

Isabella Mora

# QUANDO NASCE UN BAMBINO

COSA FARE E COSA ASPETTARSI, PASSO DOPO PASSO



Dall'esperienza di una fisioterapista  
il racconto-guida  
dello sviluppo neuromotorio del bambino  
da 0 a 12 mesi,  
visto attraverso i suoi occhi

**Bimbò ebook**  
[www.bambinidavivere.com](http://www.bambinidavivere.com)

*Quando si è in attesa di un bambino o di una bambina solitamente si è tutti proiettati sul momento della nascita e ci si dimentica delle fasi successive, in una sorta di rituale scaramantico. Non dico che sia sbagliato ma sicuramente è utile ricordare ai futuri genitori e alle mamme quanto è importante costruire una relazione con il nascituro fin dalla pancia, coltivare l'ascolto e rafforzare la fiducia in se stessi partendo dalla consapevolezza e dalla conoscenza. Isabella Mora, fisioterapista, in questo scritto ci trasferisce la sua esperienza di madre e professionista in modo da poter coltivare l'ascolto, la fiducia, l'osservazione e avere dei saldi punti di riferimento per potere agire e lasciare andare nei momenti più importanti della crescita e dello sviluppo di una nuova vita. Buona lettura.*

## Presentazione

Lo studio e l'evoluzione delle conoscenze sui meccanismi di apprendimento dei piccoli, dal periodo fetale alla prima infanzia, mi ha permesso di approfondire e di allargare la visuale e i punti di vista sullo sviluppo neuromotorio dei bambini. Sono una fisioterapista che si è occupata di riabilitazione infantile per tutta la vita lavorativa e ho avuto la fortuna di poter usufruire di un osservatorio privilegiato costituito dalle strutture per l'infanzia, in particolare gli asili nido. È stata una opportunità unica, un'esperienza osservativa importantissima che ha creato una svolta riguardo al concetto di variabili di sviluppo, ai tempi di comparsa delle funzioni, all'influenza dell'ambiente, allo stile di ogni bambino.

Parallelamente ho iniziato per conto dell'azienda USL un programma di osservazione e promozione dello sviluppo neuromotorio del bambino a 3,6,9 e 24 mesi, che è stata per me una grandissima opportunità di relazione con genitori e piccoli.

Questo scritto vuole essere un mio contributo ai genitori che si trovano ad affrontare la nascita di un figlio in un contesto di vita dove immagini, informazioni, tutorial riempiono la nostra giornata. Vorrei cercare di dare suggerimenti filtrati dalla mia esperienza di madre e di fisioterapista, provando a sgombrare il campo da informazioni bizzarre e da suggerimenti sottesi da profitti economici.

Sono i figli che ci fanno diventare genitori. È questo un mestiere difficile, lo si impara strada facendo, anche con il contributo di mamme e nonne che custodiscono un sapere dato dall'esperienza vissuta. Nella nostra società il contesto familiare allargato è spesso impossibile da realizzare per motivi di lontananza e quindi la coppia genitoriale si trova ad affrontare la nuova quotidianità in solitudine.

Esistono altresì delle risorse individuali geneticamente previste che tutelano le madri e le rendono adatte al proprio bambino, nella relazione che istintivamente si stabilisce, relazione esclusiva e profonda che si è via via sviluppata durante la gravidanza e non si interrompe con la nascita, ma continua con modalità differenti.

La fiducia in sé stessi come genitori si sviluppa e si consolida attraverso il riconoscimento dei segnali che il neonato ci manda e il nostro successivo atteggiamento di risposta.

Nei primi tempi non è sempre facile trovare atteggiamenti coerenti alle richieste dei bambini, ma l'istinto ci aiuta se ci lasciamo guidare. È l'istinto che ci fa capire se il piccolo ha fame, ha sonno, ha il mal di pancia, se ha bisogno di coccole: è l'empatia capacità materna di mettersi nei panni del piccolo.

Non ci dobbiamo spaventare se alcune volte agiamo per tentativi ed errori, con la consapevolezza che sbagliando si impara.

Il contributo che potrò dare sarà quello di offrire suggerimenti pratici e semplici, ma allo stesso tempo efficaci, di far emergere il razionale che sottende allo sviluppo e di contribuire alla consapevolezza di ogni genitore che ognuno di noi è un essere umano unico ed irripetibile. L'originalità di ogni bambino è una ricchezza per tutti e perciò i consessi di mamme devono essere momenti di assoluto piacere e non di confronto e di ansie aggiuntive.

Vorrei che si comprendesse come il buonsenso e l'equilibrio dovrebbero sempre guidarci nelle scelte relative al nostro comportamento di genitori, all'uso degli strumenti, agli aspetti educativi.

Vorrei che si comprendesse che i bambini hanno un potenziale di apprendimento enorme, che esiste un potenziale innato indipendente dal contesto e che ne esiste un altro significativamente influenzabile e influenzato dalle relazioni e dall'ambiente.

Vorrei che si comprendesse come l'atteggiamento di accoglienza, di ascolto e di interpretazione dei segnali siano parte fondamentale nella costruzione della relazione genitori- bambino.

Per ultimo vorrei che si comprendesse che essere genitori è sì una grande responsabilità, ma anche e soprattutto un arricchimento reciproco, una festa e un giocare divertendosi.

Il gioco è una palestra dove il bambino si allena a sperimentare, a mettere insieme pezzi e a scoprire soluzioni diverse, ristrutturando il proprio pensiero e la propria azione.

Giocando il bambino esplora le proprie possibilità e soprattutto lo fa con piacere...ed è proprio la variabile del piacere che rende il gioco un'attività molto desiderabile e che fa sì che egli proceda verso livelli di funzionalità sempre più elevati senza essere costretto.

Il piacere e la curiosità generano intenzionalità; l'intenzionalità rende a sua volta possibile l'apprendimento. Giocare

diventa dunque per il bambino un modo piacevole ed efficace per apprendere.

Il bambino che cresce quando non dorme gioca...per lui giocare significa "vivere" e nel suo vivere il suo giocare rappresenta una forma di relazione.

Tra le prime forme di gioco ricordiamo: il gioco delle mani, il gioco della formichina, il gioco del cucù, le smorfie del volto, questo è l'occhio bello, tirar il nasino, farsi tirare i capelli; questi giochi significano definire piacevolmente certe parti del corpo, scoprirne progressivamente altre ed esprimono in modo inequivocabile il piacere di entrambi (bambino e genitore) di giocare.

