

# Pronti a cambiare rota?

## PRIMI 1000 GIORNI

Sonno, alimentazione, tecnologia e capricci: strategie pratiche  
per crescere insieme.



*Pediatri e pedagogisti insieme per offrire risposte semplici, pratiche e subito applicabili ai dilemmi quotidiani di genitori, futuri genitori, insegnanti ed educatori.*



**Atti del Convegno - 22 Novembre 2025**



Biblioteca De Amicis – Genova

## VIDEO dell'evento:

<https://youtu.be/4tOfawYZaSE?si=lywTQegLUBTWv0nZ>

(vedi indice a pagina 3)

## I PRIMI 1000 GIORNI DI VITA

*Pediatrati e pedagogisti insieme con i genitori*

### INTRODUZIONE:

#### *I Primi 1000 Giorni: Dove Tutto Comincia*

*C'è un periodo magico, intenso e irripetibile nella vita di ogni essere umano.*

*Lo chiamiamo "i primi 1000 giorni". Ma cos'è esattamente? È quell'arco di tempo che va dal momento del concepimento fino al compimento del secondo anno di vita. Perché ci concentriamo così tanto su questi giorni?*

*Perché è qui, in questo preciso momento, che si costruiscono le fondamenta di tutto ciò che verrà dopo. L'esserino che tenete in braccio oggi, e che in pochi mesi si trasformerà in un bambino che cammina e parla, sta costruendo proprio ora la sua salute futura, non solo fisica, ma anche emotiva e mentale.*

*Investire oggi in abbracci, routine serene, sguardi attenti e giusta alimentazione significa prevenire problemi futuri e regalare al vostro bambino gli strumenti per diventare un adulto solido e felice. La salute non è qualcosa che si aggiusta "dopo": è un capitale che si accumula adesso, giorno dopo giorno.*

#### *Non Siete Soli in un Mondo che Corre*

*Sappiamo bene che essere genitori oggi è una sfida diversa rispetto al passato. La società è cambiata rapidamente sotto i nostri occhi. Quella rete familiare allargata, quel "villaggio" che un tempo sosteneva le neomamme e i neopapà, spesso non c'è più o è lontano. Vi trovate spesso a dover gestire tutto da soli, magari lontani dai nonni, incastrati tra mille impegni lavorativi e la gestione della casa. In questo isolamento, è naturale cercare risposte dove è più facile trovarle: nello smartphone. Ma il mondo dei social, con i suoi influencer e le sue immagini di perfezione irraggiungibile, rischia spesso di generare più confusione che chiarezza, facendovi sentire inadeguati o soli nelle vostre difficoltà. Ecco perché siamo qui. Vogliamo essere per voi quella voce amica e autorevole che troppo spesso manca. Vogliamo dirvi che i vostri dubbi sono normali, che la perfezione non esiste e che la vostra presenza amorevole è la risorsa più potente che il vostro bambino possiede.*

*Mettetevi comodi. In queste pagine troverete scienza, esperienza e tanto cuore, per aiutarvi a costruire, insieme a noi, il futuro dei vostri bambini.*

*Buona lettura.*

Edito a cura di:

Associazione Pediatri Extarospedaliери della Liguria (APEL)

Associazione Nazionale Pedagogisti, sezione Ligure (ANPE)

**Pronti a cambiare rotta?**

Primi 1000 giorni, sonno, alimentazione, tecnologia e capricci: strategie pratiche per crescere insieme

Pediatrati e pedagogisti insieme per offrire risposte semplici, pratiche e subito applicabili ai dilemmi quotidiani di genitori, futuri genitori, insegnanti ed educatori.

**Sabato 22 novembre 2025**  
**Ore 9:00 – 12:30**  
**Biblioteca De Amicis – Genova**

Evento family-friendly  
Durante l'incontro sarà possibile lasciare i bambini con le educatrici in uno spazio attiguo

Iscrizione obbligatoria

Con il patrocinio di:

REGIONE LIGURIA, COMUNE DI GENOVA, fimp, ACP ASSOCIAZIONE CULTURALE PEDAGOGICA, Ordine Provinciale dei Medici Chirurghi e Odontoiatri GENOVA



# 

• <b>1. Una madre prima che un'assessora</b>	
<i>Assessora Cristina Lodi</i> .....	Pag. 5
• <b>2. Apertura Convegno –</b>	
<i>Dott. Alberto Ferrando (pediatra) e Dott. Andrea Scaffidi (pedagogista)</i> .....	Pag. 7
• <b>3. Le Radici della Salute Emotiva –</b>	
<i>Dott.ssa Antonella Lavagetto (Pediatra)</i> .....	Pag. 9
• <b>4. Relazione, ruolo del papà, crisi di coppia e guida gentile</b>	
<i>Dott.ssa Cinzia Leone (Pedagogista)</i> .....	Pag. 12
• <b>5. Il Sonno nei Primi 1000 Giorni –</b>	
<i>Dott.ssa Bruna Cammarata (Pediatra)</i> .....	Pag. 16
• <b>6. Routine della Nanna -</b>	
<i>Dott.ssa Emilia Restani (Pedagogista)</i> .....	Pag. 20
• <b>7. Piccolo Cresce: Epigenetica, Relazione e Schermi –</b>	
<i>Dott.ssa Ilaria Sala (Pediatra)</i> .....	Pag. 25
• <b>8. Tempo Lento, Bambini Felici</b>	
<i>Dott.ssa Nicoletta Vaccamorta (Pedagogista)</i> .....	Pag. 29
• <b>9. Nati per Leggere –</b>	
<i>Dott. Giuseppe Ghinelli (Pediatra)</i> .....	Pag. 33
• <b>10. Svezamento Senza Ansia –</b>	
<i>Dott.ssa Laura De Angelis (Pediatra)</i> .....	Pag. 39
• <b>11. Mamma, non ho fame! –</b>	
<i>Dott.ssa Lara Sciacaluga e Dott.ssa Patrizia Baldrighi (Pedagogiste)</i> .....	Pag. 44
• <b>12. Il Tempo Lento dei Bambini al Nido -</b>	
<i>Dott.ssa Sabina Eandi (Assistente asilo nido)</i> .....	Pag. 54
• <b>13. Essere Genitori (Senza Perdere la Testa) -</b>	
<i>Chiara Lippi (mamma e attrice)</i> .....	Pag. 56
• <b>14. Conclusioni</b>	
• <b>15. Sintesi finale Pediatri e Pedagogisti insieme</b> .....	Pag 59

## **Indice del Filmato: Genitorialità tra Cura, Educazione e Benessere**

### **Sessione di Apertura: Il Gioco di Squadra Educativo (00:00 – 04:00)**

- **Apertura dei Lavori:** Inizio dell'incontro e saluti inaugurali.
- **Saluti e Collaborazione:** L'importanza della sinergia tra genitori, educatori, pedagogisti e pediatri.
  - *Relatori:* Alberto Ferrando (Pediatra APEL) e Andrea Scaffidi (Segretario Tesoriere ANPE).

### **Una Buona Partenza: I Primi 1000 Giorni (04:00 – 20:00)**

- **Sviluppo, Coccole e Neuroni:** Perché i primi mesi contano davvero.
  - *Relatrice:* Antonella Lavagetto (Pediatra).

### **Saluti Istituzionali (20:00 – 26:00)**

- **Intervento di Cristina Lodi:** Assessore al Welfare, Servizi Sociali, Famiglie, Terza Età, Disabilità del Comune di Genova.

### **Costruire Relazioni e Ruoli (26:00 – 40:00)**

- **Il Tuo Abbraccio Vale Più di Mille Parole:** Costruire relazioni e l'importanza del ruolo di entrambi i genitori (madre e padre). *Relatrice:* Cinzia Leone (Pedagogista).

### **Il Letto è un'Isola Felice: Il Sonno Sereno (40:00 – 01:08:00)**

- **Dormire Serenamente?:** Sette miti da sfatare e due consigli da rubare (sulla fisiologia del sonno infantile). *Relatrice:* Bruna Cammarata (Pediatra) -
- **La Magia della Buona Notte:** Trasformare ansie e paure in rituali rassicuranti per favorire l'autonomia. *Relatrice:* Emilia Restani (Pedagogista).

### **Capricci e Schermi: Istruzioni per l'Uso (01:08:00 – 01:43:00)**

- **Schermi: Amici o Nemici?:** Come proteggere i nostri figli e l'impatto del digitale nei primi 1000 giorni. *Relatrice:* Ilaria Sala (Pediatra).
- **Gestire la Crisi e Dare i Giusti Limiti:** L'importanza di gestire la frustrazione e la responsabilità degli adulti nell'uso dei device. *Relatrice:* Nicoletta Vaccamorta (Pedagogista).

### **Le Storie che Lasciano il Segno (01:44:00 – 01:52:00)**

- **Una Storia per Crescere Insieme:** Con la voce e con il cuore: l'iniziativa "Nati per Leggere" e la lettura dialogica. *Relatore:* Giuseppe Ghinelli (Pediatra).

### **Mangiare che Passione! (01:52:00 – 02:25:00)**

- **Dalla Pappa al Primo Hamburger:** Consigli per una crescita sana e senza stress. *Relatrice:* Laura de Angelis (Pediatra)
- **Quando il Cibo è un Gioco...:** Strategie e consigli per l'educazione alimentare infantile e il ruolo genitoriale. *Relatrici:* Lara Sciaccaluga & Patrizia Baldrighi (Pedagogiste) - (*Intervento co-creato, presentato da Lara Sciaccaluga e Elena Mazzera in sostituzione*).

### **Lo Sguardo di Chi è in Campo (02:25:00 – 02:41:00)**

- **Una Finestra sul Nido:** Il nido visto con gli occhi di chi c'è tutti i giorni: routine, autonomia ed esperienze. *Relatrice:* Sabina Eandi (Assistente Asilo Nido).

### **Tavola Rotonda e Chiusura (02:41:00 – Fine)**

- **Chi li Educa Davvero?:** L'intervento ironico e riflessivo di una mamma comica. ◦  
*Relatrice:* Chiara Lippi (Attrice Comica).
- **Discussione Finale e Risposte alle Domande:** Spazio di approfondimento e Q&A.



## ASSESSORA CRISTINA LODI

---

### 1. Una madre prima che un'assessora

Prima di parlare da politica, parla da mamma.

Racconta la nascita del suo primo figlio, la solitudine di essere figlia unica, la mancanza di riferimenti.

Dice una frase che tocca tutti:

«Avevo terrore di fare disastri.»

E ricorda l'incontro con il pediatra Semprini:

«Mi dica lei da dove devo cominciare.»

In quel momento nasce la relazione che l'ha accompagnata come madre.

Lo dice con autenticità:

«Se non ci fosse stato quel pediatra, non so come avrei fatto.»

---

### 2. La difficoltà di essere genitori oggi L'assessora

guarda mamme e papà e dice:

- oggi è più difficile;
- meno aiuti familiari;
- meno diritti;
- più solitudine;
- più aspettative;
- più giudizio.

E aggiunge una frase che molte giovani donne avrebbero voluto sentirsi dire:

«Fare la mamma oggi è molto più complicato di quando l'ho fatto io.»

---

### 3. Il ruolo dei pediatri: presenza silenziosa, ma costante

Con affetto e ironia, dice:

«Vi chiamano dalle 7.30 a mezzanotte... e voi rispondete comunque, anche quando dite che non è il vostro turno.»

Questo riconoscimento sincero fa capire la percezione del pediatra come **baluardo di sicurezza pubblica**.

---

### 4. Nasce il Centro per le Famiglie: non più un progetto, ma un servizio stabile. Cristina annuncia con orgoglio la nuova struttura:

- sostituisce l'Agenzia per la Famiglia;
- diventa stabile, permanente;
- non più un progetto sperimentale
- più vicino ai quartieri e alle valli.

Dice una frase chiave, molto concreta:

«Una mamma di Valpolcevera non può prendere un neonato e venire in centro. Così non verrà mai. Dobbiamo essere noi ad andare verso di lei.» Il messaggio è chiaro: **prossimità**.



---

### 5. Visione: costruire la città sui primi 1000 giorni Lodi

parla di futuro, con realismo ma anche fiducia:

«Siamo tutti un po' spaventati dal futuro. Ma insieme questa strada può diventare più affrontabile, più leggera, più duratura.»

E chiude con la frase che sintetizza tutto:

«Se lavoriamo con i pediatri, lavoriamo sugli adolescenti di domani.»



## APERTURA CONVEGNO

**Interventi di Alberto Ferrando (pediatra) e Andrea Scaffidi (pedagogista)**

**Destinatari:** genitori, educatori, pedagogisti, pediatri

**Data:** 22 novembre 2025

---

### 1. Introduzione e benvenuto

L'incontro si apre con un saluto caloroso rivolto ai **genitori**, ai **nonni**, ai **bambini presenti** e ai **professionisti** che lavorano ogni giorno accanto alle famiglie.

Il dott. Ferrando sottolinea che questo convegno nasce da un'esigenza reale: **parlare insieme dei primi 1000 giorni di vita**, un periodo decisivo che va **dal concepimento ai 24 mesi di vita**.

Come ricorda ai genitori:

«Ci sentiamo un po' come genitori dei vostri bambini.

In pediatria lo sentiamo spesso: *“Nessuno ce l'aveva detto”*. Ed è un peccato, perché ciò che accade nei primissimi mesi può cambiare profondamente ciò che avverrà dopo».

Il pediatra ricorda che i piccoli problemi iniziali — sonno, alimentazione, pianto — se non accompagnati da informazioni corrette rischiano di diventare più grandi negli anni.

---

### 2. Perché investire nei primi 1000 giorni

Il dott. Ferrando mette in luce alcuni punti chiave:

- **Lo sviluppo rapido:** ciò che accade nel primo biennio crea le “fondamenta” della salute fisica, emotionale e cognitiva.
- **La crescita sorprendente:** il neonato “in braccio” diventa in pochi mesi un bambino che cammina, parla, e in un attimo è pronto per la scuola.
- **La prevenzione:** molte fragilità dell'età adolescenziale (comportamenti a rischio, difficoltà emotive, dipendenze) hanno radici nei primissimi anni.

Sottolinea inoltre che spesso i genitori vengono lasciati soli, mentre i social e gli influencer rischiano di diffondere messaggi confusi o semplificati.



---

### 3. La collaborazione pediatra–pedagogista: un modello nato nel 2010

Il dott. Ferrando ricorda che **dal 2010 esiste una collaborazione strutturata tra pediatri e pedagogisti**, nata per rispondere ai cambiamenti delle famiglie e ai nuovi bisogni educativi.

Obiettivi principali:

- offrire **consigli pratici** e non giudicanti;
  - dare ai genitori **strumenti concreti** per gestire sonno, ritmi, emozioni, sviluppo, relazione;
  - costruire una **prevenzione precoce**, molto prima che i problemi diventino complessi.
- Ferrando conclude introducendo la prima sessione scientifica e dando la parola al pedagogista Andrea Scaffidi.

## INTERVENTO DEL DOTT. SCAFFIDI

Scaffidi porta i saluti della **Presidente nazionale ANPE**, impossibilitata a partecipare.

Ricorda che la collaborazione avviata nel 2010 con il dott. Ferrando non è un episodio isolato: è un modello che altre regioni stanno iniziando a seguire.

Punti centrali del suo messaggio:

- **Pediatria ed educazione non sono mondi separati.**  
Medicina dello sviluppo e pedagogia lavorano sugli stessi obiettivi: crescita armonica, competenze emotive, relazione genitore-bambino, prevenzione.
- **Ogni famiglia ha bisogno di un supporto integrato.**  
Il mondo attuale è complesso; occorre accompagnare e non giudicare.
- **Questo approccio interdisciplinare è una risorsa.**  
Non è ancora diffuso ovunque, ma i risultati mostrano quanto sia efficace.

Scaffidi chiude augurando a tutti un buon proseguimento dei lavori.

## ☞ TAKE-HOME MESSAGES

### Per i genitori

- I primi 1000 giorni “costruiscono” gran parte della salute futura.
- Non esistono domande sciocche: chiedere ai professionisti è sempre la scelta migliore.
- Routine semplici, affetto, contatto, regolarità e ascolto sono più importanti dei consigli degli influencer.
- Ogni bambino ha i suoi tempi: osservare senza giudicare.
- Chiedere aiuto presto significa prevenire problemi più grandi.

### Per i pedagogisti

- Lavorare accanto ai pediatri potenzia gli interventi educativi.
- Le famiglie vanno sostenute con strumenti concreti e linguaggio semplice.
- Le difficoltà emergono presto: la prevenzione parte dal nido (o anche prima).
- Offrire ai genitori un luogo sicuro dove confrontarsi evita la ricerca di risposte online non affidabili.

### Per i pediatri

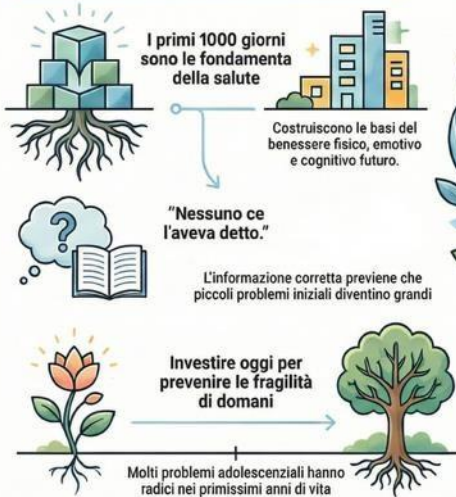
- I primi 1000 giorni sono un “intervento di sanità pubblica”: informazione, educazione e relazione sono parte della cura.
- Lavorare in équipe con pedagogisti aiuta ad affrontare sonno, emozioni, comportamenti, relazione genitore-bambino.
- Le famiglie hanno bisogno di messaggi chiari, coerenti e non giudicanti. • Prevenire problemi adolescenziali significa investire nel sostegno precoce alla genitorialità.



