realtà è molto complessa. Quindi quanto più saranno coercitive le tecniche di controllo e quanto minori saranno i tentativi di mantenere un certo grado di reciprocità con il bambino, tanto maggiore sarà la probabilità che l'obbedienza non venga raggiunta. In generale, il controllo genitoriale è risultato più efficace nel promuovere l'obbedienza del bambino se accompagnato da alcune condizioni, quali: permettere al bambino un certo grado di controllo nell'interazione; seguire gli interessi del bambino; infine, mantenere uno sfondo di relazione affettuosa e di sostegno. Queste tecniche di controllo hanno la funzione di incanalare l'attività del bambino in certe direzioni, di inibire alcune tendenze ed esaltarne altre. Uno dei modi migliori per ottenere obbedienza dal bambino è operare all'interno del suo quadro di riferimento, sarebbe a dire che i controlli non arrivano come "un fulmine a ciel sereno", ma la madre si assicura che l'attenzione del bambino sia sull'oggetto di riferimento. In queste circostanze, l'obbedienza è assai più probabile di quanto non lo sia qualora la madre non faccia caso all'attività del bambino e cerchi di





imporre i propri interessi. La condivisione degli argomenti rappresenta quindi una condizione necessaria per ottenere l'obbedienza, ovvero è indispensabile la sensibilità del genitore in merito allo stato del bambino. La sensibilità è osservabile anche nel modo in cui i genitori calibrano i loro controlli allo stato evolutivo del bambino. Infatti le forme di richiesta passano da modalità non verbali a verbali a seconda dell'età del bambino, e riflettono l'adattamento del genitore alle capacità di comprensione del linguaggio da parte del figlio. Inoltre, va tenuto in considerazione che vi sono dei cambiamenti nella natura delle regole e negli obiettivi del controllo che variano nel corso dell'infanzia. Ad esempio, nel secondo anno di vita, quando il bambino è in grado di spostarsi da solo, il dialogo materno diventa pieno di proibizioni: non toccare oggetti pericolosi, non arrampicarsi sui mobili o non correre sulle strade. Con la crescita tutti questi divieti diminuiscono e la preoccupazione materna si esprime in regole relative a questioni interpersonali, come: prestare giocattoli ad altri, non fare male al gatto o essere gentile. Alla fine le mamme si sposteranno sempre di più su regole più elaborate e associate con le norme sociali (dover dire per favore) e con la cura della persona. Pertanto, a qualsiasi età e qualunque sia l'obiettivo del controllo, l'obbedienza è più facilmente raggiungibile quando ha luogo in un contesto di una relazione ben funzionante e caratterizzata da reciprocità.

IN PRATICA

“È davvero importante per una mamma riuscire a far rispettare le regole al proprio piccolo, ma in certi momenti la “disobbedienza” dovrebbe essere vista in modo positivo. Un esempio è proprio la fase dei “no”, grazie alla quale il bimbo cerca di imporre la propria volontà, di formare il proprio carattere.”

“La disobbedienza, se ovviamente moderata, a lungo termine, può essere un'affermazione dell'indipendenza del piccolo.”

“Magari, per cercare di far rispettare le regole al piccolo, occorre accertarsi prima di tutto che sia attento e motivato in quella cosa, cercando quindi di non imporgli semplicemente le cose, ma magari di spiegarle.”

La vita in famiglia e le regole

Nella vita quotidiana i bambini sono circondati da una notevole quantità di messaggi su cosa è permesso e cosa non lo è. I genitori cominciano ad inviare questi messaggi già dall'infanzia, sebbene solitamente in tono scherzoso (ad esempio: "stai attento a non sporcarti" o "non giocare con la terra"). Questi messaggi aumentano nel 2° anno di vita, quando il bambino comincia a diventare autonomo negli spostamenti ed è più vivace nei giochi. Ovviamente a seconda dell'età, l'oggetto del messaggio varia molto, infatti nel periodo prescolare si spiega al bambino di non mettere i giocattoli nella toilette, di non tirare la coda al gatto o di non distruggere un castello fatto da un compagno di giochi. Gli argomenti cambiano mano a mano che il bambino passa da uno stadio di sviluppo all'altro e quindi quando vuole sperimentare vari tipi di comportamento. In tutti i casi, comunque, il proposito è quello di comunicare al bambino alcune norme sociali che regoleranno la sua condotta e come risultato, il bambino acquisirà delle conoscenze riguardanti principi come il possesso, la condivisione e l'alternanza dei ruoli, l'età e i ruoli sessuali, l'igiene personale e l'educazione. Le regole inizialmente non sono dei principi astratti, ma sono legate ad usi familiari specifici e ricorrenti, come ad esempio, le convinzioni relative ai pasti, alle uscite, all'uso della televisione e sull'ora di andare a letto e tutte queste danno molte possibilità al bambino di individuare quali siano i comportamenti accettabili e quali no. Tuttavia tutti questi apprendimenti non sono privi di partecipazione emotiva, anzi al contrario spesso si verificano in situazioni emotivamente intense e in cui il contrasto sulla regola è particolarmente pronunciato. Una funzione importante di queste emozioni è quella di aumentare la consapevolezza dei bambini dell'esperienza vissuta, infatti il bambino ha più probabilità di ricordare il contenuto di un'esperienza se avviene in un contesto di emozioni, sia positive che negative, piuttosto che in un contesto emotivamente neutro. A causa dell'attenzione posta sugli effetti negativi dei conflitti coniugali sul benessere dei bambini, è facile trascurare il contributo positivo che le discussioni familiari possono fornire quando hanno luogo sullo sfondo di una sana relazione. Le discussioni hanno degli effetti benefici, specialmente quando il bambino è coinvolto direttamente, in quanto gli si permette di affermare la propria indipendenza ed allo stesso tempo di scoprire che l'opposizione non può essere formulata semplicemente con il "no", ma che con l'avanzare dell'età dovrà imparare a sviluppare l'arte della discussione ragionata. Inoltre, i bambini devono sviluppare la capacità di giustificare le proprie azioni e di chiedere aiuto quando sono coinvolti in dispute con altri bambini.





IN PRATICA

“Inizialmente è necessario dare delle indicazioni “pratiche” al piccolo, in modo tale che riesca facilmente a rispettarle. Come ad esempio: cerca di non sporcarti mentre mangi, alle nove si deve spegnere la televisione e andare a letto...”

“È importante, sai? Cercare di insegnare le regole in un momento emotivamente partecipe è fondamentale, per fare in modo che il piccolo riesca a coglierle.”

Competenza e regolazione emotiva



Nella vita sociale un aspetto fondamentale è rappresentato dalla capacità di decifrare con precisione le emozioni degli altri e di reagire ad esse in modo appropriato. Allo stesso tempo è necessario anche essere sufficientemente consapevoli delle proprie emozioni e riuscire ad esprimerle in modo socialmente accettabile. È importante, quindi, che i bambini acquisiscano una competenza emotiva, termine con cui si indicano tutte le abilità necessarie per affrontare in modo adeguato le proprie emozioni e quelle degli altri. L'“adeguatezza” dipende in parte dalla cultura in cui cresce il bambino, ma anche dalla sua età e dalla sua personalità. “Competenza emotiva” è il termine generale per indicare una serie di componenti diverse (consapevolezza delle proprie e altrui emozioni, empatia, adattamento ad emozioni dolorose, consapevolezza che le emozioni influiscono sulle relazioni e che non sempre vi è corrispondenza tra espressione e vissuto interiore), e che non sono necessariamente tutte presenti contemporaneamente, in quanto ciascuna componente può seguire un proprio corso evolutivo particolare. C'è tuttavia, un aspetto fondamentale che è alla base di molte delle caratteristiche della competenza emotiva, ossia la “regolazione emotiva”, che viene definita come l'insieme dei processi estrinseci e intrinseci coinvolti nel monitoraggio, nella valutazione e nella modifica delle reazioni emotive, in particolare della loro intensità e durata. Le emozioni possono essere gestite in modi diversi: con mezzi estrinseci, per esempio quando il genitore calma e distrae il bambino, oppure con mezzi intrinseci, che comportano cioè un impegno da parte del bambino. Questi ultimi sono alla base dell'autoregolazione che è una caratteristica nella vita quotidiana per indicare la maturità psicologica di una persona [vedi Scheda di approfondimento 1. **Il controllo di sé**]. Una qualità essenziale da coltivare nei bambini è proprio quella dell'“alfabetizzazione emotiva”, considerandola un apprendimento paragonabile a quello intellettuale. Nei casi in cui vi è stata una concentrazione sull'apprendimento di una sola dimensione, si sono osservati soggetti intellettualmente efficienti, ma emotivamente incompetenti. Se infine si pensa che non esiste una linea di demarcazione tra competenza emotiva e “competenza sociale”, ci si rende conto dell'importanza della prima, in quanto la capacità di affrontare le proprie emozioni e quelle degli altri è una capacità fondamentale nell'interazione con i pari e l'altro in generale. I vari aspetti della competenza emotiva fanno la loro comparsa, e poi raggiungono una forma compiuta, ciascuno in corrispondenza di uno stadio di sviluppo diverso. Ad esempio, la capacità di discriminare emozioni negli altri è presente fin dall'infanzia; in questa fase tuttavia, il bambino deve affidarsi ai genitori per comprendere quali emozioni esprimere in particolari contesti. Il bambino



