

24 - 36 MESI

Arriva un fratellino: preparare e accompagnare il cambiamento

Dott.ssa Alessia Gariglio

Farmacista Direttrice - Antica Farmacia Viana



“Come gli spieghiamo che arriverà un fratellino senza provocare gelosia?” La nascita modifica tempi, spazi e disponibilità degli adulti. Curiosità, regressioni, rabbia e bisogno di vicinanza possono convivere. Non serve convincere il bambino a essere felice: serve dargli parole semplici e la certezza che la relazione con i genitori continua.

Cosa è importante sapere

A due o tre anni il concetto di tempo è ancora limitato. Parlare dell'arrivo con esempi concreti e vicini è più comprensibile di una lunga attesa. Coinvolgere il bambino in piccole scelte può favorire partecipazione, ma non deve trasformarlo in un piccolo adulto responsabile del neonato.

Cosa puoi fare oggi

Racconta il cambiamento con libri e fotografie, mantieni per quanto possibile routine e caregiver conosciuti e prepara prima eventuali spostamenti di stanza o letto. Dopo la nascita proteggi brevi momenti esclusivi con il bambino grande e accogli emozioni ambivalenti con parole semplici.

Cosa evitare

Non promettere che il neonato sarà subito un compagno di giochi e non attribuirgli ogni divieto. Evita confronti, frasi che impongono di essere grande e richieste di affetto fisico. Non lasciare mai i bambini insieme senza supervisione, anche quando il maggiore appare premuroso.

Quando chiedere aiuto

Chiedi sostegno se aggressività o regressioni sono intense e persistenti, se sonno e alimentazione risultano fortemente compromessi o se il genitore si sente sopraffatto. Qualsiasi gesto che metta in pericolo uno dei bambini richiede sicurezza immediata e confronto professionale.

La scheda da utilizzare

La scheda del cambiamento può indicare routine da proteggere, persone di supporto, compiti semplici che il bambino può scegliere, momenti individuali e segnali di fatica. Va usata per organizzare gli adulti, non per giudicare le reazioni del bambino.

A chi rivolgersi nel Biellese

Nel Biellese 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 suggerire libri e materiali per preparare il cambiamento e orientare a pediatra, consultorio o sostegno alla genitorialità. Non propone prodotti calmanti per gestire una normale

reazione emotiva.

■ Fonti e data di revisione

[UNICEF - Parenting](#); [OMS - Salute del bambino](#); [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.