# I Primi 1000 Giorni: Un'Alleanza per Crescere

Un convegno evidenzia l'importanza dei primi 1000 giorni, dal concepimento ai due anni, come periodo fondativo per la salute. L'alleanza strategica tra pediatri e pedagogisti emerge come modello essenziale per fornire ai genitori un supporto integrato, pratico e non giudicante.

## La Visione del Pediatra (Dr. Ferrando)



## La Visione del Pedagogista (Prof. Scaffidi)



## 6 A PER UNA CRESCITA SANA

LA SALUTE SI COSTRUISCE DA PICCOLI



## ★ INTERVENTO DELLA DOTT.SSA ANTONELLA LAVAGETTO

### I primi 1000 giorni: Le Radici della Salute Emotiva

Parlare dei primi 1000 giorni in soli 15 minuti è un'impresa non da poco, ma ci possiamo provare. Vedremo prima i concetti fondamentali e poi ci focalizzeremo sui meccanismi che ne sono alla base. Non molti anni fa si pensava che il destino dell'individuo fosse praticamente deciso nell'istante in cui la cellula uovo e lo spermatozoo si univano. In un attimo sembrava che tutto fosse già tracciato. Le scoperte della genetica avevano ingabbiato la persona in una sorta di predestinazione: "I capelli biondi li ho presi da mamma, il naso da papà, il carattere dalla nonna... e sono una schiappa in matematica come mio cugino." STOP.

Ma qualcosa non tornava.

Perché allora desidero studiare medicina se in casa nessuno ne sa nulla?

Nasce così un pensiero nuovo: l'esperienza dell'individuo e l'ambiente in cui vive condizionano l'espressione dei geni, li plasmano e li modulano. Decidono se si esprimono o meno. È l'epigenetica.

Si scopre che, dopo la formazione della prima cellula, il processo evolutivo procede in un senso o nell'altro a seconda di ciò che accade attorno a quell'ovulo fecondato, che diventerà embrione, feto e poi bambino. Tutto sarà condizionato dalla salute della mamma, ma anche da quella del papà e della famiglia nel suo insieme, dalle emozioni vissute, dall'esposizione a stress fisici o psicologici. L'ambiente plasma l'individuo: una scoperta che può sembrare ovvia, ma che in realtà rappresenta una vera rivoluzione scientifica.

Questo processo accompagna tutta la vita, ma trova la sua massima espressione dal momento della fecondazione fino ai due-tre anni di età: i cosiddetti primi 1000 giorni.



### Il cervello del neonato

Il cervello del neonato è incredibile: un potentissimo "computer" che contiene già i circuiti fondamentali per la sopravvivenza — respiro, cuore, apparato digerente. Ma ci sono anche circuiti più complessi, che orienteranno il neurosviluppo in un senso o nell'altro a seconda delle esperienze. Questi circuiti collegano le strutture più antiche e ancestrali, dove risiedono istinto ed emozione alla corteccia cerebrale dove invece si elabora il controllo della ragione.

Nei primi mesi di vita il neonato non ha coscienza di sé come individuo: percepisce di esistere, ma come unità con la mamma. Lui e la mamma sono la stessa cosa. È la fase dell'attaccamento. Il cervello del neonato risponde soprattutto a quanto è amato e voluto, attraverso la percezione dell'accudimento. Attenzione: accudimento non significa solo nutrimento e igiene, ma anche come queste azioni vengono svolte e quanto scambio relazionale si crea con la mamma e le figure di riferimento. Il neonato manda segnali continuamente e attende risposte di qualità.

Se la relazione è stabile e coerente, si parla di attaccamento sicuro: il bambino vive in una situazione di tranquillità e sicurezza emotiva, impara velocemente la sequenza degli eventi e trova



rassicurazione nella regolarità. Viceversa, se la relazione è alternante e discontinua, il neonato si confonde, va in stress e piange — il pianto è il suo principale linguaggio. In questi casi la presenza di una terza figura (papà, nonno) può diventare salvifica.

---

## 12–18 mesi: il “NO” che fa paura e invece è un miracolo

Intorno ai 12 mesi compare la prima autoconsapevolezza: la parola “mio”. Al nido i bambini si strappano i giochi dalle mani: “È mio!”. Verso i 15–18 mesi arriva il “no”, che spesso spiazza i genitori. Fino a poco tempo prima il bambino accoglieva tutto con piacere, poi improvvisamente respinge il piatto preferito, sfida con lo sguardo, rifiuta. Cosa è successo? Nulla di sbagliato: sta nascendo la sua identità. È un passaggio evolutivo fondamentale, in cui il bambino capisce di essere un soggetto e inizia a esplorare la propria determinazione, mettendo alla prova se stesso e voi.

---

## Il desiderio come motore

È fondamentale che il bambino desideri. Il desiderio è il motore che spinge la persona a creare strategie per realizzarsi, sviluppando progettualità, capacità di attesa, tolleranza alla frustrazione, autoconsolazione e, infine, la gioia di raggiungere un obiettivo. Non è l’oggetto in sé a portare felicità, ma il percorso compiuto per ottenerlo con le proprie capacità.

---

## La scena tipica

Immaginiamo la situazione classica: siete in un negozio e vostro figlio vede un giocattolo. Lo chiede con insistenza.

- **✓ Risposta educativa sana** Il genitore accoglie il desiderio, lo contestualizza e lo trasforma in progetto: “Questo giocattolo è bello, ma costoso. Proviamo a chiederlo a Babbo Natale. Mancano poche settimane: ogni giorno farai una cosa buona e segneremo una crocetta sul calendario.” Il bambino impara che l’attesa e l’impegno portano alla gratificazione. Quel giocattolo resterà simbolo indelebile di un percorso di crescita.
- **✗ Risposta educativa disfunzionale** Il genitore risponde con minacce o ricatti: “No e basta. Se insisti ti tolgo tutto. Babbo Natale non verrà più.” Il bambino strilla, il genitore cede. Così si costruisce la ricerca del “tutto e subito”. Il circuito della gratificazione si sbilancia, perde la sua funzione educativa e spinge verso comportamenti limite. L’oggetto ottenuto perde valore e il bambino cercherà subito qualcos’altro.

Questo meccanismo alterato è alla base delle dipendenze: da internet, da cibo, da sostanze, da alcol, da persone.

---

## Tabella: dai “NO” ai circuiti della dipendenza

Situazione	Risposta del genitore	Effetto sul cervello del bambino
Il bambino vuole qualcosa	Accoglienza + progetto (attesa, tempi, percorso)	Costruzione di autocontrollo, sicurezza, resilienza
Il bambino piange / si oppone	Minacce, ricatti, conflitti	Aumento impulsività, bassa tolleranza alla frustrazione
Il bambino grida e il genitore cede	Cedere pur di calmare	Gratificazione immediata → rischio di dipendenze

---



# Dai 'NO' educativi ai circuiti della dipendenza

(cosa succede nel cervello del bambino)

Il problema **non** è dire "NO", ma **come** lo si dice.  
I **limiti coerenti** costruiscono **cervelli forti, non fragili**.

Situazione	Risposta dell'adulto	Cosa impara il cervello del bambino
<b>Il bambino vuole qualcosa.</b> 	<b>Accoglienza + guida</b> "Capisco, ma ora no. Aspettiamo / troviamo un modo" 	✓ Autocontrollo ✓ Sicurezza emotiva ✓ Capacità di attesa e resilienza 
<b>Il bambino piange / si oppone</b> 	<b>Minacce, ricatti, conflitto</b> 	✗ Aumento dell'impulsività ✗ Bassa tolleranza alla frustrazione ✗ Reazioni emotive disorganizzate
<b>Il bambino grida e il genitore cede</b> 	<b>L'adulto cede per farlo smettere</b> 	⚠ Gratificazione immediata ⚠ Apprendimento del "più urlo, più otteguo" ⚠ Maggior rischio di dipendenze
<b>Il bambino è frustrato</b> 	<b>Presenza calma e contenitiva</b> 	✓ Regolazione emotiva ✓ Fiducia nell'adulto ✓ Capacità di calmarsi



**I limiti coerenti** costruiscono **cervelli forti, non fragili**.

Rivolgiti al pediatra per consigli educativi:  
un cervello forte e una garanzia per il futuro.



## Conclusione

Antonella chiude con una frase forte: «I problemi degli adolescenti li possiamo prevenire... nei primi anni di vita.»

## Take-home messages finali

### Per i genitori

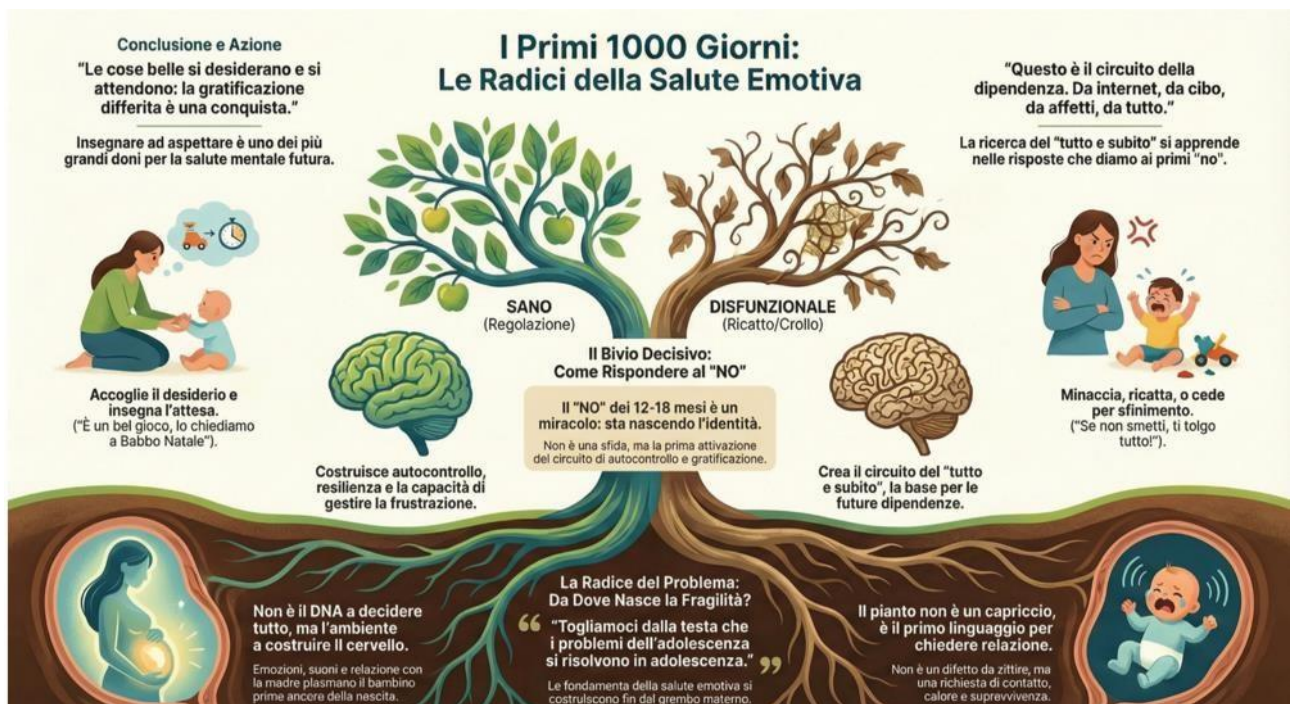
- Il pianto non è un problema: è comunicazione.
- I “no” del secondo anno non sono capricci, ma momenti fondamentali di crescita. Accoglieteli con consapevolezza e gioia.
- Le cose belle si desiderano e si attendono: costruite percorsi per raggiungerle.
- Non siete soli: chiedere aiuto è un atto di cura.

### Per i pedagogisti

- La relazione precoce è un atto educativo che influenza la traiettoria del neurosviluppo.
- I genitori hanno bisogno di ascolto, non di giudizio.
- La prevenzione delle dipendenze inizia... in culla.

### Per i pediatri

- Ogni visita dei primi due anni è anche prevenzione neuropsicologica.
- Un linguaggio semplice, empatico e coerente costruisce sicurezza.
- Essere presenti nelle fragilità familiari è una forma di cura e prevenzione.



## TAKE-HOME MESSAGES FINALI – Per i genitori

Situazione / Messaggio	Cosa significa	Cosa costruisce nel bambino
<b>Il pianto</b>	Non è un problema, è una forma di comunicazione	Sicurezza emotiva, fiducia nell'adulto
<b>I "NO" del secondo anno</b>	Non sono capricci, ma tappe di crescita	Autonomia, autocontrollo, identità
<b>Desiderio e attesa</b>	Le cose belle si desiderano e si aspettano	Capacità di attesa, resilienza, regolazione
<b>Chiedere aiuto</b>	Non siete soli: è un atto di cura	Protezione precoce, prevenzione delle difficoltà

## Crescere Insieme nei Primi 1000 Giorni

### **Relazione, ruolo del papà, crisi della coppia e guida gentile**

A cura della pedagoga **Cinzia Leone**

I primi 1000 giorni non sono soltanto una fase biologica.

Sono un mondo nuovo che si apre all'interno della famiglia: nuovi ritmi, nuove emozioni, nuove fatiche... e una relazione che si plasma giorno dopo giorno.

Durante il seminario dedicato ai primi 1000 giorni, la pedagoga **Cinzia Leone** ha raccontato con grande realismo cosa succede davvero quando arriva un bambino: non "teoria", ma quotidianità, quella fatta di pianti, coccole, fatica, tenerezza, perdita di equilibrio della coppia e lenta costruzione di una nuova identità familiare.

Il suo intervento – intenso, concreto e a tratti illuminante – merita di essere condiviso con tutte le mamme e tutti i papà!

### **1. La relazione nasce dalle cose piccole**

Cinzia inizia dicendo qualcosa che ogni mamma sente subito vero:

**«La genitorialità è fatta di cose piccolissime. È quotidianità, non grandi imprese.»**

Non contano:

- i laboratori perfetti,
- le attività strepitose,
- le vacanze meravigliose.

Conta ciò che facciamo **ogni giorno**:

- guardare il bambino negli occhi,
- parlargli,
- coccolarlo,
- ascoltarlo.

La relazione si costruisce così: **piccolo gesto piccolo gesto**, anche quando siamo stanchi, quando non sappiamo cosa fare.



**dopo  
anche**

### **2. Il contatto vale più dell'allattamento**

Una delle frasi più liberatorie dell'intervento è stata:

**«L'unica cosa che il papà non può fare è allattare. Tutto il resto sì.»** E

subito aggiunge:

**«Se l'allattamento non è andato bene, non deve essere un dramma. La relazione si costruisce con il contatto, non solo con il seno.»**

Molte mamme arrivano in studio disperate, convinte di aver "fallito" perché non sono riuscite ad allattare come avrebbero voluto.

La Leone è chiarissima:

- il bambino non ha bisogno di perfezione,
- ha bisogno di **presenza fisica ed emotiva** (di sentire la disponibilità ad esserci veramente) • di percepire un adulto che lo guarda e lo comprende.

### **3. Imparare il suo linguaggio: il pianto**

Il pianto è il primo linguaggio del bambino.

**«Il bambino parla attraverso il pianto. E noi impariamo a conoscerlo... piano piano.»** Non subito. Non in un giorno.

È un processo lento, delicato, fatto di tentativi, errori, intuizioni.

E vale per **entrambi** i genitori.

Perché la relazione è *genitori-figlio*, non "madre-figlio".



#### 4. Il ruolo del papà: un antidoto alla crisi

Cinzia affronta un tema tabù: l'arrivo di un figlio spesso è una **“bomba” nella coppia**.

Non perché “non si amano abbastanza”, ma perché:

- la fatica può essere enorme,
- il sonno spesso manca,
- i ritmi della coppia cambiano,
- il bambino chiede tanto,
- la mamma spesso si sente sola,
- il papà a volte si sente escluso dalla relazione madre-bambino.

E qui arriva il passaggio più importante:

**«Il papà è fondamentale nel prendersi cura del bambino e nel prendersi cura della fatica emotiva della mamma.»**

Come?

Ascoltando la mamma senza giudizio.

Accogliendo i suoi sentimenti che possono essere anche di forte ansia, tristezza, frustrazione, rabbia, ancor più se è alla prima esperienza.

Alleggerendola, proteggendola, sostenendola.

Mamma serena = bambino sereno.



#### 5. Il clima di casa conta più di qualunque teoria

I bambini stanno bene nella calma.

**«La fretta non è per i bambini. E noi viviamo nella fretta.»** Per

questo occorre:

- rallentare il ritmo delle giornate,
- evitare le discussioni davanti al bambino,
- proteggere la coppia da ingerenze esterne.

Sui nonni la Leone è molto equilibrata:

**«Sono una risorsa... ma in alcuni casi possono creare difficoltà nella coppia senza volerlo.»**

Serve chiarezza, comunicazione, confini. Serve una **alleanza genitoriale** forte.



#### 6. Stare con un figlio non significa “esserci fisicamente”

Questo passaggio è uno dei più importanti per i genitori di oggi.

Cosa NON è “stare con un figlio”?

- fare da taxi tra mille attività;
- “giocare” con lui mentre rispondiamo alle mail;
- stare in casa con lui, ma con la mente altrove;
- guardare la TV insieme passivamente perché siamo stanchi.

**«STARE col bambino è essere disponibili. Buttarsi per terra a giocare. Guardarlo nel tempo che decidiamo di dedicargli, sintonizzarci con lui.»**



#### 7. Il bambino cresce, e con lui nasce il NO

Quando il bambino comincia a dire “no”, molti genitori si spaventano.

Cinzia ribadisce ciò che già era emerso nella relazione precedente:

**«L'opposizione è una buona notizia: vuol dire che sta crescendo bene.»** E

qui introduce un concetto cruciale:

**Amare non basta.**

**Bisogna guidare.**

**E guidare significa dire NO.**

Ma dire NO con:

- coerenza, calma, amore, senza urla e senza lunghi “spiegoni”.

Il NO è il confine che permette al bambino di separarsi e diventare sé stesso.