di un anno di fronte ad una persona o ad un oggetto sconosciuto, guarda la madre per verificare la sua reazione, e solo a quel punto agirà di conseguenza, adottando una reazione simile a lei. Se, quindi, la mamma appare calma o felice, è probabile che anche il bambino reagisca positivamente; se invece, la mamma assume un'espressione di ansia o sconcerto, anche il bambino mostrerà un atteggiamento di circospezione ed evitamento. Per comprendere la situazione infatti, il bambino ha bisogno di avere come guida l'interpretazione che un'altra persona dà di quella situazione, solo in una fase successiva dello sviluppo, il bambino diverrà capace di agire in modo autonomo in situazioni non familiari e ambigue.

IN PRATICA

“Vivendo con gli altri è fondamentale riuscire a capire le emozioni degli altri, a comprenderle e ad affrontarle in modo appropriato. È quindi importante che i bambini acquisiscano una competenza emotiva, termine con cui si indicano tutte le abilità necessarie per affrontare in modo adeguato le proprie emozioni e quelle degli altri.”

“Mano a mano che il piccolo cresce, imparerà non solo a comprendere le emozioni degli altri, ma anche ad auto-regolarsi in base ad esse.”

La relazione con il corpo

Da un pò di tempo il bambino sa distinguere le parti del suo corpo a confronto con quelle delle persone a lui vicino e con vivo interesse esplora il naso, la bocca e i capelli di chi lo tiene in braccio. Spesso capita che dia fastidio, ma limitando questa esplorazione, gli si impedisce di fare delle scoperte importanti. Infatti in questo periodo non solo è interessato al corpo di mamma e papà, in quanto su quel corpo ci si può arrampicare, ci si può giocare ecc., ma mostra interesse anche per il proprio corpo e prova piacere ad essere nudo. Infatti stare senza pannolino è bello perché dà al bambino un senso di libertà e gli offre la possibilità di scoprire il proprio corpo, di percepirlo. Per l'adulto "essere nudi" suscita un certo pudore, anche se si sa che la nudità non ha nulla di sconveniente, molti provano questo sentimento. Se l'adulto prova questo disagio, non è il caso che si sforzi di fare il bagno insieme al piccolo, in quanto la poca naturalezza sciuperebbe il piacere per entrambi, tuttavia queste occasioni sono importanti per instaurare una buona relazione con il proprio corpo. In questo modo il bambino stabilirà anche una normale relazione con i suoi organi sessuali e questa conoscenza e libertà faciliteranno le necessarie spiegazioni che seguiranno a tempo debito. Se l'adulto si sente bene quando è a corpo nudo, trasmetterà al bambino una naturale relazione con il suo corpo, se invece gli costa un certo sforzo, non deve imporglielo, ma almeno permettere al piccolo di sperimentare la gioia di stare senza vestiti. È normale che un bambino di quasi due anni provi piacere toccandosi gli organi genitali. La scoperta del proprio corpo, dalla punta dei capelli a quella dei piedi, è importantissima per l'evoluzione della personalità e la perlustrazione degli organi genitali appartiene a questa evoluzione. Di conseguenza non si dovrebbe mai disturbare un bambino quando giocherella con le sue "parti intime" e soprattutto non si deve proibire questo gioco. Le reazioni dei genitori possono essere diverse a seconda dell'educazione ricevuta e dei propri principi morali. Il bambino piccolo si tocca quando si trova nudo o nelle pause di riposo, per esempio prima di addormentarsi e può farlo anche davanti ad altri. Se la situazione non consente di lasciarlo in pace nella sua esplorazione, si può cercare di distrarlo, prendendolo in braccio o giocando con lui, ma sempre senza manifestare sensi di colpa o di vergogna. È importante sapere che i bambini non provano le stesse sensazioni sessuali degli adulti, non pensano assolutamente alla sessualità con un partner, ma provano semplicemente un piacere consolante, come può essere quello del succhiarsi il pollice. Per questo non si devono impedire queste manifestazioni che appartengono alla sfera individuale, ma nemmeno provarle o stimolarle.





IN PRATICA

“Da un po’ di tempo, oramai, il bambino sta imparando a conoscere il proprio corpo, toccandosi il naso, la bocca, le manine... e giocando anche con il corpo della mamma e del papà.”

“Anche se a volte sembra sconveniente, potresti lasciare il piccolo senza pannolino, nudo, se si sente a suo agio, così può liberamente “esplorare” il proprio corpo. L’importante è permettere di fare ciò in completa naturalezza, senza rigidità o pudore. Se ti senti tu a disagio, tranquilla, non c’è bisogno di farlo per forza.”

SCHEDA DI APPROFONDIMENTO 6

Parità di genere

In questo periodo dello sviluppo entrambi i sessi sono interessati alla medesime cose, agli stessi oggetti che siano bambolotto o martelli. Capita che il bimbo chieda di comperargli una bambola, o che la bimbetta si diverta a giocare con il martello e spesso i genitori si chiedono se ciò è normale. Purtroppo vi sono ancora molti preconcetti rispetto a queste situazioni e si sente ancora spesso dire “una bambina non deve giocare con il martello, perché diventerà un maschiaccio!” oppure “i maschi devono giocare con il pallone, non spingere passeggini con le bambole, perché sono cose da femminuccia!”. Tutto ciò non è affatto vero. È importante che il bambino possa scegliere i giochi che preferisce, poiché non sono i giochi a pesare sul destino dei bambini, bensì le parole e le inutili paure degli adulti. Per timore spesso l'adulto offre al bambino oggetti e giochi tipici per il proprio genere sessuale e ne proibisce l'utilizzo di quello opposto. Tali comportamenti sono però innaturali, il bambino dovrebbe poter scegliere liberamente il gioco che più lo diverte. Ogni oggetto che ravviva nel bambino la curiosità è utile per il suo sviluppo e per divenire un giorno pienamente uomo o pienamente donna. Dietro al loro modo di giocare non vi è nessun comportamento deviante, ma unicamente la voglia di fare come mamma e papà.

IN PRATICA

“In questo periodo dello sviluppo, sia il bimbo che la bimba sono interessati agli stessi giocattoli, quindi non preoccuparti se gioca con oggetti non proprio del suo sesso...è normale!”

“È importante che il piccolo possa scegliere i propri giochi; ogni oggetto che lo incuriosisce è utile per il suo sviluppo.”



Indipendenza e frustrazione

Il bambino sviluppa con rapidità il senso di essere una persona distinta, con diritti, preferenze e impegni propri. Non si considera più una parte della madre, quindi non accetta più remissivamente che lei controlli tutta la sua vita. Vuole affermarsi ed è giusto che lo faccia. La sua "ostinazione" è un segno che sta crescendo e che al momento si sente abbastanza sicuro da cercare di arrangiarsi da solo. Tuttavia non è ancora in grado di capire molto di ciò che accade, spesso vuole fare cose che gli adulti non gli possono permettere, perché è ancora troppo piccolo e fisicamente incapace. I suoi sforzi verso l'indipendenza portano inevitabilmente alla frustrazione. I genitori possono con facilità frustrare il nuovo senso di indipendenza, la coscienza di sé come individuo e il suo senso di dignità. Appena il bambino si sente comandato punta i piedi e qualsiasi argomento rischia di finire in una lite. Se invece, ha la sensazione che gli si permette di decidere da solo della sua vita, allora mangerà il cibo che gli viene dato, verrà quando lo si chiama e sarà felice di farlo. Dal momento che le occasioni in cui si dovrà impedire di fare cose pericolose sono molte, si dovrà usare la pazienza e soprattutto un talento da "attore" per fargli fare quello che si vuole. Se ad esempio, si deve tornare a casa in fretta, proprio quando lui ha voglia di giocare o di camminare, si scaterà l'inferno, ma se gli si propone di giocare al cavallo che lo porta a casa in carrozza, si arriverà più velocemente di quanto si era pensato. Un altro motivo di frustrazione per il bambino, può essere quello legato all'uso di certi oggetti, che se da una parte sono educativi, dall'altra possono provocargli un senso di impotenza. È il caso ad esempio, degli incastri a seconda della forma dell'oggetto. Queste situazioni faranno in modo che il bambino continui a tentare per imparare, ma se accadono continui insuccessi, la madre può aiutarlo offrendogli quel minimo aiuto che gli permetterà di riuscire, senza sostituirsi a lui. Inoltre gli oggetti dovranno essere adeguati alle sue dimensioni per permettergli di maneggiarli ed usarli in modo competente. Quando il bambino si sente profondamente deluso, spesso reagisce con delle crisi di collera, che spesso passano se viene confortato e tenuto in braccio.

