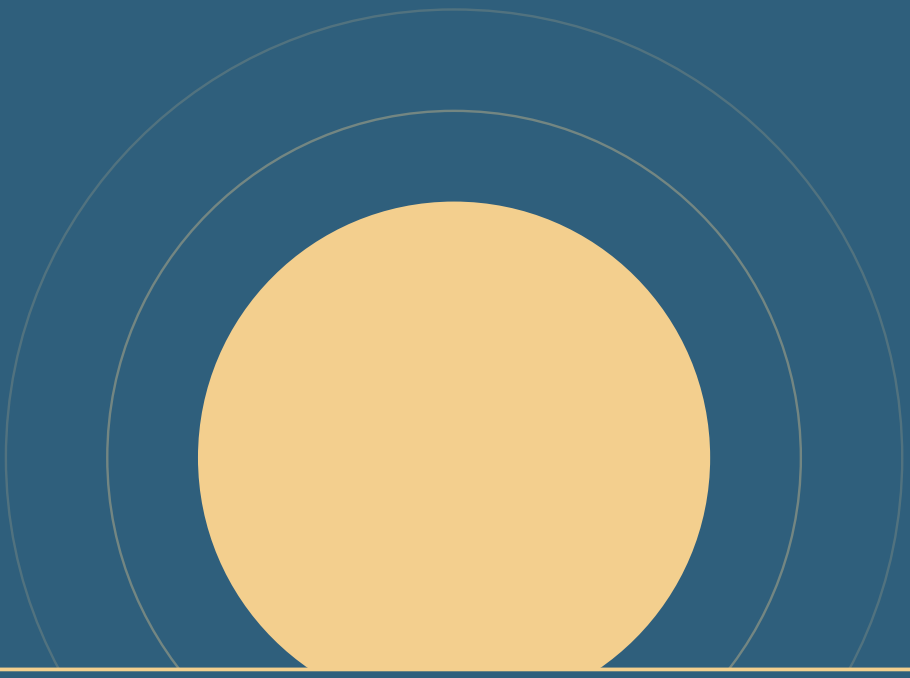
Mamavela

Sviluppo e gioco da 0 a 3 anni

Le tappe dello sviluppo età per età, semplici idee di gioco e i segnali da segnalare al pediatra.



Estratto gratuito

Uso personale dell'acquirente e della sua famiglia; vietati condivisione e rivendita. Questo libro informa e non sostituisce il parere medico. Domande: administration@lacangel.fr

Indice

Prima di cominciare 3

- Da dove vengono le informazioni 3
- Che cosa è questo libro, e che cosa non è 4
- Non è una pagella per te 4
- Come sono fatti i capitoli per età 4
- Una parola sulle parole 5

1. Che cos'è davvero una tappa 6

- Due famiglie di punti di riferimento 6
- Intervalli così ampi da sorprendere 6
- Perché le tappe americane sono cambiate nel 2022 7
- Le grandi aree dello sviluppo 7
- Due segnali che non aspettano 7
- Se il tuo bambino è nato prima del termine 8
- Osservare senza esaminare 9

Prima di cominciare

Con un bambino entra in casa una piccola preoccupazione silenziosa, di quelle che non se ne vanno facilmente. Lo guardi sul tappetino e ti chiedi: non dovrebbe già alzare di più la testa? È normale che non gattoni ancora? La figlia della tua amica, a quest'età, diceva già dieci parole… Queste domande non vogliono dire che qualcosa non va. Vogliono dire che sei attenta. Ed è esattamente quello di cui il tuo bambino ha bisogno.

Questo libro prova a trasformare quella preoccupazione in qualcosa di più tranquillo e più utile: un'immagine chiara di quello che fa la maggior parte dei bambini a ogni età, un modo semplice per accorgerti di quello che fa il tuo e annotarlo, e una bella scorta di idee di gioco che accompagnano lo sviluppo con quello che hai già in casa. Niente giochi speciali, niente schede didattiche, nessun programma da comprare. Pentole, cucchiai di legno, scatole di cartone, la tua voce, il tuo viso e il tuo tempo.

