

3 - 6 MESI

Tummy time, rotolamento e controllo del capo

Dott.ssa Roberta Rossa Sergente

Farmacista - Antica Farmacia Viana



“Quanto tempo deve stare a pancia in giù e perché sembra non gradire?” Il tummy time è il tempo trascorso a pancia in giù quando il bambino è sveglio e sorvegliato. Favorisce esperienza motoria e controllo del capo, ma non è una gara di minuti. Alcuni bambini lo accettano subito, altri hanno bisogno di proposte molto brevi e frequenti. Per dormire, invece, la posizione raccomandata resta supina su una superficie sicura.

Cosa è importante sapere

Controllo del capo, appoggio sugli avambracci e rotolamento emergono gradualmente. Il rotolamento può comparire prima da un lato e poi dall'altro, ma un'asimmetria persistente merita attenzione. La qualità del movimento dipende anche dalle occasioni trascorse liberi sul pavimento. Sdraiette, oveti e seggiolini sono utili per funzioni specifiche, ma non dovrebbero sostituire il movimento libero quando non necessari.

Cosa puoi fare oggi

Proponi il tummy time dopo il cambio o in un momento tranquillo, iniziando sul torace dell'adulto o su un tappeto stabile. Mettiti all'altezza del bambino, usa voce e sguardo e interrompi quando è stanco. Alterna la direzione da cui arrivano persone e giochi. Lascia che il rotolamento emerga attraverso tentativi spontanei, senza tirare braccia e gambe.

Cosa evitare

Non mettere il bambino a pancia in giù per dormire e non lasciarlo solo su letti, fasciatoi o divani, soprattutto quando inizia a rotolare. Non forzare il capo o usare cuscini sagomati senza indicazione. Evita sessioni lunghe durante il pianto intenso e non usare confronti con altri bambini come misura di successo.

Quando chiedere aiuto

Parla con il pediatra se il bambino perde abilità, mantiene il capo sempre ruotato dallo stesso lato, presenta appiattimento marcato, rigidità o flaccidità, usa poco un braccio o una gamba o non mostra progressi nel controllo del capo. Difficoltà respiratoria, colorito anomalo o improvvisa scarsa reattività richiedono assistenza urgente.

La scheda da utilizzare

La scheda motoria può descrivere durata tollerata, posizione preferita, uso dei due lati, capacità di sollevare il capo e primi tentativi di rotolamento. Registra esempi settimanali, non ogni prova. Porta al pediatra eventuali video spontanei se richiesti.

A chi rivolgersi nel Biellese

Nel Biellese il primo riferimento è il pediatra di libera scelta. In base al bisogno si può ricorrere ai servizi dell'ASL BI, ai consultori territoriali, alla Pediatria o al Pronto Soccorso dell'Ospedale degli Infermi di Ponderano. Per un'urgenza sanitaria bisogna chiamare il 112. Prima di recarsi in una sede è opportuno verificare sul sito dell'ASL BI orari, modalità di accesso e recapiti aggiornati.

Come può aiutarti la Farmacia Viana

La Farmacia Viana può aiutare a scegliere una superficie semplice e sicura, verificare l'uso appropriato degli accessori e preparare le osservazioni per il pediatra. Non propone dispositivi posturali o esercizi terapeutici senza una valutazione.

Fonti e data di revisione

[CDC - Developmental milestones](#); [UNICEF Parenting - Child development](#); [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.