IN PRATICA

"Questo bimbo sta proprio crescendo! Adesso non accetta più in maniera remissiva quello che gli dici! Sta proprio formando la sua volontà!"

"Per evitare che il piccolo subisca delle frustrazioni, magari potresti aggirare il problema e fare in modo che lui abbia la sensazione di decidere personalmente!"

"A volte si deve essere dei veri e propri attori, vero? Per non farlo "incaponire" e per fargli fare quello che si vuole. Il trucco sta proprio nell'aggirare l'ostacolo."



Aiutarlo, ma non troppo!

In molte occasioni è stato trattato il tema dell'indipendenza del bambino, specialmente nel periodo precedente (13°-18° mese di vita) e in questo periodo molte abilità vengono consolidate, se si forniscono le giuste opportunità al bambino. In primo luogo quando il piccolo si trova a tavola, la madre dovrebbe fare in modo di incoraggiare la sua indipendenza, lasciandolo prendere il cibo da solo. Tuttavia se vi sono delle difficoltà, è meglio aiutarlo a riempire il cucchiaino, ma poi lasciare che se lo porti alla bocca, dandogli la sensazione che è un'attività che svolge attivamente. Un'altra situazione dove il bambino può sentirsi ancora non autonomo è quella del camminare. Infatti il bambino non è ancora in grado di seguire un adulto in movimento e pochissimi adulti capiscono che è per questo motivo che il piccolo vuole essere preso in braccio, e non perché è pigro. Le stesse dinamiche si possono presentare durante le cure quotidiane o la vestizione, in quanto il bambino vorrebbe fare da solo, ma spesso il genitore ha fretta e si sostituisce a lui. Sicuramente vi possono essere momenti in cui non è possibile dargli il tempo necessario, ma questo non accade sempre. Tutte le volte che lo si lascia sperimentare a fare le cose da solo, si avrà la sensazione di aver perso tempo, ma in realtà gli si è data l'opportunità di sviluppare quelle nuove capacità che lo renderanno presto sempre più autonomo.

IN PRATICA

"Grazie a tutta questa voglia di indipendenza del piccolo, sta imparando ad acquisire un sacco di abilità! L'importante è lasciargli sperimentare il più possibile da solo le cose!"

"Magari, senza essere troppo intrusiva, potresti aiutarlo a fare qualcosina... ma non troppo, che così impara a fare le cose anche da solo!"



SCHEDA DI APPROFONDIMENTO 3
Abituarlo al "vasino"

Con l'avvicinarsi del secondo compleanno, per qualcuno prima, per altri dopo, inizia l'avventura del vasino, una nuova tappa verso l'autonomia. È un grande passo per il bambino riuscire a controllare gli stimoli e come tale non va sottovalutato. Il comportamento e le reazioni dell'adulto anche in questo frangente hanno un forte potere sul bambino. È fondamentale pertanto rispettare i tempi del bimbo. Sarà lui e solo lui a "decidere" quando sarà pronto per questo traguardo. Il genitore non può imporre il vasino, può solo proporlo. Ma come proporlo? Come prima cosa scegliere un vasino colorato, che piaccia al bimbo, che sia comodo e stabile. È utile tenerlo sempre a portata di mano, in quanto non si può contare, soprattutto nei primi tempi, su un adeguato preavviso. Più vicino è, più facilmente si riesce a raggiungerlo in tempo. Una strategia potrebbe essere quella di proporgli di fare pipì ogni volta che si pensa possa essere il momento giusto, senza tuttavia costringerlo a lunghe sedute sul vasino. Se riesce a fare pipì, è importante mostrare il proprio entusiasmo e fargli i complimenti, mentre se non ci riesce non bisogna rimproverarlo, ci si riproverà più tardi! Il bambino è fiero di ciò che produce, è probabile che mostri il vasino con orgoglio, pertanto è importante mostrare apprezzamento e mai disgusto. È fondamentale non obbligare il bambino a "farla" nel vasino. Un bambino che non fa la cacca nel vasino non è cattivo e non è nemmeno una scelta fatta di proposito, semplicemente non è ancora in grado di controllare gli stimoli. Non ha ancora raggiunto la maturazione necessaria per decidere di trattenere la pipì o la cacca. Pertanto forzare il bambino sarebbe non solo inutile bensì dannoso. Potrebbe recepire che ci aspettiamo qualcosa da lui, ma che lui non riesce a darcelo. È importante mostrarsi calmi e dotati di pazienza. Sono possibili anche delle regressioni. Infatti anche se il bambino ha imparato ad usare il vasino, non è detto che il problema sia risolto per sempre. Il bambino deve imparare che questo gesto fa parte di un'abitudine nei suoi ritmi quotidiani.

IN PRATICA

"In questo periodo, verso la fine del 2° anno (chi prima, chi dopo) inizia anche l'avventura del vasino! Si tratta di un momento fondamentale verso il raggiungimento di un'importante autonomia."

"Non vale la pena, sai? sforzare il piccolo ad usare il vasino. Lui sa i suoi bisogni e quando è pronto, deciderà il da farsi. È un bambino molto sveglio!"



Giochi di sperimentazione

Siamo ora entrati nella fase del gioco. Infatti dai 16 mesi in poi il gioco è l'attività predominante nell'arco di una giornata del bambino. È essenziale avere il massimo rispetto per il gioco del bambino, in quanto come abbiamo già visto è una componente fondamentale per il suo sviluppo [vedi 13°-18° mese di vita del bambino, Scheda di approfondimento 7. I giochi esplorativi]. Ribadiamo quindi l'importanza di lasciare libero il bambino di esplorare, toccare, manipolare ciò che lo incuriosisce. Lasciamolo giocare il più possibile senza interruzioni, insegnamenti e interferenze. È bene incoraggiarlo, ma senza invadere il suo "spazio" al fine di agevolare la sua fantasia e non interferire con la sua capacità di concentrazione. Per favorirlo nel gioco è opportuno mettergli a disposizione pochi giochi per volta, questo permette di non richiederli un'attenzione eccessiva e gli consente di concentrarsi al meglio e stabilire una relazione continuata con gli oggetti a disposizione. L'importante è mettere a sua disposizione gli oggetti che lo attraggono maggiormente e lo incuriosiscono, non ciò che piace al genitore e soprattutto che siano adatti alla sua età. Hanno bisogno di oggetti grandi, maneggevoli, ma non pesanti. Spesso i bambini preferiscono gli oggetti di uso quotidiano (mestoli..) diamoglieli tranquillamente, stando attenti a spigoli taglienti o parti staccabili facili da inghiottire. Ora il bambino ha raggiunto una buona coordinazione, può quindi cominciare ad usare giocattoli ad incastro, utili per comprendere e riconoscere forme e dimensioni differenti. Inoltre può iniziare a giocare con i puzzle, quelli adatti alla sua età con pezzi piuttosto grandi. Grazie alla sua ormai ben consolidata camminata potrebbe apprezzare anche giochi dotati di ruote, che si possono spingere o trainare. Non è prematuro nemmeno il "disegno" [vedi Scheda 5. Il disegno], infatti già dai 18 mesi il bimbo scopre il fascino di carta e penna, riesce ad impugnare matite, pennarelli e a tracciare le prime linee sui fogli. In generale in questo periodo continua a raccogliere oggetti e a metterli in bocca, ma comincia anche a cercare di scoprire cosa può farne, che sapore hanno. Esegue una serie interminabile di esperimenti (palpa, lascia cadere, sprema) per vedere cosa succede e un po' alla volta impara le leggi che governano il comportamento degli oggetti nel nostro mondo. Non comprende certo il concetto di gravità, ma ne scopre gli effetti. La geometria dei solidi non significa niente per lui, ma intanto sta scoprendone le leggi. A mano a mano che scopre come si comportano i diversi oggetti, comincia anche a cogliere le somiglianze e le differenze (cubi di diversi colori e dimensioni che sono simili per certe caratteristiche, ma per altre no). Quando il bambino è in grado di afferrare queste somiglianze e differenze, inizia anche a raggrupparle nella sua mente e quindi compie un





progresso intellettuale di grande importanza. All'avvicinarsi dei due anni, vi è infatti il formarsi dei "concetti" mentali che gli permettono di aggiungere nuove informazioni a quelle che ha già, creandosi delle categorie che al momento sono ancora legate al mondo reale, visibile, presente e immediato. Il gioco diviene anche fonte di socializzazione, infatti via via che cresce il bambino mostra sempre maggiore interesse a trovarsi con qualche coetaneo. A due anni i bambini si guardano con grande curiosità e si scrutano. In compagnia dei coetanei il bambino cresce come in una comunità, impara a condividere e nota le differenze, per esempio tra "regalare" e "prestare", tra "solo adesso" e "per sempre". Scopre anche che non può avere tutto lui e che non tutti i bambini sono di buonumore allo stesso tempo. È importante quindi cercare le occasioni di incontri con altri genitori, per permettere ai bambini di socializzare.

