



Brazelton Centre UK

understanding baby behaviour



Come comunica il vostro bebè

Un'introduzione ai comportamenti, stati e segnali
del vostro bebè nei suoi primi tre mesi di vita



“ Il comportamento
di un bebè è il suo
linguaggio... e di quel
linguaggio ti puoi
fidare. ”

DR. T. BERRY BRAZELTON



Come comunico ✨

Fin dalla nascita, il vostro bebè sta già comunicando con voi.

Attraverso il suo comportamento vi fa capire come si sente e di cosa ha bisogno. La parola comportamento comprende tutti i suoi movimenti, suoni, reazioni ed espressioni.

In qualsiasi momento, osservandolo, potete capire cosa sta cercando di comunicarvi. Nulla di ciò che fa è casuale: ogni comportamento ha un significato!

Imparare a riconoscere questi comportamenti vi aiuterà a rispondere meglio ai suoi bisogni e a conoscerlo per l'essere prezioso ed unico che è.



Gli stati del vostro bebè

Un buon punto di partenza per comprendere il comportamento del vostro bebè è riconoscere quando è pronto per giocare, mangiare, riposare o dormire. ✨

Riconoscere lo stato in cui si trova vi aiuterà a capire come si sente e, di conseguenza, a comprendere come rispondere ai suoi bisogni.

Ecco i diversi stati e come si presentano...



Stati del sonno

Sonno profondo

I miei occhi sono chiusi, non ci sono movimenti oculari.

La mia respirazione è dolce e regolare.

Il mio corpo è immobile, ma potrei a volte sobbalzare o succhiare.



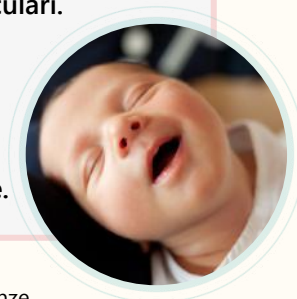
Il sonno è molto importante perché è il momento in cui il vostro bebè cresce e si sviluppa. Quando si trova in uno stato di sonno profondo cercate sempre di non svegliarlo.

Sonno leggero

I miei occhi sono chiusi o sbattono leggermente. Sotto le palpebre, potreste vedere dei rapidi movimenti oculari.

Potrei compiere alcuni movimenti del corpo e del viso.

La mia respirazione potrebbe essere più irregolare.



In questa fase, se desiderate che il vostro bebè continui a dormire, cercate di ridurre al minimo i rumori e le interferenze perché il bebè potrebbe essere più facilmente disturbato.

Assonnato

I miei occhi si aprono e si chiudono, le palpebre sono pesanti.

I miei movimenti sono morbidi e potrei succhiare.

Reagirò in caso di rumori e di contatto.



In questo momento, il vostro bebè passerà ad un sonno leggero o ad uno stato di veglia e di attenzione. Osservate, aspettate e guardate cosa farà.

Stati di veglia

Vigile e tranquillo

Il miei occhi sono aperti e vivaci

Il mio corpo è rilassato e immobile.

Mi concentro e mostro interesse per i volti, le voci e gli oggetti che mi circondano.

Potrei sorridere e fare piccoli versi o gorgoglii.



Questo è il momento ideale per chiacchierare e giocare insieme, attività fondamentali per lo sviluppo del suo cervello. Ricordatevi che questo stato può solo durare per brevi periodi. Quando avrà bisogno di una pausa, ve lo comunicherà (vedi "Aiutare il vostro bebè a prendersi una pausa").



Irritabilità

Il mio corpo si muoverà molto di più.

Posso emettere più suoni, come lamenti o mugugni.

Divento molto più sensibile ai rumori e ai movimenti.



Questo è il modo in cui il vostro bebè vi fa capire che è infastidito e che qualcosa va cambiato. Con calma provate a cambiargli posizione. Potrebbe avere fame, essere stanco o aver bisogno di essere cambiato. Oppure potrebbe volere interagire di più.



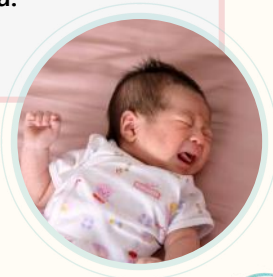
Il pianto

Potrei avere gli occhi serrati e fare qualche smorfia.

Il mio corpo si muoverà molto.



Il vostro bebè vi sta comunicando che ha bisogno che qualcosa cambi. Non è sempre facile capire cosa turbi il vostro bebè, e cosa fare. Con il tempo, conoscendolo meglio e procedendo per tentativi, riuscirete a capire cosa vuole (Vedi "Calmare e rassicurare il vostro bebè").





