CONSIGLI PER I 9 MESI DI VITA

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

A questa età il bambino inizia a vivere dei momenti d'indipendenza fisica, mentale e relazionale: è curioso oltre che interessato a farcela da solo. L'adulto continua ad essere una base sicura a cui tornare e da poter osservare per imitarne i gesti. Inizia a stare seduto da solo, a spostarsi in svariati modi e prova a sollevarsi in piedi attaccandosi a qualsiasi appoggio. Ha una buona motricità nel manipolare e nell'afferrare. Comprende che un oggetto o una persona rimangono in un determinato posto anche se non li vede, ama il gioco del cucù ed è contento di vedere ambienti nuovi o di stare all'aperto.

È importante limitare il tempo di utilizzo degli strumenti tecnologici (TV, tablet, telefoni, ecc.) 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. Assicurarti che gli oggetti a disposizione del tuo bambino siano adatti e sicuri alla sua età (dimensioni, materiali, suoni). Rendi sicuri i luoghi in cui esplorare. La casa deve essere a prova di bambino. Ad esempio, sposta gli oggetti appuntiti o fragili fuori dalla portata. Blocca medicinali, prodotti chimici e prodotti per la pulizia. Tieni a disposizione il numero di un centro antiveleni (CAV).

1. Dimensione socio-emotiva

Il tuo bambino quest'età può:

- Discriminare le persone conosciute (familiari) dagli estranei, verso i quali può mostrare: timidezza, timore o curiosità.
- Mostrare diverse espressioni facciali che potrebbero rimandare a sentimenti di: felicità, tristezza, sorpresa.
- Guardare le persone che lo chiamano per nome.
- Avere maggiore consapevolezza della presenza assenza della mamma o di un familiare; quando lo saluti per uscire potrebbe piangere, cercarti o seguirti mentre esci dalla porta.
- Sorridere o ridere quando giochi con lui al gioco del Cucù (apparire e scomparire).
- Tenere con sé un peluche o un "Dudù" (che gli hai lasciato regolarmente a disposizione) per rassicurarsi e sentirti più vicina quando non ci sei.

Con lui potresti:

- salutarlo quando esci di casa affidalo nelle braccia della persona che si prenderà cura di lui, ricordandogli che tornerai. Con il ripetersi dei saluti riuscirà ad affrontare il momento della separazione acquistando la consapevolezza che ritornerai. Al momento del tuo arrivo avvisalo del tuo rientro dicendogli mamma o papà sono tornati.
- Nella quotidianità abbracciarlo, coccolarlo, accarezzarlo, sorridergli e quando gioca a distanza da te, fargli sentire la tua presenza parlandogli o guardandolo quando ti guarda.
- Esprimere con chiarezza, attraverso sguardi gesti e suoni, alcuni stati emotivi in cui possa riconoscersi.
- Giocare frequentemente al gioco del “Cucù” nascondendo il tuo viso con le mani, con dei fazzoletti o delle stoffe. Se il tuo bambino mostra piacere nel farlo, puoi alternare momenti in cui tu nascondi il viso, ad altri in cui adagiandogli sul capo leggeri fazzoletti o stoffe, è lui a nascondersi. Attraverso il gioco del “Cucù” il tuo bambino sperimenterà che le persone possono scomparire e riapparire proprio come accade quando tu lo saluti e ritorni.
- Creare dei rituali che lo accompagnino nei momenti dell’addormentamento, lasciarsi andare al sonno non sempre avviene spontaneamente, a volte serve tempo. I bambini di età compresa tra 4 e 12 mesi hanno bisogno di 12-16 ore di sonno al giorno (compresi i sonnellini); la regolarità nei tempi del sonno può rendere il tuo bambino più predisposto alla relazione e al gioco.
- Creare una regolare quotidianità anche attraverso la presenza di rituali nei momenti dei pasti e del sonno; per esempio mostrando la bavaglia, apparecchiando la tavola oppure guardando un libro nel lettino nel momento dell’addormentamento. I bambini sono più sereni quando sanno cosa aspettarsi.
- Cercare di ritagliarti del tempo esclusivo per poter fare ciò che ti piace.
- Prestare attenzione al modo in cui reagisce a nuove situazioni e persone per capire cosa gli può far piacere e cosa può infastidirlo.

2. Dimensione comunicativa

A quest’età il tuo bambino può:

- Emettere molti suoni diversi e più articolati come "mamamama" e "bababababa"
- Presentare una lallazione variata ripetendo più consonati o vocali combinate come “toto, mema, pae”
- Alzare le braccia per essere preso.
- Scuotere la testa in segno di approvazione o disapprovazione.
- Ridere mentre dialoghi con lui.

- Comprendere tra le 20 e le 100 parole.

Con lui potresti:

- Guardare immagini o figure differenti e descriverle parlando lentamente o utilizzando frasi brevi.
- Identificare gli oggetti chiamandoli per nome per esempio: “questa è la tazza”, guarda qui c’è il tuo orsetto.
- Dialogare con lui, cantare filastrocche o brevi canzoni utilizzando anche gesti che possano mimare le parole o le azioni.
- Fare sguardi ed espressioni facciali che possa osservare e riprodurre.
- Ripetere i suoni prodotti dal tuo bambino e pronunciargli parole semplici usando quei suoni. Ad esempio, se il tuo bambino dice "bababa", ripeti "bababa", quindi dì "papà".
- Riprodurre un suono ed attendere, lasciandogli del tempo perché possa provare ad imitarlo, prima di riprodurlo nuovamente.
- Associare dei gesti a parole che si pronunciano in situazioni ricorrenti, per esempio muovere la mano quando esclami ciao per salutare o salutarlo.
- Descrivere (indicando) immagini, oggetti reali, disegni di azioni, paesaggi, situazioni raffigurate nei libri o raccontare brevi sequenze.
- Usare le tue parole, le espressioni facciali e la voce per mostrare ciò che pensi che il tuo bambino stia provando; per esempio potresti dire: "sei triste, con sguardo triste o sei felice con sguardo allegro".
- Dialogare con lui parlando di oggetti, immagini e situazioni per favorire l’emergere del linguaggio e l’attenzione condivisa.

