

IL MIO BAMBINO HA 10-12 MESI

Sviluppo Neuro Motorio

A questa età i bimbi stanno seduti da soli senza appoggio, solitamente gattonano o iniziano a farlo, alcuni si alzano già in piedi con un appoggio e iniziano a muovere qualche passo (appoggiandosi al divano o a qualche mobile).

E' importante che il bimbo trascorra del tempo a terra, così farà esercizio(un po' come se noi andassimo in palestra) e svilupperà tutte quelle competenze e la muscolatura necessari per iniziare a gattonare e a stare in piedi.

Non facilitatelo cercando di farlo camminare sorreggendolo, lasciate che trovi da solo il suo equilibrio.

Alcune riflessioni sull'importanza del gattonamento le trovate in questa pagina

<https://percorsiformativi06.it/i-benefici-del-gattonamento/>

A questa età si sviluppa anche la motricità fine, il bambino prende le briciole o piccoli oggetti tra indice e pollice...anche questo passaggio è particolarmente importante .

SONNO

- Cercate di far addormentare il bambino creando un'abitudine facilmente ripetibile, utilizzate un ambiente rilassante e silenzioso e cercate di mettere il bimbo nel suo letto PRIMA che sia completamente addormentato.

- Evitare l'esposizione alla TV anche passiva (es Tv accesa in casa durante il giorno o nella stanza in cui il bambino mangia o dorme) bene la musica quando il bambino è sveglio.

- Non troppo caldo, non troppo freddo nella stanza e ricordate di arieggiare prima di mettere a dormire il bambino

- A questa età il rischio di morte in culla è ridottissimo, il bambino si girerà nella posizione più comoda per lui, evitate comunque il cuscino.

-Accettiamo che nei primi mesi di vita possano svegliarci. Come detto, non si tratta di un capriccio né di un vostro errore di gestione. I risvegli notturni sono la norma tra gli 8 mesi e i 2 anni, ma molti genitori non se ne accorgono nemmeno se il bambino sa riaddormentarsi da solo.

PERCHÉ CIÒ AVVENGA:

-Creiamo un rituale serale che lo accompagni alla nanna. Leggere una favola, cantare una ninna nanna, insomma una routine o un insieme di attività che si ripetono quotidianamente prima di andare a dormire e che hanno la funzione di prepararlo a ciò che accadrà a breve.

-Non aspettiamo che sia esausto per metterlo a letto. Un bambino molto stanco è più irritabile e nervoso e quindi più difficile da far addormentare. È quindi preferibile evitare giochi troppo turbolenti o eccitanti nelle due ore che precedono il sonno.

-Mettiamolo a nanna dove dovrà passare la notte. Spesso i bambini vengono fatti addormentare sul divano o nel lettone o in braccio e poi spostati nel loro lettino, e questo può confonderli: svegliandosi di notte in un luogo diverso da quello in cui si sono addormentati, potrebbero sentirsi spaventati e spaesati, e tutto ciò renderà più difficile il riaddormentamento,

-Osserviamolo nella quotidianità e trascorriamo del tempo con lui. A tal proposito, eventuali difficoltà e problemi del sonno ci daranno molte informazioni sul modo in cui vive. Consideriamo anche che più il bimbo passerà del tempo con mamma e papà durante il giorno, più sarà appagato sotto questo punto di vista e meno soffrirà il "distacco" dovuto all'addormentamento". (da UPPA.it)

PROFILASSI

Prosegue con Vit D fino a 36 mesi di vita

Molte linee guida di alimentazione infantile consigliano anche una supplementazione di vitamina B12 (i nostri alimenti ne sono impoveriti) e di Omega 3, acidi grassi a lunga catena necessari per un corretto sviluppo del sistema nervoso centrale di cui è ricco.

DENTI

Lavare i dentini con spazzolino (a dito o con il manico) e dentifricio al fluoro (1000 PPI) adatto a bambini 6 mesi-6 anni (es elmex), usare una piccola quantità, (circa un piccolo pisello).

Consiglio di lettura

<https://www.dentalbaby.it/l-esperto-risponde/dentifrici-per-bambini-quale-scegliere>

Il Ciuccio può essere utilizzato nei momenti di addormentamento e in rari momenti consolatori, non lasciatelo a disposizione del bambino tutto il giorno (altera la forma del palato e l'arcata dentale, sollecita la suzione e ritarda l'acquisizione della masticazione- ritarda l'acquisizione del linguaggio...è difficile parlare con la bocca piena, aumenta il rischio di otite).

