

in collaborazione con  
[www.bravibimbi.it](http://www.bravibimbi.it)

*Un enorme passo verso  
l'indipendenza del tuo bambino.*

**U**na delle fasi più importanti nello sviluppo di tuo figlio è camminare, un enorme passo verso l'indipendenza. Quando, dopo essere riuscito a stare dritto in piedi appoggiato al divano, inizierà a trotterellare insicuro verso le tue braccia e a correre e saltare con sicurezza, significa che si starà lasciando alle spalle la prima infanzia.

### Quando?

Nel corso del primo anno conquisterà gradualmente coordinazione e forza muscolare in tutto il corpo, imparando a sedersi, a rotolare e ad andare carponi, prima di alzarsi e rimanere in piedi, cosa che avverrà intorno agli otto mesi. Da quel momento, dovrà solo acquisire sicurezza ed equilibrio – di solito si fanno i primi passi fra i 9 e i 12 mesi e si cammina bene verso i 14 – 15 mesi.

Non preoccuparti se tuo figlio ci mette un po' di più: molti bambini perfettamente normali non camminano fino ai 16 o 17 mesi.

### Come si sviluppa?

Nelle prime settimane di vita, quando lo tieni dritto sostenendolo sotto le braccia, dondolerà le gambe verso il basso e spingerà contro una superficie dura con i piedi, come se stesse camminando. Ma questo è solo un movimento riflesso – le sue gambe non sono abbastanza forti nemmeno per sostenerlo – che sparirà dopo due mesi.

Quando avrà circa cinque mesi, se lo metti in piedi in equilibrio sulle tue cosce, rimbalzerà su e giù. Rimbalzare sarà una delle sue attività preferite nei prossimi due mesi, e mano a mano che si sviluppano i muscoli imparerà a rotolare, sedersi ed andare carponi.

A circa otto mesi probabilmente comincerà a cercare di alzarsi in piedi appoggiandosi ai mobili. Se lo sollevi vicino al divano, si terrà stretto per non cadere. Mano a mano che la sua abilità migliora, comincerà a girare – tenendosi ai mobili – e magari riuscirà a stare in piedi senza supporto. Fatto questo, potrebbe essere in grado di fare dei passi se sostenuto e potrebbe

# Camminare

cercare di raccogliere un giocattolo stando in piedi. A nove o dieci mesi comincerà a capire come piegare le ginocchia e sedersi dopo essere stato in piedi (è molto più difficile di quanto si possa pensare!).

A undici mesi avrà imparato a stare in piedi da solo, a chinarsi e a piegare le gambe stando in piedi. Potrebbe addirittura camminare tenendosi alla tua mano, anche se forse non muoverà i primi passi da solo per qualche altra settimana. Gran parte dei bambini fa i primi passi camminando sulle punte e con i piedi un po' a papera.

A tredici mesi, tre quarti dei bambini camminano da soli – anche se ancora un po' insicuri. Se tuo figlio ancora non si è staccato dai mobili, significa solo che ci vorrà un po' più di tempo. Alcuni bambini non camminano fino ai 16 – 17 mesi, e anche più tardi.

### E poi?

Dopo questi primi magici passi verso l'indipendenza, i bambini iniziano ad affinare l'arte della mobilità.

A quattordici mesi, potrebbero essere capaci di stare in piedi da soli, di chinarsi e poi rialzarsi, e potrebbero addirittura provare a camminare all'indietro.

A quindici mesi di solito camminano abbastanza bene e amano stratonare dei giocattoli mentre camminano.

A circa sedici mesi, cominceranno ad essere attratti dalle scale - anche se forse non saranno in grado di salire e scendere da soli per qualche altro mese.

A diciotto mesi sono quasi tutti dei bravi camminatori. Molti sanno salire le scale da soli (ma avranno bisogno di aiuto per scendere per qualche altro mese) e amano arrampicarsi sui mobili. Potrebbero anche provare a calciare una palla, anche se forse senza molto successo, e potrebbero mettersi a ballare quando sentono la musica.

A venticinque/ventisei mesi, i loro passi saranno più saldi e i movimenti dei piedi saranno regolari come quelli degli adulti. A questa età saranno anche molto più bravi a saltare.





Intorno ai tre anni, molti dei movimenti di base saranno diventati ormai naturali. Non dovranno più concentrare le energie per camminare, stare in piedi, correre o saltare, anche se alcune azioni, quali stare su un piede o in punta di piedi, potrebbero richiedere ancora qualche sforzo.

### **Il tuo ruolo**

Mentre impara a stare in piedi, potrebbe avere ancora bisogno di aiuto per riuscire a tornare a terra. Se si blocca e piange, non limitarti a tirarlo su e metterlo giù. Anzi, mostragli come piegare le ginocchia per sedersi senza ribaltarsi, e lascia che ci provi da solo.

Puoi incoraggiarlo a camminare stando in piedi o accovacciato di fronte a lui allungando le braccia, tenendogli le mani e facendolo camminare verso di te o acquistando un carrellino cui si può appoggiare e spingere (cercane uno stabile e con una base di supporto abbastanza larga). Tuttavia, alcuni esperti ne sconsigliano l'utilizzo poiché questi attrezzi facilitano troppo la camminata e pertanto impediscono ai muscoli superiori delle gambe di svilupparsi correttamente. Puoi anche aspettare di mettergli le scarpe fino a che non camminerà all'aperto o su superfici ruvide o fredde; andare scalzo lo aiuta con l'equilibrio e la coordinazione.

Come sempre, assicurati che intorno a lui ci siano cose morbide e sicure per perfezionare le nuove capacità senza rischi. Segui i soliti consigli di sicurezza e non lasciare mai tuo figlio da solo, nel caso dovesse cadere o avere bisogno del tuo aiuto.

### **Quando preoccuparsi**

Come detto prima, alcuni bambini perfettamente normali non camminano fino ai sedici/diciassette mesi. La cosa importante è la progressione delle abilità; se tuo figlio ha imparato un po' tardi a rotolare e ad andare carponi, forse gli servirà qualche settimana in più anche per camminare. Non ti devi preoccupare se continua a imparare cose nuove. I bambini sviluppano le loro abilità in modo diverso, alcuni più velocemente di altri, ma se ti sembra molto indietro, parlane con il pediatra. Ricordati che i bambini prematuri potrebbero superare queste ed altre fasi parecchi mesi dopo i loro coetanei.