E soprattutto: lo sviluppo non è una gara. Le tappe di questo libro sono punti di osservazione. Ti aiutano a vedere il tuo bambino, a stupirti e, quando serve, a chiedere presto. Non sono un esame che il bambino deve superare, e tanto meno un esame per te.

Da dove vengono le informazioni

Questo libro parte da quello che si fa in Italia. Il punto di riferimento è il **pediatra di libera scelta**, che segue il tuo bambino con le visite programmate chiamate **bilanci di salute**. Le indicazioni italiane vengono dal **Ministero della Salute** (le pagine «Primo anno di vita», «Secondo anno di vita» e «Screening neonatali»), dall'**Istituto Superiore di Sanità** (ISS: la Sorveglianza Bambine e Bambini 0-2 anni, l'Osservatorio Nazionale Autismo e la rete NIDA), dall'**Ospedale Pediatrico Bambino Gesù** di Roma (le schede «Crescita e sviluppo» dal primo mese al primo anno), dalla **Società Italiana di Pediatria** (SIP) per gli schermi, e dai programmi italiani **Nati per Leggere** e **Nati per la Musica**, che lo stesso Ministero consiglia ai genitori.

Il Ministero della Salute, però, non pubblica una tabella nazionale di tappe età per età da spuntare. Per questo, quando serve un elenco preciso, il libro usa due riferimenti internazionali, sempre indicati come **fonti straniere**:

- le **finestre dell'Organizzazione Mondiale della Sanità** (OMS) per sei grandi tappe del movimento, ricavate da un grande studio condotto in cinque Paesi;
- le **tappe dei CDC statunitensi** (Centers for Disease Control and Prevention, programma «Learn the Signs. Act Early.»), riviste nel 2022 con l'Accademia Americana di Pediatria (AAP). Descrivono quello che almeno il 75% dei bambini sa fare entro una certa età. Sono molto concrete e qui servono come secondo sguardo, a casa, tra un bilancio di salute e l'altro;
- qualche consiglio pratico del servizio sanitario britannico (NHS) e del Center on the Developing Child dell'Università di Harvard.

Quando una raccomandazione straniera è diversa da quella italiana (succede per gli schermi), trovi le due posizioni affiancate, quella italiana per prima. Gli studi sono citati con il loro DOI. Tutte le fonti sono elencate alla fine del libro, con l'indirizzo e la data in cui sono state consultate: il 13 ottobre 2026.

Che cosa è questo libro, e che cosa non è

> **Questo libro informa, non fa diagnosi.**
>
> Le tappe dei CDC, dice lo stesso CDC, non sostituiscono gli strumenti di screening dello sviluppo standardizzati e validati. Nulla di quello che leggi qui può diagnosticare, escludere o sostituire una conversazione con il tuo pediatra di libera scelta. Se qualcosa ti preoccupa, la mossa giusta è sempre parlarne con lui, e non devi aspettare il prossimo bilancio di salute per farlo. In caso di emergenza chiama il **112** o il **118**: il 118 è gratuito e attivo 24 ore su 24 su tutto il territorio; nelle Regioni dove è attivo il numero unico europeo 112, la chiamata viene smistata alla centrale giusta. Di notte e nei festivi, per i problemi non urgenti, c'è la continuità assistenziale (ex guardia medica), al **116117** dove il numero è attivo, altrimenti al numero della tua ASL.

Non è una pagella per te

Spuntare caselle può far sentire sotto esame. Ti chiediamo di non leggerlo così. Bambini allattati al seno e bambini con il biberon, bambini che vanno al nido a sei mesi e bambini che restano a casa fino a tre anni, figli di mamme sole, di due mamme o di due papà, bambini adottati o in affido, nati prematuri, cresciuti con una, due o tre lingue: tutti percorrono le stesse grandi strade, ognuno con il suo passo. Un'idea di gioco dimenticata, una settimana con troppa televisione perché in casa erano tutti raffreddati, una giornata in cui sei solo riuscita ad arrivare a sera: niente di tutto questo pesa sullo sviluppo del tuo bambino quanto sembra alle due di notte. Le tappe descrivono il tuo bambino, non il tuo valore di madre o di padre. Usale per notare, per goderti i progressi e, quando serve, per chiedere aiuto presto.

