

IN
MOVIMENTO
 CON I BIMBI

Da 0 a 9
 mesi



MOVIMENTO?

Per uno sviluppo sano

Come certamente saprete, il movimento è importante per vostro figlio. I bebè si esprimono con i gesti e instaurano i rapporti affettivi mediante il contatto fisico. Muovendosi scoprono il proprio corpo ed esplorano il mondo che li circonda. Poco a poco il vostro piccolo imparerà a controllare i suoi movimenti, a reggersi e a spostarsi. Il movimento favorisce inoltre l'apprendimento e lo sviluppo.

Muoversi è essenziale per i bebè

I bebè sgambettano spesso e quindi sembrano sufficientemente attivi. Da diversi anni si constata tuttavia che la forma fisica dei bambini più grandi è peggiorata. Una tendenza che, inconsapevolmente, può prendere il via già nei primi mesi di vita. A volte sono le condizioni di vita a ridurre l'attività fisica (spazio ridotto in casa, parchi distanti, vicini di casa sensibili ai rumori, ecc.). A volte invece il movimento è limitato dalle abitudini quotidiane degli adulti (giornate fitte di impegni, spostamenti in auto, ecc.) oppure dagli accessori per bebè utilizzati (sdraietta, seggiolino auto in casa, ecc.).

Per i bebè muoversi è naturale e anche le attività ordinarie hanno per loro un effetto positivo.

Come accompagnare il bebè?

Di seguito trovate vari spunti per una vita quotidiana attiva. Potete completare le proposte con idee vostre, in base ai desideri del vostro bambino.



HO BISOGNO DI MOVIMENTO PER...



... **comunicare**

Per accompagnarmi i miei genitori possono:

- » Prendersi il tempo di osservarmi
- » Riservarmi uno spazio dove posso muovermi liberamente e in tutta sicurezza
- » Condividere momenti di coccole
- » Imparare a riconoscere le mie espressioni e le mie esigenze



... **poi rilassarmi**



... **scoprire il mio corpo**



... **afferrare oggetti e giocare**



... **controllare le mie posizioni e i miei movimenti**

TROPPO STANCHI PER MUOVERVI?

0 mesi



Gioco di sguardo

Al vostro bebè piace essere osservato e adora quando lo guardate, gli parlate e gli sorridete. Spostate lentamente il vostro viso prima a destra e poi a sinistra, di modo che vostro figlio possa seguirvi con lo sguardo girando la testa.

variante

Prolungate il gioco facendo versi e smorfie che divertiranno il vostro bebè.

A tu per tu

Sdraiatevi accanto al vostro bebè e fatelo ruotare dolcemente verso di voi finché sarete l'uno di fronte l'altro. Così potrà toccare il vostro viso.

Attenzione: alternate regolarmente il lato nel quale lo fate ruotare.



Tutti in barca

Seduti per terra a gambe divaricate, sistemate il bebè sulla vostra gamba di modo che i suoi piedini tocchino per terra. Reggetelo intorno alla pancia, sui fianchi o tenendogli le mani e giocate con l'equilibrio.

Attenzione: mai scuotere il bebè durante il gioco!

variante

Girate il bambino affinché possa guardarvi.

9 mesi



POCO TEMPO PER MUOVERSI?

Imparare a controllare i movimenti

Mettete vostro figlio a pancia in giù e lasciatelo libero di muoversi e sgambettare, senza allontanarvi.



scoprire i piedini

Mentre cambiate il pannolino, vostro figlio può scoprire le sue mani e i suoi piedi. Infilate una mano sotto il suo sederino e spingetelo leggermente verso l'alto affinché il piccolo possa afferrare i piedini.

Rotolarsi

Aiutate il vostro bebè a cambiare posizione facendolo rotolare dolcemente sulla pancia o sulla schiena. Accompagnatelo con una mano sull'anca o sulla coscia.



MOVIMENTO IN UN LUOGO SICURO

Il piacere di muoversi

Quando è sveglio, lasciate che il vostro bebè stia a pancia in giù. Dovrebbe trascorrere almeno 30 minuti al giorno in questa posizione.



Alla scoperta degli oggetti

Adagiate vostro figlio per terra su un panno o su una coperta. Presentategli vari oggetti e poi passateglieli, affinché li possa scoprire toccandoli, prendendoli in mano o mettendoli in bocca.

Esplorare

In una zona priva di pericoli potete disporre gli oggetti attorno al bebè e invitarlo ad andare a prenderli. Lasciate che esplori le forme, i materiali e i colori.



MOVIMENTO E BRUTTO TEMPO?

Ora di coccole

Per sollevare vostro figlio dal lettino, reggetelo con una mano sotto il sederino mentre con l'altra mano sostenete le spalle e la testa. Tenetelo ben vicino al vostro corpo, avvolgendolo con le braccia.



0 mesi



Uscire a passeggio

Come voi, anche il bebè ha bisogno di stare all'aria aperta. Se fa brutto tempo, vestitelo bene e partite alla scoperta della vita fuori dalle mura di casa.

Cucù!

Nascondete il vostro viso dietro un fazzoletto e fatelo riapparire come per magia. Così vostro figlio imparerà a vedervi sparire e ricomparire.



9 mesi

PER SAPERNE DI PIÙ

Sul sito www.paprica.ch troverete materiale di supporto come opuscoli, video, ecc. con tanti consigli, idee per divertirsi e molte altre informazioni (sito internet in francese).



RACCOMANDAZIONI



FAVORIRE L'ATTIVITÀ FISICA

Per i neonati è importante stimolare la loro naturale voglia di muoversi, favorendo il movimento più volte al giorno e mettendo a loro disposizione uno spazio libero adatto alla loro età. Quando sono svegli, è possibile fare attività a pancia in giù (30 minuti al giorno) e in posizione supina. Per maggiori informazioni: www.hepa.ch/it



LIMITARE LE ATTIVITÀ SEDENTARIE

Cercate di ridurre le attività sedentarie (ad esempio evitate di lasciare il bebè nel seggiolino auto o nella sdraietta quando è sveglio). Non è consigliabile lasciare i bambini davanti a uno schermo (TV, smartphone, computer, tablet, ecc.). Per maggiori informazioni: www.giovanimedia.ch

ALCUNE INDICAZIONI



IMPRESSUM

// AUTORI

Fabio Peduzzi
Nicola Soldini
Dr. med. Lise Miauton Espejo

// Sviluppato in collaborazione con il Dipartimento di psicomotricità della HETS di Ginevra, HES-SO/Ginevra:
A.-F. Wittgenstein Mani, professoressa HES
C. Blanc Müller, docente HES
M. De Monte, docente HES
L. Julien, studentessa
L. Barras, studentessa

// REVISIONE E ADATTAMENTO 2022

Dr. med. Lise Miauton Espejo
Dr. ès sc. Jérôme Spring
Laura Beauverd
Sandrine Correvon

// ILLUSTRAZIONI

Joël Freymond

// GRAFICA

Tessa Gerster

// EDIZIONE

1ª edizione in francese 2014
Edizione aggiornata 2022

© Unisanté, centro universitario di medicina generale e salute pubblica di Losanna · Centro Ospedaliero Universitario Vodese (CHUV), Dipartimento donna-mamma-bambino, sede dell'ospedale pediatrico