## 8. Il limite è amore

La frase finale è una delle più potenti dell'intervento: «**Ci vuole tanto amore e tanti NO.**» Perché il NO:

- aiuta il bambino a crescere,
- lo protegge da sé stesso,
- gli insegna a tollerare la frustrazione,
- lo rende sicuro.

**Fermezza e gentilezza** sono i due pilastri della genitorialità.

## TABELLA 1 —

### Le 3 colonne della relazione nei primi 1000 giorni

Bisogni del bambino	Risposte della mamma	Ruolo specifico del papà
Contatto fisico	Tenerezza, sguardo, coccole	Rassicurare la mamma, mantenerla serena
Linguaggio (pianto)	Ascolto quotidiano	Sostegno emotivo e pratico
Stabilità emotiva	Ritmi calmi, presenza	Protezione del clima familiare



## TABELLA 2 – Stare con un bambino: cosa SÌ e cosa NO

### ● È stare con un bambino

**Giocare seduti per terra**

**Parlare, guardarsi negli occhi**

**Coccole, contatto, attenzione piena**

**Essere presenti nei primi 10–15 minuti dopo il rientro a casa**

### ● Non è stare con un bambino

Fare solo da *taxi* alle attività

Stare insieme mentre si controllano email o telefono

TV accesa senza interazione

Sistemare casa, cucinare, riordinare *prima* del bambino

### 🌀 TABELLA 3 — Quando arriva il “NO”

👤 Comportamento del bambino	🧠 Cosa significa	💛 Cosa fare (adulto)
<b>Opposizione</b>	Sta costruendo il sé	Dire <b>no</b> con calma e fermezza
<b>Rabbia intensa</b>	Frustrazione normale	Restare accanto, senza spaventarsi
<b>Pianto disperato</b>	Non ha ancora strumenti per gestire le emozioni	Aiutarlo a calmarsi, <b>non evitare le emozioni</b>
<b>Sfida</b>	Ricerca di confini	<b>Coerenza</b> tra mamma e papà

### 🌀 TAKE-HOME MESSAGES

Per mamme e papà

☆ Messaggio chiave	💬 Cosa significa, in concreto
1. La genitorialità è fatta di piccole cose, ogni giorno	Sguardi, coccole, tempo reale insieme contano più di progetti perfetti
2. Il contatto vale più dell'allattamento	La relazione nasce dalla <b>presenza</b> , non solo dal nutrimento
3. Il papà è una figura emotiva	Si prende cura della mamma, della sua fatica e del clima familiare
4. I bambini crescono nella calma	Meno fretta, urla e confusione = più sicurezza
5. Stare col bambino significa esserci davvero	Non basta la vicinanza fisica: serve attenzione
6. L'opposizione è crescita	La rabbia fa parte della maturazione emotiva
7. Dire NO è un atto d'amore	Guidare significa <b>amare e mettere confini</b>

Non servono genitori perfetti,  
ma adulti presenti, coerenti e affidabili.

### 💛 Per concludere...

Le parole di Cinzia Leone lasciano un messaggio semplice e potente:

«**Per crescere un bambino servono tanto amore... e tanti NO.**»

Un bambino che sente amore e confini diventa un adulto sicuro, capace di amare e di rispettare gli altri.



# Crescere Insieme: Guida ai Primi 1000 Giorni

## Costruire la Relazione: Le Fondamenta

**La genitorialità è fatta di piccole cose quotidiane.**

La relazione si costruisce con sguardi, coccole e ascolto, non con attività perfette.



**Il contatto fisico è più importante dell'allattamento.**

Un bambino ha bisogno di presenza e di sentirsi tenuto, non di perfezione.



**Il papà è il custode del benessere emotivo della mamma.**

Sostenere la mamma è il suo ruolo cruciale, perché mamma serena = bambino sereno.

**Bisogno del Bambino**



**Contatto e Sicurezza**



**Stabilità Emotiva**

**Risposta del Genitore**

Tenerezza, sguardo, coccole

Ritmi calmi, presenza

**Ruolo Chiave del Papà**

Sostenere e rassicurare la mamma

Proteggere il clima familiare dalla fretta

## Guidare la Crescita: Amore e Confini



**Stare con un figlio significa essere presenti "davvero".**

10 minuti di attenzione totale valgono più di due ore distratti da altro.



**L'opposizione è una buona notizia: il bambino sta crescendo.**

La fase del "NO" indica che sta costruendo la propria identità.

**Per crescere un bambino servono tanto amore e tanti NO.**

I limiti aiutano a crescere sicuri, proteggono e insegnano a gestire la frustrazione.



## 🌙 Il sonno nei primi 1000 giorni: capire, accompagnare, accogliere

**Dott.ssa Bruna Cammarata**

---

### ★ 1. Il sonno: un viaggio che comincia prima di nascere

Quando parliamo del sonno dei bambini piccoli, dobbiamo immaginare qualcosa di completamente diverso da quello che viviamo noi adulti.

Il neonato non “dorme male”: **dorme da neonato.**

Lo fa perché il suo cervello è impegnato in un lavoro immenso: connessioni, memorie, apprendimento, regolazione delle emozioni.

E tutto questo, sorprendentemente, accade proprio mentre dorme.

La Dott.ssa Cammarata ha usato un’immagine bellissima:

“Il sonno pulisce il cervello come una lavastoviglie silenziosa.”

Ogni notte, mentre a noi adulti sembra di riposare, il cervello dei bambini lavora, cresce, si “riordina”.

Capire questo cambia tutto: **il sonno non è un lusso, è parte della crescita.**

---

### ★ 2. Perché i bambini si svegliano così spesso?

Una delle domande più comuni è:

*“Dottore, perché si sveglia così tanto?”* La risposta è semplice e sorprendente: **perché è nato per farlo.**

I risvegli frequenti sono un meccanismo di sicurezza:

- controllano il respiro,
- regolano la temperatura,
- proteggono dal rischio SIDS,
- rispondono alla fame,
- mantengono il contatto con il genitore.
- 

Il cervello del neonato è programmato per vegliare a brevi intervalli. Noi adulti facciamo lunghi cicli di sonno; lui no.

### 🌙 Come è fatto il sonno di un neonato?

Aspetto	Neonato	Adulto
Ciclo completo	50–60 min	90–100 min
Risvegli	Frequenti	Pochi
Scopo	Sicurezza	Riposo
Riaddormentarsi	Serve aiuto	Autonomo

Quindi no, non è “un bambino difficile”: è un bambino piccolo.



### ★ 3. Il vero nodo non è il risveglio... ma come si addormenta

La parte più importante del sonno non è la notte: è **come si va a dormire.**

Il cervello dei bambini fa una foto precisa dell’addormentamento.

Se quella foto contiene:

- braccia,
- dondolio,
- latte,
- movimento,

- rumori,
- presenza costante del genitore...

...allora durante ogni risveglio il bambino cercherà esattamente quella stessa “foto” per riaddormentarsi.

E non trovandola → piange → richiama → si sveglia completamente.

## 📷 La foto dell’addormentamento

Come si addormenta → cosa cercherà di notte → cosa può fare il genitore

👤 Come si addormenta	🏠 Cosa cercherà di notte	🤝 Cosa può fare il genitore
👤 In braccio	Braccio	Ridurre gradualmente il contatto prima del sonno
👤 In movimento	Movimento	Introdurre fasi sempre più statiche
🍼 Con biberon	Latte	Separare nutrimento e addormentamento
🔊 Con rumori	Rumori	Abbassare progressivamente stimoli e suoni
🛏 Nel lettino	Lettino	Mantenere la routine: favorisce continuità

## ★ 4. La trappola delle “stampelle del sonno” In

ambulatorio lo vediamo spesso:

i genitori fanno tutto con amore, ma senza accorgersene costruiscono delle “stampelle” da cui il bambino non riesce più a staccarsi.

Non è colpa di nessuno: è un meccanismo naturale.

Le stampelle sono quelle condizioni senza le quali il bambino non riesce ad addormentarsi:

- dondolio,
- passeggiare,
- allattamento sempre associato alla nanna,
- presenza costante,
- movimento continuo.

Ogni stampella nasce da una situazione di stanchezza e urgenza (“non so più cosa fare, lo cullavo e ha funzionato”), ma poi diventa una necessità.

Il punto non è togliere tutto:

è **insegnare lentamente** altre modalità di addormentamento.

Il bambino non deve essere lasciato solo: deve essere **accompagnato**.

### Il Segreto per Notti Serene

Il modo in cui tuo figlio si addormenta spiega l'80% dei problemi di sonno: la soluzione è più semplice di quanto pensi.



#### La "Fotografia" dell'Addormentamento

Il bambino “fotografa” le condizioni in cui si addormenta e le ricerca ad ogni risveglio notturno.



#### Lettino vs. In Braccio



Se si addormenta nel suo lettino, la notte sarà più serena.

vs.



Se si addormenta in braccio o in movimento, cercherà quello per riaddormentarsi.

## ★ 5. Non confrontate il vostro bambino con gli altri

La notte è il momento in cui le famiglie tendono a sentirsi più fragili e più giudicate.

Tutte le mamme hanno un'amica che dice:

“Il mio dorme tutta la notte da quando aveva due mesi!”

La verità è che queste storie sono spesso filtrate.

La fisiologia è più forte dei racconti.

Nessun bambino è identico a un altro.

Il sonno è una delle esperienze più intime della crescita.

---

## ★ 6. Come aiutare davvero un bambino a dormire meglio

Durante l'incontro, un principio è emerso con grande chiarezza:

“Non possiamo impedire i risvegli. Possiamo insegnare a gestirli.”

Il segreto è la **coerenza**: un rituale semplice, chiaro e ripetuto.

### 🧩 Cosa aiuta il sonno

Aiuta	Ostacola
Routine stabile	Rumori, TV
Ambiente buio	Luci e stimoli
Addormentarsi nel lettino	Addormentarsi in braccio
Calma e pazienza	Cambiare metodo ogni sera

---

## ✳ TAKE-HOME MESSAGES (da portare a casa)

### 💖 Per i genitori

- I risvegli notturni sono fisiologici.
- Un bambino non “fa i capricci di notte”: cerca coerenza.
- Dormire è un'abilità, non un istinto.
- La serenità serale conta più della perfezione.

### 💖 Per i nonni

- “Una volta non era così” non significa “era meglio”.
- Le nuove conoscenze sulla sicurezza hanno salvato molte vite.

### 💖 Per i professionisti

- Parlare di sonno è parlare di relazione.
- Le famiglie hanno bisogno di comprensione, non di giudizio.

---

## 🌙 DECALOGO PER LA NANNA

*Un manifesto gentile da appendere alla porta della cameretta*

1. La routine è una carezza che si ripete.
2. Spegni gli schermi molto prima della nanna.
3. Il lettino deve essere semplice, vuoto, sicuro.
4. Dormi dove dormi: la coerenza vale più della perfezione.
5. Accompagna l'addormentamento, non sostituirti ad esso.
6. Riduci dolcemente le stampelle del sonno.
7. Dai tempo ai risvegli brevi: non intervenire subito.

8. **Evita il bed-sharing:** il corpo del genitore è troppo caldo, troppo morbido, troppo rischioso.
9. **Mantieni la calma:** la notte ha bisogno di voci basse.
10. **Ricorda:** nessun bambino dorme “male” se è amato e accolto.

## Capire il Sonno dei Neonati: Una Guida Gentile per Notti Più Serene

Il sonno di un neonato non è un problema da 'risolvere', ma una fase di sviluppo cruciale. I risvegli notturni sono normali e protettivi.



### Perché si Sveglia? La Scienza Dietro al Sonno Infantile

**Il sonno pulisce il cervello come una lavastoviglie silenziosa.**

Per un neonato, dormire è un lavoro fondamentale per la crescita del cervello.



**I risvegli frequenti sono un meccanismo di sicurezza.**

Servono a controllare respiro e temperatura, rispondendo a bisogni vitali.

### Ciclo del Sonno a Confronto

#### Neonato

Ciclo Completo: 50-60 min



**Risvegli: Frequenti e protettivi**

Scopo Principale: Sicurezza e sviluppo

#### Adulto

Ciclo Completo: 90-100 min



**Risvegli: Pochi**

Scopo Principale: Riposo fisico e mentale

### Come Aiutarlo? Strategie Gentili per l'Addormentamento

#### Il segreto è la “foto” dell'addormentamento.

Di notte, il bambino cercherà le stesse condizioni in cui si è addormentato.



#### Attenzione alle “stampelle del sonno”.

Sono abitudini (dondolo, biberon) che diventano necessarie per dormire.



#### Non possiamo impedire i risvegli, ma possiamo insegnare a gestirli.

La coerenza di un rituale serale calmo e ripetuto è la chiave di tutto.

### Dos & Don'ts per un Sonno Sereno

#### Cosa Aiuta

Routine stabile e ripetuta

Ambiente buio e tranquillo

Calma e pazienza del genitore

#### Cosa Ostacola

Rumori forti, TV e schermi

Addormentarsi sempre in braccio

Cambiare metodo ogni sera



## 🌙 “Routine della Nanna”: La Pedagogista che Spiega come Aiutare il Bambino a Dormire (e a Crescere Sicuro)

*A cura di Emilia Restani, Pedagogista – Evento Primi 1000 Giorni*

---

Tutte le mamme (e tutti i papà) lo sanno: **la notte con un neonato è un viaggio.**

Un viaggio fatto di coccole, risvegli, paure, rumori, ciucci che cadono, gambette scalcianti e tante, tantissime emozioni.

Durante il seminario sui primi 1000 giorni, la pedagogista **Emilia Restani** ha offerto una chiave di lettura semplice ma illuminante: la notte è **un laboratorio emotivo**, non solo fisiologico.

Per aiutare un bambino a dormire meglio, bisogna prima capire **cosa accade dentro di lui.**

Ecco un articolo che trasforma il suo intervento in una guida pratica per tutte le mamme e tutti i papà.

---

### 🧠 1. Prima di tutto: perché la notte fa paura ai bambini?

Restani apre con una frase che conquista subito l'attenzione:

«**Anche se non ci sono più le tigri dai denti a sciabola, i neonati non lo sanno.**» e il loro sistema biologico, infatti, è programmato per temere:

- la notte,
- la solitudine,
- la lontananza dai genitori.

Per questo la notte è un momento delicato: viene meno ciò che di giorno dà sicurezza (la luce, la possibilità di vedere volti “amici”...).

---

### 👪 2. Il letto dei genitori: perché è così irresistibile?

La pedagogista descrive il lettone come un “microclima perfetto”:

- ci sono mamma e papà,
- c'è calore,
- c'è latte a portata di mano,
- c'è la rassicurazione immediata.

Ma aggiunge subito un punto chiave:

«**Fin dalla nascita il bambino ha un bisogno naturale di distacco dalle figure genitoriali, distacco che avviene gradualmente.**»

Solo in questo modo inizia a costruire la propria identità e la propria autonomia.

Questo distacco:

- è lento,
- è graduale.

Dormire nel lettone ritarda questo processo, blocca la nascita dell'indipendenza, rende più difficile affrontare separazioni future (nido, scuola, babysitter) e rende difficile al bambino affrontare i processi di costruzione del se' come persona “diversa” da mamma e papà.

Saper gestire e sviluppare una maggiore sicurezza nell'affrontare le paure legate alla separazione e sentirsi più autonomo è una conquista di dignità: il bambino, attraverso l'esperienza pratica, costruisce non solo competenze operative, ma anche una solida autostima.

## Dormire nel letto dei genitori o nel proprio letto?

Cosa consideriamo	 Letto dei genitori	 Letto del bambino
 Sicurezza emotiva	Subito molto alta	Cresce piano piano
 Autonomia	Può rallentare	Aiuta a diventare autonomi
 Identità	Più dipendenza	Più indipendenza
 Sonno dei genitori	Spesso peggiora	Di solito migliora

### 3. La parola magica: Ritualità

Se la notte fa paura, la routine rassicura. È così che si crea uno “stampo della sicurezza”:

**gli eventi si ripetono, sempre allo stesso modo, e il bambino capisce che il mondo è prevedibile.**

Emilia Restani è chiarissima:

**«Senza routine, la battaglia diventa una debacle: il bambino ha risorse infinite... i genitori no.»**

La ritualità della nanna è una sequenza di piccoli gesti:

- una storia,
- una canzone,
- poche parole rassicuranti,
- un abbraccio,
- luci calde,
- sempre negli stessi orari.

Come accade al nido: i bambini sono tranquilli perché *sanno cosa accadrà dopo.*

---

### 4. Perché è così difficile staccarsi dal lettone?

La pedagoga lo dice con una sincerità che strappa un sorriso:

**«A volte sono più i genitori che faticano a favorire il distacco, perché addormentarsi insieme è così bello...»**

E infatti:

- il lettone è coccola,
- è tenerezza,
- è vicinanza.

Ma ogni tappa della crescita richiede **una piccola perdita**: rinunciare a qualcosa per conquistare un passo di autonomia.

La perdita (addormentarsi nel proprio lettino) viene compensata dalla ricchezza: **“Ce la posso fare da solo.”**

## 🧸 Tabella 2 — Perdita percepita e conquista reale

Esperienza	😬 Cosa sembra di perdere	🌱 Cosa si conquista davvero
🛏 Dormire da solo	La vicinanza immediata	Autonomia emotiva
🧸 Addormentarsi nel proprio lettino	Il comfort del lettone	Sicurezza interna
🕒 Routine serale fissa	Spontaneità la sera	Ordine e calma

### 🛏 5. Come costruire una buona routine della nanna

Ecco i punti pratici spiegati dalla Restani:

#### ✓ 1. Orario fisso

Ogni sera, sempre alla stessa ora è necessario iniziare a prepararsi per la nanna; è importante non prolungare l'orario sottoponendo il bambino ad un sforzo per tardare il sonno.

Il cervello ama la prevedibilità.

