



LA PICCOLA GRANDE GUIDA

Il primo compendio di puericoltura da tenere sempre con sé: risposte facili, bambini felici!!

SALUTE

PRIMI PICCOLI PROBLEMI

*L'ombelico: Alla nascita, il cordone ombelicale che univa la mamma al bambino durante la gestazione viene reciso e ne rimane una specie di moncone, tra il 7° e il 14° giorno di vita, tende a essiccarsi naturalmente e a cadere. Per accelerare questo processo ed evitare infezioni, nei primi giorni **medicate il moncone utilizzando delle garze sterili imbevute con qualche goccia di disinfettante** che sveltisce il processo di essiccamento togliendo l'umidità.*

-Sostenete la parte libera del moncone e tamponate in modo uniforme la base dello stesso. Quindi sempre utilizzando garze sterili, avvolgete tutto il moncone compiendo più giri e fissate la medicazione alla cute servendovi di una retina tubolare.

-Ripetete la medicazione dopo ogni cambio del pannolino e, comunque, ogni volta che questa si bagna con la pipì.

- Dopo la caduta del moncone, continuate a medicare la piccola ferita con garze, sterili e disinfettante ancora per una decina di



giorni. Se il piccolo piange, non preoccupatevi: quello che prova non è dolore ma una specie di fastidio provocato dalla sensazione di freddo causata dal contatto del disinfettante con la cute.

Non preoccupatevi se il cordone si scurisce: fa parte del processo naturale di mummificazione.

Consultate il pediatra se:

-Notate tracce di sangue o di pus (colore giallo-verdastro) sulla garza.

-La pelle intorno all'ombelico è particolarmente arrossata o presenta piccole vescicole rossastre

-C'è un rigonfiamento dell'ombelico che aumenta quando il piccolo piange e tossisce. Si tratta, in questo caso, di un'ernia ombelicale.

Non preoccupatevi ma consultate il pediatra.

Coliche gassose:

*Le coliche gassose sono un fenomeno molto diffuso nei neonati, soprattutto durante i primi mesi di vita, e **tendono a scomparire naturalmente già intorno al terzo/quarto mese.** Per questo motivo, e proprio per la frequenza con cui le coliche colpiscono i neonati, non occorre minimamente preoccuparsi.*

Bisogna, invece, imparare a riconoscere la presenza, che si manifesta attraverso il pianto apparentemente inconsolabile del piccolo, e capire cosa è meglio fare per alleviare il suo dolore, ricordando, però, che ogni bambino è diverso da un altro e che non sempre ciò che va bene per l'uno può andar bene anche per 'altro:

-Un rimedio spesso utilizzato è quello di dar da bere al bimbo un infuso di tiglio e finocchio che potrà poppare direttamente dal biberon.

-Provate a praticare un massaggio delicato sul pancino del bambino in modo da favorire la fuoriuscita dell'aria praticando una leggera pressione sull'addome dalla schiena, stendendo il neonato sulle vostre gambe a pancia sotto. Quando lo mettete a



nanna, sistemate il piccolo nel suo lettino o nella culla girandolo su un fianco.

Consultate il pediatra nel caso in cui le coliche non passassero: potrebbe dipendere da un problema di allattamento (il bimbo ingurgita troppa aria durante la poppata) o, se allattato al seno, dalla vostra alimentazione.

LA NANNA

Nella prime settimane di vita, un neonato può dormire fino a 16/18 ore nell'arco della giornata senza che il suo sonno, che rappresenta per lui il momento più importante dopo quello della poppata, abbia un ritmo preciso. Col tempo però, lo stato di veglia e quello di sonno tendono a regolarizzarsi, e il piccolo cercherà di adeguarsi al ritmo degli adulti. Niente panico, quindi, se nei primi mesi vi sembra che dorma troppo e vi pare che non sappia distinguere il giorno dalla notte: col tempo (e qualche piccolo accorgimento) imparerà a farlo.

Per un sonno sereno:

-Cambiare sempre il bambino prima di metterlo al letto: il pannolino bagnato è una delle principali cause del pianto notturno.

-Se ha appena mangiato, prima di mettere il bimbo nella culla, tenetelo un po' in braccio e aspettate che abbia fatto il "ruttino" o almeno che sia passato un po' di tempo, per evitare che inali un eventuale rigurgito durante la notte e rischi di soffocarsi.

-Diversamente da quanto si crede, ecco cosa non fare per farlo addormentare: cantare, dondolarlo in culla o in braccio, dargli



la mano, portarlo nel lettone. È, invece, fondamentale, la routine giornaliera: orario fisso e iter (es. bagnetto, poi pappa, poi in braccio alla mamma, poi in culla con ciuccio e orsacchiotto, e per finire, sempre la stessa parolina magica "buonanotte" o "sogni d'oro"...)

-Abituatelo al buio sin da piccolissimo. Lasciare una lucina fioca accesa in modo da non dover illuminare tutta la stanza quando vi alzate per dargli da mangiare è utile per voi, ma potrà creare problemi quando vorrete abituarlo a dormire al buio. Piuttosto utilizzate una lucina notturna rossa.

-Attualmente i pediatri suggeriscono di coricare il bambino a pancia in su o sul fianco, possibilmente con un cuscino di sicurezza per quest'ultima posizione. Comunque, controllate spesso che il suo sonno sia regolare. Le braccine aperte rivolte verso l'alto sono un segno di buona salute.

-Non coprite eccessivamente il piccolo quando dorme, utilizzando indumenti leggeri e traspiranti e una copertina o, meglio, una tutina di lana per l'inverno (i bimbi tendono a scoprirsi molto). Ma non esagerate. I neonati, infatti, soffrono molto il caldo anche durante le stagioni fredde. Per capire se sta bene controllategli le manine: se sono fredde vuol dire che sta bene, se sono calde e sudate significa che è eccessivamente coperto.

CAMBIO E PANNOLINI

Fino a quando non sarà autonomo e in grado di fare da solo i suoi "bisognini" nel vasino, il pannolino sarà una delle cose più importanti nella vita del neonato, accompagnando tutte le



sue fasi di crescita. Inoltre, poiché sarete voi a doverlo cambiare assicurandovi che rimanga pulito e asciutto senza procurargli irritazioni e fastidiosi arrossamenti, è importante che la scelta del pannolino sia fatta in modo oculato, adattando il modello e la dimensione alla sua età, al suo peso e alla sua altezza.

Il cambio

È un'operazione molto delicata (e necessaria) che vi occuperà più volte al giorno, spesso anche di notte. È importante, quindi, che sappiate esattamente cosa e come fare e quale necessarie vi è indispensabile.

-Innanzitutto, è fondamentale che il fasciatoio sia un angolo ben organizzato e non provvisorio per non correre il rischio di dover lasciare il bimbo da solo (potrebbe cadere!) neanche per un secondo.

