

# INDICE

## 5 INTRODUZIONE

### I PRIMI GIORNI

- 13 Benvenuto!
- 35 Finalmente a casa
- 43 Le prime cure
- 50 I piccoli problemi di mamma e papà

### DA 0 A 6 MESI

- 63 Lo sviluppo del primo semestre
- 69 Allattare al seno
- 89 Allattare con il biberon
- 94 Le cure quotidiane
- 105 Conoscere il bambino
- 118 I 5 sensi, il movimento, il gioco
- 127 Il linguaggio
- 130 Le relazioni
- 135 La salute
- 147 Le passeggiate
- 154 La coppia e la famiglia

### DA 6 A 12 MESI

- 169 Lo sviluppo del secondo semestre
- 174 L'alimentazione
- 193 Conoscere il bambino
- 202 Quando la mamma torna al lavoro
- 215 I 5 sensi, il movimento, il gioco
- 230 Il linguaggio e lo sviluppo cognitivo
- 234 Le relazioni, gli affetti, la socializzazione
- 239 Dedicato alla mamma
- 252 Viaggi e vacanze
- 259 Il primo compleanno

### DA 1 A 2 ANNI

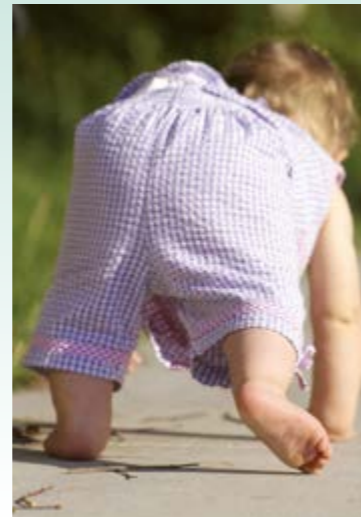
- 267 Lo sviluppo del secondo anno
- 270 L'alimentazione
- 279 Conoscere il bambino
- 287 I 5 sensi, il movimento, il gioco



- 298 Il linguaggio e lo sviluppo cognitivo
- 303 Le relazioni, gli affetti, la socializzazione
- 310 La salute
- 318 Il secondo compleanno
  
- DA 2 A 3 ANNI
- 327 Lo sviluppo del terzo anno
- 330 L'alimentazione
- 342 Conoscere il bambino
- 349 L'età dei capricci
- 355 Pannolino, addio!
- 361 La scoperta del corpo

- 365 L'educazione
- 373 I 5 sensi, il movimento, il gioco
- 386 Il linguaggio e lo sviluppo cognitivo
- 393 Le relazioni, gli affetti, la socializzazione
- 402 Prepararsi alla scuola dell'infanzia
- 406 Problemi di famiglia
- 411 Il terzo compleanno
  
- I DISTURBI E LE MALATTIE
- 420 Le visite pediatriche
- 424 Dizionario medico

- APPENDICE
- 468 Letture consigliate
- 470 Indirizzi utili
- 472 Indice analitico





# I PRIMI GIORNI

- 13 Benvenuto!
- 35 Finalmente a casa
- 43 Le prime cure
- 50 I piccoli problemi di mamma e papà

Ora che gli avete dato vita, volete fare tutto il possibile perché il vostro bambino sia felice: non sarà un compito arduo, perché in questa 'missione' vi guiderà sempre l'amore che provate per questo essere tenero e indifeso. E non dovete essere genitori perfetti, dovete solo abbandonarvi ai sentimenti che nascono spontaneamente nel vostro cuore, quando lo guardate, lo prendete tra le braccia,



lo cullate dolcemente. Diventare genitori per la prima volta è un po' come partire per un lungo viaggio in terre sconosciute, per quanto affascinanti. Il neonato non sa chiedere con le parole ciò che desidera e ciò di cui ha bisogno, non è in grado di descrivere i suoi problemi. Ci vorranno dunque attenzione, tempo e anche un po' di pazienza

per imparare a decifrare i suoi segnali, per capire come potete rasserenarlo

quando piange, come coccolarlo, come parlargli. Sensibilità, calma e dedizione sono indispensabili per affrontare senza stress le inevitabili ansie, i dubbi e le perplessità che si presenteranno di volta in volta, per superare serenamente anche i problemi dovuti all'inesperienza. Se sarete capaci di ascoltare con delicatezza e rispetto le sue 'richieste', di mettervi in sintonia con lui, sarà il vostro stesso bambino a guidarvi in questa meravigliosa avventura.

