



IMPRESA SOCIALE

# Zampe in Cammino

La guida completa per  
la cura del cane



# Capitolo 1 - Benvenuto, cucciolo!

## Guida completa per nutrizione, cure e attività fisica per il tuo nuovo amico a quattro zampe

Hai appena aperto le porte della tua casa e del tuo cuore a un cucciolo?

Congratulazioni, stai per iniziare una delle avventure più emozionanti della tua vita! Un cucciolo felice e sano cresce grazie alle attenzioni e alle scelte che prenderai nei primi mesi insieme.

In questa guida troverai tutto ciò che devi sapere per partire con il piede giusto: dalla corretta alimentazione ai controlli veterinari, dalle attività fisiche più divertenti al supporto emotivo fondamentale per il suo benessere.

## Alimentazione: il primo passo verso la salute

Nei suoi primi mesi, una dieta equilibrata è la base per la crescita del tuo cucciolo. Proteine di alta qualità, grassi sani e vitamine sono indispensabili per rinforza ossa, muscoli e sistema immunitario. Ma vediamo più nel dettaglio cosa non dovrebbe mai mancare nella ciotola del tuo piccolo amico.

## Le carni: un pieno di energia e salute

Le carni sono fondamentali per lo sviluppo muscolare e generale:

- **Carne bovina:** nutriente e bilanciata. Meglio scegliere tagli magri come il macinato magro o il filetto, sempre ben cotti (bolliti o alla griglia). Una porzione media corrisponde al 5–7% del peso corporeo giornaliero del cucciolo.
- **Carne suina:** energetica e ricca di nutrienti. È importante cuocerla bene (bollita o arrosto) per eliminare il rischio di parassiti.
- **Pollo:** leggero e facilmente digeribile, ideale il petto lessato, senza ossa e pelle, perfetto soprattutto per cuccioli con stomaci delicati.

**Nota pratica:** evita carni troppo grasse o poco cotte che possono causare problemi digestivi.

## Altri Tipi di Carne

- **Agnello:** ideale per cuccioli attivi e con un elevato consumo energetico. Da proporre con moderazione se il cucciolo tende già a ingrassare.
- **Coniglio:** eccellente per cuccioli sensibili o con allergie alimentari, ha una carne delicata e altamente digeribile, anche se solitamente più costosa.

## FAQ rapide:

- **Come riconoscere allergie alimentari nel cucciolo?** Sintomi comuni includono prurito frequente, arrossamento della pelle, problemi gastrointestinali come diarrea o vomito ricorrenti.

- **Come capire se il tuo cucciolo è sovrappeso?** Palpa delicatamente il torace: dovresti poter sentire le costole senza pressione eccessiva. Se ciò non avviene facilmente, il tuo cucciolo potrebbe essere in sovrappeso.

## **Pesce e Frutti di Mare: una marcia in più**

Il pesce è un super alimento ricco di Omega-3, fondamentale per il pelo e la pelle:

- **Salmone:** ricco di proteine e Omega-3. Congelalo per almeno 48 ore prima della cottura (lessato o al forno) per eliminare eventuali parassiti.
- **Sardine:** Economiche e ricche di calcio, ma attenzione alle lisce, che devono essere accuratamente rimosse.

**Consiglio pratico:** *offri pesce al tuo cucciolo una o due volte a settimana in quantità moderata, come complemento alla dieta principale.*

## **Uova e Latticini**

- **Uova:** ottime fonti di proteine e vitamine (A e B12). Fornisci un uovo ben cotto (bollito o strapazzato senza condimenti) massimo 2-3 volte a settimana.
- **Yogurt e Kefir:** ricchi di probiotici utili per l'intestino del tuo cucciolo. Scegli quelli naturali senza zucchero e somministrali in piccole quantità (un cucchiaino per cani piccoli, fino ad un cucchiaio per cuccioli più grandi).

## Verdura e Frutta: [snack sani](#) e gustosi

- **Verdure consigliate:** carote e zucchine cotte al vapore, perfette per favorire una buona digestione e ricche di vitamine.
- **Frutta sicura:** mele (senza semi), pere e cocomero (senza buccia né semi) sono snack freschi e sani.

**Da evitare assolutamente** uva, cioccolato e avocado, che sono tossici per i cani.

### Box informativo

Quando introduci nuove verdure e frutta, fallo gradualmente per verificare eventuali reazioni allergiche o intolleranze. Prova una varietà alla volta per alcuni giorni, in piccole quantità.