#### ✓ 2. Sequenza di azioni identiche Esempio:

1. bagno tiepido
2. pigiama
3. luci soffuse
4. storia breve
5. canzone
6. frase della buonanotte

«Il bambino chiederà sempre la stessa favola: è un bisogno di sicurezza»

#### ✓ 3. Ambiente sereno

- luci calde (arancione, rosso tenue)
- camera ordinata
- niente rumori forti

#### ✓ 4. Zero schermi Proprio zero.

«La luce blu degli schermi blocca la melatonina: non li usiamo nei primi 1000 giorni.»

#### ♣ 6. Il giorno influenza la notte

Una notte serena nasce da una **giornata equilibrata**.

Consigli della pedagoga:

- favorire movimento all'aperto (non “sovraccaricare” di stimoli durante la giornata, non proporre troppe attività strutturate, lasciate al bambino il tempo per giocare tranquillo in un luogo conosciuto e accogliente)
- rispettare i tempi del bambino
- proteggere gli orari della nanna
- evitare cene tardissime e ambienti rumorosi alle 22–23

I bambini piccoli hanno una fisiologia diversa dagli adulti: troppe attività li sovrastimolano, non li “stancano”.





## 7. Le regressioni: quando il sonno torna a complicarsi

Accade spesso: un bambino che dormiva bene ricomincia improvvisamente a svegliarsi.

La Restani elenca i motivi più frequenti:

- comparsa dei dentini
- piccoli malesseri
- cambi di routine
- nascita di un fratellino
- inserimento al nido
- tensioni familiari

Il sonno è sensibile all'ambiente emotivo.

E la frase chiave qui è:

**«I bambini sentono tutto, fin da quando sono nella pancia.»**



**TABELLA 3 — Perché il bambino si risveglia di più?**

✿ Causa	✓ È normale?	💛 Cosa fare
Dentini	✓ Sì	Coccole, routine rassicurante
Piccoli malesseri	✓ Sì	Valutare con il pediatra
Nascita di un fratellino	✓ Sì	Offrire stabilità e calma
Inserimento al nido	✓ Sì	Rassicurazione serale, rituali
Rumori / luci	✗ No	Modificare l'ambiente
Routine confusa	✗ No	Ripristinare regolarità

## 8. Parlare al bambino: la voce che calma Il tono della voce è un veicolo emotivo potentissimo. «Parlare al bambino significa trasmettergli emozioni attraverso la voce, non solo attraverso le parole.»

La voce calma e bassa:

- rassicura,
- guida,
- accompagna la separazione della notte,
- dà sicurezza.

La voce ansiosa, tesa, sovrastimolata... si trasmette.

## 9. Il grande obiettivo: gestire la separazione serena

Addormentarsi da soli significa:

- saper tollerare la separazione,
- saper stare nella solitudine della notte,
- conquistare competenze emotive che serviranno a scuola, nelle relazioni, nella vita.

Restani riassume così:

«Quando il bambino dorme da solo, impara a definire il sé e l'altro.» Questo è il cuore dell'autonomia emotiva.

### 🔔 TAKE-HOME MESSAGES (per mamme, papà e caregiver)

🌙 1. La notte fa paura perché mancano i riferimenti. È normale.

Il bambino non sa che non ci sono pericoli.

💖 2. Il lettone è bello, ma il lettino costruisce autonomia.

📅 3. La routine è uno strumento di sicurezza emotiva.

Stessa ora, stessi gesti, stesso clima.

🚫 4. Zero schermi nei primi 1000 giorni.

La luce blu interferisce con la melatonina e altera la qualità del sonno.

🗣️ 5. Parlare con voce calma vale più di mille spiegazioni.

♣️ 6. Giornate serene = notti più tranquille.

🌀 7. Regressioni e risvegli extra hanno quasi sempre motivi evolutivi o emotivi.

🛏️ 8. Il bambino diventa sicuro quando impara, gradualmente, a dormire da solo.



📅 💖 “Piccolo Cresce: Epigenetica, Relazione e Schermi nei Primi 1000 Giorni”

## ***Cosa ogni mamma dovrebbe sapere per proteggere la crescita del proprio bambino A cura della pediatra di famiglia Ilaria Sala***

I primi 1000 giorni sono un periodo magico, ricco, potentissimo.

È proprio in questi mesi che si costruiscono:

- il cervello,
- il carattere,
- la capacità di amare,
- l'autoregolazione,
- l'attenzione,
- e perfino parte della salute futura.

Durante il seminario dedicato ai primi 1000 giorni, la pediatra **Sala** ha offerto una visione chiara e concreta su tre aspetti centrali della crescita:

**1 Epigenetica e ambiente emotivo**

**2 Relazione e nutrizione emotiva**

**3 Rischi del digitale per i più piccoli**

Il suo intervento è stato intenso, pieno di esempi reali e consigli pratici.

### **📖 1. Epigenetica: “Non conta solo il DNA. Conta ciò che viviamo.”**

(vedi anche intervento della dott.ssa Lavagetto)

La pediatra lo ha spiegato con parole semplici:

**«Non siamo determinati solo dai geni: è l'esperienza che decide quali geni si attivano e quali no.»**

Questo significa che ciò che il bambino vive:

- dal **preconcepimento**,
- durante la **gravidanza**,
- nei **primi due anni**, lascia un'impronta profonda sul suo sviluppo.

#### **Cosa influisce?**

- la qualità del cibo materno
- lo stress della mamma
- la serenità familiare
- le emozioni vissute insieme
- le esperienze quotidiane

La pediatra è stata molto chiara:

**«Non è vero che i bambini piccoli non capiscono.**

**Assorbono tutto.»**



### **😊 2. La nutrizione emotiva: “Non è solo latte. È relazione.”**

Durante l'allattamento – sia al seno che con biberon – il bambino non riceve solo nutrimento:

- riceve sguardi,
- calore,
- voce,
- contatto,
- presenza.

Ma Sala lascia andare una frase potentissima:

**«Se allatto e guardo il telefono mi sto perdendo una parte preziosa di quel momento unico.»**

Perché il bambino sente subito:

- la distrazione,
- l'assenza,
- la mancanza di sguardi.

Il risultato è un vuoto nella relazione.

È come “perdere un pezzo” di ciò che gli serve per crescere sicuro.

---

#### **TABELLA 1 — Cosa passa attraverso l'allattamento**

Componente	Cosa trasmette
Contatto	Calma, sicurezza
Sguardo	Attaccamento, relazione
Componente	Cosa trasmette
Voce	Regolazione emotiva
Latte	Nutimento
Presenza	Fiducia nel mondo

---

### **3. L'ambiente digitale: “Nelle case dei bambini ci sono troppi schermi”**

La pediatra presenta dati chiari (da riviste pediatriche e studi internazionali):

- quasi tutte le case con bambini 0–8 anni hanno device attivi
- **il 30% dei genitori** dà lo smartphone a bambini sotto 12 mesi
- più del doppio nel secondo anno di vita
- l'84% dei bambini è “abituato” a usare uno smartphone Ma Sala precisa:

**«Non bisogna confondere la confidenza con la competenza.»**

Il bambino non capisce cosa sia uno schermo: lo usa perché è intuitivo come un gioco per scimmie.

---

### **4. Perché gli schermi disturbano lo sviluppo?**

La pediatra elenca conseguenze ormai documentate:

- **disturbi del sonno**
- **ritardo del linguaggio**
- **deficit di attenzione**
- **aumento dell'aggressività**
- **obesità infantile**
- **rallentamento dell'autoregolazione emotiva**

Soprattutto, gli schermi **interrompono la relazione.**

**«Le notifiche rompono la comunicazione faccia a faccia.**

**E questa interruzione fa danni al cervello del bambino.»**

---

### **Esperimento “Still Face 2.0”: quando lo smartphone ferisce la relazione**

La pediatra racconta l'esperimento originale (lo “Still Face Paradigm”): la mamma parla e gioca col bambino, poi diventa un “muro di gomma”. Il bimbo va in ansia, piange, si disorganizza.

Ripetuto con lo smartphone:

**il bambino si riprende molto più lentamente.**

Perché?

- non capisce cosa sia lo smartphone
- percepisce la perdita della relazione
- non sa come “recuperare” la mamma

Un piccolo trauma relazionale, ripetuto tante volte al giorno.



## TABELLA 2 — Cosa succede quando la mamma si distrae con lo smartphone

### Comportamento del genitore

Guarda il telefono durante poppata  
Risponde a notifiche durante interazione  
Offre lo smartphone per calmare  
Usa schermo a tavola

### Reazione del bambino

Disconnessione, meno sguardi  
Ansia, confusione  
Dipendenza, minor autoregolazione  
Peggior rapporto col cibo

### 5. “Vi capisco: fare i genitori è faticosissimo”

Sala usa parole dolci e vere:

**«È normale avere voglia di evasione. Siamo umani. Ma è un periodo breve, e lo rimpiangerete.»** Non giudica le mamme: le capisce, le accompagna.

Ma ricorda con fermezza:

- l'allattamento merita sguardi, non schermi
- il pianto non va “zittito” col telefono
- la relazione viene prima di ogni distrazione digitale

---

### 6. Dai 0 ai 6 mesi: lo sguardo è tutto

La fase 0–6 mesi è **fondamentale**:

- il bambino “legge” la mamma dallo sguardo
- costruisce il primo legame d'attaccamento
- capisce chi lo ama guardandola negli occhi

**«Almeno per questi mesi, provate a silenziare tutte le notifiche.»**

Quando il bimbo dorme, gioca col papà o è con la nonna, la mamma può (e deve!) prendersi i suoi momenti digitali.

---

### 7. 6–12 mesi: la pappa non si mangia davanti allo schermo

Nei secondi 6 mesi avviene:

- scoperta del cibo
- scoperta della famiglia
- sviluppo del gusto
- imitazione degli adulti A tavola:
- sporcare fa parte dell'apprendimento
- buttare il cibo per terra è normale
- imitare i genitori è fondamentale

**«Con il tablet mangerà di più, ma imparerà di meno.»**

---

### 8. 12–36 mesi: vedere poco, vedere insieme

Dopo i 24 mesi *si può iniziare* a introdurre qualche video breve, ma **senza mai lasciarlo solo**.

Regole d'oro:

- massimo **30 minuti**
- **non tutti i giorni**
- **contenuti selezionati**
- **visione condivisa** E soprattutto:

**«Parlate di ciò che vedete. Non basta essere presenti: bisogna accompagnare.»**

---



## Le “3 A” dell’educazione digitale

La pediatra conclude con un modello semplice e bellissimo (Serge Tisseron):

### 1 A come Autoregolazione

Le regole devono essere interiorizzate, non imposte.

### 2 A come Alternanza

Il digitale è una delle tante esperienze, non l’unica.

### 3 A come Accompagnamento

Non lasciare il bambino solo davanti allo schermo.

## Le “3 A” dell’educazione digitale (Serge Tisseron)

### A AUTOREGOLAZIONE

Le regole devono essere interiorizzate, non imposte.

- Il bambino impara gradualmente a fermarsi, scegliere, dosare.
- L’adulto guida con coerenza e esempio, non solo con divieti.



autocontrollo responsabilità capacità decisionale

### A ALTERNANZA

Il digitale è una delle tante esperienze, non l’unica.

- Schermi alternati a gioco libero, movimento, relazione, noia creativa.
- Nessuna esperienza deve diventare esclusiva.



### A ACCOMPAGNAMENTO

Mai lasciare il bambino solo davanti allo schermo.

- Guardare insieme spiegare, dare senso a ciò che vede.



Educare al digitale significa accompagnare verso l'autonomia, non vietare né delegare allo schermo.

pensiero critico responsabilità curiosità sviluppo armonico alfabetizzazione digitale

Tabella 3 — Schermi nei primi anni: cosa sì, cosa no

Età	Cosa fare	Cosa evitare
0–6 mesi	Sguardi, voce, canto, contatto	Smartphone durante la poppata
6–12 mesi	Pappa condivisa, esplorazione	Video per far mangiare
12–36 mesi	Poco schermo, sempre insieme	YouTube in autonomia
2–3 anni	Max 30 minuti, contenuti scelti	Tablet come babysitter

## 🎯 TAKE-HOME MESSAGES (per mamme, papà e chi si prende cura dei bambini)

🌸 1. Nei primi 1000 giorni tutto entra: emozioni, clima, sguardi, relazioni.

Il bambino non “è troppo piccolo per capire”.

👁️ 2. Lo sguardo è nutrimento. Le notifiche lo interrompono.

📱 3. L'allattamento è relazione: mai con lo smartphone in mano.

🚫 4. Niente schermi prima dei due anni. È un dono enorme per il cervello.» 📺

5. A tavola si parla, si guarda, si osserva. Non si intrattiene con un tablet.

🧠 6. Il digitale è potente: va usato poco, bene e insieme.

💖 7. La gratificazione immediata crea dipendenza. L'attesa costruisce autonomia. 📅

8. I genitori non devono essere perfetti: devono essere presenti.

## I Primi 1000 Giorni: Relazione vs. Schermi





C'è un momento, prima o poi, in cui ogni mamma si chiede:

«Ma sto facendo abbastanza? Sto facendo bene?»

E poi c'è la vita vera: il telefono che squilla, il messaggio urgente, la notifica, la cena da preparare, il neonato che piange... tutto insieme.

Durante l'incontro dedicato ai primi 1000 giorni, la pedagoga **Vaccamorta**, esperta in psicocorporeo e danza-terapia, ha raccontato un episodio personale che ha colpito tutti i genitori presenti.

### 📱 1. “Ho perso un treno per colpa del cellulare” – e ho capito tutto

La pedagoga prende il treno ogni giorno alle 6:30.

Una mattina:

- aspettava il treno giusto,
- era nel posto giusto,
- ma stava guardando il cellulare...

«E il treno è partito sotto i miei occhi. L'ho perso.»

Racconta: «**Mi sono spaventata: e se mi succede quando sono con mia madre anziana? E se, distratta, non la vedo inciampare?**»

Quella mattina, racconta, il suo corpo **era lì**, ma la sua mente **era altrove**.

Ed è così che introduce il tema centrale:

«**Se distogliamo lo sguardo da un bambino piccolo, cosa perde lui? E cosa perdiamo noi?**»



### 2. Il corpo del bambino è un “radar”: sente tutto.

La pedagoga arriva dritta al punto:

«**Un bambino piccolo intelligente, cioè capisce attraverso il corpo.**»

Sente:

- attraverso il corpo,
- attraverso gli occhi,
- attraverso la bocca,
- attraverso il tatto,
- attraverso la pancia.

Il tempo del bambino è **lento, sensoriale, corporeo**.

Il tempo degli schermi è **veloce, frammentato, accelerato**.

Quando questi due tempi si incontrano, spesso si scontrano.



---

### 📱 3. Il cellulare non è un “oggetto qualunque”: diventa una dipendenza

Vaccamorta usa un esempio potente:

«**Gli oggetti non si sistemano da soli. Siamo noi a doverli sistemare.**» Il cellulare, invece:

- resta sul tavolo,
- resta sul divano,
- resta in mano,
- resta vicino al corpo.

E più un oggetto è vicino al corpo, più crea dipendenza:

«**Tutto ciò che è attaccato al nostro corpo ci crea dipendenza.**» Ed è così anche per i bambini.

Se mettiamo un device in mano a un piccolo:

- se ne appropria
- lo porta vicino al volto
- lo tocca con la pinza pollice-indice
- lo esplora
- non vuole più staccarsene E quando glielo togliamo?

«**Piange. Ma siamo stati noi a darglielo.**»

---

#### 📊 TABELLA 1 —

**Perché il device crea dipendenza?**

Motivo	Effetto sul bambino
È vicino al corpo	Attiva circuito della dipendenza
È luminoso e stimolante	Sovraeccitazione
Motivo	Effetto sul bambino
Risponde subito al tocco	Gratificazione immediata
“Distrazione magica”	Regola male le emozioni
Togliendolo → pianto	Frustrazione intensa



---

### 🧸 4. Il bambino non ha bisogno del cellulare: ha bisogno del suo “vero oggetto transizionale” il ciuccio, la copertina, la bambolina, il peluche. È l’oggetto che:

- rassicura
- consola
- accompagna
- crea continuità
- 

La pedagoga lo ripete con forza:

«**Il device NON è un oggetto transizionale.**» Perché?

- non profuma dei genitori
- non dà calore
- non crea relazione
- non insegna a calmarsi
- genera solo stimolo, non consolazione

---

### 💢 5. Frustrazione e rabbia: perché sono fondamentali?

Vaccamorta lavora anche con adolescenti fragili.

E dice qualcosa di importantissimo:

«**La rabbia va dall’interno verso l’esterno. L’odio va a colpire.**» Gestire la rabbia **nei primi anni** significa:

- insegnare la frustrazione sana
- proteggere dall'impulsività
- evitare future dipendenze
- prevenire comportamenti aggressivi.



E come si impara?

Non con i video, non con Youtube, non con i cartoni messi per calmare.

Si impara quando:

- la mamma resta accanto,
- il papà contiene,
- l'adulto regge il pianto,
- nessuno "zittisce" il disagio con lo schermo.

## ☑ TABELLA 2 — Tipi di emozione "da allenare" nei primi anni

Emozione	Funzione sana	Rischio se evitata
Rabbia	Affermazione del sé	Aggressività esplosiva più avanti
Frustrazione	Autoregolazione	Dipendenze, tutto/subito
Paura	Cautela	Ansia non gestita
Tristezza	Richiamo alla relazione	Chiusura emotiva

## 🕒 6. Il bambino ha un "tempo lungo": il digitale lo spezza

La frase più forte dell'intervento è questa:

**«Il tempo del bambino è lento. Il tempo della tecnologia è accelerato.»**

Quando un bimbo:

- guarda negli occhi un genitore,
- esplora un oggetto,
- striscia, gattona, si alza,
- ascolta una storia... vive in un tempo fatto di:

tempo fatto di:

- osservazione
- attesa
- corporeità
- esplorazione
- meraviglia

Quando gli diamo uno schermo, quel tempo si spezza.

I pixel scorrono veloci.

L'attenzione si frantuma.