## Benvenuto!

Ora, dopo 9 mesi di attesa, potete finalmente abbracciare il vostro cucciolo, vedere il suo visino tanto spesso sognato e immaginato. Se, come è probabile, il parto avviene in ospedale, l'ideale sarebbe poter tenere il piccolo in una culla accanto al letto della mamma (molti ospedali oggi sono organizzati in questo senso). Il neopapà potrebbe occuparsi personalmente di avanzare tale richiesta a medici e infermiere, per consentire alla sua compagna di vivere un momento così straordinario con la massima serenità e concentrazione. Avendo fin dai primi istanti la possibilità di stare insieme senza interruzioni (con un minimo di assistenza personalizzata), madre e figlio si adattano reciprocamente senza sforzo, mentre la grande stanchezza del parto lascia rapidamente il posto a una gioia profonda.

### Subito al seno

Osservando e nutrendo il nuovo nato, la neomamma impara a conoscere ogni sfumatura delle sue espressioni, a capire quando è appagato e quando invece qualche cosa turba la sua tranquillità, quanto siano per lui rassicuranti il calore e l'odore del corpo materno, il suono familiare del suo battito cardiaco. Lei stessa, prendendo il figlio tra le braccia, prova forti emozioni che, si è scoperto, favoriscono la secrezione degli ormoni necessari per stimolare la contrazione dell'utero e il distacco della placenta. La suzione facilita poi l'espulsione della placenta ('secondamento') e la cicatrizzazione dei vasi sanguigni uterini, riducendo al minimo la perdita di sangue: stimola la produzione di colostro (nei primi 5 giorni) e poi di latte.



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



✓ **allattare il neonato**  
vedi pagina 25

Questo è solo uno dei motivi per cui sarebbe importante attaccare subito al seno il neonato (il cui istinto, peraltro, lo spinge con sicurezza verso i capezzoli). Ora che il piccolo si trova ad affrontare enormi cambiamenti, dopo aver vissuto per 9 mesi nell'ambiente protetto dell'utero, la mamma, accogliendolo in un caldo abbraccio e allattandolo, ristabilisce il contatto intimo che si era interrotto al momento della nascita. È come se gli dicesse: «Non avere paura, sono qui, sono sempre con te». In più, il riflesso di suzione del neonato ha il massimo dell'intensità nella prima ora dopo il parto; e l'avvio precoce dell'allattamento fa in modo che la produzione di latte avvenga gradualmente, senza montate abbondanti, che potrebbero rendere il seno duro e dolente, facilitando anche l'insorgenza di ragadi (taglietti intorno al capezzolo o sull'areola) e mastiti (infezioni dovute a un ingorgo mammario non risolto).

✓ **mastiti e ragadi**  
vedi pagina 84

### Il calore materno, la migliore accoglienza

Per 1-2 ore dopo la nascita, il piccolo sarà probabilmente molto vigile, più che nei giorni successivi. La sua pelle, le orecchie, gli occhi e la bocca sono estremamente ricettivi, sensibili alla minima stimolazione: in lui gli organi di senso sono tutti tesi a rispondere alla prima, cruciale domanda: «La mamma è qui vicino a me?». Proprio per questo tutte le percezioni che giungono al suo cervello attraverso l'olfatto, il gusto e il tatto hanno una particolare intensità. Una fitta rete di recettori nervosi invia miliardi di informazioni, che vengono immagazzinate fin dai primi momenti di vita e, per così dire, tradotte nelle rassicuranti sensazioni di essere vivo, accettato, amato.

Il contatto fisico è dunque importantissimo: studi e ricerche condotti in tutto il mondo hanno portato alla conclusione che i bambini toccati, accarezzati e abbracciati più spesso hanno uno sviluppo fisico e mentale migliore rispetto a quelli che vengono tolti dalla culla solo quando devono essere nutriti, lavati e cambiati.

#### SUBITO DOPO LA NASCITA

È nella presenza del bambino fin dai primi istanti che la madre coglie in profondità il significato di quanto ha vissuto, delle sue attese e delle sue speranze, mentre la lontananza dal

figlio la deprime, la rende inquieta e sfiduciata. È nella presenza, nel caldo contatto con la madre che il bambino ricostruisce il legame profondo appena interrotto, un legame che è

ancora e solo corpo: pelle, odore, battito cardiaco, voce, respiro.