Come sono fatti i capitoli per età

I capitoli dal 6 al 15 seguono le età delle schede dei CDC: 2, 4, 6 e 9 mesi, 1 anno, 15 e 18 mesi, 2 anni, 30 mesi e 3 anni. Ogni capitolo ha la stessa struttura:

1. **Che cosa dicono le fonti italiane per questa età**: quello che descrivono il Bambino Gesù e il Ministero della Salute, e i segnali per cui il pediatra suggerisce di chiedere un consiglio.
2. **Le tappe dei CDC**: un elenco dettagliato da spuntare, indicato come riferimento straniero.
3. **Che cosa succede a quest'età**: un quadro semplice della fase.
4. **Idee di gioco**: tante proposte con oggetti di tutti i giorni.
5. **Parla, leggi, canta**: idee per il linguaggio, con filastrocche e canzoni italiane.
6. **La tua pagina di osservazione e le tue domande**: una tabella per quello che vedi e un elenco di domande per il prossimo bilancio di salute.

Non serve leggere il libro in ordine. Molti genitori leggono una volta i capitoli da 1 a 5, poi aprono il capitolo che corrisponde all'età del loro bambino e tornano ogni due o tre mesi. Se il tuo bambino è nato prima del termine, leggi per prima la parte sull'età corretta nel capitolo 1.

Una parola sulle parole

Questo libro è scritto per tutte le famiglie. «Il pediatra» indica la pediatra o il pediatra di libera scelta (PLS) che segue il tuo bambino: il medico convenzionato con il Servizio sanitario nazionale che scegli alla ASL quando iscrivi il bambino. I **bilanci di salute** sono le visite programmate in cui il pediatra controlla crescita e sviluppo; quante sono e a quali età si fanno lo stabiliscono gli accordi tra le Regioni e i pediatri, quindi cambiano da una Regione all'altra. La **NPIA** è la neuropsichiatria dell'infanzia e dell'adolescenza: i servizi pubblici delle ASL e degli ospedali che valutano e seguono i bambini quando il loro sviluppo ha bisogno di uno sguardo specialistico. Il **consultorio familiare** è il servizio della ASL che accompagna la famiglia anche dopo la nascita.

Scriviamo «il bambino» per semplicità: tutto vale allo stesso modo per bambine e bambini, e per ogni genitore, comunque sia fatta la tua famiglia. Le tappe dei CDC, nella versione originale, alternano «lui» e «lei»: le abbiamo rese al neutro.

1. Che cos'è davvero una tappa

Due famiglie di punti di riferimento

In questo libro incontrerai due famiglie di punti di riferimento. Non dicono esattamente la stessa cosa, e aiuta tenerle distinte.

Le descrizioni italiane. Il Bambino Gesù descrive, fascia d'età per fascia d'età (da 0 a 30 giorni, da 1 a 3 mesi, da 4 a 7 mesi, da 8 a 12 mesi), come cresce il bambino, che cosa vede e sente, come si muove, come si sviluppano mente e linguaggio, e quando è il caso di chiedere consiglio al pediatra. Sono descrizioni, non esami: insistono sul fatto che ogni bambino si sviluppa a modo suo e con tempi diversi, e che esiste un'ampia gamma di sviluppo normale. Il Ministero della Salute, nelle sue pagine sul primo e sul secondo anno di vita, aggiunge un messaggio che vale per tutto il libro: lo sviluppo psicomotorio **non segue una linea regolare**, è discontinuo e procede **a scatti in avanti e pause**, che possono essere accompagnati da fasi di disorganizzazione o anche da regressioni transitorie.

Le tappe dei CDC. L'agenzia sanitaria statunitense definisce le tappe dello sviluppo come cose che la maggior parte dei bambini, cioè il **75% o più**, sa fare entro una certa età. Rileggi questa frase, perché cambia il modo di leggere ogni elenco del libro:

- **Una tappa non è una media.** Molti bambini fanno queste cose prima. L'elenco mostra quello che la maggior parte dei bambini sa già fare a quell'età, ed è proprio per questo che aiuta a riconoscere un bambino che merita uno sguardo più attento.
- **Una casella ancora vuota è un motivo per parlarne, non per allarmarsi.** Dato che l'asticella è messa dove è già arrivata la maggior parte dei bambini, una casella vuota è un segnale da condividere con il pediatra, che può suggerire una valutazione più accurata. Non è una diagnosi.