La relazione si interrompe.



## 👤👤 7. "Come faccio a decelerare?"

La pedagoga dà la risposta più semplice e più difficile: «Decelerare significa stare.» Stare:

- nello sguardo
- nell'abbraccio
- nella stanza



- nel respiro
- nella storia letta piano
- nei gesti lenti della sera

Stare costa fatica — lo dice lei stessa.  
Ma è ciò di cui il bambino ha più bisogno.

🌙 **8. Il sonno: il primo terreno dove serve “tempo lento”** Vaccamorta chiude con una dichiarazione d’amore: **«Io sono una fan del sonno.»** Perché è nel sonno che:

- il cervello si sviluppa
- il bambino si autoregola
- le emozioni si consolidano
- si impara a separarsi piano piano

E per dormire bene serve:

- routine,
- luci calde,
- ambiente sereno,
- niente schermi,
- adulti presenti ma non invadenti.



### 📊 **TABELLA 3 — Tempo adulto vs tempo bambino**

<b>Tempo dell'adulto</b>	<b>Tempo del bambino</b>
Accelerato	Lento
Digitale	Corporeo
Multitasking	Presenza

<b>Tempo dell'adulto</b>	<b>Tempo del bambino</b>
Notifiche	Sguardo
Disturbo continuo	Relazione



#### 🔔 TAKE-HOME MESSAGES (per mamme e papà)

- ♥ 1. Il bambino non ha bisogno di device. Ha bisogno di relazione.
- 👁 2. La distrazione spezza il filo dello sguardo: proteggilo.
- 📱 3. Ogni volta che diamo lo smartphone per calmare, rinunciamo a insegnare l'autoregolazione.
- 👨👩 4. Il bambino vive in un tempo lento: non trascinatelo nel tempo digitale.
- 🧸 5. Il peluche consola. Il cellulare stimola e basta.
- ★ 6. La frustrazione è un muscolo emotivo: va allenato, non evitato.
- 🌙 7. Dormire bene nasce da ritualità, calma e adulti presenti.
- 👨👩 8. I genitori non devono essere perfetti: devono esserci.



## Tempo Lento vs. Tempo Digitale: Proteggere i Primi 1000 Giorni del Tuo Bambino

Basandosi sull'intervento di una pedagoga, questa infografica illustra perché il mondo veloce e frammentato della tecnologia si scontra con il mondo lento e sensoriale di un bambino nei suoi primi 1000 giorni. L'obiettivo è mostrare come la presenza dell'adulto sia più importante di qualsiasi dispositivo per una sana crescita emotiva.



## 📖 ✨ “Nati per Leggere: il modo più semplice (e più bello) per far crescere un lettore felice”

### L'importanza della lettura dialogica spiegata alle mamme

Basato sull'intervento del dott. Pino Ghinelli – Seminario “Primi 1000 giorni”

Se pensiamo ai primi 1000 giorni di un bambino, immaginiamo latte, coccole, nanna, prime parole...

Eppure c'è un gesto piccolissimo, dolce e potentissimo, che può cambiare per sempre il suo modo di parlare, pensare, sentire e legarsi agli altri: **leggere insieme un libro.**

Durante il seminario dedicato ai primi 1000 giorni, il pediatra **Ghinelli**, referente regionale di *Nati per Leggere*, ha raccontato perché la lettura condivisa è una delle forme di cura più efficaci e naturali per i bambini dalla nascita.

Il suo intervento è stato semplice, concreto e luminoso: perfetto da trasformare in un articolo per tutte le mamme.

## 1. Cos'è davvero “Nati per Leggere”?

Ghinelli lo spiega così:

**«È un programma nato nel 1999, sulla scia degli studi americani che dimostravano i benefici della lettura fin dalla nascita.»**

In Italia si sviluppa grazie a una collaborazione unica:

- pediatri,
- bibliotecari,
- Centro per la Salute del Bambino (CSB),
- Associazione Italiana Biblioteche.

Il cuore dell'iniziativa è uno solo:

**leggere ai bambini sin da quando sono piccolissimi, anche appena nati.**



## 👤 2. Perché leggere così presto?

Molti genitori pensano: “Ma è troppo piccolo per capire!”

La pediatra è chiarissima:

«Il bambino capisce la voce, lo sguardo, il contatto. Capisce la relazione, non solo le parole.»

La lettura precoce:

- rafforza il legame genitore-bambino,
- stimola il linguaggio,
- allena l'attenzione,
- favorisce la regolazione emotiva,
- offre sicurezza,
- aiuta nel rituale della nanna.



## 💖 3. Come si legge a un bambino piccolo? Con il corpo.

Ghinelli mostra il logo di Nati per Leggere:

un adulto che legge *tenendo il bambino vicino, abbracciato, partecipe.*

Perché la lettura NON è solo:

- pronunciare parole ma è:
- **sguardo,**
- **voce,**
- **braccia che contengono,**
- **corpo che sostiene,**
- **tempo lento condiviso.**



«La lettura è un'esperienza fisica, oltre che mentale.»

## 🗣️ 4. La lettura dialogica: la chiave che fa la differenza Non

basta leggere un libro “da capo a piedi”.

presenta la tecnica della **lettura dialogica**, che significa:

- leggere a due voci,
- aspettare la reazione del bambino,
- seguirne lo sguardo,
- commentare ciò che vede,
- lasciarlo toccare, girare, esplorare,
- rispondere ai suoi gesti e vocalizzi.

È una conversazione, non una performance.

## 📊 TABELLA 1 — Lettura “tradizionale” vs Lettura dialogica

### Letture tradizionale

L'adulto legge, il bimbo ascolta

Ritmo fisso

Il libro si “subisce”

Monologo del genitore

Obiettivo: finire la storia

### Letture dialogica

Si legge *insieme*

Ritmo scelto dal bambino

Il libro si esplora

Dialogo, scambio, relazione

Obiettivo: condividere l'esperienza



## ▣ 5. Come scegliere i libri giusti?

Qui il dott. Ghinelli offre consigli preziosi.

### ✓ Usare la guida “Nati per Leggere”

Dal 1999 esiste un **Osservatorio Editoriale Permanente** con:

- bibliotecari,
  - pediatri,
  - psicologi
- ...che valutano ogni anno centinaia di libri.
- La guida (anche online) propone titoli selezionati, divisi per:
- età,
  - materiali,
  - temi,
  - qualità delle illustrazioni.

### ✓ Cercare sempre il “Marchio CE” Perché?

«I bambini piccoli i libri li mangiano, li baciano, li mordono: servono materiali sicuri.» ✓

#### **Preferire libri:**

- cartonati,
- spessi,
- con buchi, finestrelle, rilievi,
- facilmente manipolabili.

---

## ▣ 6. Il libro che ha scelto: una storia di memoria e affetto

Durante il convegno il pediatra ha raccontato come ha scelto il libro da leggere insieme.

Ha cercato nella guida online e si è imbattuta in un titolo che molte mamme ricordano:

**“Stella Stellina, la notte si avvicina”**

Una poesia classica, inserita nelle guide del 2015 e del 2021, ora disponibile online.

Perché l’ha scelta?

«Era sul mio libro di prima elementare. È forse la prima poesia che ho imparato a memoria.» E poi, perché è **perfetta** per i bambini piccolissimi:

- libro spesso,
- con buchi per esplorare,
- immagini semplici,
- ritmo dolce,
- ideale per la nanna.



---

## ☾ 7. Il libro come rituale della nanna

Il dott. Ghinelli si collega ai temi del sonno emersi nel seminario:

«Un libro rituale, sempre lo stesso, aiuta tantissimo il momento della nanna.» È un ponte tra:

- il giorno e la notte,
- l’attività e il riposo,
- il gioco e il relax.



---

## 8. Il libro... anche in musica!

Molte mamme saranno felici di saperlo:

«Questo libro esiste anche su YouTube, con musica e canzone.» Non per sostituire la lettura, ma come coccola in più.

La cosa più importante resta **leggere insieme**, non mettere un video “al posto” della mamma o del papà.

---

### TABELLA 2 — Come scegliere un libro 0–3 anni

Caratteristica	Perché è importante
Cartonato spesso	Resistente a morsi e manipolazione
Colori semplici	Favoriscono attenzione
Bordi arrotondati	Sicurezza
Pagine con buchi o rilievi	Stimolano sensorialità
Testi brevi e ritmici	Perfetti per la nanna
Marchio CE	Materiali sicuri









---

## 9. Gli spazi dedicati ai genitori Il

pediatra ricorda che:

- esistono biblioteche, zone lettura, iniziative locali
- tutte pubblicizzate sulla pagina **Facebook: Nati per Leggere Liguria**
- al tavolo del convegno erano disponibili dépliant e consigli per le famiglie Un invito chiaro: **«Andate in biblioteca: è un luogo di crescita, gratuito e accogliente.»**

### TAKE-HOME MESSAGES — Cosa portarsi a casa

-  1. Leggere a un bambino appena nato è possibile e fa benissimo.
-  2. La lettura è relazione: contatto, voce, sguardo.
-  3. La lettura dialogica è la forma più potente di lettura precoce.
-  4. Scegliete libri sicuri, cartonati, semplici e adatti alla manipolazione.
-  5. Usate la guida di Nati per Leggere: è un tesoro gratuito per le famiglie.
-  6. Un libro può diventare un rituale della nanna: funziona sempre.
-  7. Le biblioteche sono alleate preziose della genitorialità.
-  8. Leggere è un dono: regalate ai vostri bambini tempo, voce e presenza.

# Nati per Leggere: Crescere Lettori Felici, Fin dalla Nascita

## Perché Leggere Fin dalla Nascita?



### Non è Mai Troppo Presto

Un neonato capisce la voce, lo sguardo e il contatto: la relazione prima delle parole.

### Un'Esperienza Fisica, Oltre che Mentale

La lettura è un abbraccio, è tempo lento condiviso, è un gesto di cura e sicurezza.



### I Benefici Chiave della Lettura Precoce



Stimola il Linguaggio



Rafforza il Legame



Allena l'Attenzione



Favorisce la Calma



## Il Metodo: Dalla Lettura Tradizionale a Quella Dialogica

### Lettura "Tradizionale"

L'adulto legge, il bimbo ascolta  
L'obiettivo è finire la storia  
Monologo del genitore



### Lettura "Dialogica"

Si legge e si esplora insieme  
L'obiettivo è condividere l'esperienza  
Dialogo e scambio reciproco

### Cos'è la Lettura Dialogica?



È una conversazione intorno al libro, non una performance dell'adulto che legge.

### Come Funziona



Segui il suo sguardo, commenta ciò che indica  
Lascialo esplorare le pagine  
Rispondi ai suoi versi

## Scegliere il Libro Giusto (0-3 anni)



### La Sicurezza Prima di Tutto

Cerca sempre il "Marchio CE": garantisce materiali sicuri per un libro da toccare e mordere.



### Le Caratteristiche Ideali

Preferisci libri cartonati spessi, con bordi arrotondati, buchi, e stimoli sensoriali.



### Usa la Guida "Nati per Leggere"

Un tesoro online e gratuito con i migliori libri selezionati da pediatri e bibliotecari.

## 🧠 “Svezzamento Senza Ansia: Le 5 Regole d’Oro della Pediatria”

**La Dott.ssa Laura De Angelis spiega come accompagnare il bambino nella scoperta dei cibi**

Basato sul seminario del 22/11/2025

Lo svezzamento è una delle tappe più emozionanti dei primi 1000 giorni.

È il momento in cui il bambino *scopre il mondo* attraverso sapori, colori, consistenze e... sporcandosi tantissimo!

Ma è anche una fase che può mettere un po' di ansia:

- “Da dove comincio?”
- “Farò le pappe giuste?”
- “E se si strozza?”
- “Ma devo seguire un metodo preciso?”

La pediatra **Dott.ssa De Angelis**, durante il suo intervento, ha rassicurato tutti con un messaggio semplice e potente:

**«Non esiste un solo modo per iniziare lo svezzamento. Esiste il modo giusto per il tuo bambino.»**

Partendo da questa idea, ha presentato **5 regole fondamentali** per vivere lo svezzamento in modo sano, sereno e sicuro.



🧠 **REGOLA 1 — Scegliere cibi bilanciati: la piramide alimentare è la nostra guida** La pediatra lo dice chiaramente:

**«Mangiare non è solo nutrirsi: è cultura.»**

Ogni famiglia ha tradizioni diverse, ma ci sono principi universali.

La piramide alimentare ci indica la direzione:

### ✓ **Da consumare ogni giorno**

- **frutta e verdura** (alla base di tutto)
- **cereali** (preferibilmente variati)
- **olio extravergine d’oliva**
- **legumi**

### ✓ **Più volte a settimana**

- pesce
- carne
- uova
- latticini

### ✓ **Da limitare**

- dolci
- cibi salati
- condimenti diversi dall’olio EVO

## 📊 **TABELLA 1 — La piramide alimentare dello svezzamento**

Categoria	Frequenza	Esempi
Frutta e verdura	Tutti i giorni	Zucchine, carote, pere, mele
Cereali	Tutti i giorni	Pasta, riso, miglio, avena
Proteine vegetali	Spesso	Lenticchie, ceci, fagioli
Proteine animali	2–4 volte/settimana	Pesce, carne, uova
Grassi buoni	Sempre	Olio EVO
Dolci e salati	Occasionale	Biscotti, merendine



## PIRAMIDE ALIMENTARE

### 🧠 NOCI E SEMI: sì, ma in forma sicura

La pediatra ha sottolineato un punto importante:

«Noci e semi sono ricchi di Omega 3, ma vanno trasformati per evitare rischi.» Perché interi sono pericolosi → rischio **soffocamento**.

Come proporli?

- tritati finissimi
- in crema (es. crema di mandorle 100%)
- mescolati a yogurt o pappe

### 👤 REGOLA 2 — Tagli sicuri, sempre

Nei primi 5 anni il rischio di soffocamento è più alto perché:

- i bambini ridono, piangono, si muovono
- hanno riflessi immaturi
- esplorano il cibo in modo impulsivo

Esistono **linee guida ministeriali** (scaricabili online) che spiegano come tagliare ogni alimento.

E la pediatra rassicura:

«Non è difficile: basta seguire poche regole e diventa un'abitudine.»



## TABELLA 2 — Esempi di tagli sicuri

Alimento	Rischio	Come proporlo
Uva	Alto	Tagliata in 4 per lungo
Pomodorini	Alto	Tagliati in 4
Formaggi duri	Alto	Grattugiati o in scaglie sottili
Noci/semi	Alto	Tritati finissimi
Carote crude	Alto	Cotte e morbide
Wurstel	Altissimo	Evitare nei primi anni

Alimento	Rischio	Come proporlo
 Uva	Alto	• Tagliata in 4 per lungo 
 Pomodorini	Alto	• Tagliati in 4 
 Formaggi duri	Alto	• Grattugiati o in scaglie sottili 
 Noci/semi	Alto	• Tritati finissimi 
 Carote crude	Alto	• Cotte e morbide 
 Wurstel	Altissimo!	• Evitare nei primi anni ✗

## REGOLA 3 —

### Rispettare i tempi del bambino

Perché iniziamo le pappe a 6 mesi?

Perché a questa età:

#### ✓ L'intestino è maturo

Può gestire cibi diversi dal latte.

#### ✓ I reni sono maturi

Il bambino può concentrare le urine e gestire nutrienti più complessi.

#### ✓ Migliora la coordinazione orale

Porta gli oggetti alla bocca, esplora, manipola.

#### ✓ Inizia a stare seduto

Segno fondamentale di prontezza.

La pediatra ricorda:

«Il bambino è pronto quando è pronto lui, non quando abbiamo deciso noi.»



## REGOLA 4 — Rispettare le risposte del bambino: ognuno ha i suoi gusti

Questa parte è stata accolta da molti sorrisi in sala:

«Non tutti i bambini devono mangiare due ciotole di pappa a sei mesi.»

I bambini sono diversi:

- alcuni mangiano tutto subito
- altri assaggiano con calma
- alcuni rifiutano certe consistenze
- altri si entusiasmano e... si spalmano il cibo addosso!

È tutto normale.

### Importante ricordare:

- non forzare mai
- non insistere con piatti enormi
- proporre, non imporre
- rispettare salute, appetito, curiosità

### **TABELLA 3 — Come variano le preferenze dei bambini**

<b>Aspetto</b>	<b>Variabilità</b>
<b>Gusti</b>	Alcuni amano verdure dolci, altri preferiscono sapori intensi
<b>Consistenze</b>	Molto determinanti: ciò che non piace in crema può piacere a pezzetti
<b>Quantità</b>	Enorme variabilità individuale
<b>Curiosità</b>	Alcuni toccano tutto, altri osservano prima

### **REGOLA 5 — Educazione alimentare: lo svezzamento è prevenzione**

Questa è la parte più appassionata dell'intervento.

Perché i bambini preferiscono:

- dolce? → zucchero = energia
- salato? → sodio = funzione cellulare
- proteico/umami? → crescita cellulare
- grasso? → cervello in sviluppo

E perché rifiutano:

- amaro → avvertimento di pericolo
- acido → potenziale rischio

La pediatra lo riassume così:

**«I bambini sono programmati per scegliere cibi grassi, dolci e salati.**

**Ma noi viviamo in un mondo che ne offre troppi.»**

Per questo lo svezzamento è **educazione alla salute**, non solo nutrizione.



### **1. Il supermercato “trappola”: sempre gli stessi cibi, sempre molto appetitosi** La

Dott.ssa De Angelis spiega con chiarezza:

- il mercato offre cibi perfettamente appetibili
- ricchi di zuccheri, sale, proteine e grassi
- disponibili **sempre** (scarso rispetto della stagionalità) Il rischio?
- incremento di peso
- carenze nutrizionali (per scarsa varietà)
- microbiota alterato

**«Mangiare bene significa mangiare vario: e la stagionalità è la miglior alleata.»**

### **TABELLA 4 — Perché servono varietà e stagionalità**

<b>Problema</b>	<b>Perché è rischioso</b>
Poca varietà	Mancanza micronutrienti
Cibi ad alta densità calorica	Rischio sovrappeso
Nessun rispetto della stagione	Minor qualità e minor rotazione alimenti



## 🧠 2. Il microbiota: un ecosistema che cresce con il cibo

L'intervento si chiude con un concetto scientifico ma spiegato benissimo:

**«Nel nostro intestino vivono un chilo e mezzo di microrganismi che ci mantengono in salute.»**

Il microbiota influisce su:

- sistema immunitario
- digestione
- metabolismo
- persino comportamenti e umore E come si nutre?

