CONSIGLI PER I 6 MESI DI VITA

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

Il tuo bambino inizia a manifestare preferenze, riconosce gli altri come diversi da sé. Sa rotolare, afferra oggetti anche dalla posizione prona, sta seduto con un sostegno, manipola i giocattoli e li porta da una mano all'altra. È molto interessato all'ambiente esterno, è espressivo, emette vocalizzi, si modula sul tono della voce di chi gli parla. Si diverte quando qualcuno gli canta o gli sorride; inoltre si aspetta delle risposte alle sue manifestazioni di eccitazione. Il tuo bambino vive con piacere l'alternanza di momenti di cura con momenti di gioco. Confrontarti con il pediatra su quando e come iniziare lo svezzamento. L'alimentazione complementare prevede l'introduzione graduale di cibi nuovi con consistenze diverse, puoi chiedere al tuo pediatra quali siano i tagli sicuri degli alimenti e quali possono essere a rischio di soffocamento. Il latte materno o artificiale è ancora la più importante fonte di nutrimento per il tuo bambino.

Limita il tempo di utilizzo degli strumenti tecnologici alle videochiamate con i tuoi cari. Il tempo sullo schermo non è raccomandato per i bambini di età inferiore ai 2 anni. I bambini imparano parlando, giocando e interagendo con gli altri.

1. Dimensione socio-emotiva

Il tuo bambino quest'età può:

- Conoscere e riconoscere le persone familiari.
- Guardarsi allo specchio.
- Ridere.
- Essere disorientato o infastidito da rumori, cambi di luce o temperatura ed esprimerti il suo disagio attraverso il pianto.

Con lui potresti:

- Fargli sentire la tua vicinanza attraverso giochi di movimento e di contatto fisico, visivo e verbale. Questi comportamenti rafforzano il vostro legame e lo rassicurano, anche quando altre persone si relazionano con lui.
- Dargli tempo per calmarsi tra le tue braccia.
- Nel tempo, riuscire a cogliere gli stati d'animo del tuo bambino. Se è felice, continua a fare quello che stai facendo. Se è arrabbiato puoi confortarlo tenendolo in braccio o parlandogli.

- Parlare a bassa voce, tenerlo stretto, cullarlo o cantare per aiutarlo a calmarsi; oppure lasciare che si succhi le dita o un ciuccio per auto-consolarsi.
- Mentre lo tieni in braccio o lo culli potresti offrirgli un giocattolo o un animale di peluche, potrebbe diventare il suo gioco preferito e desiderare di tenerlo con sé in alcuni momenti della giornata.

2. Dimensione comunicativa

A quest'età il tuo bambino può:

- A turno, emette suoni con te.
- Fare rumori striduli.
- Osservarti.
- Piangere per esprimere fame, sonno, bisogno di vicinanza/contatto o altre sensazioni che gli provocano fastidio (es. luci o rumori eccessivi).
- Iniziare a pronunciare le prime forme di lallazione che contemplano la ripetizione di singole vocali o consonanti come "mmmmm", "aaahhhhh"

Con lui potresti:

- Dialogare parlandogli e lasciando degli spazi di silenzio; quando emette dei suoni rispondergli con parole, suoni o sguardi.
- Lasciare che osservi il tuo viso in diversi momenti della giornata, mentre gli parli, lo addormenti, lo allatti.
- Variare l'espressività facciale mostrandogli sguardi diversi che veicolano sensazioni differenti: felice, curioso, triste, sorpreso etc.
- Trascorrere dei momenti con il tuo bambino sfogliando e leggendo libri (di stoffa o cartonati di piccole dimensioni) soffermandoti su immagini colorate o pagine sensoriali; se cogli dell'interesse nei suoi atteggiamenti offrirgli la possibilità di toccare, vedere, dialogare con te attraverso vocalizzi.
- Presentargli voci e suoni diversi. Ad esempio: sussurrando le parole, battendo le mani o facendo rumori divertenti. Osservandolo potrai capire se è incuriosito e cogliere quali suoni preferisce.

3. Dimensione cognitiva apprendimento, pensiero, risoluzione dei problemi

A quest'età il tuo bambino può:

- Afferrare con le mani un oggetto o giocattolo che trova vicino.
- Portare gli oggetti alla bocca per esplorarli e conoscerli.
- Chiudere le labbra e/o girare il viso di lato per comunicare che non vuole più cibo.
- Ascoltare parole, suoni e rumori.