In Italia contano il pediatra e i bilanci di salute. Gli elenchi dei CDC sono un aiuto in più, più dettagliato, per osservare con calma a casa.

Intervalli così ampi da sorprendere

Il Bambino Gesù lo ripete a ogni età: le abilità che il bambino sviluppa prima servono da mattoni per quelle successive, ma il tempo necessario per acquisirle può variare molto da un bambino all'altro. Alcuni gattonano presto, altri si spostano in modi diversi: rotolando, sgambettando sul sedere o strisciando, e non c'è da preoccuparsi. Alcuni camminano poco prima dell'anno, altri parecchi mesi dopo. Le finestre dell'OMS che trovi nel capitolo 3 lo mostrano con i numeri: un bambino che cammina da solo a 9 mesi e uno che cammina a 17 mesi possono stare crescendo entrambi in modo del tutto normale.

Lo stesso vale per la dentizione, per le prime parole, per il sonno. Il Ministero della Salute chiede di considerare il bambino «portatore di competenze»: ogni bambino arriva alle cose a modo suo. Il tuo

compito non è spingerlo, ma offrirgli occasioni, tempo e una persona attenta accanto.

Perché le tappe americane sono cambiate nel 2022

Forse hai visto tabelle più vecchie, in un libro di famiglia, in una vecchia app o in un forum, che mettono certe abilità a età più precoci. Il gruppo di esperti riunito dall'AAP per i CDC voleva che le nuove schede chiarissero **quando la maggior parte dei bambini ha raggiunto una tappa**, per scoraggiare l'atteggiamento dell'«aspettiamo e vediamo». Secondo lo studio di Zubler e colleghi, pubblicato su Pediatrics nel 2022:

- il gruppo ha fissato 11 criteri, tra cui usare tappe che almeno il 75% dei bambini raggiunge entro l'età delle visite di controllo, e tappe facili da osservare nella vita di tutti i giorni;
- sono state aggiunte le schede dei 15 e dei 30 mesi;
- il 26,4% delle vecchie tappe è stato eliminato e il 40,9% sostituito;
- circa un terzo delle tappe mantenute è stato spostato a un'altra età, e il 67,7% di queste a un'età più avanzata.

In parole semplici: le schede attuali sono costruite per rispettare la normale varietà dei bambini e, insieme, per incoraggiare a muoversi quando serve.

Le grandi aree dello sviluppo

Le schede dei CDC sono divise in quattro aree, che ritroverai in ogni capitolo per età:

Area	Che cosa comprende	Esempi di tutti i giorni
Relazione ed emozioni	Legame, sentimenti, immagine di sé	Sorriderti, mostrare affetto, accorgersi che qualcuno è triste
Linguaggio e comunicazione	Capire ed esprimersi	Gorgheggi, lallazione, indicare, prime parole, piccole frasi
Mente e scoperta	Esplorare, capire come funzionano le cose	Cercare un gioco nascosto, impilare, fare finta
Movimento	Movimenti grandi e piccoli	Reggere la testa, stare seduto, camminare, scarabocchiare, usare il cucchiaio

Il Bambino Gesù usa parole simili: come si muove, i movimenti fini delle mani, che cosa vede e sente, mente e linguaggio, sviluppo emotivo. I bambini raramente avanzano allo stesso ritmo in tutte le aree. Chi cammina presto a volte parla più tardi, e viceversa: il Bambino Gesù lo dice anche per linguaggio e movimenti fini, dove esiste una vasta gamma di normalità. Quello che conta, nel tempo, è un progresso costante in ogni area, non una corsa.

Due segnali che non aspettano

Due situazioni sono, a qualsiasi età, un buon motivo per parlarne presto con il pediatra:

- **La tua preoccupazione.** Il Bambino Gesù ricorda che durante i primi mesi si hanno spesso molte domande sulla salute del proprio bambino, e che non bisogna esitare a chiamare il pediatra se si

è preoccupati. Vivi con il tuo bambino ogni giorno: le tue osservazioni contano. Il CDC lo dice con quattro parole: tu conosci il tuo bambino, non aspettare.