### Grassi essenziali e Oli:

- **Olio d'oliva e girasole:** aggiungi mezzo cucchiaino al giorno al pasto per migliorare pelle e pelo.
- **Olio di cocco:** ottimo per la digestione e il sistema immunitario, somministralo con moderazione (massimo mezzo cucchiaino al giorno).

### Alternative al cibo fresco

- **Cibo secco (crocchette):** comode e [conservabili a lungo](#). Cerca marchi con carne come primo ingrediente e basso contenuto di cereali.
- **Cibo umido:** mantiene ben idratato il cucciolo, particolarmente utile per chi beve poco.

- **Dieta casalinga:** ti permette il controllo completo degli ingredienti. Fondamentale consultare un veterinario o nutrizionista animale per garantire pasti equilibrati e completi.

**Vantaggi e Svantaggi in breve:**

- Crocchette: pro (pratiche), contro (possono contenere conservanti o eccessivi carboidrati).
- Umido: pro (idratante e gustoso), contro (scadenza breve).
- Casalinga: pro (massima qualità), contro (richiede tempo e competenza per l'equilibrio nutrizionale).

# Cure Veterinarie: prevenire è meglio che curare

Nei primi mesi di vita, le cure veterinarie sono essenziali per proteggere il tuo cucciolo da rischi e malattie. In questa fase delicata, la prevenzione è davvero fondamentale: agire in anticipo significa assicurare salute e serenità al tuo piccolo amico.

## Vaccinazioni: proteggi il tuo cucciolo

Segui rigorosamente il calendario vaccinale fornito dal veterinario per proteggere il tuo cucciolo da malattie gravi come parvovirus, cimurro, l'epatite e la rabbia.

### Calendario delle Vaccinazioni:

1. **6-8 settimane:** prima vaccinazione contro cimurro e parvovirus.
2. **10-12 settimane:** richiami per potenziare l'immunità e prevenire l'epatite infettiva.
3. **14-16 settimane:** vaccini finali per completare la protezione, inclusi leptospirosi e rabbia, se richiesti dalla tua area geografica.
4. **Vaccinazioni annuali:** richiami per mantenere il sistema immunitario del tuo cucciolo al massimo.

## Perché le Vaccinazioni sono Cruciali

I vaccini proteggono da malattie potenzialmente letali, come:

- **Parvovirus:** altamente contagioso, provoca diarrea emorragica e disidratazione.
- **Cimurro:** attacca il sistema nervoso e respiratorio, lasciando danni permanenti.
- **Epatite infettiva:** può causare gravi danni al fegato.

**Nota pratica:** in molte regioni, la vaccinazione antirabbica è obbligatoria, soprattutto se viaggi con il tuo cucciolo.

## Prevenzione dei Parassiti

Pulci, zecche, vermi intestinali e altri parassiti possono compromettere la salute del tuo cucciolo. Ecco come proteggerlo:

- **Trattamenti [Antiparassitari](#) regolari:** consulta il tuo veterinario per scegliere prodotti sicuri e adatti all'età del cucciolo (es. collari antiparassitari, gocce spot-on o compresse).
- **Igiene ambientale:** Mantieni la casa pulita e controlla il cucciolo dopo passeggiate all'aperto, specialmente in aree erbose.

**Consiglio utile:** Non aspettare che il cucciolo mostri sintomi. La prevenzione è sempre la scelta migliore!

## Controlli Veterinari: una Routine di Salute

Porta regolarmente il tuo cucciolo dal veterinario per assicurarti che cresca in salute. Nei controlli periodici il veterinario:

- eseguire un esame generale (occhi, orecchie, denti e peso);
- farà analisi per eventuali parassiti o problemi congeniti;

- preparerà un programma personalizzato di vaccinazioni, antiparassitari e consigli nutrizionali.

### **Frequenza Consigliata:**

- **0-6 mesi:** visite mensili.
- **Dopo i 6 mesi:** visite ogni 6-12 mesi, salvo indicazioni particolari.

## **Igiene e Prevenzione Quotidiana**

Oltre alle visite dal veterinario, prenditi cura del tuo cucciolo ogni giorno con poche ma essenziali attenzioni:

- **Pulizia dei denti:** usa uno spazzolino per cani e un dentifricio specifico per prevenire problemi orali.
- **Cura del pelo:** [spazzolalo](#) regolarmente per evitare nodi e rilevare parassiti.
- **Controllo occhi e orecchie:** pulisci delicatamente secrezioni con prodotti consigliati dal veterinario.