-Dovrete sempre avere a portata di mano: pannolini puliti di ricambio, i cosmetici per la toilette (cotone, una spugna per lavare il bambino, il latte detergente o una crema emolliente, un olio baby), la biancheria pulita con la quale rivestire il bimbo.

-Non dovrete mai lasciare da solo il neonato (neanche durante i primi mesi quando pensate che i suoi movimenti siano ridotti al minimo) per evitare che cada (eventualmente acquistate un fasciatoio provvisto di cintura di sicurezza).

-State molto attenti, quando pulite il bambino, che le feci non finiscano sui genitali poiché potrebbe provocare irritazioni molto fastidiose per il bebè.



-Cambiate sempre il bambino prima di metterlo a nanna e, comunque, ogni volta che piange perché è bagnato.

-Per prevenire arrossamenti, applicate sempre una crema protettiva.

La scelta del pannolino

-Dovrà essere super assorbente e realizzato con un materiale che aiuta a prevenire le irritazioni e gli arrossamenti.

-Preferite i modelli usa e getta che evitano la permanenza dei batteri a contatto con la pelle e i genitali.

-Dovrà essere facile da usare (anche per i papà!) e comodo per il neonato che lo indossa, dandogli la possibilità di muoversi e sgambettare come crede.

IGIENE DEL BAMBINO

Il Bagno:

Il bagnetto rappresenta per il neonato un momento di relax e tranquillità, mentre per la mamma è l'occasione per rafforzare il rapporto con il bambino.

-Durante il bagnetto, evitare di bagnare eccessivamente l'area del cordone ombelicale fino al momento della sua caduta per non rallentare il processo di mummificazione e, comunque, disinfettare poi l'area del cordone. Nei primi giorni, quindi, lavate il neonato passandogli un batuffolo di cotone o una spugna imbevuti di acqua tiepida.

-Il bagnetto va fatto tutti i giorni o a giorni alterni preferibilmente in orario serale e, comunque, prima della poppata.

Non deve durare più di 5/10 minuti.

-La temperatura della stanza deve essere di circa 20°. Quella dell'acqua non deve superare i 37°.



-Utilizzate una vasca in materiale igienico e non scivoloso (plastica o gomma). Due dita d'acqua sono sufficienti per la pulizia del piccolo.

*-Utilizzate solo **prodotti ipoallergenici** specifici per neonati per evitare irritazioni cutanee.*

-Prima di immergere il bambino nell'acqua, preparate tutto ciò che vi occorre per lavarlo e asciugarlo e pulite i genitali con una salvietta.

-Tenete il bambino fuori dall'acqua e lavate per prima cosa il viso e la testa.

-Poi, immergetelo nell'acqua e sostenetelo in modo che non scivoli facendogli appoggiare la testina al vostro braccio.

-Per sciacquarlo, usate una brocca di acqua tiepida al posto della doccia il cui getto sarebbe per lui troppo violento.

-Dopo il bagnetto, asciugate bene il bambino senza frizionare e toglietegli di dosso tutta l'umidità usando un po' di borotalco.

Gesti di igiene quotidiana:

*-I **genitali** vanno puliti con cura tutti i giorni, sia durante il bagnetto che dopo il cambio dei pannolini, per eliminare i batteri provenienti dalla zona anale. Per detergerli, usate una spugnetta pulita o un batuffolo di cotone imbevuto nell'acqua. Quindi, spalmate una pasta protettiva contro le irritazioni da pannolino.*

*-Per **lavare la testa** del bambino utilizzate, fino ai 3 mesi, un prodotto oleoso dopodichè passate agli shampoo neutro protettivi specifici per bimbi molto piccoli che non bruciano e non irritano la cute. Non massaggiate la zona del cuoio capelluto che è molto*



delicata e per evitare che lo shampoo gli entri negli occhi, utilizzate una ciambella "fermasapone".

-Dopo il bagnetto, cospargete il corpo del bambino con il borotalco e una crema emolliente. Non utilizzate lozioni e acqua di colonia che contengano alcool.

*-Per detergere le **orecchie** del neonato, al posto dei classici cotton fioc, utilizzate un batuffolo di cotone imbevuto nell'acqua pulendo solo la parte esterna del padiglione auricolare.*

PULIZIA DEL NASINO

E fondamentale, sin dai primi giorni di vita del bambino, prendersi cura dell'igiene del suo nasino per aiutarlo a respirare meglio, per tenere lontani virus e batteri (cause principali di tosse, raffreddore e otiti) e per difendere l'organismo dalle impurità e dalle aggressioni provenienti dagli agenti atmosferici inquinanti.

0-12 mesi:

Pulite il naso del bambino quotidianamente più volte al giorno per aiutarlo a respirare meglio facilitando, così, l'operazione della poppata e prevenendo in questo modo il rischio di affezioni alle vie respiratorie.

Fino a 1 anni, infatti, il neonato respira solo con il naso che diventa così la via di accesso preferenziale per virus, batteri, polvere, sostanze inquinanti... Inoltre, non essendo in grado di soffiarselo, è molto più esposto rispetto ai bambini più grandi al rischio di raffreddore, tosse e otiti. E risaputo, poi, che i problemi



alle vie respiratorie possono trasformarsi nei lattanti in vere e proprie complicazioni nel momento della poppata e durante il sonno (con il nasino tappato, il bimbo fatica a portare a termine l'operazione della suzione mangiando poco e male).

Pel pulire il nasino, utilizzate sempre un prodotto specifico per la prima infanzia, che non irriti le mucose del piccolo e che sia facile da utilizzare per voi, ipoallergenico e ricco di sali minerali e oligoelementi.

12 - 24 mesi:

Trasformate la pulizia del nasino in un gesto quotidiano sia a titolo preventivo (per aiutare il piccolo a eliminare virus e batterie rimasti intrappolati nel muco), sia per ovviare ai pericoli che provengono dall'esterno (inquinamento, smog...), sia come cura nel caso in cui il bimbo sia raffreddato o abbia problemi alle vie respiratorie.

Inoltre, se il bimbo ha cominciato a frequentare il nido (aumentando così il contatto con gli altri bambini), è particolarmente esposto al rischio di contagio. Studi accertati, infatti, hanno dimostrato che la frequentazione di luoghi pubblici è particolarmente favorevole alla diffusione del virus del raffreddore, soprattutto nel caso dei più piccoli. Pulire, quindi, quotidianamente il loro nasino è un gesto igienico di fondamentale importanza per aiutarli a mantenere un buono stato di salute.



Stessa cosa dicasi se abitate in una città particolarmente inquinata, dove per lo più l'aria è irrespirabile e dove è praticamente impossibile inalare particelle di smog. In questi caso,

perciò, servitevi di un prodotto adatto ai più piccoli: facile da usare, ipoallergenico e ricco di sostanze benefiche.

