

GUIDA GRATUITA PER GENITORI · 0-6 ANNI

Ciuccio, biberon e *respirazione*

Le abitudini quotidiane che influenzano bocca, deglutizione e pronuncia del tuo bambino, e come accompagnarlo verso quelle più sane.

PERCHÉ PARLARNE

La bocca *cresce* con le abitudini

Labbra, lingua, guance e palato lavorano insieme per succhiare, masticare, deglutire, respirare e parlare. Nei primi anni di vita queste strutture crescono e si modellano anche in base a come le usiamo ogni giorno.

Alcune abitudini, utilissime nei primi mesi, possono diventare un ostacolo se si prolungano troppo. Non si tratta di colpevolizzare nessuno: ciuccio e biberon hanno un ruolo prezioso. Si tratta di sapere **quando e come** accompagnare il bambino verso il passo successivo.

Il ciuccio

Nei primi mesi aiuta il bambino a calmarsi. Molti specialisti consigliano di **ridurlo gradualmente dopo il primo anno**, limitandolo al sonno, e di abbandonarlo **entro i 2-3 anni**. Un uso prolungato è associato a morso aperto, palato stretto e a una spinta della lingua in avanti durante la deglutizione.

Il dito in bocca

Succhiare il pollice è un'abitudine comune nei più piccoli. Se persiste oltre i 3-4 anni, può influire sulla posizione dei denti e della lingua. A differenza del ciuccio non si può «togliere»: serve accompagnare con pazienza, senza punizioni né rimproveri.

Il biberon

Intorno ai **12-18 mesi** è utile passare al bicchiere o alla tazza con bordo aperto. Bere dal bicchiere richiede un lavoro di labbra e lingua più maturo, simile a quello che servirà per parlare.

La masticazione

Proporre gradualmente cibi di consistenze diverse, dai morbidi a quelli da masticare, allena i muscoli della bocca. Restare troppo a lungo su pappe e frullati priva il bambino di un allenamento importante.

Non c'è un giorno perfetto per lasciare il ciuccio. C'è un percorso graduale, fatto con calma e con il tuo bambino.

DAL LATTE AL CUCCHIAIO

Suzione, svezzamento e *prime consistenze*

La bocca del bambino attraversa grandi cambiamenti nei primi anni. Dalla suzione del latte si passa al cucchiaino, poi al morso e alla masticazione. Ogni passaggio allena muscoli e coordinazione che serviranno anche per parlare.

La suzione

Nei primi mesi è il principale lavoro della bocca. L'allattamento al seno richiede un'attività muscolare intensa di labbra, lingua e mandibola, ed è un ottimo allenamento. Se l'allattamento è al biberon, scegli una tettarina con un foro adatto all'età, che non faccia scendere il latte troppo velocemente.

Lo svezzamento

Le indicazioni internazionali suggeriscono di introdurre gli alimenti solidi **intorno ai 6 mesi**, quando il bambino sta seduto con un supporto e mostra interesse per il cibo. Il cucchiaino insegna alle labbra a «raccogliere» il cibo.

Il bicchiere

Proporre l'acqua in un bicchiere aperto, piccolo e tenuto dall'adulto, fin dall'inizio dello svezzamento, abitua labbra e lingua a un movimento più maturo rispetto al beccuccio.

Mani in pasta

Lasciare che il bambino tocchi, schiacci ed esplori il cibo con le mani lo aiuta ad accettare consistenze nuove. Sporcarsi fa parte dell'apprendimento.

SICUREZZA A TAVOLA

Fino ai 4-5 anni alcuni alimenti vanno sempre adattati per ridurre il rischio di soffocamento: uva, pomodorini e olive tagliati in quattro per il lungo, frutta secca solo tritata o in crema, mai cibo dato mentre il bambino corre o piange.

ETÀ PER ETÀ

La masticazione *cresce* con lui

La masticazione non è innata: si impara, e ha bisogno di esperienza. Proporre gradualmente consistenze diverse è l'allenamento più naturale per la bocca del tuo bambino. Le età sono indicative: segui sempre i suoi tempi e le indicazioni del pediatra.