Con lui potresti:

- fargli notare cose nuove assegnando loro un nome. Ad esempio, durante una passeggiata, indica macchine, alberi e animali nominandoli.
- Parlargli frequentemente cosicché possa ascoltare i suoni delle parole che pronunci.
- Guardare delle immagini sfogliando libri di stoffa oppure, fargli osservare delle immagini e oggetti in movimento (oggetti appesi o sospesi).
- Utilizzare e offrirgli dei sonagli, il suono prodotto può incuriosirlo ed incentivare i movimenti delle mani.
- Predisporre un cestino di vimini con un bordo basso, contenente oggetti di uso comune di diverso materiale naturale e non, cosicché possa sperimentare sensazioni differenti (caldo/ freddo – morbido/duro – liscio/ruvido) e consistenze differenti nel tenerli tra le mani, portarli alla bocca, osservarli e scuoterli.
- Offrirgli oggetti o giochi.
- Cantargli brevi canzoni e fargli ascoltare la musica.
- Quando guarda qualcosa, indicare l'oggetto nominandolo e descrivendone caratteristiche e funzioni.
- Nel tempo, riconoscere quali atteggiamenti il tuo bambino mette in atto quando è affamato o sazio. Se indica il cibo, apre la bocca a un cucchiaio o si eccita nel vedere il cibo ci sta dicendo che ha fame. Altri comportamenti, come spingere via il cibo, chiudere la bocca o girare la testa di lato, ti dicono che ne ha abbastanza.

4. Dimensione fisica e motoria

A quest'età il tuo bambino può:

- Fare le "bolle" con la bocca, tirare fuori la lingua e soffiare.
- Portare oggetti alla bocca e succhiarli o leccarli.
- Restare sdraiato a pancia in su e portare le gambe in alto per calciare oggetti sospesi.
- Prepararsi a rotolare provando singoli movimenti preparatori.
- Rotolare dalla pancia alla schiena passando dal lato del tronco e aiutandosi con le braccia.
- A pancia in giù, con le mani a terra, cercare di sollevare il suo corpo dal pavimento.
- Appoggiarsi sulle mani per sostenersi quando è seduto.

Con lui potresti:

- Offrirgli oggetti o giochi morbidi cosicché possa provare ed esercitarsi ad afferrarli con le mani o a spostarli da una mano all'altra.
- Lasciare a sua disposizione giochi o materiali che possa provare a raggiungere, trattenere e lasciare.

- Mettergli a disposizione materiale che possa esplorare portandolo alla bocca, come possono esserlo oggetti “primi denti”.
- Offrirgli, durante la giornata mentre è sdraiato a pancia in su, la possibilità di giocare con “palestrine” che abbiano oggetti morbidi da osservare, afferrare, calciare.
- Distenderlo su superfici semirigide a pancia in su o sulla schiena poi, disporre appena fuori dalla sua portata, dei giocattoli o degli oggetti che possano interessarlo. La predisposizione di questo ambiente lo incoraggerà a muoversi e girarsi per cercare di raggiungerli.
- Quando lascia cadere un giocattolo sul pavimento, potresti raccoglierlo e restituirglielo; questo lo aiuterà a comprendere nel tempo sequenze di “causa ed effetto”.
- Accompagnarlo mentre si mette in posizione seduta poi lasciare che provi e riesca da solo; raggiunta la posizione lascia che si guardi intorno e disponi a terra o in un cestino oggetti di materiali diversi o giocattoli da guardare ed usare mentre impara a bilanciarsi.
- Offrirgli la possibilità di avere a disposizione superfici morbide o semirigide, per sperimentare i primi movimenti o spostamenti
- Giocare con lui sul pavimento o su di un tappetino per invitarlo a muoversi ed imparare ad esplorare.

I “CONSIGLI PER I 6 MESI DI VITA” sono a cura di Leo Venturelli, responsabile scientifico del Progetto Tandem (avviato dalla Società italiana di pediatria preventiva e sociale SIPPS), in collaborazione con il Gruppo di Coordinamento dei servizi per la prima infanzia del comune di Bergamo. La scheda informativa nasce con l’intento di fornire dei suggerimenti a coloro che accompagnano i bambini e le bambine nello sviluppo delle loro competenze motorie, cognitive, sociali e si inquadra nelle politiche di supporto alla genitorialità del comune di Bergamo. Fonti bibliografiche: www.progettotandem.it; www.cdc.gov