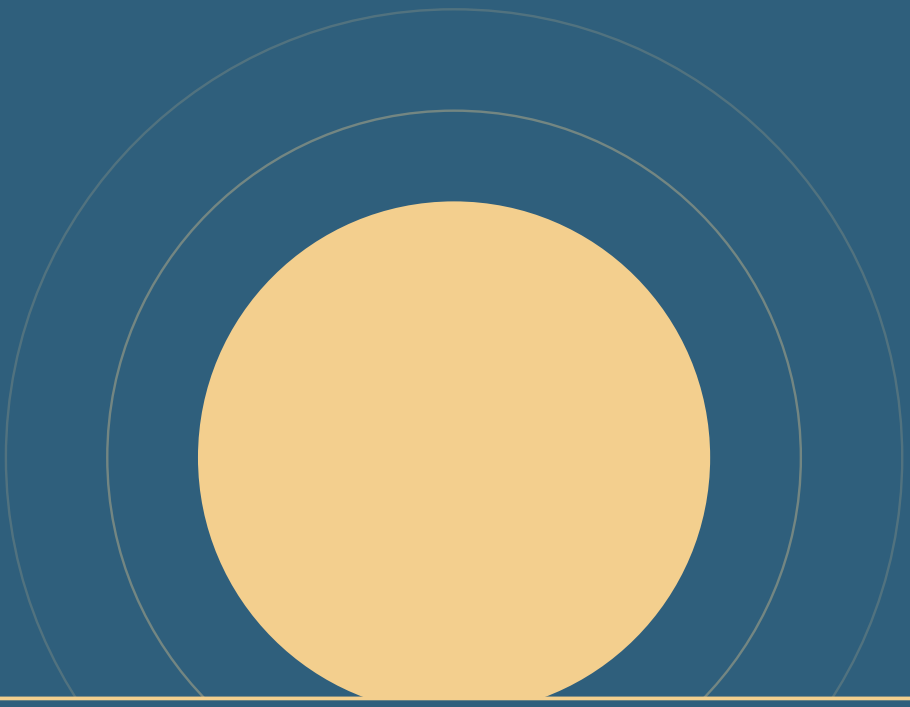
Mamavela

Gli anni del bambino piccolo

Spannolinamento, sonno, pasti e capricci dai 2 ai 4 anni, con consigli sereni e con fonti.



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 iniziare 3

- Qui non ci sono genitori perfetti 3
- Se è in arrivo un bambino (o è appena arrivato) 3
- Da dove vengono le informazioni 4
- Che cosa è questo libro, e che cosa non è 4
- La tua scheda d'emergenza 4
- Due parole sulle parole 5

Sommario 6

Prima di iniziare

Un giorno, più o meno intorno al secondo compleanno, il tuo bambino diventa una piccola persona con delle opinioni. Opinioni molto ferme. Sul bicchiere, sulle scarpe, sulla strada per andare al parco e sul fatto che andare a letto sia davvero una buona idea. Nella stessa settimana magari dice la sua prima frase vera, consola un amichetto che piange al nido e poi si butta a terra al supermercato, urlando, perché la banana si è spezzata in due.

Tutto questo è normale. Anzi, è esattamente così che appare, vista da fuori, una crescita sana. Il Ministero della Salute descrive il secondo anno di vita come il periodo in cui le capacità del bambino aumentano «in modo esponenziale»: impara a camminare, a esplorare l'ambiente e ad affermare la propria autonomia. Il servizio sanitario britannico (NHS) lo dice con altre parole: i bambini piccoli vogliono esprimersi ma fanno fatica, e la frustrazione esce sotto forma di capriccio.

Questo libro raccoglie, in un unico posto tranquillo, quello che dicono le principali istituzioni sanitarie sui grandi temi dei 2-4 anni: togliere il pannolino, i capricci, educare senza punizioni fisiche, il sonno, i pasti, il linguaggio, l'arrivo di un fratellino, il nido e la scuola dell'infanzia, gli schermi e la sicurezza in casa. Ogni capitolo trasforma queste indicazioni in piani, liste e tabelle che puoi usare davvero, alle sette del mattino, con un bambino in braccio.

Qui non ci sono genitori perfetti

In queste pagine leggerai molti «fai» e «evita». Prendili con leggerezza. Nessuno applica ogni consiglio tutti i giorni, e nessuna istituzione sanitaria lo pretende. Un bambino che a tre anni porta ancora il pannolino, una sera in cui hai alzato la voce e te ne sei pentita, una settimana di pasta in bianco e cartoni animati perché tutta la famiglia aveva la febbre: niente di tutto questo fa di te un cattivo genitore.

L'Accademia americana di pediatria (AAP) lo scrive in modo molto umano: se una situazione è andata male, non tormentarti, pensa a che cosa avresti potuto fare in un altro modo e prova a farlo la volta successiva. Chiedere scusa a un bambino dopo aver perso la calma non indebolisce la tua autorità: gli mostra come si ripara un errore.

Che tu cresca tuo figlio da sola o in coppia, con un'altra mamma o un altro papà, in una famiglia ricomposta, adottiva o affidataria, che tu lavori a tempo pieno, part-time o stia a casa: gli anni del bambino piccolo si somigliano molto da una famiglia all'altra, e l'amore anche. Questo libro non giudica nessuna scelta di nido, di lavoro o di tempi per il vasino.

Se è in arrivo un bambino (o è appena arrivato)

Molti genitori aprono questo libro con un bambino piccolo su un fianco e un neonato sull'altro, o nella pancia. Se è il tuo caso, comincia dal capitolo 9 (arriva un fratellino), poi leggi il capitolo 2 per scegliere il momento giusto per il vasino e il capitolo 6 per il passaggio dal lettino al letto. L'AAP

suggerisce di concludere questi cambiamenti prima della nascita, se possibile, oppure di aspettare che il neonato si sia ambientato a casa.