In queste prime forme di gioco la relazione è diretta, prettamente corporea senza strumenti intermedi: sono il corpo, i volti, la bocca che si animano e ciò che passa per questi canali è un qualcosa che i genitori chiamano gioia, incredulità, stupore, sentimenti che il bambino imparerà a conoscere grazie a loro e tramite il piacere del gioco.

Un grazie di cuore a tutti i bambini che ho incontrato e alle loro mamme e ai loro papà

Isabella Mora

I bambini sono fiori  
da non mettere nel vaso:  
crescon meglio stando fuori  
con la luce in pieno naso  
con il sole sulla fronte  
e i capelli ventilati:  
i bambini sono fiori  
da far crescere nei prati.

Roberto Piumini



## **Dopo un viaggio impegnativo eccomi qua!**

Per riuscire a passare senza danni dal canale di parto la natura mi è venuta incontro: infatti le ossa della testa non sono saldate fra loro e questo permette una compressione se necessaria, una riduzione della circonferenza cranica ed una notevole deformabilità. Quando finalmente riesco ad uscire con la testa e le spalle, penso sia tutto finito e tutto facile.

Sono nato o meglio **sono venuto alla luce**, si perché la luce è forte e anche i rumori sono forti, ho freddo perché sono bagnato, mi sembra di cadere. Nella pancia della mamma ero circondato da un liquido ed ora sono all'aria..... E per un attimo penso di morire! Ma i miei polmoni miracolosamente incominciano a immettere aria che però fa fatica ad entrare, allora piango forte , gli alveoli si aprono e comincio a respirare!!

Sono confuso dalle tante e nuove sensazioni e mi aspetto che mamma e papà facciano qualcosa per me.

Mani calde e salde mi prendono, sono ben avvolto dai vestiti e dalle coperte e sento il contatto con la mia mamma. Mi piace stare in braccio accoccolato e la mamma mi sembra ancora più bella di quando ero nella sua pancia. Piano piano mi tranquillizzo e mi addormento.

**Il primo periodo della vita di neonato non è facilissimo. Devo adattarmi al nuovo ambiente ed ho bisogno dell'aiuto di mamma e papà.**

Scopro di essere in buone mani: sempre ben avvolto e contenuto, circondato da pareti morbide nella culla, che io vado a cercare andando con la testa nell'angolino.

La mamma mi veste con abiti comodi e veloci da togliere e mettere perché ancora tollero a fatica gli sbalzi di temperatura e il mio papà è bravissimo a cambiarmi il pannolino.

La mia mamma sa come tenermi quando ho sonno, quando sono stanco, quando ho male al pancino, quando sono annoiato.

Mi aiuta, tenendomi con sé, a sopportare questa strana cosa che mi circonda e che mi schiaccia: gli adulti la chiamano **forza di gravità**.

### **I primi rapporti con il mondo esterno**

**Io piango perché non sono ancora capace di comunicare diversamente, ma so anche ascoltare**, anzi mi piace molto ascoltare la voce della mia mamma, che riconosco perché già sentita nella pancia, una voce che mi racconta quello che mi sta succedendo.

Riesco anche a distinguere il suo volto, provo ad usare i miei occhietti: mi attira la luce della finestra, la mamma che arriva, i suoni che sento.

E così la mia testolina si orienta verso quelle fonti di interesse e mi piacerà sempre di più stare da quella parte e tenerla lì. Sono troppo piccolo per governare i movimenti della testa in modo indipendente e non sono ancora capace di tenerla allineata al corpo.

Ecco allora che papà e mamma, memori del fatto che la mia testolina è morbida e che con posture mantenute a lungo nel tempo si potrebbe deformare, **cambiano posizione della culla nella stanza in modo che la luce e gli altri stimoli arrivino alternativamente da dx e da sn.**

## I primi suggerimenti posturali

**Sono molto abitudinario** e quando la mamma mi cambia posizione ho un attimo di smarrimento **poi capisco che è bello sperimentare**, che qualcosa può cambiare nella mia postura, che la testa si può girare ed orientare nello spazio con più libertà e che un giorno forse riuscirò a fare da solo.

**La mamma mi mette alle volte sul fianco destro, poi su quello sinistro.** In questo modo cambia la percezione di ciò che mi circonda; sono comunque al sicuro, sento il bordo del lettino che mi tocca la schiena e davanti a me c'è il mio pupazzo preferito e così di giorno posso anche dormire tranquillo in questo modo.

La mamma per essere sicura che io non mi capovolga e mi ritrovi sulla pancia senza il suo controllo, usa spesso il **cuscino nanna sicura.**



Nella mia giornata ci sono dei momenti molto belli: **il primo è quando la mamma mi prende per darmi il LATTE.** Sentire la fame mi fa piangere, ma poi arriva una grandissima soddisfazione: vedo la mia mamma, sento il suo calore, il suo odore e bevo un latte tiepido e dolce. E' un momento meraviglioso di grande intimità e a questo mi abbandono e mi addormento sazio e felice. Lo sai che sono capace di succhiare a lungo senza dovermi staccare dal capezzolo, respiro e succhio contemporaneamente! **Non esiste una posizione migliore per allattare. Io e la mamma l'abbiamo trovata insieme.** Lei sta comoda seduta con la schiena appoggiata e con un bel cuscino grande e morbido sulle ginocchia, su cui può adagiarmi e allo stesso tempo appoggiare, rilassare le sue braccia e guardarmi mentre succhio. La distanza tra me ed il viso della mamma è quella giusta perché io possa vederla, circa 20 cm.



**È importante che la mamma usi posizioni comode,** senza grosse tensioni perché adesso che sono piccolo ho bisogno di mangiare

spesso. Capita però che se la mamma è distesa sul fianco io mangi bene anche così.

È importante che io sia comodo, ma che soprattutto **siano comode spalle e schiena della mamma.**



**Il secondo momento è quello del GIOCO.** La mamma mi prende e mi mette sul suo ventre. Questa è una posizione difficile per me, perché devo sforzarmi di tenere su la testa che è ancora un po' pesante, ma è bello perché sono vicino vicino alla mamma che mi aiuta tenendomi le braccia in avanti e le sue mani rassicuranti sul dorso. Per abituarci a questa posizione qualche volta mi mette sulle sue ginocchia e mi dondola, il dondolio mi calma e mi rilassa e spesso mi addormento. Non sono giochi pericolosi perché fatti con il controllo costante della mamma, anzi in prospettiva molto importanti per la mia successiva crescita.



