

9 - 12 MESI

Ansia da separazione e paura dell'estraneo

Dott.ssa Alessia Gariglio

Farmacista Direttrice - Antica Farmacia Viana



“Perché piange appena mi allontanano e rifiuta persone che prima accettava?”
Tra la fine del primo anno e i mesi successivi molti bambini riconoscono con maggiore precisione chi è familiare e protestano alla separazione. È una fase comune dello sviluppo, non una manipolazione e non la prova che il genitore lo abbia abituato male.

Cosa è importante sapere

La separazione diventa più difficile quando il bambino è stanco, affamato, malato o in un ambiente nuovo. Routine prevedibili e un adulto di riferimento aiutano. La fiducia cresce attraverso esperienze brevi e ripetute in cui il genitore saluta, si allontana e ritorna. Temperamento e storia familiare rendono i tempi diversi.

Cosa puoi fare oggi

Prepara inserimenti gradualmente, presenta il caregiver mentre sei presente e usa un saluto breve e coerente. Lascia un oggetto familiare sicuro e racconta il ritorno con parole semplici. Mantieni le promesse e dedica qualche minuto tranquillo al ricongiungimento.

Cosa evitare

Non sparire di nascosto e non prolungare il saluto con continui ritorni. Evita di forzare il contatto fisico con persone poco familiari e non ridicolizzare la paura. Non rinunciare a ogni separazione per evitare il pianto: il percorso può essere costruito gradualmente.

Quando chiedere aiuto

Parla con il pediatra se il disagio è estremo e persistente, impedisce alimentazione o sonno, compare insieme a perdita di abilità o scarsa comunicazione, oppure se la famiglia non riesce più a gestire la quotidianità. Anche l'ansia intensa del genitore merita sostegno.

La scheda da utilizzare

La scheda delle separazioni può indicare persona, luogo, durata, stato del bambino prima del distacco e modalità del ricongiungimento. Cerca ciò che rende l'esperienza più prevedibile, senza trasformare il diario in una valutazione del bambino.

A chi rivolgersi nel Bielese

Nel Bielese il primo riferimento è il pediatra di libera scelta; per sostegno alla genitorialità e bisogni della famiglia sono disponibili i Consultori ASL BI. Il Punto Nascita e la Pediatria dell'Ospedale degli Infermi di Ponderano intervengono secondo competenza. Per un'emergenza chiamare il 112. Recapiti, sedi e modalità di accesso vanno verificati sul portale ASL BI.

Come può aiutarti la Farmacia Viana

La Farmacia Viana può orientare verso pediatra e servizi di sostegno alla genitorialità e proporre libri adatti al tema. Non offre prodotti calmanti come soluzione a una normale fase relazionale.

Fonti e data di revisione

[UNICEF - Parenting](#); [NHS - Separation anxiety](#); [ASL BI - portale istituzionale](#).

Ultima revisione: 18 settembre 2026. Prossima revisione: settembre 2027 o prima, se cambiano linee guida o servizi territoriali.

Nota: il contenuto ha finalità informative e non sostituisce la valutazione del pediatra, del medico, dell'ostetrica o di altro professionista sanitario.