Da dove vengono le informazioni

Questo libro segue prima di tutto le fonti italiane: il Ministero della Salute (le pagine sul secondo anno di vita, sulla sicurezza in auto e sulla legge vaccini, e le Linee di indirizzo per la prevenzione del soffocamento da cibo in età pediatrica), l'Istituto Superiore di Sanità (EpiCentro e la Sorveglianza Bambine e Bambini 0-2 anni), la Società Italiana di Pediatria (SIP) con le sue raccomandazioni sui dispositivi digitali, le schede per le famiglie dell'Ospedale Pediatrico Bambino Gesù, il programma Nati per Leggere e i testi di legge pubblicati su Normattiva (sistema integrato 0-6 anni, iscrizione alla scuola dell'infanzia).

Dove una fonte internazionale aggiunge qualcosa di utile, è citata con la sua provenienza: l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), l'Accademia americana di pediatria (AAP) con il suo portale HealthyChildren.org, i Centri per il controllo delle malattie degli Stati Uniti (CDC) con le loro tappe dello sviluppo, l'NHS britannico, l'Accademia americana di medicina del sonno e l'Ellyn Satter Institute per i pasti. Quando una raccomandazione straniera è diversa da quella italiana, lo leggerai chiaramente.

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 aperte e lette: il 13 ottobre 2026. Dove le fonti non sono d'accordo (i premi per il vasino sono un buon esempio), troverai entrambi i punti di vista.

Che cosa è questo libro, e che cosa non è

> **Questo libro informa, non sostituisce il parere del medico.**
>
> Non fa diagnosi, non consiglia farmaci e non indica dosi, e non prende mai il posto del tuo pediatra di libera scelta o del tuo medico. Se sei preoccupata per la salute, lo sviluppo o il comportamento del tuo bambino, parlane con loro. In caso di emergenza chiama il **112** o il **118**. Per un sospetto avvelenamento chiama un **centro antiveleni** (i numeri sono qui sotto e nel capitolo 12); se il bambino non respira o non risponde, chiama subito il 112 o il 118.

La tua scheda d'emergenza

Compilala adesso e attaccala al frigorifero. Tutte le persone che si occupano del tuo bambino devono sapere dove si trova.

Contatto	Numero
Numero unico di emergenza europeo (nelle Regioni dove è attivo)	112
Emergenza sanitaria, gratuito, 24 ore su 24, in tutta Italia	118
Centro Antiveleni di Milano, Ospedale Niguarda (24 ore su 24, consulenza per tutta Italia)	02 6610 1029

Contatto	Numero
Centro Antiveleni dell'Ospedale Pediatrico Bambino Gesù (numero indicato dall'Ospedale)	06 6859 3726
Continuità assistenziale (ex guardia medica), notte e festivi	116117 dove attivo, altrimenti il numero della tua ASL:
Telefono Azzurro, Linea di Ascolto (gratuita, 24 ore su 24)	19696
1522, numero antiviolenza e stalking (gratuito, 24 ore su 24)	1522
Telefono Amico Italia (ascolto per chi si sente solo o in difficoltà)	02 2327 2327
Il pediatra di libera scelta del mio bambino	
Nido, sezione primavera o scuola dell'infanzia	
Una persona di fiducia che può arrivare in fretta	

Fonti dei numeri: Ministero della Salute (112 e 118), ASST Grande Ospedale Metropolitano Niguarda, Ospedale Pediatrico Bambino Gesù, Telefono Azzurro, 1522 del Dipartimento per le Pari Opportunità, Telefono Amico Italia, tutte consultate il 13 ottobre 2026. Il 116117 non è attivo in tutte le Regioni: chiedi alla tua ASL quale numero usare di notte e nei festivi nella tua zona, e scrivilo nella scheda.

Due parole sulle parole

In questo libro scriviamo «il bambino» per semplicità: tutto vale allo stesso modo per bambine e bambini, salvo dove è indicato diversamente. Con «partner» intendiamo il papà, l'altra mamma, il compagno o la compagna che condivide la vita con il bambino. Il «pediatra» è il pediatra di libera scelta (PLS) del Servizio sanitario nazionale, che segue gratuitamente il bambino e lo vede ai «bilanci di salute», le visite periodiche il cui calendario cambia da Regione a Regione. «Nido» indica i servizi per i bambini da 3 a 36 mesi (nidi, micronidi, sezioni primavera, spazi gioco); «scuola dell'infanzia» la scuola dai 3 ai 6 anni, che molti chiamano ancora «materna».

Sommario

1. Nella testa di un bambino tra i 2 e i 4 anni
2. Togliere il pannolino, passo dopo passo
3. Le notti, il letto bagnato e i passi indietro
4. Capricci ed emozioni grandi
5. Educare insegnando: la cassetta degli attrezzi
6. Il sonno dai 2 ai 4 anni
7. Il bambino che non mangia e i pasti sereni
8. Parlare: il linguaggio dai 2 ai 4 anni, e quando chiedere
9. Arriva un fratellino
10. Nido, sezione primavera, scuola dell'infanzia: separazioni serene
11. Gli schermi: le indicazioni dell'OMS e della Società Italiana di Pediatria
12. Una casa sicura: la checklist stanza per stanza
13. Tabelle e routine da stampare
14. Per il partner: condividere gli anni del bambino piccolo
15. Quando chiamare il pediatra, chi chiamare
16. Bibliografia

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 74 pagine.

Lo trovi qui: https://mamavela.com/it/shop/bambino-2-4-anni/

Pagamento unico, PDF subito.