



SALUTE

LIBRETTO DELLA SALUTE

Nome

Cognome

Pediatra o medico di famiglia

Levatrice

Consultorio Genitore e Bambino

Ospedale nelle vicinanze

Ospedale pediatrico

Medico di picchetto

Altri recapiti telefonici

Ambulanza 144

Aiuto in caso di intossicazione 145

Linea per bambini e giovani 147

Telefono amico 143

Le istruzioni in altre lingue per l'uso del libretto della salute si trovano sul sito internet: www.swiss-paediatrics.org/parents

Impresso

| | |
|------------------|--|
| Idea e concetto: | Società Svizzera di Pediatria SSP |
| Editore: | SSP in collaborazione con l'assicurazione CSS |
| Raccomandato da: | UFSP Ufficio Federale della Sanità Pubblica Conferenza svizzera dei direttori della sanità fPmh Unione dei medici per bambini e giovani Kinderärzte Schweiz SSMIG Società Svizzera di Medicina Interna Generale FSL Federazione Svizzera delle levatrici sfa-ispas Società svizzera per i problemi di alcool e di droghe |
| Grafica: | CSS Assicurazione, 6005 Lucerna |
| Photos: | sigelwerbung.ch, fotolia.de, istockphoto.com |
| Stampa: | Ostschweiz Druck AG, 9300 Wittenbach |
| Distribuzione: | www.css.ch/librettodellasalute |



Idea e scopo

Cari genitori, questo libretto della salute per vostro/a figlio/a dovrebbe servirvi per:

- Ricordarvi dei controlli preventivi consigliati.
- Seguire bene lo sviluppo del vostro bambino.
- Intraprendere voi stessi le misure preventive e terapeutiche consigliate.
- Fare eseguire le vaccinazioni consigliate.

Questo libretto attesta lo sviluppo e lo stato di salute di vostro figlio. I consigli sono d'ordine generale e sono da adattare alle singole situazioni. Troverete informazioni complementari sul sito www.swiss-paediatrics.org/parents

Indice

| | |
|----|--|
| 04 | Nascita e primi giorni di vita |
| 05 | Levatrice/Infermiera visitatrice |
| 10 | Controlli medici preventivi |
| 14 | Fasi dell'evoluzione |
| 15 | Osservazioni |
| 17 | Vivere con vostro figlio |
| 18 | Crescere e svilupparsi |
| 19 | Vista e udito |
| 20 | Alimentazione |
| 21 | Muoversi |
| 22 | Dormire |
| 23 | Quale posizione per il vostro bebé |
| 24 | Piangere |
| 25 | Denti sani |
| 26 | Prevenzione degli infortuni |
| 27 | Prevenzione delle allergie |
| 28 | Prevenzione delle dipendenze |
| 29 | Comprendere i dolori |
| 30 | Febbre e misure di igiene |
| 31 | Vaccinare |
| | Piano delle vaccinazioni/Certificato di vaccinazione |

Protezione dei dati

Questo libretto della salute appartiene al/alla bambino/a e rispettivamente ai suoi genitori. Deve essere presentato alle consultazioni delle levatrici, delle infermiere pediatriche e del pediatra, così come in caso di ricovero. Docenti, delegati scolastici, assicurazioni, casse malati o datori di lavoro non hanno nessun diritto di visione di questo libretto senza il benestare del suo proprietario.

Cognome _____ **Nome** _____

Nato/a il _____ **alle ore** _____ A domicilio Sì No

Luogo di nascita _____

Decorso della gravidanza _____ Tipo di nascita _____

Durata della gravidanza _____ Posizione alla nascita _____

Peso _____ g Profilassi vitamina K Sì No

Lunghezza _____ cm Screening sangue Sì No

Circonferenza cranica _____ cm Ossimetria % Sì No

Apgar 1' 5' 10' _____ Screening uditivo Sì No

pH arteria ombelicale _____ superato Sì No

Sonografia delle anche Sì No

Risultato destra: _____ sinistra: _____

Reperti, provvedimenti _____

Controlli medici preventivi nel puerperio

Reperti, provvedimenti _____

Firma del pediatra

Data _____

Dimesso/a il _____ Peso _____

Alimentazione _____

Levatrice

Le prestazioni seguenti sono prese a carico dalla cassa malati dopo il parto:

- Controlli alla nascita.
- Visite a domicilio nei primi 56 giorni di vita senza prescrizione medica.
- 3 consultazioni di allattamento.