IN PRATICA

"Che sveglio il tuo bambino! È proprio un bimbo curioso ed interessato a ciò che lo circonda".

"Hai visto come a volte sembra completamente assorto nel gioco? Ha bisogno di stare un pò nel suo mondo. Ha bisogno di concentrarsi e far volare la fantasia".

"Viva gli scarabocchi! Hai visto come gli piace scarabocchiare sui fogli? Sei brava ad incoraggiare il piccolo artista!"

Il disegno

Nel secondo anno di vita i piccoli scoprono “carta e penna”, una nuova forma di espressione avventurosa ed entusiasmante per ogni bambino. Non si può certo parlare di disegno vero e proprio sono piuttosto “scarabocchi”. L’espressione grafica è strettamente legata allo sviluppo del bambino, dalla motricità alla percezione e coinvolge anche la capacità di rappresentazione simbolica e il linguaggio. In principio, verso i 18 mesi, i segni tracciati da un bambino sono omolaterali, cioè se eseguiti con la mano destra occupano la parte destra del foglio e così con la sinistra. Con l’avvicinarsi del secondo compleanno si assiste ad una prima evoluzione e il bambino comincia ad adeguare il “gesto” allo spazio a sua disposizione. Dapprima preso dalla foga per il disegno, quando tracciava linee sconfinava oltre il foglio, ora invece cerca di collocare il suo disegno all’interno dei limiti del foglio.

IN PRATICA

“Abbiamo un nuovo artista! Gli piace scarabocchiare!”.



La comunicazione verbale

Come abbiamo già fatto presente [13°-18° mese di vita del bambino, Scheda di approfondimento 3. **Il linguaggio**] nel corso del secondo anno di vita il bambino comincerà a pronunciare le prime parole e verso i 18 mesi avviene una vera e propria esplosione del vocabolario. Tenendo sempre presente le forti differenze individuali, ci sono bambini che amano “chiacchierare” ed iniziano presto ad esprimersi con un ricco lessico, mentre altri preferiscono restare in ascolto, assimilando parole ed espressioni, per recuperare poi il “distacco” in un secondo momento e cominciare ad esprimersi correttamente. In ogni caso, in questo periodo gli scambi verbali del bambino avvengono perlopiù con l'adulto, mentre il dialogo tra coetanei sembra interessargli ancora poco. A due anni il bambino ha ancora bisogno di un interlocutore in grado di interpretare i propri discorsi e che lo aiuti ad esprimersi. Durante il secondo anno di vita il bambino si orienta verso un modo di esprimersi decisamente personale ed “essenziale”. Utilizza termini più facili da pronunciare, attraverso abbreviazioni o semplificazioni fonetiche (“bravo” diventa “bavo”), fa uso di onomatopee, producendo lo stesso suono dell'oggetto che vuole indicare (“macchina” diventa “brum-brum”), una singola parola funziona come una frase e assume diversi significati e una parola viene usata dal bambino per fare riferimento ad un'intera categoria (il “bau” si riferisce a qualsiasi tipo di cane, di ogni razza e dimensione). In questa fase il linguaggio è accompagnato da gesti e mimica che sono parte integrante del suo “vocabolario”. Le parole non sono ancora sufficienti ad esprimere tutto ciò che vuole dire, è quindi necessario mimare certe azioni. Un modo per giocare e allo stesso tempo imparare nuovi vocaboli può essere quello di indicare i vari oggetti e pronunciarne il nome invitando il bambino a ripetere o se già in grado chiedere a lui di dire il nome dell'oggetto indicato. Ad esempio quando si è a tavola per il pranzo o la cena, indicare il piatto, bicchiere, cucchiaio... un'alternativa può essere quella di far indicare al bimbo l'oggetto, chiedendo “dov'è il cucchiaio?” e aspettare che il bambino lo tocchi o lo segni con il dito. Giocare con le parole è possibile in ogni contesto, in cameretta (pupazzo, lettino...) in bagno (dov'è la spugna? il sapone?) o in giardino, al parco... Quando il bambino risponde in modo corretto è bene festeggiare il suo successo con tanti complimenti e applausi.

IN PRATICA

“Quante parole nuove ha imparato il tuo bambino! È proprio bravo”.

“Complimenti! È merito tuo se sa già tante paroline. Lo hai stimolato nel modo giusto, si vede che alla presenza di ogni nuovo oggetto lo identifichi per il tuo bambino”.

“Non preoccuparti se i suoi coetanei dicono più paroline, lui sta apprendendo in silenzio. Vedrai che tra non molto esploderà in un fiume di vocaboli. Ognuno ha il suo metodo per imparare!”.



Le abitudini legate al sonno e le paure notturne

In primo luogo la mamma deve essere consapevole che se il bambino non viene abituato ad andare a dormire con un orario relativamente stabile, non si potrà poi pretendere che da un giorno all'altro, andrà a letto all'ora che fa comodo quella serata particolare. Probabilmente sarà un bambino che va in giro a tutte le ore ed anche l'orario di sonno giornaliero sarà irregolare. Dall'altra parte, se la madre vuole salvaguardare la tranquillità serale e abitua il bambino ad un orario regolare, dovrà poi rispettarlo anche nelle occasioni speciali come le vacanze, le gite o le uscite a cena. Sono sicuramente delle decisioni legate a vari fattori familiari e lavorativi, ma vanno tenute in considerazione quando si presentano poi delle difficoltà nei ritmi di sonno del bambino. Altra questione invece è quella delle paure notturne, che sono diverse dai risvegli senza paura, che nella maggior parte dei casi avvengono perché il bambino è scoperto, o ha sete o ha perso il suo orsacchiotto preferito. Mentre i risvegli notturni legati a paure si presentano più spesso di quanto si pensi. Alcuni bambini ne soffrono, poi passano periodi tranquilli, per risvegliarsi terrorizzati due o tre volte in settimana e continuare per mesi. In genere la causa è un incubo, anche se si sa ancora poco su cosa accada durante il sonno di un bambino. Tuttavia basta osservarlo per capire quanto è terrorizzato, lo si può trovare in piedi aggrappato al lettino o disteso rannicchiato in lacrime, ma in ogni caso se gli appare la figura familiare che lo consola, si riaddormenta e al mattino non ricorda niente. Quando invece lo si fa attendere molto, allora non si tranquillizzerà in poco tempo, ma dovrà sentirsi sicuro e vorrà con sé il genitore per molto più tempo. Suggestioni su come stancare il bambino durante il giorno o su cosa dargli da mangiare a cena, generalmente non funzionano. Non si sa con esattezza cosa causa gli incubi, ma si presuppone che sono collegati all'ansia e alla tensione. Bisogna quindi domandarsi se il bambino ha una vita molto stressante, o se vi sono avvenimenti in famiglia che stanno portando ad importanti cambiamenti, come la nascita di un fratellino, l'accudimento da parte di una nuova figura di riferimento, un rientro da una vacanza o un lutto di un familiare. Non sempre si possono eliminare le cause della tensione, ma si può aiutare il bambino dimostrandosi particolarmente affettuosi e, magari, parlandogli di ciò che sta per accadere. Il motivo può essere anche più banale, ma in ogni caso in quel momento che c'è qualcosa che turba il bambino o lo fa sentire inadeguato alle esigenze della vita. Se lo si tratta come fosse più piccolo, senza domandargli troppo, è probabile che si senta rassicurato e che gli incubi cessino rapidamente. Verso i due anni vi sarà un altro motivo per non lasciare il bambino piangere di notte: se non si va da lui, sarà lui che



andrà dai genitori. Il rischio in questo periodo è che si arrampichi fuori dal lettino e girovagli per casa, che a questa età può essere pericoloso. Inoltre fatto una volta, può diventare presto un'abitudine.