Facciamo insieme anche un altro gioco divertente: mi mette a pancia in su sulle sue ginocchia piegate e mi presenta **un giochino colo-**

**rato che si muove da dx a sn e viceversa e io cerco di seguirlo con il movimento dei miei occhietti.** Ogni tanto lo perdo ma vedo la mamma, poi ritorna il gioco, lo perdo di nuovo, ma vedo la mamma. E' un gioco che mi piace e intanto mi escono dei suoni dalla bocca, allora la mamma li ripete e mi parla e io la guardo e le parlo a modo mio ..... poi la mamma aspetta, io parlo e lei mi risponde. Continuerei così a lungo, è un dialogo bellissimo.

Faccio questi giochi anche con il papà ed io gli dimostro quanto sono bravo.

## **Nella mia giornata ci sono anche dei momenti di disappunto**

Piango perché sono sporco, allora arriva l'acqua calda che mi pulisce e magari anche **un massaggio**. La mia mamma è molto brava nel toccarmi: prende l'olio di mandorle o di calendula e mi accarezza torace, pancino, spalle, braccia e manine con gesti semplici, tocco leggero e voce dolce. Poi mi massaggia anche cosce, gambe e piedini. Come mi piace il massaggio dei miei piedini, mi aiuta a rilassarmi soprattutto quando non riesco ad addormentarmi.

Se piango perché ho sonno, la mamma mi massaggia i piedini, mi accende una musichetta, mi avvicina al viso il mio pupazzo morbido e così mi addormento.

Piango quando sono nudo, sono ancora piccolo per godere della libertà dai vestiti soprattutto se sono nato in inverno.

Quando sono nudo succede che mamma e papà mi immergono nella vaschetta di acqua calda che mi circonda tutto- E' una sensazione che riconosco e che mi riporta a quando galleggiavo nella pancia

della mamma. I miei genitori si divertono nel vedermi e anch'io mi diverto, sgambetto e faccio tanti gridolini.



Una spugna morbida mi asciuga, la tutina pulita mi copre anche i piedini e così vestito mi posso muovere liberamente.

### **Alla scoperta del mio corpo**

Del mio corpo conosco poco e mi avvalgo anche in questo caso dell'aiuto di mamma e papà per capire come sono fatto. Il tocco di mamma e papà mi guida alla scoperta dei miei confini.

La parte del mio corpo che riconosco per prima sono le mie **mani** che ogni tanto a seconda della posizione in cui mi trovo mi compaiono davanti agli **occhi** e se arrivano casualmente alla **bocca** comincio ad esplorarle con le labbra e la lingua.

E mentre succhio, lecco, esploro questa parte del mio corpo che diventerà molto importante nel tempo che verrà, provo anche piacere, mi sento bene, mi tranquillizzo e nel contempo agisco sulla bocca,

sulle gengive, sulla lingua che hanno bisogno del contatto con le mie manine per prepararmi verso i sei mesi ai cibi solidi.

Per tutti questi motivi **mamma non mi togliere le mani dalla bocca!**

Man mano che i giorni passano i miei occhi e le mie mani si parlano. Mi piace imparare ad usare bene gli occhi per vedere, inizia a farsi più forte la mia curiosità verso il mondo fuori di me, osservo meglio mamma e papà e i loro movimenti, i miei giochi, i nonni.....

Non conosco nulla del mondo ed iniziare a capire dove sono è talmente elettrizzante che mi muovo tutto, sgambetto, agito le braccia e sorrido.

Quando sorrido gli adulti ridono, allora lo rifaccio, è un gioco molto gratificante!

## **Gli ausili per il trasporto**

Durante le mie giornate mi è capitato spesso di essere trasportato. Mi piace molto andare a spasso nella mia **carrozzina**, ben disteso e protetto. Alle volte però la mamma mi tiene in braccio dentro alla **fascia** o nel **marsupio** a stretto contatto con il suo corpo così lei ha le mani libere per tenere l'ombrello se fuori piove oppure se deve andare in autobus o fare alcuni lavori di casa. Da piccolissimo questo genere di trasporto mi piaceva molto, ora però voglio usare gli occhi per orientarmi meglio nello spazio e vedere dove sono. Così la mamma all'occorrenza usa fascia o marsupio ma mi mette con il dorso a contatto in modo che io possa guardarmi intorno. (Marsupio ergonomico adatto al trasporto sul davanti, di lato, dietro e anche

fronte mondo. Stesso uso della fascia. Fronte mondo quando il bambino ha raggiunto un buon controllo del capo).

Se si va a passeggio è il mio papà che mi porta nel marsupio.



### **Primi tentativi sull'uso delle mani**

I miei occhietti sono diventati abili a vedere più lontano, ma per capire bene la qualità di persone e oggetti che mi circondano avrei bisogno di altre informazioni.

Mi viene una brillante idea: potrei provare ad allontanare le braccia dal corpo, allungarle per toccare il viso della mamma che è liscio, il viso del papà che è un po' ruvido, sentire i capelli morbidi, toccare gli occhi che mi guardano e sentire le labbra che mi baciano.

E' un sentire che non scorderò più, devo metterlo nel mio magazzino mentale fatto di tanti cassettoni con diverse diciture, che inizio a riempire di nuove conoscenze.

Ora ho parecchio da scoprire, da fare e da sperimentare e non mi va di dormire, non voglio anche se mamma e papà ci provano spesso.

Ho bisogno degli adulti che mi aiutino a scoprire il mondo, che mi diano **opportunità** ed **occasioni** di nuove avventure.

E' un momento questo della mia crescita in cui comincio a tollerare la separazione fisica dalla mamma e lei lo capisce e crea nuove situazioni di gioco.

## Uso del tappetone

Compare nella stanza un bel **tappetone** sufficientemente **morbido** per accogliermi, ma allo stesso tempo **consistente** per facilitarmi i movimenti, facile da pulire e da trasportare. Sarà questo il luogo dei miei giochi futuri.