Grazia Honegger Fresco, *Essere genitori*, red., 2003

### Madre e figlio, un bisogno reciproco di contatto fisico

Il rapporto viscerale e intimo che lega il neonato alla madre è basato sulla soddisfazione dei bisogni reciproci: il bambino è avido di cibo e di amore, mentre la donna sente il bisogno di prostrarre l'appagamento provato durante la gravidanza (un profondo senso di 'completezza'). In questo profondo scambio affettivo, la mamma costituisce per il neonato parte di sé e del suo ambiente: metaforicamente, gli fornisce un 'contenitore' in cui poter esistere, come nel suo grembo prima del parto.

Perché ciò possa accadere, la madre deve avere la capacità di contenere, di essere empatica, di occuparsi responsabilmente dei bisogni di suo figlio e di saperne interpretare le emozioni, accogliendolo nel suo grembo, consolandolo, nutrendolo, abbracciandolo, sorridendogli, scaldandolo e parlandogli dolcemente.

### I primi controlli

Nei minuti che seguono il parto il vostro bambino verrà sottoposto ad accurati controlli medici.

### La valutazione dell'indice di Apgar

Il primo test, effettuato dal personale ospedaliero al momento della nascita e ripetuto a distanza di pochi minuti, è la valutazione dell'indice di Apgar, che mira a stabilire lo stato di salute del neonato e ad accertarsi che si stia adattando senza problemi alla vita extrauterina.

A ognuno dei 5 parametri considerati (respirazione, battito cardiaco, colore della pelle, tono muscolare e riflessi) viene assegnato un valore tra 0 e 2: la somma dei punteggi è generalmente compresa tra 7 e 10, mentre un punteggio inferiore a 7 impone un intervento medico specifico.

INDICE DI APGAR			
Parametro valutato	2 punti	1 punto	0 punti
<b>Respirazione</b>	normale, priva di sforzo	lenta, irregolare o difficoltosa	il neonato non respira
<b>Frequenza cardiaca</b>	superiore a 100 battiti al minuto	inferiore a 100 battiti al minuto	assente
<b>Colorito</b>	uniformemente roseo, estremità comprese	roseo, con estremità blu (mani e piedi)	grigio-bluastrò
<b>Tono muscolare</b>	movimenti attivi spontanei	lieve mobilità delle estremità	assente, muscoli immobili
<b>Riflessi</b>	risposta attiva agli stimoli: il neonato si ritrae, piange, starnutisce, tossisce	smorfie in risposta agli stimoli	assenza di risposta agli stimoli

## Bonding e rooming in: l'importanza del primo legame

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

Con il termine *bonding* (in inglese 'attaccamento') si indica il legame istintivo tra il neonato, la sua mamma e il suo papà, che si sviluppa nei momenti immediatamente successivi al parto e che segnerà tutta la relazione futura. È un fenomeno collegato all'*imprinting* (in inglese 'prendere forma'), termine con il quale in etologia e psicologia si indica una forma di apprendimento di base che riguarda i primi istanti di vita, un periodo particolare nel quale si è biologicamente predisposti a questo tipo di apprendimento.

### I primi istanti di vita sono decisivi

I maggiori studiosi del processo di attaccamento negli esseri umani sono il neonatologo Marshall H. Klaus e il pediatra John H. Kennel. Essi definiscono il *bonding* come la relazione tra due individui unica e protratta nel tempo, e identificano quale condizione fondamentale perché essa si sviluppi il contatto stretto e prolungato (per almeno 24 ore) tra madre, padre e neonato fin dai primi istanti immediatamente seguenti il parto. L'attaccamento reciproco sorge infatti grazie al contatto fisico di pelle contro pelle, alle coccole, ai baci, agli sguardi amorevoli, alle parole tenere sussurrate con dolcezza. Come le femmine dei mammiferi riconoscono il proprio cucciolo dall'odore che questo emana, capace di far sorgere in loro un istinto di accudimento che durerà fino alla completa autonomia del figlio, anche noi esseri umani abbiamo bisogno di un primo contatto esclusivo con il nostro piccolo per 'mettere in moto' l'istinto materno e paterno. È il risveglio della memoria arcaica, legata all'istinto della procreazione, che ci consente

di fare con naturalezza gesti che credevamo di non conoscere, ricevendone un senso di appartenenza reciproca.

### Il rooming in

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

### Un bisogno fisiologico di vicinanza

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

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

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

### Il tatto

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

### L'olfatto

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

### Il gusto

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

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

### La vista

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

### L'udito

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

### Le occasioni per rinsaldare il legame

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