IN PRATICA

“Molto importante, per riuscire a far acquisire al bambino un certo ritmo per il sonno, è quello di cercare, il più possibile, di mantenere le stesse abitudini (es: essere a casa la sera sempre ad una certa ora...)”

“Ti è mai capitato di dover correre nella sua stanza di notte perché, nel sonno, ha avuto paura? Non preoccuparti eccessivamente, spesso è un brutto sogno, puoi solo tranquillizzarlo come solo la mamma sa fare.”



Come consolarlo e ridurre l'ansia



L'ansia e il timore sono normali emozioni umane, ma non per questo sono piacevoli. La maggior parte degli adulti impara a far fronte a situazioni che li rendono ansiosi o a evitare ciò che fa loro paura. Ma i bambini non hanno né l'esperienza né la forza di farlo da soli o di costringere gli adulti a farlo per loro. Il bambino probabilmente comincia a provare ansia ogni volta che i suoi stessi sentimenti gli sfuggono di mano. La sua collera si accumula quando non sa come affrontare il suo stato d'animo, e la riversa sulla persona che gli sta di fronte, di solito la madre. Il bambino non è in grado di fare niente per impedire alla mamma di rispondere con la sua rabbia, e questo lo porta ad entrare in un circolo furioso. Solo la madre in questi casi è in grado di aiutarlo a controllarsi, ma anche se non è facile mantenere la calma, è importante dargli questo aiuto emotivo e prevenire le situazioni che scatenano tali ansie, cercando di ascoltarlo attentamente per capire i suoi stati d'animo. Se ad esempio, ha paura di un gioco o un animale, non andrebbe mai sminuita la sua paura, perché se lo si tratta da sciocco, lui non vincerà mai certi timori. Per aiutarlo a superare certe paure, è importante che la madre lo consoli, inviando a lui un messaggio di comprensione, ma allo stesso tempo non deve far capire al bambino che anche lei ha paura. Se ad esempio, la mamma soffre di qualche fobia, dovrà fare il possibile per riuscire a nascondere al bambino, poiché se questo vede che la madre fugge di fronte ad un insetto, anche il bambino penserà che quel piccolo animale è pericoloso. Talvolta invece, avviene esattamente il contrario, il bambino viene trattato come "pauroso", specialmente se è maschio, ma il non accettare le sue paure e costringerlo a provare ansia e paura continue, lo porteranno a dipendere sempre più dal genitore. La maggior parte dei problemi, delle lacrime e della collera del bambino in questo periodo, deriva da una contraddizione di fondo che riguarda il suo desiderio di indipendenza, ma contemporaneamente di protezione. Trovare un equilibrio tra questi due stati d'animo è il compito di un genitore, che si ritrova combattuto tra il circondare il bambino di cure fin troppo vigili, con il rischio di procurargli frustrazione, ed il concedergli un'autonomia che se eccessiva, può portare all'ansia. Pilotare la vita del bambino è sicuramente stancante, bisogna prevedere gli ostacoli, evitare ordini perentori che possono venire respinti, indirizzare il bambino verso quel determinato comportamento, ma se si usa l'astuzia, la vita sarà un divertimento per tutti e due, e non vi saranno momenti di litigio. Quindi sostenere la mamma e renderla consapevole che un bambino felice è un bambino facile da allevare, e che un bambino che è facile da tenere adesso, sarà un bambino facile



da guidare in seguito. Pertanto tutti i suoi sforzi le verranno restituiti nel tempo, perché la loro vita insieme sarà un successo.

IN PRATICA

“Immagino che sia difficile, a volte, gestire gli stati d’animo del bimbo. Ovviamente non è ancora capace di regolarsi autonomamente e quindi ha bisogno della sua mamma. Ma tu sarai bravissima, anche se è normale che capitino dei momenti in cui sei agitata anche tu.”

Padre reale, immagine e codice paterno



È impossibile scorporare il termine padre da quella del figlio e della madre. Se c'è un padre, c'è un figlio e una madre che l'ha generato. Al giorno d'oggi i ruoli genitoriali sono in parte cambiati perché sono cambiati i sistemi dei ruoli di genere. Se da una parte le madri oltre alle responsabilità di cura si occupano anche del mantenimento, vi è per loro un sovraccarico di ruolo, che può essere sostenuto da un ri-equilibrio nella distribuzione dei ruoli tra i genitori. Si può parlare di un'innovazione del ruolo maschile che riguarda sia la coppia che il modello del padre, che con l'andare del tempo sta passando da un modo "tradizionale", cioè il mantenere la famiglia, ad un modo "trasformato", che mette in discussione quindi il proprio modello genitoriale trans-generazionale. Fin dall'antichità l'organizzazione familiare poggia su una struttura sociale che garantisce la presenza del padre per lo sviluppo dei figli. Tale esperienza è comune alla maggior parte delle culture, è radicata nella psiche umana e costituisce un modello organizzativo della società. Quindi oltre all'immagine reale del padre vi è anche un modello interno del genitore che si attiva se vi è un rapporto reale. Le immagini interne ci permettono di avere relazioni con il mondo: quelle legate al "femminile" ci trasmettono molti degli aspetti legati all'affetto e alla relazione di coppia; mentre quelle "maschili" rimandano alla sfera sociale, quindi alle amicizie e al lavoro. Il ruolo del padre è importante sin dalla gravidanza, in quanto la futura madre ha bisogno di una terza figura che assolve nei suoi confronti una funzione di protezione, di elaborazione e trasformazione. Pertanto un partner adeguato è sin dall'inizio un supporto per la madre, funge da "contenitore emotivo" anche nel post-partum e quindi si può dire che ha una funzione "anti-depressiva". Nella prima infanzia il padre favorisce la relazione madre-bambino, in quanto protegge il nucleo familiare (sostegno economico). Nelle fasi evolutive successive vi è un coinvolgimento tra i componenti della triade ed infine nella fase adolescenziale il padre permette la separazione dalla madre, sostenendo il processo di crescita nel figlio. L'atteggiamento paterno fa uscire il bambino dalla diade, gli permette di iniziare ad essere se stesso, di affermare la propria esistenza autonoma, inoltre il padre rappresenta per il figlio, il mondo esterno, l'apertura sociale e la spinta a diventare adulto. Perciò le funzioni della figura paterna sono indispensabili nello sviluppo della maturazione del figlio, per separarsi dalla famiglia ed entrare nel mondo sociale. In ultimo, ma non per questo meno importante, è la funzione di protezione nei confronti della compagna nei periodi di cambiamento psicofisico in cui lei è maggiormente esposta a problemi emotivi. Una madre per essere sufficientemente "buona" ha bisogno al suo fianco di un compagno sufficientemente "buono".



IN PRATICA

“È proprio fortunato questo bimbo ad avere una mamma e un papà così bravi!”

“Il papà ha un ruolo molto importante e anche quando il bimbo è piccolissimo o è ancora nel grembo della mamma, sente la presenza del padre!”

“La figura del padre, funge proprio da protezione della coppia madre-bambino.”

conclusioni

A conclusione di questo manuale d'intervento ricordiamo a tutti i professionisti lettori, come anticipato nell'introduzione, che le tematiche trattate nelle schede di approfondimento delle diverse fasi di sviluppo non sono distinte tra loro, ma possono intrecciarsi e coinvolgere quindi più aree. L'esperto visitatore domiciliare saprà come gestire le diverse situazioni, anche trattando tematiche non strettamente considerate all'interno del manuale e passando da un argomento all'altro, a seconda delle esigenze della madre, non necessariamente mantenendo in maniera rigida la struttura proposta in tale guida. È comunque importante cercare di raggiungere e affrontare gli obiettivi indicati all'inizio di ogni periodo di sviluppo e, arrivati alla conclusione, invitiamo il visitatore domiciliare a ripercorrere i diversi punti per accertarsi che più o meno tutti gli argomenti siano stati affrontati.

Qualche mese prima della fine del percorso d'intervento, è inoltre opportuno iniziare a preparare la madre al distacco dalla figura del visitatore domiciliare. La durata dell'intervento, di 27 mesi, implica infatti un naturale coinvolgimento affettivo della madre nei confronti della persona che ha seguito lei e il suo bambino per così tanto tempo, ed è quindi necessario prepararla al cambiamento. Dal punto di vista pratico, occorre quindi ricordare alla madre la fine del percorso che, insieme al visitatore, ha intrapreso, sostenendola nelle sue capacità di donna e di mamma. Puntando quindi sulla sua autostima, come del resto si è cercato di fare durante tutto l'intervento, occorre renderla sicura delle proprie potenzialità, in modo tale da riuscire ad affrontare autonomamente le diverse situazioni.