La mamma mi mette in pancioni sul tappeto e mi resta sempre vicino, io riesco a reggere il capo per poco tempo perché le braccia non possono sostenermi a lungo, così mi arrabbio. Ci pensa la mia mamma che **arrotola una salvietta** e me la mette **sotto le ascelle**. Che bello sono più stabile, più comodo e soprattutto riesco a tenere la testolina diritta a lungo.



La mamma mi fa vedere degli oggetti colorati, sonori e che rotolano sul tappetone e io con lo sguardo li seguo, riesco ad acchiappare le immagini e a tenermele strette, muovo la testa nello spazio all'inseguimento degli oggetti che si spostano. Per questa mia nuova performance mi arriva un applauso e un bravo.

Sono tanto contento di questi apprezzamenti, mi fanno bene e mi danno fiducia nel continuare da solo a sperimentare. Spazio e tempo si confondono, ma c'è sempre la mamma che mi fa da riferimento.

Il papà non ha paura di muovermi, così ci divertiamo e lui mi aiuta a rotolare da una parte all'altra, mi muove le gambette come se andassi in bicicletta e mi tira su e giù per le braccia e così la mia testolina diventa più forte ed abile nel controllo del movimento. Poi ci riposiamo uno vicino all'altro e adesso sì che posso addormentarmi felice dopo il duro lavoro.



Il tappetone è il luogo più sicuro, da qui non posso cadere e i miei genitori sanno che **non devo stare da solo sul fasciatoio, sul letto-**

**ne o sul divano nemmeno per un attimo**, perché anche se sono ancora molto piccolo riesco a muovermi lo stesso.

## **Cosa posso fare con le mie manine?**

Sono strane le mie manine, si muovono tanto e sono attaccate alle braccia che sono attaccate al mio tronco. E se provassi a portarle verso fuori, a distenderle, ad allungarle?

Sono sul tappetone e la mamma mi ha messo sul fianco. Da questa posizione vedo il mio orsetto sempre in piedi, mi pare sufficientemente vicino, allora provo ad allungare il braccio e il dondolino si muove, riprovo un'altra volta e di nuovo il dondolino si muove.



Da una situazione casuale capisco che c'è una relazione tra la **lunghezza** e la **traiettoria** del mio braccio, il **tocco e il movimento** dell'orsetto. E' una scoperta stupefacente che non voglio perdere, la metto quindi nel mio magazzino sicuro che mi servirà. Passano i giorni e mi ritrovo capace di stringere le mie dita attorno a qualcosa, non tutto riesco ad afferrare, ma la cosa più difficile non è stringere, ma il lasciar andare e sarà l'alternanza di queste due funzioni a costituire la base della futura manipolazione.

La mia mamma sempre attenta alle mie esigenze mi ha comprato dei **giochini morbidi di caucciù o lattice naturale**, c'è un pulcino giallo, una tartaruga verde e un pesciolino rosso, piccoli e duttili, sono loro che si adattano alle mie manine nell'attesa che io con l'esperienza diventi più abile nel prendere e nel lasciar andare. ( [www.lanco-toys.es](http://www.lanco-toys.es) )



**Quando l'oggetto mi cade dalle mani mi arrabbio, ma c'è sempre la mia mamma** che gentilmente me lo ripresenta e posso continuare il mio **gioco di afferramento e rilascio**. Ancora una volta il caso mi aiuta e il giochino finisce vicino alla bocca cosicché io possa esplorarlo anche con le labbra e la lingua. Ho compreso che occhi mano e bocca sono in una stretta relazione di aiuto reciproco nella conoscenza del mondo.

Ho due manine una da una parte e l'altra dall'altra parte del mio corpo.

Fino ad ora si sono parlate poco, ma adesso mi viene una nuova idea: provo ad usarle insieme, le afferro tutte due, posso metterle una sull'altra, fare una sorta di intreccio fra le dita e portarle insieme

alla bocca. Sono belle le mie manine, al tatto morbide e all'odorato profumate.

Passo molto tempo ad assaggiarle a coglierne le dimensioni e la forma, poi mi accorgo di un particolare: le dita si possono muovere da sole, separate le une dalle altre. Posso toccarmi il viso, gli occhi, il naso, la testa con i capelli e poi il petto....

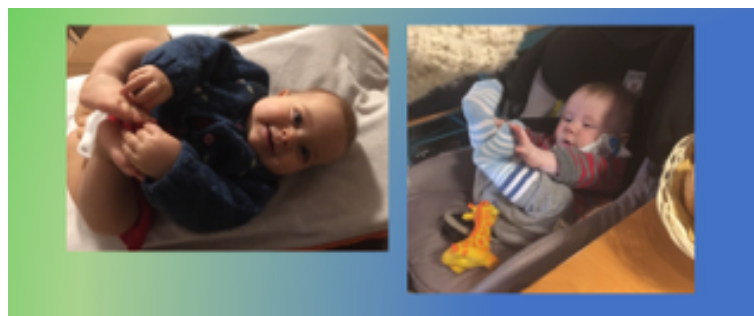
Queste mani sono uno strumento straordinario per consolarmi, per esplorare, per conoscere ciò che mi sta intorno e per il piacere di sentire con il tocco la mia mamma e il mio papà.



Quando ero molto piccolo non ero in grado di stare fermo, ora invece riesco a controllare meglio i movimenti del corpo e con un po' di impegno forse riuscirò ad usarli per uno scopo.

### **Alla scoperta dei miei piedini**

Ho scoperto le mani, il viso, il pancino e con un movimento coordi



nato piego le gambette e vedo due oggetti che assomigliano un po' alle mie mani: sono i miei **piadini** belli e paffuti, ma lontani e difficili da afferrare. Se sono nudo riesco meglio, li prendo, li guardo, li tocco e riesco anche a metterli in bocca. Ora posso dire di avere un'idea di come sono fatto! E il prendermi i piedini diventa un altro bellissimo gioco.

Mi piace molto imparare nuove abilità e così comincio a muovermi da solo, sollevo le gambe e con una piccola spinta riesco a mettermi su di un fianco dalla mia parte preferita, fiducioso di riuscire poi anche dall'altro fianco. Una mano amica mi prende la gamba che sta in alto e con un piccolo aiuto mi ritrovo sulla pancia.

### **Che bello incominciare a spostarsi!**

Ora è più bello stare in questa posizione perché riesco a reggere bene il capo e guardarmi attorno. Provo a pensare a cosa posso fare di utile e divertente da questa posizione. Forse potrei provare ad avvicinarmi ai



miei giochi che sono sul tappeto.