**«Di cibo vero, non di merendine.»**

---

## 🧠 3. Mangiare bene da piccoli significa mangiare bene da grandi

Lo dice la pediatra con grande convinzione:

**«Se un bambino mangia bene da piccolo, mangia meglio anche da adulto. È un regalo che gli fate per la vita.»**

E vale anche per i genitori:

**«Quando un bambino inizia lo svezzamento, spesso iniziate a mangiare meglio anche voi.»**



## 🌀 TAKE-HOME MESSAGES (per mamme e papà)

- 🌀 1. Non esiste un solo modo per svezzare: esiste il modo giusto per il tuo bambino.
- 🌀 2. Pappa sì, ma buona: gusto e nutrizione insieme.
- 🌀 3. Noci e semi sì, ma solo in forma sicura (tritati o creme).
- 🌀 4. Tagli sicuri sempre: la sicurezza viene prima di tutto.
- 🌀 5. Ogni bambino ha i suoi tempi, i suoi gusti e le sue quantità.
- 🌀 6. Esplorare il cibo con le mani è normale e sano.
- 🌀 7. Varietà e stagionalità sono la miglior prevenzione del futuro.
- 🌀 8. Un buon microbiota nasce da un'alimentazione fresca e varia.
- 🌀 9. Lo svezzamento non è solo nutrizione: è educazione alimentare.





## ★ INTERVENTO DELLE DOTT.SSE LARA SCIACCALUGA-PATRIZIA BALDRIGHI

### Mamma, non ho fame!

Guida pratica all'educazione alimentare nei primi anni di vita\*\*

Risposte concrete alle domande più difficili dei genitori

A cura delle pedagogiste Patrizia Baldrighi e Lara Sciaccaluga

Basato sulla relazione presentata al seminario del 22/11/2025

Ogni mamma prima o poi vive la stessa scena: il piatto pieno, il bambino che gira la testa, la forchetta sospesa, il respiro trattenuto. E compare la domanda:

#### 1. «Dottorressa, mia figlia non mangia niente... cosa devo fare?»

Durante l'incontro dedicato ai primi 1000 giorni, Baldrighi e Sciaccaluga hanno costruito tutto l'intervento proprio a partire da queste domande reali dei genitori. Il risultato è stato un dialogo ricco di esempi concreti, strategie, errori da evitare e buone pratiche da portare a casa. Ecco una versione completa, pensata per tutte le mamme e i papà.



#### Nutrire è educare: non è solo “riempire la pancia”

La prima cosa che le pedagogiste chiariscono è fondamentale: «Il cibo non è solo nutrimento: è un'esperienza educativa.»

Mangiare:

- sviluppa autonomia
- rafforza l'autoregolazione
- costruisce il rapporto con il corpo
- educa ai ritmi, alla calma, alla relazione
- consolida il legame familiare E soprattutto:

**«Il cibo non è un gioco, e non è neppure un ricatto: è cura di sé.»**

#### 2. “Pur di farla mangiare le do qualsiasi cosa. Faccio bene?” NO !!!

Una frase molto comune negli ambulatori.

La risposta è dolce ma decisa:

**«I bambini non muoiono di fame. Rincorrerli col cibo sì che crea problemi.»** Perché?

- il bambino impara a mangiare “per far contenta la mamma”, non per fame
- si perde la capacità di autoregolarsi
- si associano emozioni di ansia al momento del pasto
- si crea dipendenza da distrazioni (giochi, video, tablet) Da evitare:
  - rincorrerlo col cucchiaino
  - dargli solo i due cibi “sicuri”
  - riempirlo di biscotti pur di stare tranquille
  - metterlo davanti ai video per farlo aprire la bocca



#### 3. Malnutrizione ≠ Denutrizione

Una frase splendida, citata da Rodari, ha aiutato a chiarire:

«La lacrima di un bambino capriccioso pesa meno del vento.  
Quella di un bambino affamato pesa più della terra.»

Da noi non esiste denutrizione.

Esiste *malnutrizione*, che significa:

- routine sbagliate
  - cibi poveri di nutrienti
  - mancanza di educazione alimentare
  - uso del cibo come ricatto, premio o consolazione
- La responsabilità educativa dei genitori è centrale.

### 🔑 TABELLA 1: Cosa fare e cosa evitare

#### DA EVITARE

Rincorrere col cucchiaino

Usare schermi

Usare premi/punizioni

Dare solo ciò che piace

Riempire troppo il piatto

Forzare

#### DA FAVORIRE

Mangiare tutti seduti insieme

Avere orari regolari

Routine chiare

Proposte varie e sane

Piccole quantità, ben presentate

Lasciare esplorare





4. **“Mi viene ansia quando è ora di mangiare. Cosa posso fare?”** Molti genitori vivono il pasto come una performance:

*“Devo riuscire a farlo mangiare.”*

La risposta delle pedagogiste è rassicurante:

**«Il momento del pasto deve essere piacevole. La mamma non deve vivere ansia, ma consapevolezza.»**

Il cibo:

- NON si usa come premio
- NON si usa come punizione
- NON consola vuoti emotivi
- NON è un test di bravura

Quando lo diventa, crea legami disfunzionali.

5. **“Posso nascondere i legumi nel piatto?”**  
**NO !!!!**

Tentazione comune.

Ma la pedagoga è chiarissima:

**«Non inganniamo i bambini. L'educazione alimentare si basa su messaggi chiari, che devono essere educativi.»**

Perché è sbagliato?

- rompe la fiducia
- impedisce al bambino di conoscere i sapori
- ostacola l'autoregolazione
- crea diffidenza verso il cibo

Si può riproporre più volte lo stesso alimento, con serenità.

### Non inganniamo i bambini.

L'educazione alimentare si basa su **messaggi chiari**, che devono essere **educativi**.

Perché è sbagliato:

- ✗ rompe la fiducia
- ✗ impedisce al bambino di conoscere i sapori
- ✗ ostacola l'autoregolazione
- ✗ crea diffidenza verso il cibo



6. **Non deve comandare il bambino, ma nemmeno il genitore**



Qui emerge la metafora più potente del seminario:

🔗 **“Il pasto è come un tiro alla fune.”**

- Se il genitore tira troppo → conflitto, rifiuto, lotta di potere
- Se lascia la fune molle → il bambino vince sempre, decide tutto
- Se la fune è **tesa e salda** → equilibrio educativo Questo è il compito del genitore: **tenere la fune con calma e fiducia.**

7. **Cosa fare davanti al “NO”?**

Il rifiuto è **normale e fisiologico**.

Dipende da:

- sviluppo emotivo
- gusti che cambiano
- novità
- imitazione dei pari
- contesti diversi

La risposta delle pedagogiste:

- niente panico
- niente ricatti
- riproporre più avanti
- varietà
- pazienza
- piccole quantità
- presentazioni colorate
- lasciare esplorare con

tatto, olfatto, vista

«Il rifiuto alimentare **NON** è un fallimento.»



### 🔑 TABELLA 2: Strategie pratiche davanti al rifiuto

Problema	Cosa fare	Cosa NON fare
Rifiuto del piatto	Riproporre più avanti	Insistere
Piatti troppo pieni	Offrire piccole porzioni	Sovraccaricare
Bambino agitato	Ambiente calmo	Rimproveri
Non assaggia	Toccare, odorare	Dire “Assaggia!” in modo pressante
Rifiuto dei legumi	Riproporre, cambiare ricetta	Nascondere il cibo

### 8. “Perché ai giardini non mangia i broccoli che mangia a casa?”

La risposta è bellissima:

«Perché la merenda è un momento sociale.»

Il bambino ai giardini:

- guarda gli altri
- vuole sentirsi parte del gruppo
- ha stimoli diversi
- vuole divertirsi

Quindi sì:

- *un compromesso è possibile!*

→ Una merenda sana + una piccola eccezione “da socialità”.

### 9. “Perché all’asilo mangia tutto e a casa no?” Perché il contesto cambia.

All’asilo:

- c’è imitazione dei pari
- c’è uno sguardo educante non diretto
- c’è regolarità
- c’è una ritualità condivisa
- nessuno è “illuminato da un faro” La domanda da farsi è:

«Che clima porto io a tavola? Sono rilassata o tesa?»



### Il ruolo dei genitori: essere esempio

I bambini imitano TUTTO.

«Se il bambino non mangia i legumi, quante volte ci vede mangiarli noi?»

E vale anche per:

- smartphone
- nervosismo
- fretta
- pasti in piedi

Il modello è la prima forma di educazione alimentare.

### Il ruolo dei genitori: essere esempio I bambini imitano TUTTO.

Il modello è la prima forma di educazione alimentare.

#### Proibita TV e smartphone

quando si mangia e tutti mangiano insieme.



#### Proibita TV e smartphone

quando si mangia  
e tutti mangiano insieme.



## 10. Mangiare insieme: l'antidoto più potente

Le pedagogiste concludono con un messaggio meraviglioso:

«Mangiare insieme riduce lo stress, rafforza il legame e aiuta l'autonomia.» Un pasto condiviso:

- dà ritmo
- evita l'ansia da prestazione
- normalizza gusti diversi
- educa al piacere del cibo
- unisce la famiglia

### TABELLA 3 —

#### Beneficio

Autonomia

Serenità

Routine

Socialità

Linguaggio

Relazione

#### Mangiare insieme: benefici

#### Perché è importante

Il bambino impara osservando

Riduce l'ansia del genitore

Rende i pasti prevedibili

Impara a condividere

Si parla e si commenta

Si rafforza il legame

## 🔗 TAKE-HOME MESSAGES (per mamme e papà)

- 🏠 1. Nutrire è educare: il cibo non è un premio né un ricatto.
- 🌀 2. I bambini non muoiono di fame: niente inseguimenti né video per farli mangiare.
- 📍 3. Il genitore deve tenere la “funne” del pasto: salda, calma, senza conflitti.
- 🍴 4. No ai piatti enormi: meglio piccole quantità variate e colorate.
- 👂 5. I bambini devono esplorare il cibo con tutti i sensi.
- 👤 6. No inganni: mai nascondere il cibo o mentire.
- ❤️ 7. Mangiare insieme è la miglior educazione alimentare.
- 👤 8. Il rifiuto alimentare è fisiologico: serve pazienza, non ansia.
- 👁️ 9. Il bambino imita noi: siamo noi il suo modello.



## ❁ “Il Tempo Lento dei Bambini: Meraviglia, Autonomia e Vita al Nido”

*Cosa davvero imparano i bambini al nido (molto più di quanto immaginiamo)*

Basato sull'intervento della Dott.ssa Sabina Eandi

Quando una mamma accompagna il proprio bambino al nido, consegna a un'educatrice la cosa più preziosa che ha.

E spesso lo fa con un misto di emozioni: fiducia, tenerezza, paura, speranza.

L'educatrice **Eandi**, durante il seminario dedicato ai primi 1000 giorni, ha aperto uno squarcio nel mondo del nido, raccontando cosa accade davvero “al di là della porta”, nei gesti quotidiani che plasmano autonomia, identità, collaborazione, empatia.

Il suo intervento non è un elenco di attività, ma un viaggio nella **filosofia educativa dei tempi lenti**, dell'imitazione, della concentrazione, delle routine sicure e della relazione con le famiglie. Ecco una versione pensata per tutte le mamme, per capire e vedere con occhi nuovi il lavoro straordinario che educatrici e bambini costruiscono insieme.

### ❁ 1. Il privilegio del nido: stare con i bambini, davvero Eandi

lo dice con una sincerità disarmante:

**«Noi passiamo tanto tempo di qualità con i vostri bambini, avendo un'unica focalizzazione: stare con loro.»**

Questo tempo pieno, lento e dedicato produce una magia:

- infinite prime volte,
- una meraviglia inesauribile,
- concentrazione profonda,
- curiosità senza limiti.

Il nido non è un “posto dove stare”, ma un luogo dove **diventare**.

### ❁ 2. La storia del bicchiere: come nasce un'emozione

L'educatrice legge una pagina di un libro bellissimo: una bambina che rovescia un bicchiere d'acqua e guarda la mamma.

Quel momento, racconta, è una soglia:

**«È la nostra reazione a dare significato a ciò che è successo.»**

Se l'adulto:

- si spaventa → il bambino impara paura
- si arrabbia → impara sgomento
- si indispettisce → impara vergogna
- sorride → impara serenità

**«Il mondo, dopo quel passaggio, si è coagulato intorno a una risata e a un nuovo inizio.»** Questa è pedagogia pura.

**È la nostra reazione a dare significato a ciò che è successo.**

**Se l'adulto:**

- si spaventa → il bambino impara paura



- si arrabbia → impara sgomento
- si indispettisce → impara vergogna



- sorride → impara serenità

---

👐 3. **Le mani dei bambini: coraggiose e delicate** Nel nido le mani fanno tutto:

- toccano
- esplorano
- annusano
- costruiscono
- tagliano con forbicine vere
- mescolano
- sporcano (moltissimo)
- sperimentano

«**I bambini hanno manine coraggiose e capaci.**» Sono capaci molto prima di quanto immaginiamo.

---

**TABELLA 1 — Le competenze che nascono dalle mani**

Gesto quotidiano	Competenza sviluppata
Tagliare, incollare	Motricità fine
Versare acqua	Coordinazione e controllo
Impastare	Sensorialità
Sparecchiare	Autonomia + responsabilità
Lavare le mani	Cura di sé
Tenere le posate	Autoregolazione motoria

---

🍴 4. **Autonomia a tavola: “Il cibo è più buono se te lo sei conquistato”**

Uno dei momenti più formativi è il pranzo.

I bambini:

- stanno seduti a tavola,
- aspettano il loro turno,
- si servono,
- usano le posate,
- sparecchiano,
- attraversano la sala per buttare gli avanzi nel cestino giusto.

Sono conquiste enormi.

«**Siamo piccoli, ma siamo capaci.**»

Il nido educa **alla vita vera**, non fa intrattenimento.



---

🧺 5. **Fare da soli... ma insieme: la formula educativa più potente** Il bambino al nido scopre che:

- può fare da solo
- ma può farlo meglio accanto agli altri Eandi lo riassume così:

«**Il bello di fare da soli però insieme è più facile.**» Le

attività cooperative sono il ponte verso la socialità:

- portare un piatto
- rifare il letto della nanna
- aiutare l'amico a infilare le scarpe
- collaborare in un progetto comune



## TABELLA 2 — Da “accanto” a “insieme”: le fasi della socialità

Fase	Età indicativa	Descrizione
<b>Fare accanto</b>	1–2 anni	Si gioca vicini, senza interazione
<b>Imitare</b>	2–3 anni	Si osservano e copiano gli altri
<b>Cooperare</b>	3+ anni	Nascono progetti comuni

### 6. Anche dormire può essere facile (se vissuto insieme)

Il nido trasforma il sonno in:

- un rito,
- un gesto condiviso,
- un “tempo lento”,
- un momento di sicurezza.

L’educatrice dice:

**«Persino dormire può essere facile. È un’occasione per stare insieme.»**

Il bambino sente il gruppo, il respiro degli altri, la routine: questo lo rassicura.



### 7. “Essere unici, ma non gli unici”: il dono del gruppo Una frase chiave:

**«Ogni bambino è unico, ma non sono gli unici.»** Il nido insegna:

- ad aspettare
- a non essere sempre il primo
- a fare la fila
- a cedere il turno
- a comprendere l’altro È la premessa dell’empatia.

### 8. Empatia, cura, gentilezza: si imparano guardando La

scena più bella dell’intervento:

due bambine minuscole che si prendono cura una dell’altra.

I bambini imparano:

- per imitazione dell’adulto
- per imitazione dei pari
- per contesto facilitante
- per routine chiare
- per regole coerenti

Sono apprendimenti sociali profondissimi.

## TABELLA 3 — I 4 pilastri educativi del nido

Pilastro	Cosa significa
<b>Imitazione</b>	I bambini apprendono guardando altri bambini e adulti
<b>Contesto</b>	L’ambiente guida e rassicura
<b>Routine</b>	Danno ordine, prevedibilità e sicurezza
<b>Regole coerenti</b>	Forniscono limiti chiari e stabili

🤝 **9. Il segreto del nido: la relazione educativa con le famiglie** L'educatrice è molto chiara:

«Ci dobbiamo meritare la vostra fiducia ogni giorno.» E ancora:

“Noi rispettiamo i ritmi e la narrazione della famiglia.

**Ma abbiamo bisogno che voi ascoltiate ciò che vediamo noi ogni giorno.”**

Serve una **nota di credito reciproca**, una collaborazione vera, sincera, quotidiana: una comunità educante.

Perché?

**«Il benessere del bambino determina il benessere dell'intera famiglia.»**

## 📖 **10. Il regalo finale: il manifesto del “Tempo Lento”**

L'intervento si conclude con la poesia “*Vorrei un tempo lento*” di Luigina Del Gobbo, letta come un manifesto dell'infanzia.