Per la buona realizzazione dell'intervento, il visitatore domiciliare dovrà quindi possedere adeguate conoscenze su diversi aspetti dello sviluppo infantile e della relazione genitore-bambino, ed è per questo che, oltre alla lettura del manuale, consigliamo l'approfondimento di tematiche importanti in tal senso. A questo riguardo, in Appendice, sono riportati i contenuti delle lezioni del corso di formazione "Interventi domiciliari di supporto alla genitorialità dalla gravidanza alla prima infanzia", tenutosi a Rovereto da dicembre 2009 a marzo 2010, in preparazione al progetto "Scommettiamo sui giovani".

In conclusione, è importante tener sempre presente che il progetto di ricerca – intervento "Scommettiamo sui giovani" vuole dimostrare che il supporto di un esperto è in grado di ridurre il rischio di disagio infantile e aumentare le competenze genitoriali. I risultati di studi simili condotti in contesti culturali diversi e le conoscenze attuali sulla psicologia dello sviluppo, ci permettono di ipotizzare che questo possa davvero essere un intervento efficace.

bibliografia

- AINSWORTH, M. D. S. (1969). Object relations, dependency and attachment: A theoretical review of the infant-mother relationship. *Child Development*.
- AINSWORTH, M. D. S., AND WITTING, B. (1969). Attachment and exploratory behavior in one-year-olds in a stranger situation. In B. M. Foss (Ed.), *Determinants of infant behavior*. New York: Wiley.
- AINSWORTH, M. D. S., BLEHAR, M. C., WATERS, E., AND WALL, S. (1978). *Patterns of Attachment. Psychological Study of Strange Situation*, Lawrence Erlbaum, Hillsdale, New Jersey.
- AINSWORTH, M. D. S. (1979). *Attachment as related to mother-infant interaction. Advances in the Study of Behavior*. New York: Academic Press.
- BAKERMAN, R., GOTTMAN J.M. (1986). *Observing interaction: an introduction to sequential analysis*. Cambridge University Press, Cambridge.
- BEEBE B., GERSTMAN L. (1980). The packaging of maternal stimulation to infant facial-visual engagement. A case study at four months. In: *Merrill-Palmer Quarterly*, 26, 321-339.
- BORNSTEIN M. H., PUTNICK D., HESLINGTON M., MOTTI G., SUWALSKY J., VENUTI P., DE FALCO S., GIUSTI Z., ZINGMAN DE GALPERIN C. (2008). Mother-Child emotional availability in ecological perspective: Three countries, two regions, two genders. *Developmental Psychology*. vol. 44(3), pp. 666-680 ISSN: 0012-1649.
- BORNSTEIN M. H., HAHN C., HAYNES O. M., BELSKY J., AZUMA H., KWAK K., MAITAL S., PAINTER K. M., PASCUAL L., TODA S., VARRON C., VENUTI P., VYT A., DE ZIGMAN DE GALPERIN C. (2007). Maternal Personality and Parenting Cognitions in cross-cultural perspective. *International Journal of Behavioral Development*, 31 (2) 43-59
- BOWLBY, J. (1969). Attaccamento alla Madre. In *Attaccamento e Perdita*, vol. I. Borringhieri, Torino 1976.
- BRAZELTON T. B. , KOZLOWSKI B. , MAIN M. (1974). The origins of reciprocity. In: M. Lewis, L. Rosenblum (a cura di), *The effect of the infant on its caregiver*. Elsevier, New York.
- CASSIDY J. (1994). Emotion regulation: influences of attachment relationship. In: Fox N. , (a cura di), *The development of emotion regulation. Biological and behavioural consideration. Monographs of the research in Child development*, 59, 228-249.
- COHN J. F. , TRONICK E. Z. (1988). Mother-infant face-to-face interaction: influence is bidirectional and unrelated to periodic cycles in either partner's behavior. *Developmental Psychology*, vol. 24, 386-392.
- CRITTENDEN P. M. (1988). Relationship at risk. In: Belsky J. , Nezworsky T. (a cura di), *Clinical Implications of Attachment*. Erlbaum, Hillsdale, New Jersey.
- DE FALCO S., CIMINO M., LA FEMINA F., VENUTI P. (2008). Qualità della relazione affettiva madre-bambino e abilità ludiche in bambini con Sindrome di Down. *Infanzia e Adolescenza*. vol. 7(3), pp. 124-137 ISSN: 1594-5146.
- EMDE R. N. (1992). Emozioni positive in psicoanalisi: sorprese teoriche dalla ricerca infantile e nuove direzioni di ricerca. Tr. It. Riva Crugnola C. (a cura di), *La comunicazione affettiva tra il bambino e i suoi partner*. Cortina, Milano, 1999.
- FOGEL A. (1982). Affect dynamics in early infancy: affective tolerance. In: Field T. , Fogel A. (a cura di), *Emotion and early Interaction*. Erlbaum, Hillsdale, New Jersey.

- GREENSPAN S. I. (1992). *Regulatory disorders. Infancy and early Childhood: the practice of clinical assessment and intervention with emotional and developmental challenges*. International Universities Press, Madison.
- HOFER M. A. (1994). Hidden regulators in attachment, separation and loss. In: Fox N. A. (a cura di), *The development of emotion regulation: Biological and behavioural considerations. Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59, 2-3, 192-207.
- HOFER M. A. (1978). Hidden regulatory Processes in early social Relationship. In: Bateson P. P. , Kopfer P. H. (a cura di), *Perspectives in Ethology*. Vol. 3, Plenum Press, London.
- IMBASCIATI A. (2008). Le cure materne: matrice dello sviluppo del futuro individuo. *Nascere*, XXXV, 4-14.
- IMBASCIATI A., CENA L. (1992). *La vita psichica primaria. Affetto e cognizione nell'infante*. Masson, Milano.
- IMBASCIATI A., DABRASSI F., CENA L. (2007). *Psicologia Clinica Perinatale*. Piccin, Padova.
- MAIN M., KAPLAN N., CASSIDY J. (1985). *Security in infancy childhood and adulthood: a move to the level of representation*. Tr.it. Riva Crugnola, (a cura di), *Lo sviluppo affettivo del bambino*. Cortina, Milano, 1993.
- MAIN M., WESTON D. (1981). The quality of the toddler's relationship to mother and to father: Related to conflict behavior and the readiness to establish new relationships. *Child Development*, 52, 932-940.
- MURRAY L., TREVARTHEN C. (1985). Emotional regulation of interactions between two-month-olds and their mothers. In: Field T. , Fox N. (a cura di), *Social Perception in Infants*. Ablex, Norwood, 177-197
- SANDER L. (1962). La negoziazione nella prima interazione madre-figlio. Tr. it. In: *Sistemi viventi*. Cortina, Milano, 2007.
- SANDER L. (1987). Awareness of inner experience: a system perspective on self-regulatory process. *Early development, Child Abuse and Neglect*, vol. 11, 339-346.
- SHAFFER H. R. (2005). *Psicologia dello sviluppo*. Raffaello Cortina.
- SHAFFER H. R. (1998). *Lo sviluppo sociale*. Raffaello Cortina.
- SHAFFER H. R. (1993). *L'interazione madre-bambino: oltre la teoria dell'attaccamento*. Psicologia-monografie.
- VENUTI P., DE FALCO S., GIUSTI Z., BORNSTEIN M. H. (2008). Play and Emotional Availability in young Children with Down Syndrome. *Infant Mental Health Journal*.
- VENUTI P., GIUSTI Z., MOTTI G., BORNSTEIN M. H. (2008). La disponibilità emotiva madre-gemelli in bambini italiani nel secondo anno di vita. *Psicologia clinica dello sviluppo*.
- VENUTI P., SENESE V.P. (2007). Un questionario di autovalutazione degli stili parentali: uno studio su un campione italiano. *Giornale Italiano di Psicologia*.
- VENUTI P. (2003). Le diverse culture: approcci e metodi di studio. In Poderico C., Venuti P., Marccone R. (a cura di), *Diverse culture, bambini diversi?* Unicopli, Milano.

appendice

approfondimenti per la formazione

Premessa

Gli operatori che intendono realizzare l'intervento domiciliare descritto in questo manuale devono avere conoscenze approfondite su diversi aspetti dello sviluppo infantile e della relazione genitore-bambino. Questa bibliografia ragionata vuole essere una guida per l'acquisizione o l'approfondimento delle tematiche più rilevanti in tal senso. Essa ripercorre gli argomenti trattati al Corso di Formazione sugli "interventi domiciliari di supporto alla genitorialità dalla gravidanza alla prima infanzia", organizzato dall'Università di Trento nell'ambito del progetto *Scommettiamo sui giovani* tra dicembre 2009 e marzo 2010. I nove argomenti di seguito descritti e corredati di relativi riferimenti bibliografici sono stati trattati nel Corso di Formazione da: Paola Venuti (n. 1, 5, 6) e Simona de Falco (n. 2) dell'Università di Trento; Maria Rita Colucci (n. 3); Lorenza Donati (n. 4) e Floriana La Femina (n. 9) dell'APSS di Trento; Maria Grazia Fava Vizziello (n. 7) e Alessandra Simonelli (n. 8) dell'Università di Padova.