Lo faccio a modo mio, ma mi accorgo che invece di avvicinarmi i giochi si allontanano, allora mi intristisco e piango, ma c'è la mamma che mi rassicura e mi dà la possibilità di trovare qualcosa di interessante anche se mi **sposto all'indietro**.

Potrei però provare **a girare in tondo**, porto il peso su di un braccio e l'altro lo apro in fuori. Evviva mi muovo come le lancette dell'orologio, giro in tondo e lo spazio che riesco ad esplorare è diventato più ampio. Grande conquista! Sono soddisfatto.

Il tempo passa e vorrei esplorare lo spazio davanti e lontano da me. Allora ce la metto tutta, mi impegno per trovare la soluzione a questo problema e lo faccio con le mie risorse: devo organizzare i movimenti del corpo in modo utile ed efficace, ma all'inizio non posso pretendere che questi siano subito ben coordinati, rapidi, veloci e adatti allo scopo.

Mi impegno e man mano che passano i giorni riesco a spostarmi con mia grande soddisfazione a modo mio che curiosamente non è uguale a quello che usano Martina, Giacomo e Lucia, i miei amichetti. Martina **striscia asimmetrico**, Giacomo va **a mezzo gatto** e Lucia si sposta **sul sedere**.

Il tappetone non rappresenta più un confine, mi sposto per la stanza, evito gli ostacoli. Ieri mi sono inzuccato contro il piede del tavolo, ho pianto un po', ma la mamma mi ha subito rassicurato dicendomi che non era successo nulla di grave e che dovevo guardare bene intorno a me. Oggi mi ricordo di quell'ostacolo e mi dirizzo correttamente.

### **Ho imparato dall'esperienza.**

Mi piace andare sotto il tavolo, io sono sotto e il tavolo è sopra di me, mi piace toccare e prendere le foglie delle piante, mi piace aprire i cassetti e tirare fuori tutto quello che c'è dentro. Riguardo ad alcu-

ne mie iniziative sento mamma e papà che con la voce decisa dicono “no” e quel no si ripete se io ripeto l’operazione illecita e lo faccio un po’ di volte perché voglio capire bene cosa significa questo no.

Sono testardo, ma anche abbastanza ragionevole e capisco che i miei genitori mi stanno aiutando a comprendere che ci sono cose che si possono fare ed altre che vanno evitate. Naturalmente i miei genitori hanno spostato nei piani alti tutto ciò che è **pericoloso** (detersivi, farmaci, oggetti che si possono rompere) e hanno lasciato nei cassetti cose che io posso maneggiare senza pericoli.

### **Come imparare a stare seduto**

Quando sono stanco di muovermi a terra la mia mamma mi mette seduto sul tappetone con le manine appoggiate a terra davanti a me.



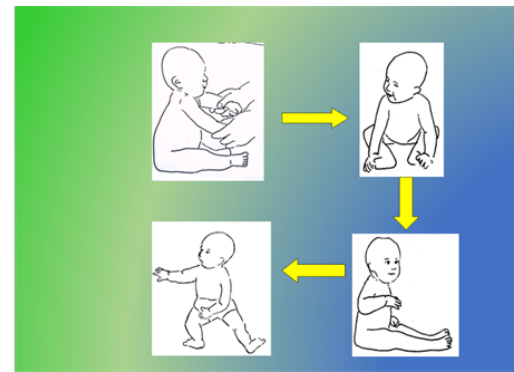
Sono instabile tendo a cadere, ma la mamma mi aiuta mettendo le sue mani sulle mie anche, oppure facendomi rotolare davanti la mia

gabbietta sonora, o facendomi vedere le figure di un bel libro colorato, ad altezza dei miei occhi e sufficientemente lontano in modo che io usi le braccia per sostenermi. Questa situazione si ripete spesso nella giornata e dopo qualche tempo la mia stabilità da seduto è notevolmente aumentata. La mamma per aiutarmi mi mette davanti un **bel cestino** pieno di cose interessanti, così con una mano mi afferro al bordo del cestino e con l'altro tiro fuori quei magnifici giochi. E' proprio un cestino dei tesori!

La mia mamma ha raccolto alcuni **oggetti di uso comune**, barattoli di varie misure e forme, scatoline, carta argentata, bottigliette di plastica con l'acqua colorata o con dentro fagioli, cose molto interessanti per me.



Finalmente dopo molto allenamento sono capace di stare seduto bello dritto da solo senza cadere. Il mondo da qui è stupendo, il mio orizzonte si è ampliato, posso usare le manine per giocare, posso decidere di cambiare posizione ed andarmene giù sul tappetone in cerca di avventure.



Mi accorgo che la mamma mi osserva da lontano, ma mi lascia fare a meno che io non vada in pericolo, allora risento quel "no" che ho già sentito e che mi dà sicurezza.

Sono contento di avere acquisito una certa **autonomia di azione**, però mi accorgo di avere bisogno ogni tanto di tornare più piccolo. Ricorro di nuovo le coccole, le carezze, le canzoncine e lo stare lì tra le braccia della mamma, che rappresenta per me il rifornimento emotivo più efficace.

Forse mamma a fine giornata è più stanca di me e non vede l'ora di mettermi a dormire. Io invece faccio fatica ad addormentarmi perché vorrei ancora giocare e non perdere il controllo sull'ambiente, ma allo stesso tempo sono stanco e mi prende una certa irrequietezza. I giochi serali sono tranquilli, cosicché comincio ad appisolarmi e finalmente mi addormento. I miei genitori possono finalmente anche loro riposare.

Le mie manine sono diventate molto abili, so prendere gli oggetti e lasciarli andare, so passarli da una mano all'altra, so usare le dita per ispezionare e ho anche capito che le mie mani servono per comunicare così come il mio viso.



Mi piace imitare suoni e gesti che vedo fare dagli adulti, tirare fuori e dentro lingua, fare le boccacce, fare ciao ecc.

Comincio a capire che un mio sentimento, una emozione di gioia o di disappunto che si esprimono anche con il corpo, con il viso, con le mani generano atteggiamenti di rimando con le stesse modalità anche negli adulti.