Lasciate il ciuccio nel letto in modo da legarlo all'addormentamento e proponetelo durante il giorno solo se ne percepisce la reale necessità.

<https://www.uppa.it/psicologia/dito-ciuccio-o/>

ALIMENTAZIONE

EVITARE tutti gli alimenti dolci (es succhi di qualsiasi tipo e marca, bibite, tè o infusi, caramelle, brioche etc).

Seguire un'alimentazione semplice che preveda a rotazione durante la settimana, Carne 2-3 v, pesce 3 volte, formaggio magro (no a formaggini di qualsiasi marca, preferire ricotta, primo sale etc) 3 v, uova 1-2 v, legumi 3-4 v.

Alternare pasta ad altri cereali, riso, mais, orzo farro etc

Proseguire con verdure di STAGIONE ad ogni pasto principale

Invitare il bambino a bere anche dal bicchiere

SCARPE

Fino a che il bambino non cammina le scarpe non servono e hanno solo una funzione estetica o di protezione dal freddo. Devono quindi essere morbide per non ostacolare l'appoggio e la spinta, oltre che non ostacolare la percezione tattile, dei piedini nel gattonamento.

Successivamente la scarpina deve avere una suola molto flessibile e dei rinforzi (contrafforti) bassi nella parte posteriore, per non ostacolare i movimenti della cavaglia.

Ricordate che i piedini si sviluppano meglio se liberi.

PREVENZIONE E SICUREZZA

ecco alcuni siti su cui potete trovare IMPORTANTI informazioni per la SICUREZZA del vostro bambino

-PER LA SICUREZZA IN CASA

[http://www.salute.gov.it/portale/news/p3_2_1_1_1.jsp?](http://www.salute.gov.it/portale/news/p3_2_1_1_1.jsp?lingua=italiano&menu=notizie&p=dalministero&id=1935)

[lingua=italiano&menu=notizie&p=dalministero&id=1935](http://www.salute.gov.it/portale/news/p3_2_1_1_1.jsp?lingua=italiano&menu=notizie&p=dalministero&id=1935)

-PER I SEGGIOLINI delle BICI

<http://my.sportler.com/it/bici-e-bambini/>

-MANOVRE DI DISOSTRUZIONE: fino a quando il bambino/lattante è in grado di tossire da solo non bisogna effettuare NESSUNA manovra ma solo tranquillizzarlo e invitarlo a tossire

Se il bimbo non riesce a tossire e a respirare seguite le indicazioni sotto riportate

Tutte le persone che accudiscono il bambino devono essere preparate su come comportarsi in caso di ostruzione delle vie aeree

-LATTANTE

<https://www.youtube.com/watch?v=dc1biiRq1m4>

-BAMBINO

<https://www.youtube.com/watch?v=1AY34yKQNIc>

*- CENTRO ANTIVELENI -potete contattare il centro in caso d ingestione accidentale di sostanze di cui volete conosce la tossicità
In ogni caso NON INDUCETE IL VOMITO e NON SOMMINISTRATE NULLA PRIMA DI AVER CONTATTATO IL CENTRO ANTIVELENI O IL PS*

*MILANO OSPEDALE NIGUARDA 02 66101029
BERGAMO OSPEDALI 800 883300*

Ultima ma non ultima

LETTURA

La lettura è uno strumento utilissimo per la crescita dei vostri bambini fin dalla più tenera età

Le tecniche di lettura variano ovviamente in relazione all'età del bambino.

All'inizio sarà una lettura nominata cioè un semplice nominare e indicare con il dito le immagini presenti sul libro che sarà un libro morbido e piacevole da toccare che il piccolo potrà esplorare con gli occhi, le mani la bocca ...!

Potete utilizzare libri che illustrano oggetti di uso comune o animali (di cui potete sfruttare i versi) etc

In Biblioteca trovate l'iniziativa

NATI PER LEGGERE...e sicuramente vi potranno dare consigli di lettura

trovate anche on line

<http://www.natiperleggere.it/dieci-buoni-motivi.html>