PRIMO SOCCORSO

Nel corso del primo anno di vita è fondamentale consultare spesso il pediatra per valutare e comprendere i disturbi più frequenti del vostro bambino e imparare ad usare i medicinali appropriati. Questo vi consentirà col tempo di crearvi una piccola farmacia per le prime emergenze e di abituarvi, sempre previa consultazione del vostro medico, a usarli nel modo corretto. Gli unici medicinali che inizialmente vanno tenuti in casa per un primo intervento sono un antipiretico e antidolorifico, ma anche in questo caso, soprattutto le volte è importante consultarsi col pediatra almeno telefonicamente, per valutare dosi e tempi di somministrazione.

EMERGENZA SANGUE DAL NASO

E' un episodio molto frequente tra i bambini a qualsiasi età e privo di qualsiasi conseguenza. In caso dovesse succedere, fate sedere il bambino comodamente con il mento appoggiato sul petto (la tecnica di fargli reclinare la testa all'indietro, comunemente usata, potrebbe avere come conseguenza quella di far entrare il sangue in gola provocando vomito). Premete leggermente con le dita una o



entrambe le narici da cui fuoriesce il sangue per 5 minuti circa. Evitate che il bambino, terminata l'emorragia, si soffi il naso.

TAGLI E FERITE SUPERFICIALI

Con una garza sterile o con un tessuto di cotone - è meglio evitare di usare il cotone idrofilo perché può appiccicarsi sulla ferita aperta, provocando anche infezione - coprire con delicatezza la parte lesa per tamponare il sangue che esce. Prima di disinfettare la ferita, sciacquatela con acqua fredda corrente e, in mancanza, pulitela con una garza sterile imbevuta. Con un movimento leggero che va dalla parte lesa all'esterno, passate una garza sterile imbevuta nel disinfettante sulla ferita. Lasciate asciugare il disinfettante, quindi applicate un cerotto medicato o una garza fissata ai bordi con del cerotto in rotolo.

PICCOLE USTIONI E CONTUSIONI

Il miglior rimedio in questi casi sono il ghiaccio e l'acqua fredda, che danno contemporaneamente sollievo al bambino e evitano il rigonfiamento e le piaghe. In caso di contusione, avvolgete del ghiaccio in uno straccio e tenetelo premuto sul punto, il più a lungo possibile. In caso di ustione la parte lesa deve essere tenuta sotto il getto d'acqua per alcuni minuti. Evitate di applicare sull'ustione creme, olio o altri prodotti e lasciatela scoperta.

DENTINI

I dentini da latte (detti anche decidui) sono in tutto 20: 4 incisivi, 2 canini e 4 molarari per arcata dentaria e sono già tutti



presenti nel bimbo appena nato, sotto le gengive. Generalmente, cominciano a spuntare intorno ai 6 mesi e verso i 2 anni/2 anni e mezzo completano la loro crescita, ma non esiste una regola precisa.

Tabella generale di crescita:

- Incisivi centrali inferiori: tra il 6° e l'8° mese
- Incisivi centrali superiori: tra il 7° e il 9° mese
- Incisivi laterali superiori: tra l'8° e il 10° mese
- Incisivi laterali inferiori: tra il 10° e il 12° mese
- Primi premolari: tra il 12° e il 18° mese
- Canini: tra il 18° e il 24° mese
- Secondi molarari: tra il 24° e il 30° mese
- Primi denti permanenti: tra il 6° e il 9° anno

Ogni bambino, però, ha i suoi tempi: non preoccupatevi, quindi, se il vostro piccolo a 8 mesi è ancora completamente sdentato!

Disturbi e rimedi:

- Le gengive si gonfiano e si infiammano a causa della spinta del dentino. Passate sulla gengiva una garza imbevuta in acqua fredda oppure massaggiate la gengiva con un'apposita crema.
- Aumenta la salivazione come arma di difesa contro la sensazione di dolore provocata dal rigonfiamento della gengiva. Per evitare che la saliva possa irritare le guance e il mento del piccolo, asciugategli spesso la bocca con una spugnetta o un panno morbido pulito.
- Il bimbo tende a mordicchiare qualunque cosa gli capiti praticando una specie di massaggio naturale. In questi casi,



dategli semplici giocattolini in gomma realizzati appositamente per queste occasioni. Vanno tenuti puliti e conservati in frigorifero in modo che si induriscano e fungano da anestetici della zona dolorante.

- In ogni caso evitare di dare al bambino da bere e da mangiare alimenti eccessivamente caldi che acuirebbero il dolore.

ALIMENTATAZIONE

CURVE DI CRESCITA

Assicurarsi che la crescita del bambino sia regolare è una delle principali preoccupazioni di tutte le mamme. La tabella di crescita serve, quindi proprio per controllare che lo sviluppo (peso e altezza) del bambino sia regolare. Non preoccupatevi però se i valori del vostro piccolo non rientrano all'interno della curva: tanti sono i fattori che determinano la crescita di un neonato e tra i tanti quelli ereditari non sono da sottovalutare per quanto riguarda lo sviluppo del bambino.

Starà al vostro pediatra rassicurarvi in merito, indicandovi eventualmente la via migliore da seguire nel caso in cui il bimbo sia in "soprappeso" o "sottopeso"

ALLATTAMENTO

ALLATTAMENTO AL SENO

È un fatto che rende più forte il legame tra mamma e bambino. I primi tentativi di poppata, però, potrebbero essere un



po' deludenti per entrambi, dandovi l'impressione di non avere latte a sufficienza: **non preoccupatevi.** La montata latte, **generalmente, si fa attendere qualche giorno.** Più il bambino succhierà, più latte verrà prodotto. La caratteristica principale del latte materno, oltre alla ricchezza nutrizionale e alla presenza di anticorpi, è quella di adeguarsi alle diverse esigenze del neonato:

-il primo latte si chiama **colostro.** È un liquido denso e giallastro molto ricco di proteine, sali minerali e specie anticorpi che proteggono il piccolo da germi e virus e dalla accidentale penetrazione di sostanze estranee che potrebbero scatenare reazioni allergiche. Anche se scarsa, la quantità di latte che il bimbo succhierà sarà sufficiente in queste prime ore di vita al suo sostentamento.

- Verso il terzo/quarto giorno il colostro diventa più grasso e cremoso e prende il nome di **latte di transizione.** Diminuisce la quantità di proteine e aumenta il contenuto di zuccheri e di grassi.

-Dopo giorni circa, il seno produce finalmente **latte materno,** meno denso e acquoso, che fornisce tutte le sostanze nutritive necessarie.

Piccoli accorgimenti per una buona poppata:

-Lavate accuratamente le mani con il sapone e i capezzoli con l'acqua asciugandoli delicatamente.

-Scegliete una posizione comoda per voi e il bambino. La schiena deve essere dritta e appoggiata con un sostegno verticale (se siete a letto utilizzate dei cuscini per sostenere la schiena e il peso del piccolo)



-Prendete il bambino nell'incavo del braccio in modo che la testa sia ben sorretta e libera di muoversi e la bocca allineata con il capezzolo. Una corretta posizione durante la suzione è la prevenzione migliore per evitare le ragadi mammarie.