Voi siete il suo gioco preferito

- I bebè sono socievoli e hanno bisogno di interagire con chi si occupa amorevolmente di loro.
- Il vostro bebè riconosce il vostro volto e la vostra voce – sfruttate i momenti in cui è vigile e tranquillo per creare una connessione.
- Fin dalla nascita, gli piacerà guardarvi, osservare le vostre espressioni e interagire con voi.
- Questi momenti speciali trascorsi insieme contribuiscono alla crescita e allo sviluppo del cervello del vostro bebè.
- State gettando le basi per una relazione che durerà tutta la vita.



Giocare, parlare e connettersi con voi è così emozionante per il vostro bebè che, a volte, potrebbe richiedere una breve pausa. Permettetegli di ricaricare le energie e aiutatelo riducendo l'intensità degli stimoli, per poi riprendere a giocare quando vi mostrerà di essere pronto.



Aiutare il vostro bebè a prendersi una pausa



Il vostro bebè ha diversi modi per farvi capire quando si sente sopraffatto, stanco o stressato. Osservando il suo comportamento, sarete in grado di capire quando vi sta comunicando che ha bisogno di una pausa.

In presenza di questi comportamenti, provate a capire cosa potrebbe infastidirlo e aiutatelo a prendersi una pausa. Rallentate o interrompete l'attività che state facendo, oppure spostate il vostro bebè in un ambiente più tranquillo e silenzioso. Potrebbe anche essere che abbia bisogno di mangiare o di dormire.

Il colore della mia pelle cambia

Ho il singhiozzo, starnutisco o sbadiglio

Rigurgito un po' di latte

Il mio corpo si irrigidisce

Mi lamento e piango

Distolgo lo sguardo o chiudo gli occhi

Tremo o sobbalzo

Il mio respiro accelera



Ricordate che tutto in questo mondo costituisce una novità per il vostro bebè. Sta usando tutti i suoi sensi e sta facendo grandi sforzi per elaborare le diverse esperienze. Creare un ambiente sereno e rassicurante, quando possibile, può davvero fare la differenza.



Calmare e rassicurare il vostro bebè

Il pianto è uno dei modi attraverso i quali il vostro bebè comunica con voi.

Sentirlo piangere può essere difficile. Anche quando non siete sicuri di cosa lo stia turbando, per lui è importante e rassicurante sapere che ci siete e che state rispondendo al suo stato d'animo.



State tranquilli che reagire al suo pianto non significa che lo state viziando.



Ecco alcune tecniche di consolazione che possono confortarlo:

Fate un passo alla volta e dategli il tempo per vedere se possono funzionare. Cambiare le cose troppo velocemente potrebbe agitarlo ancora di più.



Oltre a queste tecniche, più conoscerete il vostro bebè e più scoprirete quali sono i modi per calmarlo quando è turbato. Siete voi che conoscete il vostro bebè meglio di chiunque altro. ♥

Prima provate a calmarlo facendogli sapere che ci siete: lasciate che veda il vostro viso. Parlategli con voce calma. Per via del pianto, potreste dover usare un volume di voce più alto del solito.



Se questo non basta, posate delicatamente una mano sul suo pancino, continuando a parlargli.



Se non è sufficiente, portate le sue manine e braccia vicino al corpo.



Se è ancora agitato, prendetelo in braccio continuando a parlargli. Provate a tenerlo fermo oppure a dondolarlo con movimenti dolci e ritmici.



Potete anche provare ad avvolgerlo nella sua copertina preferita, lasciando le sue manine vicine alla bocca. Vi consigliamo di liberarlo dalla copertina prima di metterlo a dormire.



Incoraggiatelo a succhiare qualcosa, come ad esempio la sua manina.





Per ulteriori informazioni e risorse sulla comunicazione del vostro bebè visitate:

www.brazelton.co.uk

Questo fascicolo è stato pubblicato dal Brazelton Centre UK. Siamo una organizzazione benefica nazionale dedicata a supportare le relazioni genitore-bebè, promuovendo la comprensione della comunicazione dei neonati. Una parte significativa del nostro lavoro consiste nella formazione dei professionisti sanitari sul comportamento infantile, affinché possiedano le competenze e le conoscenze necessarie per supportare i nuovi genitori nel conoscere il loro bebè.



Brazelton Centre UK

understanding baby behaviour

Registered Charity Number: 1158765

Thank you to the health care professionals and parents who contributed to this booklet.

Copyright © 2025 Brazelton Centre UK

@BrazeltonUK



La traduzione di questo documento in italiano è stata curata dal team IN-MIND progetto
ERC-2021-STG 101043216 dell'Università di Padova, Italia