<https://www.youtube.com/watch?v=Is6059LDH4I>

È un invito a:

- rallentare
- guardare
- ascoltare
- lasciare spazio
- non riempire tutto
- coltivare vuoti fecondi
- proteggere la meraviglia e a ricordare ogni giorno che:

**«Vorrei un tempo lento, a forma di bambino.»**



## 🎯 TAKE-HOME MESSAGES (per mamme e papà)

- 🌸 1. I bambini sono capaci: lasciamo che facciano da soli (con accanto un adulto che guida).
- 🍽️ 2. A tavola si impara tantissimo: autonomia, attesa, socialità, concentrazione.
- 👐 3. Le mani sono il primo strumento di conoscenza: permettiamo ai bambini di usarle.
- 🕒 4. Routine e regole coerenti danno sicurezza e libertà.
- 👁️ 5. I bambini imitano tutto: siamo il loro modello, più dei discorsi.
- 💖 6. La relazione con gli altri bambini costruisce empatia e collaborazione.
- 🤝 7. La relazione nido-famiglia è un'alleanza educativa fondamentale.
- 🕒 8. Il tempo lento non è tempo perso: è il tempo in cui si cresce davvero.





## ♥🗣️ “Essere Genitori (Senza Perdere la Testa): Ironia, Vita Vera e Salute nei Primi 1000 Giorni”

**Dalla comicità di Chiara Lippi alla voce dei pediatri: ciò che ogni mamma dovrebbe davvero sapere**

Ci sono interventi che ti fanno ridere fino alle lacrime... e subito dopo ti fanno pensare. Quello di **Chiara Lippi**, comica, mamma di tre figli e protagonista della tavola rotonda sulla genitorialità, è stato esattamente così.

Tra battute irresistibili, autoironia, episodi assurdi e verità scomode dette con leggerezza, Chiara ha raccontato senza filtri ciò che significa oggi diventare genitori.

Subito dopo, i pediatri presenti hanno ripreso i suoi spunti e li hanno trasformati in consigli preziosi, concreti, scientifici ma comprensibili.

Ne nasce un articolo unico, che unisce risate e riflessioni profonde, perfetto per tutte le mamme che vivono i primi anni di vita dei loro bambini tra amore, fatica, caos e... mille dubbi.

### 😊 1. La comicità che libera: ridere dei figli fa bene Chiara

Lippi apre il suo intervento così:

**«Io sono qui perché sono una brava comica. E perché sono mamma di tre figli. In Italia tre figli non li fa nessuno!»**

E da lì in poi, è un'escalation di autoironia:

- le spese folli al Luna Park (“in mezz’ora hai speso come il Lussemburgo”),
- il parto (“tutti che passavano a guardare, anche quello delle merendine!”),
- lo shock del marito in sala parto (“per lui, il parto è la prima visita ginecologica”),
- la scoperta dei gemelli (“preferivo toro, perché io sono pesci!”),
- i giocattoli da femmine (“a mio fratello i go-kart, a me il ferro da stiro con due appendini!”),
- i traumi da Disney (“La Bella e la Bestia? Rapimento con sindrome di Stoccolma formato famiglia!”).

Ridere delle fatiche è terapeutico.

Perché la verità è questa:

**«Le mamme perfette non esistono. Esistono le madri vere.»**





🤡 **2. Dietro la risata: messaggi educativi potentissimi** Ogni battuta nasconde un tema serio:

🤡 **Ironia che educa: ridere per capire meglio**

🤡 Tema ironico di Chiara

🧠 Messaggio educativo reale

🤡 Shock del marito al parto

I papà vanno inclusi, sostenuti e preparati

🤡 Traumi Disney

I modelli culturali influenzano autostima e visione delle relazioni

🤡 Giocattoli "da femmine"

Gli stereotipi limitano le opportunità

🤡 Spesa folle al Luna Park

I bambini non hanno bisogno di consumo, ma di tempo

🤡 Cadute, goffaggini, corse

La maternità non è mai come nei film

🤡 "Tre figli = distruzione"

La genitorialità è faticosa, ma piena di bellezza

👉 **Messaggio chiave per i genitori:**

L'ironia fa sorridere, ma serve anche a **smontare miti** e aprire riflessioni importanti sull'educazione e sulla genitorialità reale.

E Chiara lo dice con chiarezza:

«Ciò che regalate ai vostri figli è importante. Ciò che gli fate vedere è ancora più importante.»

## Essere Genitori (Senza Perdere la Testa): Guida tra Ironia e Scienza

### Le Verità Nascoste nell'Ironia

**"Le mamme perfette non esistono. Esistono le madri vere."**

**L'esempio è più potente dei regali**  
Ciò che fate vedere ai vostri figli è più importante di ciò che comprate.

**I modelli culturali contano**  
Stereotipi in fiabe e giocattoli possono limitare l'autostima e le opportunità.

Accettare l'imperfezione e ridere delle proprie fatiche è terapeutico.

Tema Ironico (Chiara Lippi)

Indicazione dei Pediatri



Shock del marito in sala parto



Includere i papà fin dal primo giorno



Giocattoli "da femmine"



Offrire pari opportunità ludiche



Coppia che si perde



Cultivare il tempo per stare insieme

### I Consigli Pratici dei Pediatri



**Bambino sereno ≠ Bambino sempre felice**  
I bambini devono sperimentare anche rabbia, noia e frustrazione per crescere.

**"La prima vera cura per un bambino è la serenità della famiglia."**  
L'equilibrio familiare è più importante del seguire regole rigide o mode social.

**La coppia è il cuore del benessere**  
Prendersi del tempo da soli è un regalo per voi e per vostro figlio.

## CONCLUSIONI

---

  **La voce dei pediatri e dei pedagogisti : “Voi siete all’altezza, fidatevi di voi stessi”** Dopo l’intervento comico, la tavola rotonda pediatrica-pedagogica riprende ogni elemento e lo trasforma in rassicurazione e competenza.

I pediatri e i pedagogisti ribadiscono:

**«La prima vera cura per un bambino è la serenità della famiglia.»** Significa che:

- non serve perfezione,
- non serve “fare come dicono i social”, • non serve essere sempre sorridenti, • non serve evitare ogni pianto.

Con una frase essenziale:

**«Un bambino sereno non significa un bambino sempre felice. I bambini devono avere anche momenti di rabbia, frustrazione, noia.»**

E ancora:

**«Meglio che piangano con noi, che imparino con la vita più avanti.»**

---

 **Ma allora... come faccio a capire se sto facendo un buon lavoro?**

La risposta dei pediatri è semplice:

**«Lo vedi nel tempo. Un bambino che cresce, che esplora, che ha i suoi momenti ma è nel complesso tranquillo... significa che state facendo il vostro meglio.»** E aggiungono:

- Ogni famiglia ha una storia diversa.
- Ogni genitore parte da un punto diverso.
- Ogni coppia attraversa fatiche e adattamenti.

**«Fare il genitore non è un test. Non ci sono voti.»**

---

 **Cuore del messaggio: coltivare la coppia**

Uno dei passaggi più importanti della tavola rotonda:

**«Perché il bambino stia bene, la coppia deve stare bene.»**

I pediatri e i pedagogisti insistono:

- prendetevi un aperitivo da soli,
- fate una passeggiata senza figli,
- concedetevi un ristorante (senza bambini),
- ritrovatevi come persone.

Perché:

**«Un bambino non può stare bene se la mamma, e la coppia, sta male.»**

---

    **Coltivare la coppia, ma anche l’individuo**

L’intervento dell’esperta psicopedagogica aggiunge un punto importantissimo:

**«Prima di essere coppia siete individui. Anche questo va preservato.»** Significa:

- concedersi spazi separati,
- prendersi momenti per sé,
- lasciare il bambino al papà, alla nonna, alla babysitter,
- accettare che la vita cambia, ma non si annulla.

E ancora:

**«È un gioco di distanze e avvicinamenti. Serve equilibrio. Serve tempo.»**

---



### 🧠 Il messaggio conclusivo: informare, non spaventare

Chiude il pediatra:

**«Il nostro compito non è dirvi solo ciò che fa male, ma anche ciò che fa bene.»** Significa:

- non solo “niente schermi”, ma “più lettura, gioco, presenza”;
- non solo “niente zuccheri”, ma “cibo vero e routine”;
- non solo “attenzione al pianto”, ma “il pianto è comunicazione”;
- non solo “evitate pericoli”, ma “promuovete autonomia”.

E soprattutto:

**«La risposta giusta per vostro figlio la può dare solo il pediatra curante, che lo conosce.»**

## 📊 TABELLA —Indicazioni dei pediatri

### 🌱 Educare con consapevolezza: messaggi chiave

#### 🎯 Obiettivo educativo

#### 👥 Cosa significa nella pratica

💖 Includere i papà fin dal primo giorno

Prepararli, coinvolgerli, renderli parte attiva

🧠 Educare al pensiero critico

Parlare di modelli, storie e messaggi nascosti

🧸 Offrire pari opportunità ludiche

Giochi liberi da etichette e stereotipi

😓 Normalizzare la fatica

Dire che essere genitori è impegnativo, non perfetto

📢 Informare presto e con chiarezza

Spiegare prima, con parole adatte all'età

⌚ Coltivare tempo insieme

Meno cose, più presenza e relazione



## 🎧 TAKE-HOME MESSAGES (per mamme e papà)

1. La genitorialità non è perfetta: è vera. Ridere fa bene.
2. Voi siete all'altezza: fidatevi di voi stessi, smettete di paragonarvi agli altri.
3. Un bambino sereno non significa un bambino sempre felice.
4. Coltivate la coppia: è un regalo per vostro figlio.
5. Coltivate voi stessi: essere genitori non significa annullarsi.
6. Evitate il "doctor shopping": fidatevi del vostro pediatra curante.
7. Non cercate regole assolute: ogni bambino è diverso.
8. Informatevi, ma scegliete fonti sicure.
9. Cercate aiuto quando serve: non è debolezza, è responsabilità.
10. La cosa più importante che potete fare è esserci: con ironia, presenza e amore.





## SINTESI FINALE

### **Crescere Insieme: Una Guida Affettuosa per i Tuoi Primi 1000 Giorni da Genitore**

Carissimi neogenitori,

Benvenuti in questo viaggio straordinario. Un viaggio fatto di un amore che non pensavate possibile, di gioia pura, ma anche di stanchezza profonda, domande infinite e una certa dose di confusione.

Se vi è capitato di pensare «Nessuno ce l'aveva detto», come sentiamo ripetere spesso, o di confessare a voi stessi «Avevo terrore di fare disastri», come ha condiviso con coraggio una mamma diventata assessora, sappiate che siete in ottima compagnia.

Questi sentimenti sono normali, sono il tessuto stesso della genitorialità.

Questa guida non è un manuale di istruzioni con regole rigide da applicare.

Non crediamo nelle ricette perfette, perché ogni bambino e ogni famiglia sono un universo unico. Consideratela piuttosto un compagno di viaggio empatico, un amico fidato che unisce la solidità della scienza all'esperienza sul campo, pensato per aiutarvi a trovare la *vostra* strada con più serenità, consapevolezza e fiducia.

---

### **1. Le Fondamenta: Perché i Primi 1000 Giorni Cambiano Tutto**

In questa sezione, getteremo le basi per comprendere l'incredibile importanza di questo periodo, sia per il bambino che per voi.

---

#### **1.1. Un Cantiere Sempre Aperto: Il Miracolo del Cervello del Tuo Bambino**

I primi 1000 giorni, il periodo che va dal concepimento fino ai due anni, sono un vero e proprio **"cantiere biologico attivo"**. Non è solo una fase di crescita sorprendente, ma il momento in cui vengono gettate le **"fondamenta"** della salute fisica, emotiva e cognitiva che accompagneranno vostro figlio per tutta la vita.

Per anni abbiamo pensato che "tutto fosse scritto nei geni".

Ma la scienza ci ha mostrato una verità molto più affascinante.

Come ha raccontato magnificamente la Dott.ssa Lavagetto, anche lei a un certo punto si è chiesta: «Perché desideravo fare pediatria, se in famiglia nessuno aveva questa passione?». Quella domanda l'ha portata a capire che i geni non decidono tutto. È l'ambiente, la relazione, ogni vostro sguardo, ogni carezza, ogni parola a costruire letteralmente il cervello del vostro bambino. Ogni gesto modella qualcosa di profondo e duraturo.

---

#### **1.2. Non Cambia Solo Lui: La Vostra Trasformazione come Genitori**

Il cantiere non è aperto solo per il vostro bambino. Anche voi state cambiando profondamente.

Diventare genitori significa esplorare una nuova identità, accettando che la vita di prima non torna identica, ma si trasforma in qualcosa di nuovo e potente.

È una trasformazione meravigliosa, ma anche faticosa. Non spaventatevi se l'equilibrio sembra perduto: la Dott.ssa Leone ci ricorda che **"9 coppie su 10 entrano in crisi"** dopo la nascita di un figlio. Non è un segno di debolezza o di un amore che finisce; è la normale, e a volte travolgente, onda d'urto di un cambiamento così grande. Normalizzare questa fatica è il primo passo per affrontarla insieme.

---

#### **1.3. La Confusione Moderna: Tra Consigli, Social e Istinto**

Essere genitori oggi è complicato anche da un bombardamento di informazioni senza precedenti.

Come sottolinea il Dott. Ferrando, se prima c'erano 10 persone a dare consigli, oggi ce ne sono 100, tra "esperti improvvisati", gruppi social e influencer che mostrano una perfezione finta. Questo coro di voci genera ansia, senso di inadeguatezza e la ricerca affannosa della "ricetta perfetta". Il messaggio più importante che vogliamo darvi è questo: la ricetta non esiste. Non esiste un solo

modo giusto di essere genitori, ma esiste il *vostra* modo, quello che nasce dalla vostra storia, dalla vostra sensibilità e dalla conoscenza profonda che solo voi avete del vostro bambino. Questa consapevolezza ci porta a una domanda fondamentale: come si comunica con un neonato che non usa ancora le parole? La risposta è nel suo corpo, nel suo pianto, nei suoi sguardi.

---

## **2. Il Vostro Primo Linguaggio: Capire il Pianto, lo Sguardo e i Primi "NO"**

Ora che sappiamo *quanto* questo periodo sia decisivo, impariamo a decifrare i primi, potentissimi messaggi che il vostro bambino vi invia.

---

### **2.1. Il Pianto non è un Capriccio: è Sopravvivenza**

Il pianto di un neonato può essere destabilizzante, ma è fondamentale riformulare la nostra percezione. Come ci insegna la Dott.ssa Lavagetto, il pianto non è un difetto o un capriccio. È il suo primo e unico linguaggio. È lo strumento che la natura gli ha dato per comunicare i suoi bisogni fondamentali: fame, sonno, dolore, ma soprattutto un bisogno vitale di contatto.

Quando un neonato cerca le vostre braccia, il calore del vostro petto, la vostra pelle, non lo fa per "vizio". Lo fa per un istinto di sopravvivenza. Fino a poco prima era un tutt'uno con la mamma; ora ha bisogno di sentire quella continuità per sentirsi al sicuro nel mondo.

---

### **2.2. Lo Sguardo è Nutrimento: Il Potere della Vostra Presenza**

Accanto al nutrimento fisico, esiste una **"nutrizione emotiva"** altrettanto fondamentale. La Dott.ssa Sala lo ha espresso con un'immagine potentissima: **"Se allatto mentre guardo il telefono, non sto allattando davvero"**.

Il bambino sente immediatamente la vostra distrazione, l'assenza del vostro sguardo. L'esperimento scientifico noto come **"Still Face 2.0"** lo dimostra chiaramente: quando un genitore, durante l'interazione, sposta l'attenzione su uno smartphone, il bambino va in ansia e vive un "piccolo trauma relazionale". Il dato più allarmante è che, rispetto alla semplice assenza di espressione, dopo la distrazione da smartphone il bambino impiega molto più tempo a recuperare la serenità. Il vostro sguardo, la vostra presenza piena e consapevole, è il cibo più importante per il suo cervello emotivo.

---

### **2.3. Il "NO" che Fa Crescere: Il Miracolo dell'Identità**

Intorno ai 12-18 mesi, arriva un momento che spiazzava molti genitori: il vostro bambino adorabile inizia a dire "no" a tutto. Non è una sfida, né un segno che avete sbagliato qualcosa. Come spiega la Dott.ssa Lavagetto, quel "no" è un evento miracoloso: è **"la nascita della sua identità"**. Sta scoprendo di essere una persona separata da voi, con i suoi desideri e la sua volontà.

Questa fase è cruciale per costruire l'autocontrollo, e la vostra risposta è fondamentale. Ma è anche il momento in cui voi, come genitori, dovete imparare a dire dei "no" che siano atti d'amore. Come ci ricorda la Dott.ssa Leone, per crescere un bambino sereno «ci vuole tanto amore e tanti NO». Il vostro limite amorevole incontra la sua spinta all'autonomia, creando i confini sicuri dentro cui può crescere.

## Due strade educative a confronto

### Strada educativa sana (regolazione)

✓ **Cosa fare:** accogliere il desiderio e incanalarlo

🗣️ "È un bel gioco, lo chiediamo a Babbo Natale"

🧠 **Cosa impara il bambino:**

⌚ l'attesa è possibile

❤️ desiderare è giusto

🏆 la gratificazione si conquista

### ⚠️ Strada educativa disfunzionale (rischio dipendenza)

✗ **Cosa evitare:** ricatti, minacce, cedere dopo il conflitto

😡 "Se non smetti, ti tolgo tutto"

🧠 **Cosa impara il bambino:**

⚡ bisogna avere tutto subito

🔥 il conflitto è l'unico modo per vincere

### 👉 **Messaggio chiave per i genitori:**

Non è il "no" che fa male, ma **come** viene dato.

Regolare il desiderio aiuta il bambino a crescere **più sicuro e meno dipendente**.

Questa comunicazione emotiva, fatta di sguardi e risposte calibrate, trova un parallelo perfetto in un altro momento fondamentale della giornata: la tavola, dove nutrire non è solo riempire la pancia, ma costruire una relazione sana con il cibo.

## 3. **La Tavola: Nutrire il Corpo e la Relazione**

L'alimentazione è uno dei temi che genera più ansia. Vediamo come trasformarla in un'esperienza serena di scoperta e crescita.

### 3.1. **Svezzamento Senza Ansia: Le 5 Regole d'Oro della Pediatria**

La Dott.ssa De Angelis rassicura tutti con un messaggio semplice e potente: «Non esiste un solo modo per iniziare lo svezzamento. Esiste il modo giusto per il tuo bambino». Partendo da qui, ecco le sue 5 regole d'oro per un'esperienza serena.