E' un **gioco di relazione** che mi dà la possibilità di comunicare diversamente dal pianto e che arricchisce di molto la conoscenza e il rapporto con gli altri che sono diventati tanti: mamma e papà, i nonni, gli zii..... Le persone nuove sono degli sconosciuti e quindi ho bisogno di tempo, devo esaminarli bene prima di potermi fidare.

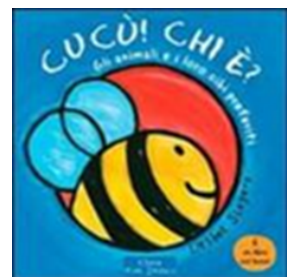
Attraverso l'esperienza di manipolazione, il tatto, le forme, il peso, le consistenze comincio a capire che esistono **delle categorie di oggetti** che hanno caratteristiche comuni, ma una stessa denominazione. Il mondo perciò si definisce anche attraverso le parole che sono una grande semplificazione. Ora se la mamma mi dice "prendi la palla" so già a cosa si riferisce ed il mio compito diventa più facile e veloce. E' e sarà un processo lungo che mi consentirà di riempire il mio magazzino di nuove e continue categorie che arricchiranno la mia conoscenza del mondo.

L'acquisizione della posizione seduta mi permette di ampliare le mie possibilità di gioco e di relazione. Ad esempio quando la mamma è seduta a terra davanti a me e fa rotolare verso di me una pallina colorata delle giuste dimensioni perché io possa afferrarla con una mano e mi chiede "me la dai?" e mi porge il palmo della sua mano aperta, io non so bene cosa fare, ma istintivamente gliela do. Diventa un gioco che si ripete due, tre, quattro volte. La pallina è diventata uno strumento di relazione con la mia mamma.



Sono abituato fin da piccolo a vedere fra i miei giochi anche i **libri**.  
La mamma nella giornata sceglie dei momenti in cui mi tiene vicino e mi racconta le storie, mi illustra i disegni, mi anima i personaggi. E' molto brava a leggere, a me piace molto guardare i disegni e ascoltare lei che racconta. Alla sera prima di dormire aspetto **la lettura del libro** da parte del mio papà, le coccole e le carezze prima della buonanotte.

Leggere a voce alta è un'attività molto coinvolgente, rafforza l'interazione, sostiene lo sviluppo cognitivo ed emotivo del bambino che acquisirà un vocabolario più ricco, avrà più immaginazione, si esprimerà meglio e sarà più curioso di scoprire il mondo. ([www.natiperleggere.it](http://www.natiperleggere.it))



Sono inconsapevole di quante conoscenze sto immagazzinando, il mio mondo è pieno di scoperte e anche alcune volte di piccole frustrazioni, se non riesco a raggiungere un obiettivo mi arrabbio e qualche volta mi arrendo. Vorrei che la mamma facesse al posto mio, ma lei mi aiuta sostenendomi con le parole e mi dice **“dai che ce la fai, riprova, vedrai che sarà più facile”**.

Con questi incitamenti non si può rinunciare e arrivano poi i battiti di mano, un bel bacio e un sorriso.

Più il tempo passa e più divento abile e capace di cambiare posizione da solo, da seduto mi spingo in avanti e mi metto in pancione, se lo spazio è piccolo faccio l'orologio altrimenti striscio a modo mio per raggiungere gli oggetti lontani.

Provo poi a piegare le ginocchia sotto la pancia e mi ritrovo a **quattro zampe**. Che strana posizione! Mi dondolo in avanti e indietro e il mio peso va ora sulle braccia e ora sulle ginocchia.

Mi ci vuole tempo per organizzarmi e cercare di spostarmi da e in quella posizione. Presto capisco che posso muovere gambe e braccia alternativamente ed eccomi pronto per spostarmi anche a gattino. Scopro che è molto meno faticoso dello strisciare e poi vado più veloce e da questa posizione riesco anche a mettermi seduto! Ormai ho raggiunto l'autonomia di spostamento, lo spazio di casa non mi spaventa, ne ho il pieno controllo e quindi seguo la mamma nei suoi movimenti, sono capace di orientarmi e di raggiungerla in altre stanze, così non piango più se non la vedo. È sufficiente che la mamma mi chiami per riuscire a raggiungerla.



**Sto diventando grande.** I cassettoni del mio magazzino mentale si stanno mano a mano riempiendo di esperienze, nuove conoscenze ed emozioni.

Sono elettrizzato da tutto questo.

Quando arriva la notte, il buio, il silenzio e svanisce il controllo sull'ambiente che mi sembrava di aver conquistato, piango ho bisogno del contatto con la mamma che è la persona che più mi rassicura. Lei mi spiega che è notte, che persone e giochi si riposano, fanno la nanna, così come i bambini e quando tornerà la luce ritroveremo tutto di nuovo. Non sono molto convinto della spiegazione, ma sono con la mamma che mi culla finché mi riaddormento.

## Arriva il momento della pappa

Insieme alle nuove capacità motorie mi aspetta una nuova esperienza di **alimentazione**. La mamma ha iniziato qualche mese fa a presentarmi un oggetto morbido, me lo ha lasciato toccare ed assaggiare poi mi ha messo sulla sdraietta un po' inclinata e mi ha presentato la frutta omogenizzata, che mi arrivava vicino alla bocca con quel cucchiaino morbido che avevo già assaggiato. Il sapore della frutta era stranissimo, però abbastanza dolce e di consistenza cremosa.

E' stato difficile imparare a prendere il cibo dal cucchiaino con le labbra, a tenerlo in bocca e a mandarlo giù, spesso usciva perché la lingua lo spingeva fuori.

E' stato un lungo allenamento. Quando sono stato bravo a stare seduto, la mamma mi ha messo nel seggiolone; è il segnale che è ora della pappa.

Non mi capacitavo del perché non potessi sempre attaccarmi al seno e saziarmi di quel buon cibo tiepido e dolce. La mamma però saggiamente ha trasformato il **momento della pappa in un momento molto piacevole di relazione con me**. Mi racconta un sacco di cose, intanto che riempie quel cucchiaino di cibo che ogni volta ha un sapore diverso. Può succedere che non mi piaccia il cibo che la mamma mi ha preparato e allora l'unico modo per farmi capire è quello di sputarlo. Ogni tanto oltre al sapore cambia la consistenza, la densità e mi ritrovo anche con qualche piccolo pezzetto in bocca. Alla fine del pasto posso usare il cucchiaino, così lo prendo, lo metto in bocca, lo metto nel piatto che la mamma mi ha lasciato sul piano del seggiolone.