ETÀ INDICATIVA	CONSISTENZE E COMPETENZE
Intorno ai 6 mesi	Crema e purè lisci, poi schiacciati con la forchetta. Impara a togliere il cibo dal cucchiaino con le labbra.
7-9 mesi	Cibi morbidi con piccoli grumi, pezzetti che si sciolgono in bocca. Inizia a schiacciare il cibo con lingua e gengive e a muovere la mandibola su e giù.
9-12 mesi	Pezzi morbidi da prendere con le mani: verdure cotte, pasta, frutta matura. La lingua inizia a spostare il cibo di lato.
12-24 mesi	Gradualmente il cibo della famiglia, tagliato in modo adatto. Compare la masticazione con movimenti rotatori della mandibola.
Dopo i 2 anni	Consistenze sempre più varie, comprese quelle che richiedono forza: carne, pane, verdure crude adatte all'età.

SE RIFIUTA I PEZZI

Alcuni bambini restano a lungo legati a pappe lisce, hanno conati con i grumi o masticano poco. Se succede spesso e la varietà del cibo resta molto limitata, parlane con il pediatra: un logopedista esperto in deglutologia pediatrica può aiutarvi.

DA OSSERVARE

Il tuo bambino *respira con la bocca*?

Respirare con il naso è fondamentale: l'aria viene filtrata, scaldata e umidificata, e la lingua resta appoggiata al palato, aiutandolo a crescere nella forma corretta. Quando un bambino respira abitualmente con la bocca, questo equilibrio si altera.

SEGNALI DA OSSERVARE

- Bocca spesso aperta mentre gioca o guarda la TV
- Russa o respira rumorosamente di notte
- Labbra secche e screpolate
- Bava sul cuscino al risveglio
- Si sveglia stanco, ha occhiaie frequenti
- Raffreddori e otiti ricorrenti
- Lingua visibile tra i denti quando parla o deglutisce
- Difetti di pronuncia di S e Z, con la lingua in avanti

Se riconosci alcuni di questi segnali, il primo passo è parlarne con il **pediatra**, che potrà valutare se serve una visita otorinolaringoiatrica, per esempio per adenoidi o allergie. Spesso l'intervento migliore è di squadra: pediatra, otorino, ortodontista e logopedista.

Come aiutarlo con il ciuccio, senza traumi

- ☐ Inizia limitandolo ai momenti del sonno, poi solo all'addormentamento.
- ☐ Scegli un periodo tranquillo, lontano da traslochi, nascite o inserimenti.
- ☐ Rendilo partecipe: un piccolo rito di saluto al ciuccio aiuta più di una sparizione improvvisa.
- ☐ Offri alternative per consolarsi: un pupazzo, una coccola, una canzone.

PICCOLI GIOCHI CHE ALLENANO LA BOCCA

- Soffiare bolle di sapone o una pallina di carta
- Bere con la cannuccia liquidi un po' densi
- Fare facce buffe allo specchio
- Mordere e masticare cibi croccanti adatti all'età

PER CAPIRE

Cos'è la *deglutizione atipica*

Deglutiamo dalle 1.500 alle 2.000 volte al giorno. Se ogni volta la lingua spinge contro i denti invece di appoggiarsi al palato, nel tempo questa piccola spinta può farsi sentire.

Nel neonato la lingua si muove in avanti durante la suzione: è la deglutizione infantile, del tutto fisiologica. Con la crescita, lo svezzamento e la masticazione, la lingua impara gradualmente a posizionarsi in alto, dietro gli incisivi superiori, durante la deglutizione.

Quando questo passaggio non si completa e la lingua continua a spingere in avanti o di lato anche in età scolare, si parla di **deglutizione atipica**. Spesso si accompagna a respirazione orale, abitudini viziate prolungate e a una postura di riposo della lingua troppo bassa.

Possibili conseguenze

- Alterazioni della posizione dei denti, come il morso aperto
- Difficoltà a mantenere i risultati dopo l'apparecchio ortodontico
- Difetti di pronuncia di alcuni suoni, come S e Z

Cosa puoi osservare

- La lingua che si vede tra i denti mentre deglutisce
- Labbra e mento che si contraggono quando beve
- Rumori o schiocchi durante la deglutizione

La bocca è una squadra: quando un giocatore cambia posizione, tutti gli altri si adattano.

DA COMPILARE

La *checklist* per i genitori

Osserva il tuo bambino per qualche giorno, in momenti diversi: mentre gioca, guarda un cartone, mangia e dorme. Segna ciò che noti. Porta questa scheda alla visita: ti aiuterà a non dimenticare nulla.