1. La teoria dell'attaccamento

John Bowlby, con la teoria dell'attaccamento, compie una sintesi critica dei risultati della ricerca psicologica e biologica moderna sullo sviluppo e di alcune questioni psicoanalitiche. I comportamenti, le reazioni emotive ed i modelli mentali che egli descrive, guidano la vita psichica dell'individuo durante l'intero ciclo di vita. Bowlby attinge a molte delle discipline che si occupano del comportamento umano: teoria dei sistemi, teoria dell'informazione, l'approccio piagetiano allo studio della psicologia cognitiva ed in particolare l'etologia e la teoria evoluzionistica. In tutta la sua ricerca egli però si è sempre servito della psicoanalisi come schema di riferimento. L'attaccamento può essere definito come un legame di lunga durata emotivamente significativo con una persona specifica, che generalmente ricambia sentimenti, in modo che il legame sia emotivamente significato per entrambi. Per Bowlby il legame che unisce la madre ed il bambino non è basato ed instaurato sulla base del soddisfacimento del bisogno, ma piuttosto sulla base di predisposizioni innate.

STERN D. (trad. it. 1977). *Il mondo interpersonale del bambino*. Bollati Boringhieri.

HOLMES J. (1994). *La teoria dell'attaccamento*. Raffaello Cortina.

FONAGY P. TARGET M. (2001). *Attaccamento e funzione riflessiva*. Raffaello Cortina.

SCHAFFER H.R. (trad. it 2008). *I concetti fondamentali della psicologia dello sviluppo*. Raffaello Cortina.

TREVARTHEN C. (trad. it. 1998). *Empatia e biologia: Psicologia, cultura e neuroscienze*. Raffaello Cortina.

2. La qualità affettiva della relazione madre-bambino

La madre agisce come una cornice, che protegge e fornisce una struttura per la psiche emergente del bambino. Diviene importante fornire al bambino da subito delle esperienze di interazione connotate da regolarità, disponibilità emotiva. Bowlby (1969) aveva postulato che il tipo di risposta data dalla madre al comportamento di attaccamento determinasse il grado di sicurezza del bambino ed il suo modello interno. L'interazione madre bambino acquisiva già la sua importanza ma rimaneva ancora su un piano "quantitativo" e semplicistico. Dopo di lui la Ainsworth, ampliando il suo punto di vista in termini "qualitativi" aveva delineato il concetto di *sensitivity* materna, intesa come capacità di cogliere e rispondere ai segnali ed agli sforzi di comunicazione del neonato. È con gli studi successivi condotti da Trevarthen e Aitken, da Stern, da Haft e Slade, da Tronick e da Emde che si giunge ad una visione realmente ampia dell'interazione madre-bambino che accetti ed integri alla teoria dell'attaccamento i contributi della successiva ricerca sullo sviluppo sociale precoce del bambino. Questa nuova prospettiva sull'interazione madre bambino è ben rappresentata dal concetto di *disponibilità emotiva diadica*, formulato da Emde e reso operativo dai suoi collaboratori. Tale concetto si riferisce alla qualità degli scambi emozionali tra due partner, basata sull'accessibilità reciproca e sulla capacità di leggere e rispondere adeguatamente ai segnali emotivi del partner. Comprende sia gli atteggiamenti e i comportamenti del caregiver che la disponibilità del bambino a rispondere e a coinvolgere il caregiver.

BIRINGEN Z. (2009). *The universal language of love: assessing relationships through the science of emotional availability*. Colorado State University Press.

RIVA CRUGNOLA C. (a cura di) (1999). *La comunicazione affettiva tra il bambino e i suoi partner*. Raffaello Cortina.

SANDER L. (2000). Where are we going in the field of infant mental health? *Infant Mental Health Journal*, 21, 1-18

TREVARTHEN, C. & AITKEN K.J. (2001). Infant intersubjectivity: research, theory and clinical applications. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 42, 3-48.

TRONICK E.Z. (2005) Why is connection with others so critical? The formation of dyadic states of consciousness: coherence governed selection and the co-creation of meaning out of messy meaning making. In J. Nadel and D. Muir (a cura di). *Emotional development*. Oxford University Press, 293- 315.

3. Elementi generali sugli interventi educativi a domicilio

L'home visitor è una figura professionale presente in numerosi programmi preventivi sul sostegno alla maternità a rischio; la sua funzione è a metà tra educativa e sanitaria; il luogo degli interventi è la casa e l'oggetto degli interventi sono le relazioni familiari e le interazioni concrete; i mezzi dell'inter-

vento sono la relazione, le parole e le azioni concrete. Il visitatore domiciliare deve quindi sostenere lo sviluppo della relazione madre-bambino, aiutando la mamma a trovare il suo modo personale di relazionarsi, senza sostituirsi a lei.

STERN D.N. *La costellazione materna*. Bollati Boringhieri.

STERN D.N. *Il mondo interpersonale del bambino*. Bollati Boringhieri.

BRAZELTON T.B., GREENSPAN S. *I bisogni irrinunciabili dei bambini*. Cortina.

AMMANNITI M. *La gravidanza tra fantasia e realtà*. Il Pensiero Scientifico.

ZERO-TO-THREE: Classificazione diagnostica 0-3. Masson.

FERRARA MORI G. (a cura di). *Un tempo per la maternità interiore, gli albori della relazione madre-bambino*. Borla.

SAMEROFF A.J. , EMDE R.N. (a cura di). *I disturbi delle relazioni nella prima infanzia*. Bollati Boringhieri.

ZEANAH C.H. *Manuale di salute mentale infantile*. Masson.

WORLD ASSOCIATION FOR INFANT MENTAL HEALTH. *The Signal*, vol. 12 n. 3-4 July-december 2004, "Training Health Professionals in the Neonatal Behaviour Assessment Scale (NBAS) and its use as an intervention"; vol 7 n. 4 October-december 1999 "Holding: Its Practical Application in Infant Mental Health Services"; vol 11 n. 3 July-September 2003 "Group-based Approaches to Training Non-mental Health Professionals to Support Parent-Infant Relationships".
INFANT MENTAL HEALTH JOURNAL vol. 21 n. 3 Jul 2000 "Relationship-based intervention with at-risk mothers: Factors affecting variations in outcome" C.M. Heinicke e al.; vol 20 n. 4 Winter 1999 "Relationship-based intervention with at-risk mothers: outcome in the first year of life" C.M. Heinicke e al.; vol 23 n. 6 nov.2002 "The European early promotion project: a new primary health care service to promote children's mental health" K. Puura e al.; vol. 25 n. 1 jan-feb 2004 "First-time mothers in home visitation services utilizing child development specialists" A. McDonald Culp e al.

4. L'esperienza della ricerca sulla depressione post-partum

Gli obiettivi del progetto Ministeriale "Strategie per ridurre il rischio di depressione post-partum e proposta di un percorso formativo" (APSS, Unità Operativa di Psicologia N°2, Direttore Francesco Reitano) sono: mettere a punto e valutare l'appropriatezza organizzativa di un percorso assistenziale rivolto alla donna in gravidanza e nel periodo post-partum, finalizzato alla prevenzione e al riconoscimento tempestivo della depressione post-partum; fornire agli operatori del sistema sanitario nazionale degli indicatori prontamente valutabili del rischio di insorgenza della depressione nelle donne in gravidanza e nel periodo post-partum; valutare sul campo l'efficacia di trattamenti psicologici prima e dopo il parto nella riduzione dell'insorgenza del rischio e della instaurazione di una depressione; diffondere le conoscenze sul tema della depressione peri-partum

e sull'appropriatezza dei percorsi di intervento; condividere i risultati del progetto ricerca-azione, attraverso alcuni momenti di formazione aziendale. La ricerca-intervento è iniziata ufficialmente il 22 febbraio 2008 e lo screening è stato condotto su tutte le donne che hanno accettato la proposta di partecipazione e si è svolto in massimo 4 incontri. Durante questi incontri c'è stato un colloquio psicologico, la somministrazione della intervista semi-strutturata specifica per il periodo, il test autosomministrato EPDS ed inoltre è stato proposto il nuovo test PDSS. Dal punto di vista qualitativo, le donne partecipanti riferiscono l'utilità di questo intervento.

MONTI F., AGOSTINI F. (2006). *La depressione postnatale*. Carocci.

