



Roma, 2 ottobre 2017 – Quali sono le tappe che segnano crescita e sviluppo in un neonato? Il suo primo anno di vita è scandito in un calendario che i medici dell'Ospedale Pediatrico Bambino Gesù hanno suddiviso in quattro mini-fasce d'età.

### **Da zero a trenta giorni**

Alla nascita il bambino si presenta con un peso definito normale quando è incluso tra i 2.500 e i 4.500 grammi: in media il peso-nascita è di circa 3.300 grammi. Nel corso delle settimane crescerà di circa 20-30 grammi al giorno. Per legge tra le 48 e le 72 ore di vita (in genere prima della dimissione dal punto nascita) si effettua lo screening neonatale. Si tratta di una puntura eseguita sul tallone del neonato e consente di diagnosticare precocemente alcune malattie ereditarie che interessano il metabolismo.

Quasi l'80% delle mamme pochi giorni dopo il parto accusa stati di malinconia e tristezza (Baby Blues), che in genere scompaiono nel giro di poco tempo. Tuttavia, il 10% circa delle neo mamme accusa la depressione post-partum, curabile con la psicoterapia o terapia farmacologica.

Tatto e udito sono già sviluppati alla nascita. Oltre ai normali movimenti di gambe testa, in questa fase sono presenti i 'riflessi arcaici', risposte riflesse automatiche, come quello di prensione (il neonato tende ad afferrare un oggetto che viene a contatto con la sua mano) e quello di suzione. Questi riflessi scompaiono nel corso dei mesi.

Il piccolo può nutrirsi al seno con il latte materno già poco dopo il parto: il numero delle poppate varia tra le 8 e le 12 nell'arco della giornata. Durante il primo mese di vita il bambino dorme dalle 16 alle 18 ore al giorno. Il neonato comunica soprattutto attraverso il pianto, con cui può chiedere il latte oppure lamentarsi per le coliche gassose. Quest'ultime colpiscono circa il 10% dei bambini nei primi mesi di vita.

### **Da uno a tre mesi**

Nel primo trimestre un lattante sano cresce in media 25-30 grammi al giorno e va pesato una volta alla settimana. E' importante che assuma una quota di liquidi e nutrienti adeguata ai fabbisogni e per questo sarà sufficiente verificare che il bambino allattato al seno deglutisca in modo adeguato o che dorma 2-3 ore tra una poppata e l'altra. L'adeguato accrescimento andrà verificato con la visita mensile dal pediatra.

Nei primi 3 mesi di vita il bambino utilizza una visione periferica, con la coda dell'occhio. A cominciare dai 2 mesi migliora la messa a fuoco e comincia vedere i volti nel dettaglio. Anche nei primi 3 mesi l'alimentazione consisterà nell'assumere latte materno e solo in caso di impossibilità della madre si ricorrerà al 'latte in formula'. Il sonno nel lattante dura di norma tra le 18 e le 20 ore al giorno. A partire da questa fase l'attività e la curiosità del bambino lo esporranno a pericoli tra cui quelli domestici e quelli legati alle infezioni. Per questo sarà fondamentale non lasciarlo mai incustodito e rispettare il calendario vaccinale, che al 3° mese prevede la vaccinazione esavalente e quella contro il pneumococco.

### **Da quattro a sette mesi**

Il bambino prende all'incirca 150-180 grammi di peso alla settimana, e si allunga di circa 2 cm al mese. La vista arriva anche ad alcuni metri di distanza e allo stesso tempo si sviluppa la capacità di muoversi. Verso i 6 mesi riuscirà anche a stare seduto da solo e porterà gli oggetti da una mano all'altra.

Tra i 4 e i 6 mesi il bambino abbandona in modo graduale la simbiosi con la mamma, vuole emanciparsi e, a partire dal sesto mese, subentra lo svezzamento. Questo è anche il periodo in cui compaiono i primi denti. La dentizione provoca spesso irritabilità e, di rado, febbre. Se il bambino sbava o morde oggetti in modo frenetico aiutarlo con un dito oppure con anelli di gomma e utilizzare uno spazzolino morbido, senza aggiungere dentifricio, sui nuovi dentini.

Mente e linguaggio si sviluppano con la scoperta del principio causa ed effetto (il rumore prodotto da un mazzo di chiavi o dalla caduta di un bicchiere). Un'altra scoperta è la permanenza dell'oggetto (il 'cucù' che fa la mamma con la testa dietro la porta), la cui ricomparsa verrà sempre salutata con un gridolino di gioia. Per proteggere il piccolo da pericoli e infezioni effettuare il richiamo delle vaccinazioni del 5° mese (esavalente e pneumococco).

### **Tra gli otto e i dodici mesi**

In queste fase il bambino prende all'incirca 70-100 grammi di peso la settimana, si allunga ancora di circa 2 cm al mese fino ai 9-10 mesi e 1 cm al mese fino al compimento del primo anno. All'ottavo mese si può abbandonare il fasciatoio e cambiare i pannolini sul letto o sul divano. Tra i 9 e 10 mesi comincerà a fare qualche passo fino poi a rimanere in piedi da solo. Poco dopo camminerà spedito.

Mente e linguaggio si evolvono. A 12 mesi il bambino comprende circa 100 parole in media e si articola il linguaggio verbale: dal gorgheggio al vocalizzo emergono sillabe riconoscibili come «ma» o «pa», l'acqua diventa «ata» e la sorellina «lalla». Intorno agli 8 mesi comincia a distinguere i volti familiari da quelli estranei: fino ad un anno e mezzo svilupperà ansia da separazione dalla madre, scappando o piangendo di fronte ad estranei.

In questo periodo si continuerà ad allattare al seno, ma nel menu saranno presenti formaggio, carne e, tra gli altri, verdure cotte. Negli ultimi anni si è diffuso l'autosvezzamento, con cui genitori e figli condividono gli alimenti a tavola a partire dai 6 mesi. In questo periodo il bambino comincerà ad utilizzare il cucchiaino.

Molto importanti le vaccinazioni tra l'11° e il 12° mese, con il richiamo dell'esavalente, della vaccinazione contro pneumococco e meningococco di gruppo C.