Metto le mani nel piatto, me le impiasticcio bene, me le porto alla bocca e risento il sapore della pappa che ho appena mangiato. Ho fatto una nuova scoperta: le mie mani trasportano il cibo dal piatto alla bocca!



23

Le mie labbra si sono abituate a prendere il cibo dal cucchiaino e la mia lingua a farlo un po' girare in bocca. Qualche volta la mamma mi dà dei **pezzettini morbidi** che cerco di schiacciare con le gengive, perché ancora non ho i denti. Poi mi lascia alcuni pezzetti di cibo sul piano del seggiolone e mi invita a prenderli da solo.

È difficile perché sono piccoli e se li afferro con tutte le dita cadono prima di arrivare alla bocca. È un bel problema!

Mi piace molto l'idea di riuscire a mangiare quei pezzetti di buon cibo, ma come fare?

So dall'esperienza che le mie dita si possono muovere separatamente e quindi provo a mettere insieme il movimento di due dita (quello che è caduto nel pozzo e quello che l'ha tirato su: dalla filastrocca che la mamma mi racconta prendendomi le ditina) e scopro che in questo modo riesco a prendere ciò che è molto piccolo.

**La cooperazione fra le mie mani** sta diventando un mio patrimonio stabile, unita alla capacità di muovere le dita separatamente. Tutto questo permette una raccolta di informazioni dall'ambiente molto più ricca e precisa, migliora la mia capacità di utilizzo e la creatività.

### **Eccomi in piedi**

Spostandomi a gattino mi accorgo di essere più vicino ai piani alti. Fino ad ora gli oggetti posti in alto non avevano suscitato il mio interesse. Ora però se trovo un giusto appiglio provo ad afferrarlo e forte della forza delle mie braccia, le mie gambette possono liberarsi e spingermi in alto.

**Sono in piedi traballante**, un po' pauroso, ma felice perché da qui l'ambiente di casa mi pare nuovo, in una nuova prospettiva. Da questa situazione sono incapace di muovermi e come sono salito potrei scendere, ma non so come fare.



Anche la mamma ha un po' paura e mi sta vicino, allora decido di lasciare l'appoggio e per scendere mi butto a terra con il sedere, non sento male perché è imbottito dal pannolino e quindi non è poi così traumatico. Decido quindi che vale la pena provare altre volte. Nelle mie attività di movimento, di gioco, di manipolazione si aggiunge anche **l'allenamento alla stazione eretta.**

L'ambiente di casa è un po' cambiato, alcuni giocattoli vengono messi sul divano, viene fatto spazio sul tavolino e liberato il piano dei mobili.

Ora io salgo in piedi più facilmente: il divano è il mio preferito. La mamma mi sposta i giocattoli verso la mia dx, un po' lontano ma non troppo. Provo allora ad allungare il braccio dx, ma non è sufficiente per raggiungerli. Devo tentare di muovere le gambe e come per incanto la gamba dx si solleva e si apre verso dx compiendo uno spostamento sufficiente ad arrivare ai miei giocattoli. La mamma mi fa uno scherzetto e mi allontana ancora un poco il giocattolo, ma ora per me è più facile e con un passetto laterale arrivo presto alla meta.

E' il primo e molto utile **spostamento in piedi** che mi consente di percorrere uno spazio. Faccio come le navi che costeggiano il litora-

le, ma per ora in una sola direzione. I miei piedini a contatto con la terra si comportano stranamente, alcune volte l'appoggio è sulla punta, altre volte sui bordi, altre volte a tutta pianta. E' una sensazione che non ho mai provato, mi devo abituare al contatto con il terreno e a fidarmi dell'appoggio sulle gambe. La mamma mi mette **le calzine antiscivolo** che mi lasciano libertà di movimento ai piedini ma non mi fanno scivolare. Quando sono stanco torno giù, mi muovo a gattino velocemente, in un attimo mi metto seduto a giocare.

Mi piace sempre di più stare in piedi ed ora con un piccolo appoggio sul pancino riesco anche a giocare con le mani libere dal sostegno.

**Lo spostamento laterale** sta diventando la mia modalità di movimento preferita, riesco a spostarmi sia verso dx che verso sn utilizzando gli appoggi che trovo in casa.

Gli oggetti sono fermi e sono io che mi muovo. Gli oggetti fermi mi danno sicurezza, ma si dà il caso che esistano nell'ambiente che mi circonda degli oggetti che si possono muovere se spinti. Mi è proprio capitato di aggrapparmi ad una sedia che si è mossa, mi sono spaventato e ritrovato con le gambe molto più lontane dal corpo, meno male che la mia mamma era pronta a prendermi. Ho capito che camminare non è poi così facile.

Con il passare del tempo mi sento più stabile, le gambe non mi cedono più, il peso del mio corpo si trasferisce in basso ma non mi fa più crollare, la resistenza è tale da permettermi di passare molto tempo in piedi. Provo a chiedere un aiuto a mamma e papà, allungando le braccia, forse se mi prendono per mano riesco a spostarmi velocemente e con meno fatica! Ma l'aiuto non arriva e aumentano gli appoggi e i percorsi assistiti. Solo i nonni che hanno una gran vo-

glia di vedermi camminare da solo mi prendono per mano e mi portano in giro per casa, ma i miei genitori non lo sanno..... Qualche volta ho sentito la nonna chiedere come mai non si usa per me il **girello** che è utile per imparare a camminare e un grande divertimento per i bambini. La mamma le risponde che **non è assolutamente consigliato** perché sospeso nella mutandina le mie gambe e i miei piedi non mi possono sostenere, andrei veloce senza imparare a direzionarmi e i miei piedini si muoverebbero solo sulle punte.

Il mio orgoglio di bambino mi dice che devo farcela da solo e quindi faccio esperimenti lasciando l'appoggio. La mamma mi vede e felice mi dice bravo.

Resto in piedi da solo per alcuni secondi, troppo poco per poter fare i primi passi in autonomia. Intanto sono diventato molto bravo a comunicare con gesti, espressioni del viso e suoni. Sto acquisendo una notevole sicurezza decisionale nelle attività di gioco, di esplorazione e di relazione con gli adulti. Ho comunque bisogno del rinforzo e del sostegno dei miei genitori che sento molto presenti e vicini nel recepire i miei bisogni. La spinta a crescere è comunque molto forte.