-Se il bambino non si attacca, inviatelo a succhiare sfiorandogli la guancia con il capezzolo e stuzzicandolo con il mignolo sulle labbra senza obbligarlo a girare la testa verso il seno. Guardatelo sempre in faccia e controllate che il nasino sia libero e che respiri bene.

-Più silenzio e tranquillità riuscite a creare durante il momento della poppata, meglio mangerà il bambino.

-Terminata poppata (che al massimo dovrebbe durare 20/30 minuti per ciascuno seno), lavate e asciugate i capezzoli svuotandoli del latte residuo; in commercio esistono dei tiralatte oppure

•Sostenete il seno con la mano e con l'altra, delicatamente, premete con il pollice ripetutamente verso il basso senza strizzare la mammella.

•Quando il pollice raggiungerà il bordo dell'areola premete a fondo schiacciandola: il latte a questo punto uscirà in modo naturale.

-Coprite i capezzoli con una garza sterile.

-Offrite il seno al neonato ogni volta che lo reclama senza obbligarlo a mangiare quando non ne ha voglia e senza farvi prendere dallo scrupolo che le poppate siano troppo ravvicinate tra loro: normalmente tra una e l'altra dovrebbero trascorrere tra le 2 e le 2 ore e mezzo. Il numero delle poppate varia da bambino a bambino: un neonato può richiedere il latte tra un minimo di 4 e un massimo di 8 volte al giorno.



-Durante l'allattamento, il vostro fabbisogno calorico aumenterà di circa 600 Kc al giorno. E' bene che la vostra dieta sia quanto più possibile varia, ricca di liquidi, sali minerali e vitamine. Sarebbe meglio ridurre il consumo di cibi piccanti, di frittiture, molluschi, selvaggina e degli alimenti che danno un gusto particolare al latte (cavoli, carciofi, cipolle, aglio, asparagi, cioccolato e spezie). Il caffè meglio decaffeinato, vino non più di mezzo bicchiere durante il pasto. Assolutamente vietato fumare. La federazione Italiana Medici Pediatri consiglia anche di limitare l'utilizzo di farmaci che possono ridurre la produzione de latte, modificarne la composizione può provocare danni nel lattante. Tra i farmaci più sicuri: paracetamolo, acido acetilsalicilico ed eritromicina.

ALLATTAMENTO MISTO: QUANDO E COME

L'allattamento misto è un'ottima soluzione quando il latte materno comincia a scarseggiare, il bambino ha sempre più fame e non cresce in modo corretto. Cominciate eliminando la poppata della sera (generalmente la più scarsa) e sostituendola con quella a base di latte artificiale. Dopo uno/due giorni sostituiteme un'altra, poi ancora un'altra e così via. L'ultima a essere eliminata dovrà essere la poppata della mattina. Interrompete immediatamente questo sistema passando l'allattamento artificiale tout-court se vi rendete conto che il piccolo mal tollera il "mescolamento" dei due tipi di latte.

ALLATTAMENTO ARTIFICIALE: QUANDO E COME

Quando è meglio allattare artificialmente:

-Totale assenza o scarsità di latte



- Gravi malattie croniche e debilitanti della mamma (es. diabete)
 - Malattie infettive gravi della mamma
 - Malfunzionamento al capezzolo
- Sarà il pediatra a suggerire il tipo di latte più adatto per il bambino a seconda dell'età, del peso e delle caratteristiche fisiche. Una volta trovato quello più indicato è necessario seguire alcune regole:
- Controllate sempre la data di scadenza
 - Conservatelo in luoghi freschi e asciutti, lontano da fonti di calore. Se utilizzate prodotti liquidi o se preparate il latte in anticipo (massimo alcune ore), conservatelo in frigo.
 - Attenetevi alle indicazioni per l'uso e alle dosi suggerite dal pediatra.
 - Non cambiate mai tipo di latte senza aver consultato prima il pediatra.
 - Controllate la temperatura e il flusso del latte versandone qualche goccia sul dorso della mano; tenete il biberon sollevato in modo che la tettarella sia sempre colma di latte evitando che il piccolo inghiotta aria.

SVEZZAMENTO

Quello dello svezzamento, ossia del passaggio dal latte ad altri cibi, è un momento molto delicato nella crescita del neonato ed esistono diverse scuole di pensiero in campo pediatrico.

Il nostro obiettivo è quello di illustrarvi solo le linee guida generali ma la dieta del vostro bambino dovrà essere decisa insieme al vostro pediatra che lo conosce e lo ha seguito sin dalla nascita. Lo



svezzamento inizia intorno al **quinto/sesto mese di vita** (e comunque, alla comparsa dei primi dentini), anche se spesso si inizia ad abituare il bambino ai cibi solidi con un po' di frutta già dal quarto mese.

Gradualità e varietà sono le parole chiavi da tenere sempre in mente durante questa fase: tutti i gruppi alimentari (proteine, carboidrati, grassi, vitamine, Sali minerali e acqua) dovranno entrare, a poco a poco, a far parte della dieta.

Come comportarsi:

- Cominciate sostituendo parzialmente con la pappa una della poppate (generalmente quella centrale). E' meglio non stravolgere troppo i suoi orari e le sue abitudini. Dopo circa un mese, introducete una seconda pappa al posto della poppata serale
- Non abbiate fretta: la prima pappa non è altro che una sequenza di piccoli assaggi per dargli in nutrimento necessario
- Evitare di infilare tutto il cucchiaino in bocca del bambino: non essendo ancora in grado di inghiottire bene finirebbe per sentirsi soffocare. Tenetelo fra le sue labbra in modo di fargli "succhiare" il cibo.
- Proponete sempre un alimento per volta
- Se il bimbo rifiuta di mangiare, provate a proporgli il cibo nel biberon al quale avrete allargato il foro di uscita. Spesso è la consistenza a disorientarlo.

Alimenti: istruzioni per l'uso

- Cominciate con un **brodo vegetale** a base di patate e carote, al quale potrete aggiungere poi zucchine, lattuga e fagioloni. Evitate



le verdure dal sapore troppo intenso (cipolle, cavoli, broccoli) e quelle eccessivamente di nitrati (spinaci e bietole).

-Abituate il bambino al sapore dei **cereali** cominciando con una crema di riso da diluire nel brodo vegetale. Perfette anche le pappe a base di fiocchi d'avena. Col tempo potrete aggiungere anche gli altri cereali (frumento, farro, mais...)

- Dopo i primi mesi, introducete la carne nella dieta del bambino (frullata o omogeneizzata per renderla più digeribile). Iniziate con l'agnello o il coniglio e proseguite, poi, con il tacchino, il pollo, il vitello e il manzo.

-Condite la prima pappa con un cucchiaino di **olio extravergine d'oliva**, ricco di calorie e grassi ben tollerati da un neonato.

-Completate il pasto con **frutta** frullata o grattugiata, Perfette per iniziare mele e pere, ben digeribile e ottime regolatrici dell'intestino.