Respirazione e riposo

- ☐ Tiene spesso la bocca aperta durante il giorno
- ☐ Russa o respira rumorosamente di notte
- ☐ Dorme con la bocca aperta
- ☐ Al mattino si sveglia stanco o irritabile
- ☐ Ha spesso il naso chiuso o raffreddori frequenti

Alimentazione

- ☐ Preferisce cibi morbidi e rifiuta quelli da masticare
- ☐ Mastica a bocca aperta o molto rumorosamente
- ☐ Beve molto durante il pasto per «mandare giù»
- ☐ Mangia molto lentamente o molto velocemente

Abitudini

- ☐ Usa il ciuccio anche durante il giorno, dopo i 2-3 anni
- ☐ Succhia il dito o un oggetto (copertina, maglietta)
- ☐ Beve ancora prevalentemente dal biberon dopo i 18 mesi
- ☐ Si morde spesso le labbra o le unghie

Linguaggio

- ☐ Mette la lingua tra i denti quando dice S e Z
- ☐ Ha la saliva spesso sulle labbra mentre parla
- ☐ La sua pronuncia è poco chiara per la sua età
- ☐ Gli è stato consigliato un apparecchio ortodontico

DOMANDE FREQUENTI

Le domande dei *genitori*

Il ciuccio anatomico è meglio di quello classico?

I ciucci di forma anatomica sono pensati per interferire meno con lo sviluppo della bocca, ma nessun ciuccio è innocuo se usato a lungo e per molte ore al giorno. Conta più il quanto e il fino a quando che il modello.

Come faccio a togliere il dito, se non si può nascondere?

Senza punizioni e senza rimproveri. Osserva quando succede (noia, sonno, stanchezza) e offri alternative in quei momenti. Lodalo quando ci riesce. Se l'abitudine persiste dopo i 4-5 anni, confrontati con il pediatra e con il logopedista.

La terapia miofunzionale sostituisce l'apparecchio?

No: sono interventi diversi che spesso lavorano insieme. L'ortodontista corregge la posizione di denti e ossa, il logopedista lavora sulle funzioni (respirazione, deglutizione, postura della lingua) che aiutano a mantenere i risultati nel tempo.

A che età si può iniziare?

Una valutazione è possibile a qualsiasi età, per ricevere indicazioni sulle abitudini. Gli esercizi veri e propri si propongono in genere quando il bambino può collaborare con costanza, di solito dai 5-6 anni.

Anche gli adulti possono fare terapia miofunzionale?

Sì. È utile per esempio prima e dopo un trattamento ortodontico o chirurgico, o in presenza di disturbi della masticazione e della deglutizione.

QUANDO RIVOLGERSI AL LOGOPEDISTA

La terapia miofunzionale

Quando le abitudini orali hanno già lasciato un segno, come una deglutizione atipica (con la lingua che spinge contro i denti), una respirazione orale persistente o una postura scorretta di lingua e labbra, il logopedista può intervenire con la terapia miofunzionale.

Si tratta di un percorso di esercizi mirati, spesso presentati in forma di gioco, che aiuta il bambino a ritrovare un equilibrio corretto dei muscoli della bocca e del viso. Lavoro in stretta collaborazione con ortodontisti e otorini, anche nei percorsi pre e post-ortodontici.

UTILE SAPERE

In genere la terapia miofunzionale si avvia quando il bambino è in grado di collaborare agli esercizi, spesso dai 5-6 anni. Prima di allora è comunque utile una valutazione per ricevere indicazioni pratiche sulle abitudini quotidiane.

Se hai dubbi sulle abitudini del tuo bambino, sulla sua respirazione o sul modo in cui pronuncia alcuni suoni, scrivimi: possiamo capire insieme se è il caso di approfondire.

TELEFONO E WHATSAPP

+39 328 273 4766

EMAIL

francesca-barone@hotmail.it

STUDIO

Via Tredici Martiri 88, San Donà di Piave (VE)

Le informazioni contenute in questa guida hanno finalità esclusivamente informativa e divulgativa in ambito sanitario, sono redatte nel rispetto delle indicazioni dell'Ordine TSRM-PSTRP in materia di comunicazione sanitaria e non sostituiscono in alcun modo la valutazione diretta di un professionista. Ogni persona è diversa: per indicazioni personalizzate rivolgiti al tuo logopedista o al tuo medico.

Dott.ssa Francesca Barone, Logopedista · Iscritta all'Albo TSRM-PSTRP · © 2026 Logoamorefantasia · Materiale gratuito, vietata la rivendita.