3. Dimensione cognitiva apprendimento, pensiero, risoluzione dei problemi

A quest’età il tuo bambino può:

- Cercare gli oggetti quando vengono lasciati fuori dalla sua vista (come il suo cucchiaio o il suo giocattolo preferito).
- Sbattere due oggetti insieme o su di un piano ripetutamente, provando soddisfazione nel sentire il suono/rumore prodotto.
- Produrre gesti o azioni in modo volontario come portare il ciuccio o il biberon alla bocca, offrire un oggetto che ha tra le mani.

Con lui potresti:

- Toccare e manipolare materiale naturale.
- Disporre giochi e oggetti che lo incuriosiscono in posti diversi o insoliti, perché possa trovare nuove strategie per raggiungerli.

- Invitarlo a comportarsi come vorresti in maniera propositiva, non con dinieghi. Ad esempio, invece di dire "non lanciare a terra il bicchiere", potresti dire: "puoi darlo alla mamma".
- Invitarlo a fare da solo piccoli gesti o azioni ricorrenti per esempio afferrare il cucchiaio, prendere il bicchiere con il beccuccio. Anziché dirgli cosa non può fare, di ciò che potrebbe fare, per esempio la frase “non stare in piedi sulla seggiola” può trasformarsi in: “è ora di sedersi”.
- Giocare con materiali come: dischetti di legno, palline di stoffa, anelli di metallo cosicché possa toccare consistenze o trame diverse; associandoli a contenitori di varie forme o dimensioni proverà a metterli dentro o tirarli fuori; queste proposte di gioco gli consentiranno di ampliare la varietà di stimoli ed il coordinamento.
- Giocare invitandolo a fare a turno per esempio nel prendere o riporre oggetti da scatole con fessure.
- Trasformare in un gioco il “buttare a terra” gli oggetti. Scegli quali oggetti è possibile lasciar cadere a terra ed inizia una sequenza di azioni alternate tra voi, cosicché diventi un gioco di scambio.
- Predisporre uno spazio adeguatamente sicuro per farlo muovere liberamente.
- Giocare a nascondino invitando il tuo bambino a cercare le cose che ti vede nascondere, come un giocattolo sotto una coperta. Questo gioco potrebbe aiutarlo ad elaborare l’idea che le cose scompaiono ed appaiono, inoltre che ci sono anche se non si vedono (il concetto di permanenza dell’oggetto).
- Descrivere cosa sta guardando, per esempio: "hai visto, questa è una bella palla rossa e rotonda"

4. Dimensione fisica e motoria

A quest’età il tuo bambino può:

- Portare frequentemente gli oggetti alla bocca per scoprirne le consistenze.
- Spostare le cose da una mano all'altra.
- Usare le dita per prendere il cibo e portarlo a sé.
- Stare seduto senza avere un supporto da parte di un adulto.
- Raggiungere da solo la posizione seduta
- Girarsi torcendo il busto.
- Gattonare tenendo un oggetto tra le mani.

Con lui potresti:

- Pranzare insieme disponendogli del cibo vicino cosicché possa prenderlo da solo e portarlo alla bocca.
- Attraverso momenti di esplorazione dello spazio, mostrargli come è possibile gattonare.

- Muovendo lentamente le mani, mostragli come coprirsi gli occhi per fare “cucù”.
- Giocare ad esplorare gli ambienti in cui vive per favorire il desiderio di spostarsi gattonando.
- Condividere e sfogliare libri sensoriali e cartonati che gli permettano di usare entrambe le mani per girare le pagine.
- Mettergli a disposizione un cestino con piccoli strumenti musicali, dei quali possa sentirne il suono scuotendoli.
- Restare nella stanza mentre esplora e si muove per casa in modo che sappia che gli sei vicino e dove trovarti.
- Pranzare presentandogli gradualmente cibi con consistenze e gusti diversi. Gli alimenti possono essere lisci, schiacciati o tritati finemente. Al primo assaggio il tuo bambino potrebbe non apprezzare tutti i cibi. Offrirgli la possibilità di provare le pietanze più di una volta presentandole con diversi modi di cottura, d’abbinamenti e di presentazioni. Informati su quali siano i tagli sicuri degli alimenti.
- Mangiare con lui provando a lasciarlo “fare da solo” ovvero, lasciandogli usare le dita per raccogliere le briciole di pane e i pezzi di cibo oppure offrendogli piccoli bicchieri contenenti poca acqua. Siediti accanto al tuo bambino e godetevi questi momenti dello stare a tavola. Aspettati che possa versare del cibo e dell’acqua a terra; l'apprendimento avviene per prove, errori e tentativi.
- Evitare l’utilizzo di girelli o sostegni che tengano il tuo bambino in piedi e privilegiare la presenza di piani bassi e stabili ai quali, il tuo bambino, si possa attaccare per alzarsi o appoggiarsi con le mani quando è in posizione eretta.

I “CONSIGLI PER I 9 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