1. **Cibi Bilanciati: La piramide alimentare come guida.** Mangiare è cultura. La piramide alimentare (con frutta, verdura, legumi e cereali variati come miglio e avena alla base) ci offre un orientamento universale per garantire varietà e salute, rispettando le tradizioni di ogni famiglia.
2. **Tagli Sicuri: La prevenzione del soffocamento come abitudine.** Il rischio di soffocamento è più alto nei primi anni. Imparare a tagliare gli alimenti in modo sicuro non è difficile e deve diventare un'abitudine costante. L'esempio da non dimenticare mai: **uva e pomodorini si tagliano sempre in 4 spicchi per il lungo.**
3. **Tempi del Bambino: È pronto quando è pronto lui, non noi.** Iniziamo intorno ai 6 mesi perché il suo intestino e i suoi reni sono maturi e inizia a stare seduto. Ma ogni bambino ha i suoi tempi. Osservate i suoi segnali di prontezza, senza forzare tappe prestabilite.
4. **Risposte del Bambino: Proporre, non imporre.** Alcuni bambini mangiano tutto subito, altri sono più cauti. Alcuni amano sporcarsi, altri meno. È tutto normale.

Il nostro compito è proporre con serenità, senza mai forzare o insistere, rispettando i suoi gusti e il suo appetito.

5. **Educazione Alimentare: Lo svezzamento come prevenzione per la vita.** Il cervello dei bambini è programmato a livello evolutivo per preferire cibi dolci (energia), salati (funzioni cellulari) e grassi (sviluppo cerebrale). Lo svezzamento è la prima, grande occasione per educare il loro gusto alla varietà e ai sapori genuini, un regalo per la loro salute futura.


---

### 3.2. "Mamma, non ho fame!": Quando il Cibo Diventa una Lotta


Quando il bambino rifiuta il cibo, è facile cadere in una lotta di potere. L'immagine più efficace ce la regalano le **pedagogiste Sciaccaluga e Baldrighi**: il pasto è come un **"tiro alla fune"**. Il genitore non deve né tirare troppo forte (creando un conflitto), né lasciare la fune (lasciando che il bambino comandi). Deve tenerla salda, con calma, fiducia e coerenza.

## Alimentazione nei bambini: cosa favorire e cosa evitare

### DA FAVORIRE

 Mangiare tutti seduti insieme, a orari regolari

 Offrire **piccole quantità** e proposte varie

 Proporre anche cibi nuovi, senza pressioni


 Lasciare **esplorare il cibo con le mani**


 Atmosfera calma e prevedibile


 Fidarsi dei segnali di fame e sazietà


### DA EVITARE


 Rincorrere il bambino con il cucchiaino

 Riempire troppo il piatto

 Dare solo ciò che piace

 Usare premi o punizioni

 Usare schermi per far mangiare

 Nascondere il cibo o forzare

### Messaggio per i genitori:

Il compito dell'adulto è **offrire** cibo sano e un contesto sereno.

Il compito del bambino è **decidere quanto e se mangiare**.

---

### 3.3. Mangiare Insieme: L'Antidoto più Potente

La conclusione degli esperti è unanime: il pasto condiviso è la migliore educazione alimentare possibile. Non è solo un modo per nutrirsi, ma un rito che porta benefici enormi. Mangiare insieme:

- **Riduce lo stress** da prestazione ("devo farlo mangiare").
- **Rafforza il legame** familiare.
- **Normalizza i gusti** attraverso l'esempio.
- **Unisce la famiglia** in un momento di calma e condivisione.

La stessa calma e prevedibilità che trasformano il pasto in un momento sereno sono gli ingredienti segreti per affrontare un'altra grande sfida dei primi anni: la notte.



---

#### 4. La Notte: Accompagnare il Sonno con Serenità

Il sonno è un processo biologico e maturativo, non una battaglia da vincere. Vediamo come creare le condizioni per notti più tranquille per tutti.

---

##### 4.1. Perché la Notte Fa Paura?

Per capire i risvegli notturni, dobbiamo metterci nei panni di un neonato.

La pedagoga Emilia Restani usa un'analogia meravigliosa:

**«Anche se non ci sono più le tigri dai denti a sciabola, i neonati non lo sanno».**

Il loro sistema biologico è programmato da millenni per temere la notte, la solitudine e la lontananza dai genitori, che rappresentano la loro unica fonte di sicurezza. Il buio e il silenzio possono essere spaventosi quando si è così piccoli e vulnerabili.

##### 4.2. La Magia della Routine: Uno "Stampo della Sicurezza"

Se l'imprevedibilità della notte genera ansia, la prevedibilità della routine crea sicurezza. Lo strumento più potente che avete a disposizione è la **ritualità**. Creare uno "stampo della sicurezza", una sequenza di gesti che si ripete ogni sera, comunica al cervello del bambino che tutto è sotto controllo e che può lasciarsi andare al sonno.

Ecco un esempio di una buona routine della nanna:

- 1.**Orario Fisso:** Il cervello ama la prevedibilità. Cercate di mantenere la stessa ora ogni sera.
- 2.**Sequenza Calma:** Un bagno tiepido, il pigiama, luci soffuse. Gesti lenti e tranquilli.
- 3.**Momento Speciale:** Una storia breve (anche sempre la stessa, perché la ripetizione è rassicurante) o una canzoncina cantata a bassa voce.
- 4.**Zero Schermi:** La luce blu di tablet e smartphone blocca la produzione di melatonina, l'ormone del sonno. Va sempre evitata prima della nanna.
- 5.**Voce Calma:** La vostra voce è il veicolo emotivo più potente. Parlategli con un tono basso e tranquillo per trasmettere serenità.

---

##### 4.3. Lettone sì, Lettone no? L'Obiettivo è l'Autonomia

Il lettone è un "microclima perfetto": c'è calore, odore di mamma e papà, assicurazione immediata. Tuttavia, è importante ricordare che il bisogno naturale del bambino è quello di **"distaccarsi piano piano"** per costruire la sua indipendenza e la sua sicurezza interiore. Ogni tappa della crescita, ci ricorda la Dott.ssa Restani, implica una piccola "perdita" apparente che porta a una grande conquista reale.

###### **Perdita (percepita)**

###### **Conquista (reale)**

La vicinanza fisica immediata      L'autonomia emotiva

Il comfort del lettone      La sicurezza interiore

La spontaneità della serata      L'ordine mentale e la calma

Il ritmo lento e prevedibile che favorisce il sonno ci introduce a un bisogno più ampio del bambino: quello di vivere in un "tempo lento", in netto contrasto con la velocità del nostro mondo digitale.

---

#### 5. Il Tempo Lento: Gioco, Autonomia e il Dilemma degli Schermi

Il mondo del bambino è fatto di corpo, sensi e scoperte lente. Il nostro mondo è spesso veloce e digitale. La vera rivoluzione educativa è restituire ai bambini un tempo a misura d'uomo.

---

##### 5.1. Il Nido Insegna: "Siamo Piccoli, ma Siamo Capaci"

L'educatrice Eandi ci apre le porte del nido e ci mostra la filosofia del "tempo lento" in azione. I bambini imparano con le mani e con il corpo, attraverso gesti quotidiani che a noi possono sembrare banali, ma che per loro sono conquiste enormi: versare l'acqua da una brocca, sprecchiare il proprio piattino, impastare, lavarsi le manine.

Queste non sono solo "attività", ma le fondamenta dell'autonomia e dell'autostima. Il messaggio che passa è potentissimo: **"Siamo piccoli, ma siamo capaci"**. Il nido non fa intrattenimento, educa alla vita vera.

---

## 5.2. Schermi: Perché Disturbano lo Sviluppo del Cervello

L'esposizione precoce agli schermi è uno dei temi su cui la comunità scientifica è più compatta. La Dott.ssa Sala sintetizza i rischi documentati, che includono:

- Disturbi del sonno
- Ritardo del linguaggio
- Deficit di attenzione e iperattività
- Minore capacità di autoregolazione emotiva

La pedagoga Vaccamorta riassume il conflitto di fondo con una frase illuminante: **«Il tempo del bambino è lento. Il tempo della tecnologia è accelerato»**. Quando questi due tempi si scontrano, il tempo lento e profondo del bambino viene spezzato, frammentando la sua attenzione e interrompendo la relazione con voi.

---

## 5.3. Una Guida Pratica agli Schermi, Età per Età


Le indicazioni dei pediatri sono chiare e si possono riassumere in una tabella semplice, basata sulle raccomandazioni della Dott.ssa Sala.


### Schermi nei bambini: guida pratica età per età


 Età


 Regola d'oro


 Errore comune da evitare


 0–2 anni

 **Niente schermi:** prima di tutto relazione, voce, sguardo

 Usare lo smartphone durante la poppata o per "calmare" il pianto

 2–3 anni

 **Poco, bene e insieme**  
max **30 minuti**, non tutti i giorni

 Lasciare il bambino da solo con YouTube o usare lo schermo come babysitter

Proteggere il tempo lento e la relazione sono compiti meravigliosi ma impegnativi. Per questo, l'ultima parte del nostro viaggio è dedicata a voi, a chi si prende cura.

---

## 6. Voi, Genitori: Prendersi Cura di Sé per Prendersi Cura di Loro

Per far crescere bene un bambino, è fondamentale che anche i suoi genitori trovino un equilibrio. Ricordate: non dovete essere perfetti, dovete solo esserci.

---

### 6.1. Ridere è Terapeutico: Le Mamme Perfette non Esistono

La comica e mamma Chiara Lippi ci ha regalato una ventata di liberatoria realtà, dimostrando che l'autoironia è un potente antidoto alla pressione della perfezione. La sua frase è un manifesto: **«Le mamme perfette non esistono. Esistono le madri vere»**.

I pediatri confermano questo approccio: un bambino sereno non è un bambino sempre felice. Per crescere emotivamente sano, deve poter sperimentare e imparare a gestire anche la rabbia, la noia e la frustrazione, sentendosi accolto e contenuto da voi.

---

### 6.2. La Coppia al Centro della Tempesta

L'arrivo di un figlio mette a dura prova l'equilibrio di coppia. È una fase normale, quasi fisiologica. In questo nuovo assetto, come ci ricorda la Dott.ssa Leone, **«il papà è fondamentale perché si prende cura della fatica emotiva della mamma»**. Il suo ruolo non è solo "aiutare", ma sostenere, accogliere, proteggere il clima familiare.

Il messaggio più importante emerso dalla tavola rotonda con i pediatri è stato proprio questo: **«Perché il bambino stia bene, la coppia deve stare bene»**. Prendetevi del tempo per voi, anche solo per una passeggiata o un caffè. È un investimento sulla serenità di tutta la famiglia.

### **6.3. Il Coraggio di Chiedere Aiuto**

In un mondo pieno di informazioni contrastanti, è facile sentirsi persi. Fidatevi del vostro pediatra curante, che conosce voi e il vostro bambino. Evitate il "doctor shopping" (il passare da un medico all'altro) e non cercate risposte assolute sui social media.

Ricordate sempre che chiedere aiuto non è un segno di debolezza, ma un atto di grande responsabilità e di cura verso vostro figlio e verso voi stessi.

---

### **La Vostra Strada è Quella Giusta: Un Messaggio per Voi**

Abbiamo attraversato insieme tanti temi: neuroscienze, sonno, cibo, emozioni.

Ma se c'è una cosa che vorremmo lasciarvi, è la sintesi conclusiva del Dott. Ferrando: la risposta giusta non è sui social o nei tutorial.

Nasce dalla vostra storia, dalla vostra sensibilità e dalla conoscenza profonda che avete del vostro bambino.

Noi professionisti possiamo offrirvi strumenti e supporto, ma non possiamo e non dobbiamo sostituirvi a voi.

Portate a casa con voi questi messaggi, come un promemoria affettuoso per i giorni di sole e per quelli di tempesta.

- **La Presenza Vince sulla Perfezione:** I primi 1000 giorni non richiedono gesti eroici, ma sguardi, contatto e ascolto.

- **La Relazione Vale più di Ogni Schermo:** Proteggere il "tempo lento" è il regalo più grande che potete fare al loro cervello in crescita.

- **Il Cibo Educa Tanto Quanto Nutre:** Niente premi, ricatti o inseguimenti. Il pasto è un momento di unione e scoperta.

- **Per Crescere un Bambino, Fate Crescere la Coppia:** Prendetevi cura di voi stessi e della vostra relazione, senza sensi di colpa.

- **Fidatevi di Voi:** Siete voi i massimi esperti del vostro bambino. La vostra sensibilità è la guida più affidabile che esista

# Crescere Insieme: Una Guida Affettuosa ai Tuoi Primi 1000 Giorni da Genitore

## Il Vostro Primo Linguaggio: Capire Pianto, Sguardo e "NO"



### Strada Educativa Sana

Attesa sostenibile, gratificazione va conquistata.

Cosa impara il bambino: l'attesa è sostenibile, la gratificazione va conquistata.

### Strada Educativa Disfunzionale

Ottenere tutto subito, il conflitto è l'unica via.

Cosa impara il bambino: Bisogna ottenere tutto subito, il conflitto è l'unica via.

## Le Fondamenta: Un "Cantiere Biologico" Sempre Attivo



**Cantiere Biologico Sempre Attivo**  
I primi 1000 giorni (dal concepimento) si costruiscono le fondamenta della salute fisica, emotiva e cognitiva che dureranno per tutta la vita.



**L'Ambiente Modella il Cervello, Non Solo i Denari**  
Ogni sguardo, contatto e parola contribuisce a costruire letteralmente il cervello del bambino, dimostrando che la relazione è più potente della genetica.



**La Crisi è Normale: Digiuno 9 Coppie su 10**  
L'arrivo di un figlio è un cambiamento così grande che mette la crisi in maggior parte delle coppie. Non è un segno di debolezza, ma una fase di adattamento.



**Bombardamento di Informazioni e Ansia da Perfezione**  
Oggi i genitori sono sommersi da consigli di esperti "impressi" e social media, che generano ansia. La vera soluzione è trovare il proprio modo unico di essere genitori.

## Tempo Lento vs. Schermi: Proteggere lo Sviluppo



**"Siamo Piccoli, ma Siamo Capaci"**  
La attività pratica e lente (come fare il tè, cucinare, spazzare) favoriscono lo sviluppo sensoriale e motorio, e differenzia dall'interazione passiva.



**Il Conflitto tra i Tempi**  
Il tempo del bambino è lento e profondo, quello della tecnologia è accelerato. Quando si scontrano, l'attenzione del bambino viene frammentata.

Età	Regola d'Oro	Errore Comune da Evitare
0-2 anni	INIENTE SCHERMI. La relazione viene prima.	Usare lo smartphone durante la poppata o per "calmare" il pianto.
2-3 anni	POCO, BENE E INDEDE, Mai da sola (con tutti i guanti).	Lasciare il bambino da solo con YouTube o uso come babytitta.

## La Tavola: 5 Regole d'Oro per uno Svezamento Senza Ansia

**1. Cibi Bilanciati**  
Usare la piramide alimentare come guida, con frutta, verdura, legumi o cereali variati alla base.

**2. Tagli Sicuri**  
Imparare a tagliare gli alimenti per prevenire il soffocamento. Esempio: una a pernodici sempre in 4 spicchi per il lungo.

**3. Rispettare i Tempi del Bambino**  
Iniziare intorno ai 6 mesi, ma osservare i segnali di prontezza del bambino senza forzare troppo presto.

**4. Proporre, Non Imporre**  
Il compito del genitore è offrire cibo con curiosità, senza mai forzare a tentare, rispettando i gusti e l'appetito del bambino.

**5. L'Educazione Inizia Ora**  
Lo svezamento è la prima occasione per educare il gusto a sapori genuini, contrastando in preferenza naturale per dolce, salato e grasso.

## Il Sonno: Accompagnare la Notte con Serenità



**Perché la Notte Pa Paura?**  
Il sistema biologico del neonato è programmato per restare in solitudine notturna, una strategia evolutiva che proteggeva dai predatori.



**La Magia della Routine: Uno "Stampo della Sicurezza"**  
Una sequenza di gesti prevedibile e calma (bagno, pigiama, storia, luci soffuse) calma il cervello del bambino che può lasciarsi andare al sonno in sicurezza.



**Zero Schermi Prima della Hanna**  
La luce blu di tablet e smartphone blocca la produzione di melatonina, l'ormone del sonno, rendendo più difficile l'addormentamento.

## Voi Genitori: Prendersi Cura di Sé per Prendersi Cura di Loro



**"La Mamma Perfetta Non Esistono. Esistono in Medici Vani."**  
L'autovalutazione è un antidoto alla pressione della perfezione. Un bambino cresce bene imparando a gestire tutte le emozioni, non solo la felicità.



**Perché il Bambino Stia Bene, la Coppia Devo Stare Bene**  
Prendersi cura della relazione di coppia non è un atto egoistico, ma un investimento fondamentale per la serenità di tutta la famiglia.



**Fidatevi di Voi (e del Vostro Pediatra)**  
Stata con i macchinari esperti del vostro bambino. Chiedere aiuto la pediatra è un atto di responsabilità, non di debolezza. Eclissi di serietà risposte ecretate sui corali.

1000 Giorni





# Crescere Insieme.

## Non siete soli in un mondo che corre.

Sappiamo bene che essere genitori oggi è una sfida diversa rispetto al passato. La rete familiare spesso è lontana e ci si trova a gestire tutto da soli, cercando risposte confuse nello smartphone.

In queste pagine troverete scienza, esperienza e tanto cuore. Pediatri e Pedagogisti si sono uniti per essere quella voce amica e autorevole che troppo spesso manca.

### In questo libro troverete:

- ✓ Strategie per un sonno sereno
- ✓ Guida allo svezzamento senza ansia
- ✓ Gestione della tecnologia

E I nonni??

Alla prossima puntata