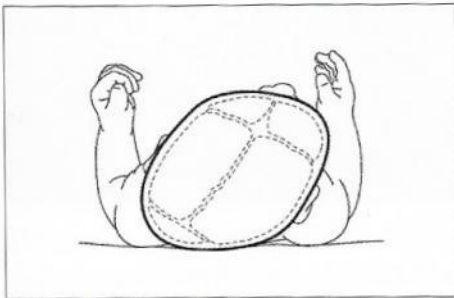


to è legalmente prescritto e deve essere sempre utilizzato quando si viaggia in macchina. Tuttavia, si dovrebbe cercare di ridurre il tempo che il bambino trascorre nel suo seggiolino /ovetto al di fuori della vettura.

### Qual è l'importanza del "tummy time" per un bambino?

Il termine inglese "tummy time" vuol dire "tempo a pancia in giù". Con questo termine si intende il tempo che un neonato trascorre sul suo stomaco durante le ore in cui è sveglio. Stare a pancia in giù aiuta il bambino a rinforzare i muscoli del collo, delle spalle e della schiena e a promuovere determinate capacità motorie. Il cranio di un bambino è morbido e composto da più ossa craniali mobili; se la testa di un bambino viene lasciata nella stessa posizione per lunghi periodi di tempo, le ossa del cranio potrebbero modificarsi in modo da creare un punto piano. Il "tummy time" può ridurre la probabilità che la parte posteriore della testa del bambino diventi piatta, nota come plagiocefalia posizionale.



La ricerca scientifica ha dimostrato che i bambini che passano del tempo a pancia in giù, cominciano a rotolare, strisciare sul ventre e sedersi senza supporto prima dei loro coetanei.

Il "tummy time" può esser iniziato già dalla prima settimana di vita, posando il neonato a pancia in giù sull'avambraccio (una posizione di solito gradita). Intorno al compimento del primo mese si comin-

cia a mettere il bimbo a pancia in giù sul letto o su un tappeto, per esempio dopo il cambio del pannolino. A questa età deve solo stare un minuto o poco di più, perché questa posizione comunque è faticosa e ancora il piccolo non tiene bene su la testa. Il bambino deve sempre essere sorvegliato!

Intorno ai tre mesi di vita, il bambino comincia ad essere capace di tenere su la testa e a questo punto si dovrebbe disporre di giocattoli adatti all'età del bambino a portata di mano. Quando il bambino si abituerà a stare più a lungo sulla propria pancia, potrete aumentare il tempo in cui lasciarlo in "tummy time".

Per un bambino da 3 a 4 mesi, alcune ricerche suggeriscono l'obiettivo di almeno 20 minuti di tempo di pancia in giù al giorno. Tanti bambini "brontolano" quando vengono messi a pancia in giù e i genitori li prendono in braccio dicendo che "a lui non piace". Ricordiamoci però che tante cose nella vita sono faticose all'inizio, ma non per questo vanno abbandonate, pensiamo per esempio a quanto sia faticoso imparare a leggere e a contare. Qui tocca ai genitori essere creativi e mettersi

con il bambino a giocare a pancia in giù. Si deve sottolineare e ripetere che non si deve mai lasciare il bambino incustodito durante il tempo a pancia in giù.

### Gattonare: perché è così importante?

Per riuscire a gattonare, un bambino deve essere in grado di sostenere per un breve tempo il peso del tronco e della testa - ancora sovradimensionata - su un braccio mentre l'altro si estende avanti. La forza necessaria non sarà magicamente acquisita a 6 o 7 mesi, quando è il momento di cominciare a gattonare: ci vogliono mesi di "allenamento" a pancia in giù e un motivo per il quale tanti bambini non gattonano, può essere proprio il mancato allenamento. La posizione su mani e ginocchia richiede una forte muscolatura della schiena e dell'addome ma anche la capacità di coordinare i movimenti: il bambino deve perciò riuscire a ruotare il tronco, un movimento che non viene stimolato quando sta nell'ovetto o nel passeggino.

Insieme al rafforzamento del tronco, delle spalle e dei muscoli della mano, la meccanica del gattonare stimola diverse