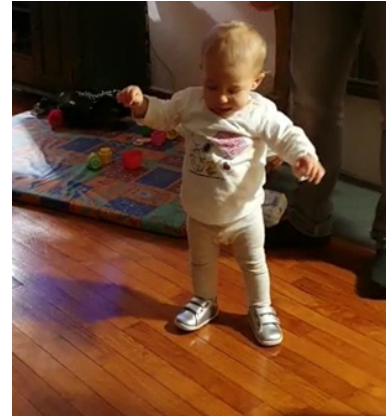
Ho imparato a staccarmi dal sostegno e posso rimanere in piedi a lungo soprattutto quando il mio gioco implica l'attività di tutte e due le mani. Lo faccio però in modo incosciente e quando me ne accorgo riprendo il sostegno. Con il passare dei giorni la sicurezza nello stare in piedi fermo è diventata una consapevolezza, che i miei genitori hanno colto e una dietro e uno davanti vicino a me mi invitano a fare qualche passo. Indosso sempre le calzine antiscivolo che mi lasciano liberi i movimenti di pianta e dita e allo stesso tempo mi danno stabilità al suolo

E' tanta la voglia di arrivare dalla mamma che mi butto e la mamma mi prende e mi fa volare in alto. Poi è la volta di andare dal papà: un passo, due passi e mi butto. Il papà mi prende e mi fa volare più in alto della mamma. Ridiamo tutti felici. Questo gioco si ripete per parecchie volte e un bel giorno la mamma mi dice: **"vieni dalla mamma?"**. Mi sembra di poterla accontentare e allo stesso tempo mi sembra di essere sufficientemente sicuro e padrone del mio corpo.

### **I miei primi passi**

Mi sistemo bene in piedi fermo, vedo il sorriso e sento l'incitamento tranquillo ma fermo della mia mamma e parto per questa meta: uno, due, tre, quattro passi con le gambette aperte, le ginocchia un po' piegate e le braccia in alto. Arrivo dalla mamma, mi sembra di avere percorso tanta strada, sono molto felice e ancora di più quando la mamma mi prende e mi abbraccia stretto stretto. È un momento che non mi scorderò.





Da questo momento sono più frequenti le occasioni che sfrutto per spostarmi in piedi. Ho sempre bisogno di una meta visiva, guardo il punto di arrivo che adesso è abbastanza vicino, mi aggiusto e parto. Velocemente trovo stabilità, sicurezza e piacere nel percorrere spazi in linea retta. **Com'erano difficili i primi passi, così sono più facili i successivi.** In poco tempo le mie braccia si abbassano, le gambe si chiudono, sono in grado di trasportare degli oggetti. Incomincio a percorrere spazi più lunghi e non sempre rettilinei. Non mi ricordo più che mi spostavo a gattino!

In breve tempo esploro in piedi tutta la casa, riesco a fermarmi senza bisogno di un appoggio, sono diventato capace di invertire la marcia e se perdo l'equilibrio e cado mi proteggero mettendo le mani avanti. Non mi spavento nemmeno più!

Quando usciamo le cose si complicano. La mamma mi mette **le scarpine.** Sono belle: adesso ve le descrivo. Sono alte alla caviglia, la suola è molto flessibile, il retropiede alto rigido e avvolgente, una bella calzatura ampia, la tomaia morbida. Con queste scarpine posso camminare fuori in sicurezza, ma il terreno diverso dal pavimento di casa mi costringe a mettere più attenzione e ad usare tutta la capacità di equilibrarmi finora appresa, che sarà ancora più utile nel prato e sulla sabbia.



Mamma e papà prima che iniziassi a camminare da solo mi hanno presentato un **babyvai** cioè un **triciclo senza pedali**, in modo che io potessi girare per la casa in sella alla mia "bici" spingendomi con i piedi, decidendo che direzione prendere.





Insieme al cammino ho iniziato a dire **alcune parole** e a ripeterne altre che sento dire dalla mamma. Aumenta la mia autonomia decisionale, perché posso scegliere come muovermi e dove andare e come, quando e con che modalità comunicare con gli adulti. In questo primo anno di vita ho imparato veramente tantissimo. Una parte fondamentale dei miei progressi la devo a mamma e papà che con pazienza e dedizione mi hanno seguito passo passo, offrendomi occasioni di crescita e dandomi la possibilità di imparare dall'esperienza. **Ora ho le basi per accrescere le mie conoscenze e per conquistare nel tempo l'autonomia di pensiero.**



## La nostra storia

E ora tocca a te mamma o papà! Da grande mi farà molto piacere conoscere la mia e la nostra storia insieme. Ogni momento è prezioso e purtroppo presto ci si dimenticano passaggi importanti!

Sarebbe bello che prendessi una scatola, un quaderno dove raccontare i nostri momenti insieme, le mie prime autonomie, le prime parole strane. Ne sarò molto felice ! Usa tanti colori e materiali così potremmo sfogliarlo insieme fin da subito! Ci puoi mettere anche le foto di quando ero nella pancia!!!!



## **Isabella Mora**

Fisioterapista dal 1977. Ho lavorato nel servizio di Riabilitazione Infantile dell'AUSL di Parma fino al 2016. Docente presso il corso di laurea in Fisioterapia dell'Università di Parma e tutor del corso di laurea in Fisioterapia, coautrice del testo Architettura delle funzioni: lo sviluppo neuromotorio del bambino fra normalità e patologia ( 200 ed. Springer).

Per contattare Isabella Mora potete scrivere a [info@bambinidavivere.com](mailto:info@bambinidavivere.com) e vi faremo da tramite per il contatto.

## Credit

\*foto pag. 13 Image by Claudio Claudio from Pixabay

\*foto pag.29 Image by thedanw from Pixabay

\*Foto bambina pag.32 [pixabay.it](https://pixabay.it)

\*foto pag.43 Image by Monfocus from Pixabay

Le alte immagini sono state fornite dall'autrice e sono ad uso esclusivo del presente ebook e non possono essere diffuse sul web in contesti diversi dall'interno dell'ebook, ne diffuse senza il consenso di Isabella Mora. @copyright contenuti Isabella Mora 2021

Redazione e-book a cura di Bimbò-bambinidavivere.com