## **Attività Fisica: Crescere Forti Divertendosi**

Il gioco e il movimento sono fondamentali per lo sviluppo fisico e mentale del tuo cucciolo. Oltre a rafforzare muscoli e articolazioni, giocare con te lo aiuterà a creare un legame speciale e a stimolare la mente.

## Esercizi per Stimolare la Crescita Muscolare

Ecco alcune attività sicure per favorire lo sviluppo muscolare e articolare:

- **Riporta la palla:** comincia con brevi distanze. Premia il cucciolo ogni volta che torna da te. Questo esercizio migliora la coordinazione e la muscolatura.
- **Tira e molla:** perfetto per sviluppare resistenza. Usa giochi robusti e fai attenzione a non esagerare con la forza.
- **Salti leggeri:** posiziona una piccola barriera (es. un bastone basso) e incoraggia il cucciolo a saltarla. Questo esercizio migliora la flessibilità e rinforza i muscoli delle zampe posteriori.

## Giochi Interattivi per la Mente e il Corpo

Il gioco non è solo fisico, ma è importante anche stimolare l'intelligenza del tuo cucciolo:

- **Nascondi e cerca:** Nascondi un piccolo snack e lascia che il cucciolo lo trovi. Questo stimola l'olfatto e insegna la concentrazione.
- **Percorsi a ostacoli:** Usa cuscini, scatole o sedie per creare un mini-percorso. Invita il cucciolo a girare intorno agli ostacoli o a passarci sotto. È divertente e migliora la coordinazione.

## L'importanza di una Routine Equilibrata

Troppo esercizio può essere controproducente, così come troppo poco. Ecco come trovare il giusto equilibrio:

- **Durata delle sessioni:** I cuccioli hanno molta energia, ma si stancano rapidamente. Opta per sessioni di gioco brevi (10-15 minuti) più volte al giorno.
- **Riconosci i segnali di stanchezza:** Se il tuo cucciolo rallenta, si sdraia spesso o perde interesse per il gioco, è il momento di fare una pausa.

**Suggerimento utile:** *Alterna momenti di attività fisica a periodi di riposo in un ambiente tranquillo per favorire il recupero.*

## Socializzazione Attraverso il Movimento

Le attività fisiche non sono solo esercizio, ma anche un'opportunità per insegnare al cucciolo a interagire con altri cani e persone. Ecco alcune idee:

- **Passeggiate guidate:** inizia con percorsi brevi e tranquilli. Porta il cucciolo in ambienti nuovi per abituarlo a odori, rumori e stimoli diversi.
- **Interazioni positive con altri cani:** permetti al cucciolo di incontrare altri cani in modo graduale e controllato. Osserva sempre il suo linguaggio del corpo per capire se si sente a suo agio.

## L'attività Fisica come Prevenzione

Il movimento è anche un ottimo alleato per prevenire problemi di salute:

- **Controllo del peso:** Le passeggiate regolari aiutano a mantenere il tuo cucciolo in forma.
- **Salute articolare:** Giochi come il nuoto (quando possibile) sono perfetti per rafforzare le articolazioni senza stressarle.

- **Benessere mentale:** L'esercizio stimola il rilascio di endorfine, rendendo il cucciolo più felice e rilassato.

### **Consigli Finali**

Ogni cucciolo è unico e ha esigenze diverse. Osserva il suo comportamento e regola l'intensità e la durata dell'esercizio in base alle sue necessità. Ricorda: un cucciolo attivo è un cucciolo felice, ma ha anche bisogno di riposo e coccole per crescere sano e sereno.

## **Supporto Emotivo: la Chiave per un Cucciolo Felice**

Quanto un cucciolo arriva a casa tua, tutto è nuovo per lui. Gli odori, i rumori, gli spazi: ogni dettaglio è qualcosa che deve imparare a conoscere e in cui deve sentirsi al sicuro. È proprio in questi primi giorni che costruirai le basi del vostro rapporto, fatto di affetto, fiducia e comprensione reciproca.

### **Un ambiente dove sentirsi a casa**

Prima di tutto, pensa a creare uno spazio tutto suo, che sia un rifugio sicuro e confortevole. Scegli un angolo tranquillo per posizionare la cuccia, lontano da correnti d'aria o da zone troppo rumorose, come vicino ad elettrodomestici o porte che si aprono spesso. Una morbida coperta, magari con il tuo odore, e qualche giocattolo familiare possono rassicurarlo e farlo sentire subito parte della famiglia.