-Generalmente il parmigiano può essere introdotto sin dai primi mesi nella dieta, mentre per gli altri formaggi (comunque bianchi, morbidi, tipo ricotta) è meglio aspettare qualche mese.

Per le ricette delle prime pappe consultate www.bambinopolis.it

EDUCAZIONE ALIMENTARE

Il sesto mese rappresenta una tappa importantissima nella crescita del bambino, che dovrebbe aver circa raddoppiato il suo peso dalla nascita. E questo, dunque, il momento migliore per cercare



di allargare i suoi orizzonti alimentari, introducendo nuovi cibi, ed educando al meglio il suo palato!

-Procedete per gradi, cercando di individuare quali sono gli alimenti preferiti dal vostro bimbo, quali non gli piacciono e quali, eventualmente, gli procurano intolleranze e allergie. Ad ogni modo, **cercate di variare il più possibile la sua dieta per abituarlo a tutti i sapori.**

-Aumentare la dose degli alimenti energetici, ad esempio cereali, che possono essere aggiunti al brodo anche sottoforma di **semolini e pastine.**

-Introducete progressivamente, sotto la guida del vostro pediatra, nuovi alimenti: prosciutto cotto (tritato e senza grasso), pesce magro e freschissimo (alimento ricco di grassi polinsaturi e vitamine), uovo (iniziando dal tuorlo), legumi (ricchi di proteine e sali minerali...)

-Con la comparsa dei dentini, aumentate il numero degli alimenti che il bimbo può sgranocchiare a tavola (pezzetti di pane, biscotti per bebè...).

L'introduzione del **latte vaccino** viene sconsigliata prima del 12° mese di vita per l'alto potere proteico spesso causa di intolleranza e difficoltà di digestione. Proseguite, quindi, con il cosiddetto latte di proseguimento e consultate il pediatra prima di introdurre nella dieta del piccolo il latte dei grandi.

Allergie e intolleranze

Nessun bambino nasce "allergico". Esiste però, una predisposizione alle allergie alimentari spesso ereditata da uno dei due genitori.



Fino a 1 anno, l'organismo dei bambini sembra essere particolarmente esposto al rischio di sensibilizzazioni allergiche. Per questo è molto importante che la scelta dei cibi sia oculata e preveda solo alimenti sani, privi di conservanti e assolutamente freschi. Consultate il pediatra nel caso in cui il vostro bambino sia potenzialmente esposto al rischio di allergie

A tavola con voi

Non appena il bambino impara a stare da solo (intorno a 6/7 mesi), abituatelo a stare a tavola con voi intrudendo il seggiolone, che deve avere una struttura solida, non deve oscillare, deve essere realizzato in materiale atossico e facilmente lavabile, deve essere dotato di cintura, fibbia, spartigambe e agganci di sicurezza. Quando il piccolo comincia a camminare e ha raggiunto una certa autonomia, provate ad abituarlo a sedersi in tavola con voi. Per farlo, un ottimo acquisto rappresentato dai seggiolini datati di morsetti che si possono facilmente applicare a qualsiasi tavolo e che fanno della tavola un posto veramente a "misura di bambino".

IN CASA

UNA CASA A PROVA DI BIMBO

La nascita di un bambino comporta delle scelte e dei cambiamenti anche per quanto riguarda l'arredamento e la pulizia della casa. Ecco alcune regole fondamentali:



- 1- Fino a quando non sarà in grado di intendere e volere e avrà sviluppato una certa maturità (non prima degli 8/9 anni!) il bambino non andrà mai lasciato da solo.
 - 2- L'impianto elettrico dovrà essere a norma di legge (con la messa terra e salvavita di sicurezza indispensabili per evitare gli incidenti più gravi). Tutte le spese dovranno essere a prova di bambino, con sistemi che impediscono di infilare dita e oggetti al loro interno (soprattutto quando il bimbo comincia a gattonare e a toccare qualsiasi cosa)
 - 3- Finestre e balconi vanno protetti con appositi reti che impediscono il piccolo di infilare la testa tra le sbarre e di sporgersi rischiando di perdere l'equilibrio e cadere.
 - 4- Detersivi e medicinali vanno tolti dalla portata del bambino e riposti in armadi alti.
 - 5- In cucina non lasciare mai gli elettrodomestici con la spina inseriti e nascondere coltello, forbici, o utensili pericolosi. Il piano cottura deve essere dotato di dispositivo di sicurezza che blocca la fuoruscita del gas a fiamma spenta e le pentole vanno sempre collocate nella parte più interna dei fornelli e con il manico rivolto verso il muro
 - 6- In bagno occorre togliere di mezzo phon, lamette, rasoi, forbicine, detersivi e profumi
 - 7- Se in casa ci sono altri bambini, fate in modo che mettano a posto i loro giocattoli dopo l'uso, soprattutto se questi sono di piccole dimensioni.
- Un spazio tutto suo: la cameretta del neonato**



-Scegliete un ambiente luminoso, ben areato e umidificato, non troppo caldo, non rumoroso, arredandolo in modo semplice con colori allegri e vivaci.

-Fate in modo, che tutte le **superfici** (compreso il pavimento) siano facilmente lavabili (evitare la moquette o tappeti troppo pesanti, veri ricettacoli di polvere e batterie)

-Ricordate che i neonati soffrono molto il caldo: non scaldate oltre il dovuto la loro cameretta e tenetela sempre ben umidificata per prevenire mal di gola e raffreddori.

-Tutti i giocattolo devono essere adatti all'età, facile da raggiungere senza doversi arrampicare, realizzati in materiale atossico e possibilmente, lavabili.

-La **culla** dovrà essere abbastanza ampia da consentire al bambino di muoversi liberamente senza il rischio di sentirsi soffocare; il **lettino** dovrà avere sponde abbastanza alte, sbarre laterali non troppo distanti tra loro e materasso rigido;

-Il **fasciatoio** potrà essere un mobiletto dotato di cassettera cui aggiungere l'apposito materassini in materiale lavabile. Cercate di tenere a portata di mano tutti i prodotti che vi serviranno per la pulizie e il cambio del bimbo.

-Il **box giochi** sarà molto utile quando il bimbo comincerà, intorno al 5° mese, a stare seduto e avrà bisogno di uno spazio tutto suo, lontano dai pericoli, in cui giocare.

Sceglietelo facile da trasportare da una stanza all'altra, lavabile e abbastanza grande;

-L'**interfono** sarà utile per tenere sotto controllo il bambino mentre dorme consentendovi di sentire il suo respiro, se il



sonno è regolare e se piange. Attenzione alla scelta: quelli digitali sono cari ma non provocano interferenze.

LE SUE PRIME...COSE

IL CIUCCIO

Esistono diversi tipi di ciuccio,: a ciliegia, anatomico, in caucciù, in silicone.