BYDLOWSKI M. (1997). *Il debito di vita*. Editore Quattroventi.

V MEETING RIVA DEL GARDA SIPSOT. Atti del convegno "Benessere in gravidanza e in puerperio".

5. Lo sviluppo del bambino: prime fasi e inizio della relazione

Lo sviluppo è un processo omogeneo in cui tutti gli ambiti sono integrati ed interagiscono tra di loro. In particolare la mente si forma all'interno delle interazioni fra processi neurofisiologici interni ed esperienze interpersonali. Alla nascita il bambino possiede delle predisposizioni innate al comportamento sociale. Il comportamento materno con il suo fluire continuo, con il rispetto dei ritmi attività-pausa, con l'alternanza del turno nelle vocalizzazione fornisce la prima esperienza della struttura di base della comunicazione. Attraverso questi primi dialoghi il bambino acquisisce le nozioni di intenzionalità e reciprocità. L'intersoggettività è il processo di condivisione dell'attività mentale tra soggetti durante un qualsiasi atto comunicativo. Si manifesta come immediata e naturale consapevolezza della presenza dell'altro e dipende dalla produzione e dal riconoscimento di movimenti del corpo, del viso, del tratto vocale, delle mani predisposti per la funzione comunicativa. È una capacità innata, non richiede abilità cognitive astratte e non dipende dall'apprendimento culturale. Si distingue in: intersoggettività primaria (imitazione neonatale e protoconversazioni) e intersoggettività secondaria (triangolo persona-persona-oggetto con attenzione condivisa). Il bambino necessita di uno stretto contatto fisico con la madre per acquisire sicurezza emotiva, per sentire la presenza di chi lo tranquillizza e lo protegge se le stimolazioni diventano eccessive.

BRAZELTON B. (trad. it. 2009). *Il bambino da 0 a 3 anni*. Rizzoli.

TREVARTHEN C., AITKEN K.J (2001). *The Journal of Child Psychology and Psychiatry and Allied Disciplines*, 42:3-48.

GREENSPAN S., WIEDER S., SIMONS R. (trad. it.). *I bambini con bisogni speciali vol 1*. Fioriti.

GREENSPAN S., WIEDER S., SIMONS R. (trad. it.). *I bambini con bisogni speciali* vol 2. Fioriti.

VENUTI P. (2007). *Percorsi evolutivi*. Carocci.

6. L'intervento domiciliare

Gli obiettivi generali dell'intervento domiciliare di supporto alla genitorialità sono: creare una relazione di fiducia con i componenti della famiglia ed in particolare con la mamma; creare un ambiente di supporto, con la possibilità di discutere di temi importanti per la futura mamma e per la famiglia; aiutare le future mamme ad accettare e a riflettere sui cambiamenti fisici ed emotivi della gravidanza; favorire una rappresentazione mentale ideale nei confronti del futuro nascituro; supportare lo sviluppo di calde relazioni tra la futura madre e il partner e i familiari. I ruoli del visitatore domiciliare sono: di supporto ai genitori, per favorire l'accesso ai servizi sanitari e alle visite pediatriche; di counseling, prendendosi nota di tutti i desideri, i bisogni e le difficoltà della futura mamma in particolare, e della famiglia in generale; di collaborazione, favorendo l'accesso alle diverse risorse sociali presenti sul territorio, in modo tale da fornire alle famiglie che aspettano un bambino quello di cui hanno effettivamente bisogno; di consigliere, aiutando le famiglie a trovare le risposte alle loro domande sulla gravidanza, sui rapporti coniugali e sulla genitorialità; di facilitatore, aiutando le famiglie ad utilizzare il "punto di vista" dell'intervento e di aderire ad esso; di nobilitatore, cercando di prevedere ed individuare eventuali situazioni a rischio e motivare le famiglie a prendere gli opportuni provvedimenti; di modello, mostrando gli aspetti positivi dello stile di vita e del comportamento dei genitori.

VENUTI P. (2001). *L'osservazione del comportamento infantile*. Carocci.

VENUTI P. (2007). *Percorsi evolutivi*. Carocci.

BORNSTEIN M.H. (II ed. 2002). *Handbook of Parenting*. Lawrence Erlbaum Associates.

7. I ruoli genitoriali nella famiglia

La struttura all'interno della famiglia permette di individuare diversi tipi di nuclei che riportano caratteristiche diverse in termini di ruoli e comportamenti. La famiglia può essere collocata secondo una classificazione che individua famiglie "barricate", "litigiose", "disorganizzate", "nevrotiche" e "deprese". Nelle diverse famiglie l'intervento domiciliare che è possibile fare si differenzia in base alla tipologia. Importanti sono i ruoli rivestiti dai componenti e a tal riguardo uno strumento rivolto al rilevarli è il Losanna Trilogue Play (LTP) che, attraverso l'osservazione strutturata della famiglia mette in evidenza la

partecipazione, il ruolo e l'organizzazione, l'attenzione focale verso un certo compito e il contatto affettivo.

FAVA VIZZIELLO G.M., BURBA C., CALVO V., SIMONELLI A. (2003). Fattori di rischio e protezione: sfidare le premesse, in *Psichiatria dell'Infanzia e dell'Adolescenza*, n.70, vol.1, pp. 167-178.

FAVA VIZZIELLO G.M. L'aiuto ai genitori tra educazione e terapia, in *Psicologia dello sviluppo e problemi educativi* di G. Di Stefano e R. Vianello, Giunti, pp. 452-466.

FAVA VIZZIELLO G. Comunicare alla famiglia e con la famiglia, in *I Care* 21,4, 114-119.

FAVA VIZZIELLO G. (a cura di) (2008). *Paternità in cerca d'autore*. Elsevier Masson.

FAVA VIZZIELLO G. (2003). *Psicopatologia dello sviluppo*. Il Mulino.

8. La triade nella famiglia

Nell'osservazione dei comportamenti in ambito familiare si possono individuare due diversi piani: uno relativo alle rappresentazioni delle relazioni all'interno del nucleo familiare rivolto quindi anche ai ruoli genitoriali, l'altro alle idee che la persona ha di sé come bambino e poi come genitore. È importante distinguere, all'interno della coppia, la diversa struttura della coppia coniugale verso la coppia cogenitoriale che lega le persone nell'essere entrambe genitori del proprio figlio in una continuità che non può finire. Le interazioni possono essere viste come "mattoni" della relazione che nel tempo si struttura proprio dal susseguirsi delle interazioni stesse. In quest'ottica si individuano 3 diversi criteri di osservazione della relazione adulto/bambino: asimmetria (è l'adulto che si prende cura del bambino), tempo (adeguato allo scambio adulto/bambino quindi né troppo lento, né troppo veloce) e spazio (rispetto alla distanza fisica adulto/bambino e alla distanza tra le interazioni in base all'età del bambino).

FAVA VIZZIELLO G., SIMONELLI A. (2005). *Breve dizionario di psicopatologia dello sviluppo*. Carocci.

AMMANITI M. (2001). *Manuale di psicopatologia dell'infanzia*. Raffaello Cortina.

BEEBE B., LACHMANN F.M. (2003). *Infant research e trattamento degli adulti*. Raffaello Cortina.

SAMEROFF A.J., McDONOUGH S.C., ROSENBLUM K.L. (2006). *Il trattamento clinico della relazione genitore-bambino*. Il Mulino.

9. Le rappresentazioni materne in gravidanza

La gravidanza è il momento in cui si assiste all'emergere di emozioni, pensieri e fantasie che consentono il cambiamento delle rappresentazioni interne precedentemente acquisite e la costruzione di nuove rappresentazioni relative a

se stessa come madre e al proprio bambino. Durante la gravidanza le rappresentazioni relative al proprio bambino si muovono nell'ambito delle fantasie più o meno cosce (bambino immaginario e il bambino fantasmatico) e solo dopo il parto la madre costruisce la rappresentazione del bambino reale. Le fasi della gravidanza sono: il primo trimestre (rapidi cambiamenti corporei, ritiro e regressione della donna, investimento su di sé); il secondo trimestre (investimento sul feto che viene vissuto come differenziato da sé. Inizio del lavoro fantastico sul bambino); il terzo trimestre (rappresentazioni sul bambino e su di sé più articolate e stabili. Insorge lo stato di preoccupazione materna primaria e si configura la costellazione materna primaria.

AMMANITI M., CANDELORI C., POLA M., TABELLI R., (1995). *Maternità e gravidanza: studio delle rappresentazioni materne*. Raffaello Cortina.

AMMANITI M.(2008). *Pensare per due. Nella mente delle madri*. Laterza.

Stampato per conto della Casa editrice Provincia autonoma di Trento
dal Centro Duplicazioni PAT