Cura anche l'atmosfera generale della casa: luci soffuse, musica tranquilla o suoni della natura in sottofondo aiuteranno il tuo cucciolo a rilassarsi e a vivere se-

renamente il passaggio al suo nuovo ambiente. Evita situazioni troppo rumorose o caotiche, specialmente durante momenti dedicati al riposo.

## **L'Importanza della Routine**

I cuccioli, proprio come i bambini, trovano grande sicurezza nella prevedibilità delle cose. Sapere cosa succederà durante la giornata li tranquillizza e aiuta a ridurre l'ansia. Cerca quindi di stabilire orari regolari per i pasti, il gioco e i momenti di riposo.

Nei primi giorni, quando il cucciolo non ti vede, potrebbe sentirsi smarrito. Abitualo gradualmente alla tua assenza iniziando da brevi momenti, per poi aumentarli poco alla volta. Prima di uscire, puoi lasciare vicino a lui un oggetto con il tuo odore, come una maglietta o una coperta: sentirà meno il distacco. Quando torni, non enfatizzare troppo il saluto. Aspetta che il cucciolo si tranquillizzi da solo prima di coccolarlo; così capirà che le separazioni sono normali e che torni sempre da lui.

## **Giocare insieme per rafforzare il legame**

[Giocare con il cucciolo](#) non è solo divertente, è anche il modo migliore per costruire un forte legame emotivo con il tuo cucciolo. Attività semplici come riportare una pallina o il gioco del "tira e molla" diventano momenti importanti per conoscersi, comunicare e divertirsi insieme. Mentre giocate, cogli l'occasione per premiarlo con una carezza quando fa qualcosa di buono. Questo gesto semplice rafforzerà la vostra relazione e farà sentire il tuo cucciolo amato e al sicuro.

Cerca di proporre sempre attività nuove che possano stimolare anche la sua mente. Prova a introdurre puzzle o giochi interattivi per cuccioli, così il piccolo si diventerà sviluppando le sue capacità cognitive. Non dimenticare però di osservare il

suo comportamento: se lo vedi stanco, rallenta il gioco e concedigli il giusto riposo.

## **Ansia da separazione: come affrontarla con serenità**

Lasciare il cucciolo solo in casa può essere fonte di stress per entrambi. È naturale: il tuo piccolo amico ha appena lasciato mamma e fratellini e teme che tu non torni più. È importante affrontare questi momenti con molta pazienza, costanza e gentilezza. Nei primi giorni lascialo solo pochi minuti alla volta, uscendo dalla stanza senza troppi annunci e tornando sempre con calma.

Pian piano, puoi aumentare il tempo delle tue assenze, associando la tua uscita a un momento di calma o di gioco tranquillo. Prima di uscire lascialgli qualcosa che lo distraiga, come un [giocattolo che nasconde snack](#) o qualche altro oggetto masticabile. In questo modo, il cucciolo si concentrerà meno sulla tua assenza e imparerà a gestire la solitudine serenamente.

Se il tuo cucciolo è particolarmente ansioso, puoi aiutarti con prodotti specifici consigliati dal veterinario, come diffusori di [feromoni](#) calmanti che imitano l'odore della mamma, musica tranquilla di sottofondo o luci soffuse per creare un ambiente più rilassante.

## **La routine come strumento anti-ansia**

Una giornata prevedibile e ordinata rassicura il tuo cucciolo. Sapere cosa aspettarsi lo aiuta a vivere i momenti di separazione con maggiore tranquillità. Cerca quindi di organizzare la giornata in modo regolare, mantenendo gli stessi orari per pasti, gioco e riposo. Prima di uscire, dedica qualche minuto a giocare con lui o a fare una breve passeggiata: sarà più rilassato e pronto a riposare quando non ci sarai.

Quando torni, non farti prendere dall'entusiasmo eccessivo: aspetta che il cucciolo si calmi prima di salutarlo. Questo aiuterà a far diventare le separazioni qualcosa di normale e non un momento di ansia.

## **Nuove situazioni e routine: il segreto per adattarsi ovunque**

Anche quando cambiano le abitudini, come durante il fine settimana, un viaggio o una vacanza, cerca sempre di mantenere i punti fissi della sua giornata. Orari dei pasti, momenti di riposo e routine di gioco: mantenere una struttura simile anche fuori casa aiuterà il tuo cucciolo a sentirsi sempre sicuro e protetto, ovunque vi troviate.

Ricorda che più sarai coerente e gentile nel gestire questi momenti, più il tuo cucciolo crescerà felice, sereno e fiducioso verso di te e verso il mondo che lo circonda.