I **ciucci a ciliegia** sono perfetti nei primi mesi di vita del bambino perché la loro forma ricorda molto il capezzolo della mamma; i **ciucci anatomici**, invece, hanno una forma a goccia, piatta, ellittica, schiacciata e ricurva verso l'alto. Sono studiati per adattarsi perfettamente al palato del bambino. I **ciucci in silicone** hanno la caratteristica di essere indeformabili, inalterabili, di non assorbire gli odori e i sapori e di non subire alterazione neppure dopo ripetute operazioni di sterilizzazione. Sono consigliati per bambini più piccoli, prima che spuntino i primi dentini. I **ciucci in caucciù** sono perfetti dopo la prima eruzione dentaria, essendo più morbidi, elastici e resistenti alle lacerazioni ma si deformano rapidamente e vanno cambiati spesso.

IL BIBERON

Se allattate artificialmente, è importante che la scelta del biberon sia accurata poiché è proprio la tettarella la qualità della suzione. Scegliete tettarelle antisinghiozzo, diverse a seconda dell'età del bambino, che agevolano la poppata limitando l'ingestione d'aria. Come nel caso dei ciucci, le tettarelle in silicone sono da preferire nei primi mesi. Dopodiché è meglio passare alle tettarelle in caucciù.



I PRIMI GIOCATTOLI

nei primi mesi di vita i bambini non riconoscono chiaramente forme e colori anche se è stato dimostrato che i neonati ne sono fortemente attratti. I loro primi giocattoli saranno oggetti in grado di attirare la loro curiosità. Perfette le giostrine da appendere alla culla o al lettino, meglio se dotate di un carillon. Intorno ai 4 mesi potrete cominciare a regalare al vostro bambino i suoi primi veri giocattoli, voluminosi, atossici, colorati e in grado di sviluppare le sue capacità sensoriali (coordinare i movimenti occhio-mano, lanciare, afferrare, mettere in bocca, sperimentare!). Perfetti gli anelli, i cubi di gomma, le palle colorate, gli animaletti di plastica che lo intrattengono mentre fa il bagnetto, i carillon, i giocattoli sonori. Ricordate che la loro tendenza è quella di infilare tutto in bocca: evitare, quindi, oggetti che possano essere inghiottiti.

Sterilizzazione delle sue cose

Soprattutto quando è molto piccolo è bene avere particolare cura nell'igiene e nella pulizia delle sue cose.

Tettarelle, biberon e ciucci vanno accuratamente sterilizzati dopo l'uso con acqua bollente (controllate sempre che non ci siano gocce residue che potrebbero scottarlo!) o con appositi prodotti. Ricordatevi di pulire i fori delle tettarelle se vi sembrano ostruiti o se il piccolo fa fatica a succhiare.

Sterilizzazione a caldo: fate bollire per 20 minuti tutti gli oggetti del bambino mettendoli in una pentola di acqua calda o negli appositi sterilizzatori a caldo



Sterilizzazione a freddo: mettete tutti gli oggetti del piccolo in una vaschetta con un litro di acqua fredda a cui dovrete aggiungere un cucchiaino di un apposito disinfettante (da acquistare in farmacia) e lasciateli in immersione per almeno un'ora.

A QUATTRO E A DUE ZAMPE

E' intorno ai 7 mesi che, generalmente, i bambini cominciano a gattonare e a esprimere il desiderio di muoversi per "partire alla scoperta del mondo".

E', perciò, proprio in questo periodo che bisogna cominciare a pensare a una casa che sia davvero a misura di bambino per evitare che durante le sue esplorazioni possa farsi male, urtare contro spigoli e sbarre di ferro, imbattersi in detersivi e medicinali che sarebbe tentato di metter in bocca e così via.

Cercate, dunque, in questa fase, di incoraggiare i suoi primi movimenti a quattro zampe stando sempre molto attente che non si faccia male senza, precludergli la possibilità di vagare tranquillamente in giro per casa.

Quando, poi, imparerà a stare in piedi da solo (di solito a partire dagli 8-9 mesi ma, anche in questo, ogni bambino ha i suoi tempi ed i suoi ritmi) aiutatelo a camminare, togliendo di mezzo tutto quello che potrebbe essere pericoloso per lui (il bimbo, infatti, potrebbe cominciare ad arrampicarsi sulle sedie, sui divani, sul letto ...). Un tempo, per facilitare questo passaggio si usava il girello. Ora, però, gli specialisti sostengono che esso possa ostacolare



i movimenti che il piccolo deve imparare a fare, costringendolo ad assumere posizioni non sempre corrette dal punto di vista fisico. Inoltre, è fondamentale che il cammino avvenga sempre in modo spontaneo poiché un carico precoce può creare problemi in fase di crescita.

I giocattoli per lui

Perfetti in questo momento della crescita i giocattoli in stoffa o in gomma da prendere e lanciare (palle, anelli, cubi ...); quelli per stimolare la sua percezione delle cose e insegnargli a coordinare i movimenti e i cosiddetti "giochi educativi". Intorno ai 10 mesi, inoltre, potrete cominciare a mettere nel lettino del piccolo qualche peluche o bambolotto che gli faccia compagnia durante la notte (meglio non "affollare" la culla del neonato) e abituare il bambino ad ascoltare le fiabe che potrete leggere per lui.

GLI AIUTI PER LA MAMMA

BABYSITTER, NIDO O ... ?

All'inizio vorrete trascorrere tutto il tempo con il vostro bambino, convinti che la vostra presenza sia insostituibile. Dopo i primi mesi, però, i vostri impegni lavorativi e la stanchezza accumulata vi porteranno a portare a valutare di affidare il piccolo, almeno per qualche ora, alle cure e all'esperienza di qualcun altro.

-La puericultrice è una persona generalmente altamente qualificata il cui costo è piuttosto elevato, ma ne può valere la



pena, soprattutto per i primi tempi, quando avrete ancora poca esperienza e avrete bisogno di dormire per poter allattare.

-Il nido accoglie bambini dai 3 mesi in su (quelli privati da subito) e può rivelarsi un'ottima soluzione per quelle mamme che dopo il parto devono tornare subito a lavorare. I bambini sono lasciati nelle mani di personale esperto e qualificato che saprà prendersi cura di loro a seconda delle esigenze personali del piccolo e dei genitori.

-La babysitter farà al caso vostro nel caso in cui siate fuori casa qualche ora al giorno. Il piccolo non sarà sbalottato fuori casa e potrà ambientarsi nella sua nuova dimora. Per bambini al di sotto dei 6 mesi, cercate però una persona che abbia già esperienza con i neonati.

Quando voi non ci sarete

- Se allattate al seno, preparate un biberon e conservatelo in frigo, spiegando alla persona come scaldarlo e a che temperatura.

-Fate in modo che chi si prende cura del neonato sappia esattamente dove si trovano le cose.

-Durante la vostra assenza informatevi frequentemente.

-Spiegate come deve essere messo a letto il bimbo, cosa fare dopo la pappa ...

-Se il bimbo soffre di allergie, sta mettendo i dentini, sta poco bene ... informate la babysitter su come deve comportarsi.

