

## CONSIGLI PER I 2-3 MESI DI VITA

\* Il termine bambino va a sostituire nell'intero testo i termini i bambini e le bambine

A 3 mesi il tuo bambino comincia a fare una serie di movimenti e ad adottare posture tipiche, potrai perciò vederlo: muovere il capo, portare le braccia sulla linea mediana del busto e avvicinare le mani alla bocca. Quando è disteso nella culla ti guarda e ti segue con lo sguardo mentre ti muovi vicino a lui. La consolazione primaria avviene attraverso il contatto fisico con il tuo corpo e il poter sentire la tua voce; in alcuni istanti della giornata inizia ad essere in grado di auto-consolarsi portando una mano alla bocca o rannicchiandosi tra le tue braccia. Utilizza il pianto per comunicarti i suoi bisogni fisiologici ed affettivi. Mantieni sempre un buon contatto con tuo figlio, usa coccole, carezze, massaggi, canta e senti musica con lui. Nel tempo comprenderai alcuni comportamenti che il tuo bambino metterà in atto. Ti sentirai bene e lui si sentirà al sicuro ed amato. Potrai distinguere i vocalizzi o gli accenni di movimenti fatti per richiamare la tua attenzione, da quelli fatti per esprimere altri bisogni. Prenditi cura di te, il tuo benessere si riflette sul tuo bambino.

Limita il tempo davanti ad uno schermo (computer, TV, Cellulare, Tablet) quando sei con il tuo bambino, ti aiuta a essere più reattivo. Non scuotere il tuo bambino e non permettere a nessun altro di farlo, mai! Puoi danneggiare il suo cervello o addirittura causare la morte.

### 1. Dimensione socio-emotiva

#### A quest'età il tuo bambino può:

- Guardarti in viso.
- Sembrare felice di vederti quando ti avvicini.
- Sorridere quando gli parli o gli sorridi.
- Calmarsi quando gli si parla o gli si risponde.
- Aver piacere nel guardare, esplorare, toccare il tuo volto.
- Ascoltare con piacere la tua voce.

#### Con lui potresti:

- Creare frequenti momenti in cui stare in contatto visivo.
- Utilizzare l'espressività del volto mentre lo guardi o gli parli.
- Essere consapevole che il tuo volto è il miglior gioco che il tuo bambino possa avere. Facendo facce o sguardi diversificati puoi creare momenti di gioco, non servono giochi costosi.

- Trascorrere del tempo coccolandolo e tenendolo in braccio. Questo lo aiuterà a sentirsi al sicuro e curato. Non aver paura di vizziarlo tenendolo in braccio o rispondendo ai suoi vocalizzi o pianti.

## 2. Dimensione comunicativa

### A quest'età il tuo bambino può:

- Emettere suoni diversi dal pianto.
- Reagire ai suoni forti con il pianto.

### Con lui potresti:

- Parlare e cantare frequentemente in modo che possa ascoltare la tua voce; questo lo aiuterà a sviluppare l'attenzione e il linguaggio.
- Fare delle pause mentre gli parli, aspettando che lui risponda con vocalizzi o espressioni facciali e continuando ad alternarti alla sua voce; questo è l'inizio di una conversazione.
- Contraccambiare gli slanci comunicativi del tuo bambino. Mostrati attiva, sorridi e parla con lui quando emette suoni. Questo gli insegna che, nel conversare c'è alternanza tra chi parla e chi ascolta.
- Mantenere toni di voce bassi.
- Notare tra i comportamenti del tuo bambino dei segnali/gesti che si ripetono e dai quali puoi comprendere se ha fame; per esempio può portare le mani alla bocca, girare la testa verso il seno o il biberon. Altri gesti come il chiudere la bocca o il girare la testa di lato per allontanarsi dal seno/biberon possono comunicarti quando è sazio. Se non ha fame puoi riprovare più tardi, non insistere.

## 3. Dimensione cognitiva apprendimento, pensiero, risoluzione dei problemi

### A quest'età il tuo bambino può:

- Osservarti mentre ti muovi.
- Guardare un giocattolo o un oggetto per diversi secondi.
- Avere piacere nell'osservare oggetti interessanti sospesi e ad alto contrasto.

### Con lei/lui potresti:

- Spostarti lentamente nello spazio mentre parli così che possa osservarti.
- Mettergli a disposizione oggetti morbidi sospesi, che possono mostrare contrasti di colore bianco e nero, perché favoriscono l'attenzione visiva e l'apprendimento.
- Mostrargli oggetti o figure tenendoli a circa 30 cm di distanza dal suo viso, così facendo permetterai di mettere a fuoco l'immagine.

- Modificare la posizione degli oggetti e dei giocattoli per promuovere l'esplorazione e l'interesse visivo.
- Parlare, condividere momenti di coccole e di gioco; questi momenti trascorsi insieme favoriscono lo sviluppo cognitivo.
- Darti tempo per riuscire a riconoscere i diversi tipi di pianto e trovare le modalità per poterli soddisfare o consolare; attraverso il pianto il bambino comunica i suoi bisogni e i suoi stati d'animo.
- Creare dei rituali durante i momenti di cura (come possono esserlo l'addormentamento o l'allattamento) così imparerà a prevedere il loro arrivo.
- Offrire giochi di piccole dimensioni e leggeri che producono suoni tenui; questi oggetti gli permetteranno di iniziare a comprendere il concetto di causa-effetto.
- Appendere sopra la culla dei semplici oggetti con colori in contrasto.

## 4. Dimensione fisica e motoria

### A quest'età il tuo bambino può:

- aprire le mani per brevi momenti.
- Portare le mani alla bocca.
- Muovere entrambe le braccia ed entrambe le gambe.
- Tenere un giocattolo quando glielo metti in mano.
- Tenere la testa alta quando è a pancia in giù e cerca di spingersi sui gomiti/avambracci.

### Con lui potresti:

- attraverso il gioco stimolare l'utilizzo delle mani per portare un oggetto alla bocca.
- Offrirgli dei piccoli oggetti invogliandolo così, a portare le mani sulla linea mediana.
- Giocare avvicinandoti al suo viso o mostrandogli degli oggetti.
- Promuovere il raggiungimento degli oggetti vicini.
- Stimolare il tuo bambino nel portare le gambe in alto o calciare.
- Distenderlo a pancia in giù per qualche istante durante la giornata, lo aiuterà a sviluppare il controllo del capo e la forza nelle braccia. Inoltre permetterà al tuo bambino di prendere confidenza con questa postura, che in futuro faciliterà l'inizio del gattonamento.
- Non lasciarlo da solo. Se sembra assennato, mettilo supino in una zona notte sicura (materasso rigido senza coperte, cuscini, paracolpi o giocattoli).