- **Un passo indietro.** Un bambino che perde parole, gesti o capacità che aveva già merita di essere visto presto dal pediatra. Il CDC lo ripete su ogni scheda: se il tuo bambino non raggiunge una o più tappe, ha perso capacità che aveva o hai altre preoccupazioni, agisci presto. Il Ministero della Salute ricorda che piccole regressioni passeggere fanno parte dello sviluppo: proprio per questo è il pediatra, che conosce il bambino, la persona giusta per distinguere.

Se il tuo bambino è nato prima del termine

Per i bambini nati prematuri, quando si osserva lo sviluppo si usa l'**età corretta**: l'età calcolata a partire dalla data presunta del parto, invece che dal giorno della nascita. Il Bambino Gesù lo spiega così: nel nato prematuro tutto è spostato del tempo di mancato sviluppo nell'utero, e i bambini prematuri vanno considerati in modo diverso, perché devono recuperare il periodo di crescita che non hanno fatto nella pancia. Il servizio sanitario britannico (NHS) precisa che l'età di sviluppo si calcola dalla data presunta del parto **fino ai 2 anni** (fonte straniera).

Come si calcola: prendi l'età del tuo bambino in settimane e togli il numero di settimane in cui è nato in anticipo. Un bambino nato a 32 settimane è arrivato otto settimane prima. Se oggi ha sei mesi (circa 26 settimane dalla nascita), la sua età corretta è di circa 18 settimane: guarderai quindi il capitolo dei 4 mesi, più che quello dei 6. E quando qualcuno in famiglia commenta «Per sei mesi è piccolino…», puoi rispondere con serenità che per la sua età corretta è esattamente dove deve essere.

Due cose sono importanti:

- **I controlli e le vaccinazioni seguono il calendario che ti indica il pediatra** (o il centro che segue il tuo bambino dopo la terapia intensiva neonatale). Non saltare un appuntamento perché il bambino è «in realtà più piccolo»: chiedi piuttosto come terrà conto della prematurità.
- **I bambini nati prematuri o piccoli per l'età gestazionale** sono tra quelli che la rete NIDA dell'ISS segue con particolare attenzione per riconoscere presto eventuali segnali dei disturbi del neurosviluppo (capitolo 4). Se il tuo bambino è nato prima del termine, puoi chiedere al pediatra o al centro di follow-up se è previsto un percorso di controlli dedicato nella tua Regione.

I miei dati
Data di nascita
Data presunta del parto
Settimane di anticipo
Età corretta oggi
Usare l'età corretta fino a (di solito il secondo compleanno)

Osservare senza esaminare

Le tappe si vedono meglio nella vita di tutti i giorni: nel bagnetto, a tavola, sul pavimento, al parco. Qualche abitudine aiuta molto:

- **Guardare invece di chiedere.** Nota quello che il bambino fa da solo nell'arco di qualche giorno, invece di fargli «eseguire» un'abilità a comando.
- **Scegliere il momento giusto.** Un bambino stanco, affamato o malato non mostra quello che sa fare. Osservalo quando è riposato e sazio. Il Bambino Gesù lo suggerisce anche per i saluti: programmare l'uscita dopo che ha dormito e mangiato rende tutto più facile.
- **Annotare.** Una data e una riga («indica il cane con il dito, 13 mesi») bastano. Queste note valgono oro al bilancio di salute, perché la memoria si confonde in fretta quando si dorme poco.
- **«A volte» conta come un sì in arrivo.** Se il bambino fa qualcosa ogni tanto, scrivi «a volte». È un'informazione vera, e utile, per il pediatra.
- **Notare anche le preferenze.** Che cosa lo fa ridere, che cosa lo calma, quale gioco sceglie per primo: sono informazioni preziose quanto le caselle.

Fine dell’estratto

Grazie per aver letto fin qui. Speriamo che queste prime pagine ti siano già utili e che ti mostrino come è fatto il resto del libro: passaggi chiari, pagine da compilare e fonti che puoi verificare.

Il libro completo conta 94 pagine.

Lo trovi qui: https://mamavela.com/it/shop/tappe-sviluppo-gioco/

Pagamento unico, PDF subito.