-Lasciate sempre bene in vista il recapito telefonico vostro, di vostro marito, nonni, pediatra.

IL NIDO: PRO E CONTRO



Indipendentemente dalle esigenze della mamma, intorno ai 18/24 mesi i bambini sviluppano un bisogno di socialità e quindi è importante metterli a contatto con altri bambini.

Il nido giusto:

-Scegliete una struttura in grado di venire incontro alle vostre esigenze, tenendo conto di due criteri fondamentali: vicinanza da casa (o dal luogo di lavoro), orari.

-Valutate se è meglio una struttura privata, generalmente più costosa, o pubblica, che però spesso si trova a dover fare i conti con un eccesso di iscritti. L'accesso viene assegnato in base a una graduatoria (reddito della famiglia, numero dei figli, ambedue i genitori lavorano ...). In ogni caso, è comunque consigliato informarsi e mettersi in lista con largo anticipo. Le iscrizioni nei nidi pubblici sono a Febbraio-Marzo.

-Prima di decidere, visitate l'asilo in modo da rendervi conto delle condizioni igieniche dello stesso, della qualità dell'alimentazione, del tipo di attività proposte, del modo di lavorare del personale. L'asilo nido deve essere una specie di "scuola per piccoli" dove devono essere seguiti, giocare, star bene.

-Un criterio importante è il numero di bambini per puericultrice.

L'inserimento:

-Potrete optare per una formula a tempo pieno o mezza giornata, a seconda delle vostre esigenze e di quelle del piccolo.



-Prevedete sempre un periodo di inserimento variabile a seconda dello spirito di adattamento del bambino e durante il quale potrete rendervi conto delle sue priorità e dei suoi bisogni.

-Durante questa fase, cercate di abituare il bambino alla vostra lontananza in modo graduale, senza inutili tentativi di fuga quando il piccolo è distratto o dorme.

-Avvertite il personale di eventuali problemi del bambino, delle sue abitudini alimentari e non, del suo stato di salute (allergie, orari di riposo, digestione).

Quando il nido non è la soluzione migliore

-Quando la salute del bambino è molto cagionevole e il contatto con gli altri bambini potrebbe essere la causa di continue influenze, raffreddori, tosse...

-Quando soffre di allergie particolari per cui ha bisogno di condizioni igieniche o di un'alimentazione personalizzata.

-Se il bambino non riesce ad adattarsi al cambiamento, e ancora dopo i primi mesi, piange e strilla non appena lo lasciate da solo, rifiutando di dormire, mangiare...

I vantaggi del nido

-Il bambino si abitua sin da piccolo al contatto con gli altri sviluppando una personalità aperta e socievole.

-Rispetto alla babysitter, il personale del nido dà maggiori garanzie di esperienza nella cura dei piccolissimi.

-Rispetto a una puericultrice fissa, i costi sono decisamente inferiori.



IN GIRO CON UN BEBÈ'

Bimbi a spasso

Sin dai primi giorni un bebè può essere tranquillamente portato a spasso senza pericoli per lui e per la sua salute. Sono necessarie, però, alcune precauzioni:

-Se abitate in una grande città, evitate gli orari di punta, quando il traffico vi obbligherebbe a zigzagare tra le macchine con il rischio di incidenti e lo smog potrebbe causare al piccolo problemi respiratori e allergie.

-Poiché carrozzina e passeggino sono proprio all'altezza dei gas di scarico delle macchine, per le prime passeggiate meglio scegliere luoghi poco trafficati oppure portare a spasso il bimbo facendolo accomodare nel marsupio o nei teli porta bebè.

-Evitate anche i luoghi eccessivamente affollati (mezzi pubblici e negozi) per non sottoporlo al rischio di infezioni o malattie (raffreddore, tosse...) e non innervosirlo.

-State molto attente quando attraversate la strada con la carrozzina che si trova rispetto a voi a un metro abbondante ed è perciò già in mezzo alla strada quando voi siete ancora sul marciapiede: adottare la tecnica di scendere per prime, in "retromarcia".

-Non coprite in modo esagerato il bambino. In estate saranno sufficienti indumenti in cotone traspirante che non fanno sudare il bambino; in inverno, una tutina termica andrà benissimo per ripararlo dal freddo. Ricordate che i neonati soffrono particolarmente gli sbalzi di temperatura: quando entrate in negozio, perciò, scoprite leggermente il piccolo se l'ambiente è



eccessivamente riscaldato ed evitate i locali con aria condizionata in estate.

-Abituate il vostro bambino a una passeggiata quotidiana di almeno un'oretta sin dai primi mesi: imparerà a scoprire il mondo che lo circonda, avrà più appetito una volta a casa e dormirà tranquillamente durante la notte.

La scelta della carrozzina ...

-Nell'acquisto della carrozzina ricordate che la funzionalità e la sicurezza sono più importanti dell'estetica.

-Al momento della scelta, controllate che i freni funzionino perfettamente orientandovi verso modelli che hanno il sistema frenante montato su entrambe le ruote posteriori per evitare che la carrozzina si blocchi facendo perno su una sola ruota e giri su se stessa.

-Le strutture in alluminio sono molto più leggere rispetto a quelle in ferro cromato. Controllate che non ci siano bordi taglienti o spigoli che potrebbero ferire il bambino.

-Se scegliete un modello "apri e chiudi" controllate che la chiusura non sia accidentale e che i meccanismi siano facili da usare.

-Meglio modelli con la fodera in cotone lavabile. Evitate quelle in plastica. Il fondo deve essere rigido e indeformabile.

... e quella del marsupio

per i primi mesi può essere comodo portare a spasso il bimbo sistemandolo in un marsupio rivolto all'interno (fino a 4 mesi). Dovrà essere indossato con due bretelle e legato in vita con la cintura. Non dovranno esserci parti metalliche e il poggiatesta



dovrà essere in materiale morbido e staccabile per quanto il bambino cresce. Dopo l'anno è perfetto lo zaino da sistemare sulle spalle. Da sapere, però, che non tutti i modelli presenti in commercio sono adatti per i neonati: in caso potrete optare per i teli porta bebè, che, tra l'altro, rispondono al concetto del "continuum" ovvero fanno sentire il bimbo come se fosse ancora nel ventre materno.

ALLA SCOPERTA DEL MONDO

Man mano che il bambino cresce e impara a stare seduto ben appoggiato, il passeggino prenderà il posto della carrozzina.

Poiché questo avviene già intorno ai 4 mesi, potrebbe aver senso scegliere modelli di carrozzine che si trasformino, poi, in passeggini.

-Scegliete un modello con lo schienale rigido e reclinabile nel caso in cui il piccolo si addormenti.

-Il molleggio deve garantire al piccolo un confort perfetto su tutti i terreni, anche nel caso in cui vi troviate su strade sterrate.

-Le cinghie devono essere facili da aprire e chiudere e devono tenere il bambino impedendogli di cadere, alzarsi in piedi e sgusciare fuori all'improvviso.

-Per evitare sbilanciamenti, non fate mai salire due bambini alla volta sul passeggino e non comportatevi come se questo fosse un carrello della spesa appendendo ai manici borse troppo pesanti.

-Se scegliete un modello con chiusura a "ombrello", controllate che questa sia sicura e che il passeggino non si chiuda all'improvviso da solo.



La borsa per le prime passeggiate

-Il biberon con l'acqua o la camomilla, nel caso in cui al bimbo venisse sete durante la passeggiata, e un bavaglino.

-Un ciuccio di ricambio nel caso in cui quello che ha in bocca dovesse cadergli e non aveste modo di sciacquarlo.

-Uno o due cambi di pannolino se pensate di stare in giro a lungo e le salviettine.

-Qualche giochino di gomma da dare al piccolo, soprattutto se sta mettendo i dentini o se pensate che possa annoiarsi durante la passeggiata.

UN BAGAGLIO PICCOLO PICCOLO

La valigia del neonato sarà diversa a seconda della località verso la quale sarete diretti e dei mesi nei quali viaggerete. Ad ogni modo, esistono alcune cose che dovrete sempre portare con voi, indipendentemente dalla vostra meta finale e dalla stagione dell'anno:

-Biberon, tettarelle, ciucci e scaldabiberon

-Se il piccolo è allattato artificialmente, la marca del latte che utilizzate normalmente per non correre il rischio di non trovarla nella farmacia della località verso cui sarete dirette. Stessa cosa dicasi per le pappe e gli omogeneizzati.

-Uno/due pacchi di pannolini di ricambio.

-Un numero sufficiente di bavaglino, facendo conto di almeno un cambio al giorno.

-Biancheria di ricambio, tenendo conto, anche in questo caso, di almeno un cambio giornaliero.



-Qualche giochino per intrattenere il piccolo durante il giorno e un peluche per la notte.

A tutto ciò, vanno aggiunti, naturalmente, la carrozzina o il passeggino, il marsupio o lo zainetto, il seggiolino se viaggiate in auto e la culla o il lettino.

Se pernottate in albergo o in un residence, informatevi che la struttura sia adatta per accogliere bambini molto piccoli dandovi, eventualmente, la possibilità di aggiungere nella stanza un lettino e di preparare le pappe per il bambino.

Per una selezione di strutture attrezzate consultate www.bambinopoli.it

La borsa del pronto soccorso

-Portate sempre con voi i medicinali che normalmente utilizzate nel caso in cui il bimbo abbia la febbre, la tosse o il raffreddore.

-Un termometro

-Il numero del vostro pediatra (chiedetegli un recapito nel caso in cui anche il vostro medico si trovi in vacanza)

-La soluzione per la pulizia del nasino del bambino

-Se andate al mare o in montagna, creme per evitare scottature e ustioni ricordando di aggiungere al bagaglio del piccolo un cappellino per evitare le insolazioni

NORMATIVE E DOCUMENTI

DOCUMENTI PER IL VIAGGIO

La carta bianca



E' il documento che permette l'espatrio ai minori di 15 all'interno dei confini dei Paesi della Comunità Europea. Per farne richiesta, occorre la domanda firmata da entrambi i genitori, lo Stato di Famiglia e cittadinanza in carta semplice e una foto recente del bambino. I documenti possono essere presentati presso il proprio Comune di residenza, ma la Carta Bianca deve, poi, essere vidimata in Questura.

Il passaporto

Sotto i 16 anni, il bambino può essere iscritto sul passaporto, in corso di validità e previa autorizzazione firmata dell'altro genitore, di uno(o ambedue) i genitori, del tutore o di altra persona delegata ad accompagnarlo. I conviventi con i figli minori sono equiparati ai coniugati. E' necessario, però, presentare una dichiarazione di convivenza (basta un'autocertificazione) contestualmente alla richiesta del passaporto. Fino al 10° anno di età non è necessaria la fotografia del bambino.

Sin dalla nascita e fino ai 16 anni, è possibile fare richiesta di passaporto individuale per i minori previa domanda firmata da entrambi i genitori. Occorre presentare 2 fototessere, il certificato di nascita in carta semplice o il certificato di residenza se il domicilio del bambino è diverso dalla residenza. La condizione è che il piccolo viaggi accompagnato da uno dei due genitori, dal tutore o dall'adulto al quale è stato affidato. In quest'ultimo caso l'accompagnatore deve essere indicato nella dichiarazione resa dai genitori direttamente all'Ufficio Passaporti. Il Passaporto ha validità quinquennale e viene rilasciato presso la Questura o il Comando di Polizia del proprio Comune di residenza.



In caso i due coniugi siano separati, l'iscrizione sul passaporto di uno dei due genitori avviene solo previa autorizzazione del Giudice Tutelare competente per il Comune di residenza del minore.

NORMATIVE PER VIAGGIARE CON IL PICCOLO

Seggiolini a norma di legge

L'articolo 172 del codice della strada stabilisce che il seggiolino, che deve riportare il marchio di omologazione CEE, è obbligatorio per tutti i bambini sotto i 12 anni e di altezza inferiore al metro e mezzo. Nello specifico, ecco cosa dice la legge:

-Fino a 13 Kg(circa 24 mesi) i seggiolini previsti sono quelli del tipo 0 e 0+ che vanno collocati sul sedile passeggero anteriore in senso contrario a quello di marcia e non in presenza di airbag. I bambini così piccoli possono viaggiare anche sul sedile posteriore, ma solo se accompagnati da un adulto con età superiore ai 16 anni.

-tra i 9 e i 18 kg (bimbi tra i 9 mesi e i 4 anni circa) i seggiolini da adottare sono quelli del gruppo 1, da montare sul sedile posteriore nel senso di marcia.

-Per i bambini di età e peso superiore, esistono seggiolini simili a quelli descritti sopra, ma omologati per pesi superiori, rialzi, ossia dei cuscini rigidi da mettere sul sedile posteriore che permettono di legare il bambino con le cinture di sicurezza in dotazione della macchina. Quando il bambino raggiunge il metro 1,50 di altezza può viaggiare rimanendo comodamente seduto sul sedile posteriore legato con la cintura di sicurezza in dotazione dell'automobile.



La scelta del seggiolino: parametri generali

-Deve essere regolabile in altezza e lunghezza e posizionabile in orizzontale per favorire il sonno del piccolo durante i viaggi lunghi.

-L'aggancio delle cinture deve essere posizionato sul pancino del bimbo e la chiusura deve essere abbastanza facile per un adulto(per facilitare le operazioni di evacuazione del bimbo in caso di incidente), ma troppo dura per lui per evitare che si sleggi.

-Prima di procedere all'acquisto, verificate in loco l'adattabilità o meno del seggiolino alla vostra vettura in modo che la sagomatura del sedile non renda difficile l'operazione di fissaggio e controllate che quest'ultimo sia ottimale (questo, soprattutto, se prevedete di spostare spesso il seggiolino da una macchina all'altra).