Troverete gli indirizzi delle levatrici indipendenti della vostra regione sul sito

www.hebamme.ch/www.levatrici-ti.ch

Infermiera visitatrice

Le prestazioni delle infermiere pediatriche sono offerte a tutti i genitori e bambini e comprendono consigli telefonici, visite a domicilio e consultazioni in sede. Le infermiere pediatriche affrontano tutti gli aspetti dello sviluppo del bambino, dell'allattamento, dell'alimentazione, delle cure e dell'educazione. La loro consulenza è libera e gratuita.

www.muetterberatung.ch

La vostra infermiera visitatrice:

Indirizzo:

Telefono, Fax:

Raggiungibile:

Luogo e orario delle consultazioni:

Consulenti per l'allattamento

Troverete gli indirizzi sul sito www.stillen.ch

Del lattante

Timbro/firma

Controllo a 1 mese: _____

Peso Lunghezza CC

3. dose vitamina K

Osservazioni e consigli

Timbro/firma

Controllo a 2 mesi: _____

Peso Lunghezza CC

Osservazioni e consigli

Timbro/firma

Controllo a 4 mesi: _____

Peso Lunghezza CC

Osservazioni e consigli

Timbro/firma

Controllo a 6 mesi: _____

Peso Lunghezza CC

Osservazioni e consigli

Del bambino

Timbro/firma

Controllo a 9 mesi: _____

Peso Lunghezza CC

BMI

Osservazioni e consigli

Timbro/firma

Controllo a 12 mesi: _____

Peso Lunghezza CC

BMI

Osservazioni e consigli

Timbro/firma

Controllo a 18 mesi: _____

Peso Lunghezza CC

BMI

Osservazioni e consigli

Timbro/firma

Controllo a 2 anni: _____

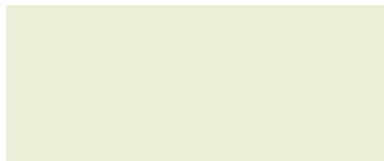
Peso Lunghezza CC

BMI

Osservazioni e consigli

Età scolastica

Timbro/firma



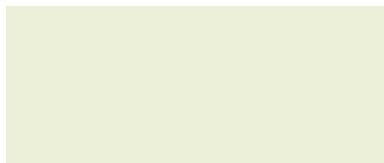
Controllo a 3 anni: _____

Peso Altezza CC

BMI

Osservazioni e consigli

Timbro/firma



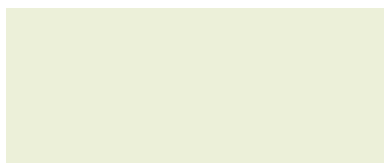
Controllo a 4 anni: _____

Peso Altezza CC

BMI

Osservazioni e consigli

Timbro/firma



Controllo a 6 anni: _____

Peso Altezza CC

BMI

Osservazioni e consigli

Adolescenza

Timbro/firma

Controllo a 10 anni: _____

| | | |
|------|---------|----|
| Peso | Altezza | CC |
|------|---------|----|

| | |
|-------|-----|
| Vista | BMI |
|-------|-----|

| |
|-------|
| Udito |
|-------|

Osservazioni e consigli

Timbro/firma

Controllo a 12 anni: _____

| | | |
|------|---------|----|
| Peso | Altezza | CC |
|------|---------|----|

| | |
|-------|-----|
| Vista | BMI |
|-------|-----|

| |
|-------|
| Udito |
|-------|

Osservazioni e consigli

Timbro/firma

Controllo a 14 anni: _____

| | | |
|------|---------|----|
| Peso | Altezza | CC |
|------|---------|----|

| | |
|-------|-----|
| Vista | BMI |
|-------|-----|

| |
|-------|
| Udito |
|-------|

Osservazioni e consigli

Vi è una grande variabilità tra i bambini nell'acquisizione delle varie capacità. Le osservazioni seguenti sono dunque preziose per valutarne lo sviluppo.

| Fasi dell'evoluzione | Data | Età |
|--|------|-----|
| Sorriso | | |
| Sollevamento della testa | | |
| Afferrare gli oggetti | | |
| Mettere in bocca gli oggetti | | |
| Girarsi: dalla pancia alla schiena | | |
| dalla schiena alla pancia | | |
| Sedersi senza appoggio | | |
| Gattonare | | |
| Alzarsi in piedi | | |
| Camminare libero | | |
| Giocare accovacciato | | |
| Parlare: due sillabe | | |
| prime parole | | |
| prime frasi | | |
| Pulito (senza pannolino per la cacca) | | |
| Asciutto (senza pannolino per la pipì) di giorno | | |
| di notte | | |
| Prima mestruazione/cambio della voce | | |

Altre annotazioni.

| Data | |
|------|--|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

La nascita di un figlio modifica la vostra vita di coppia, soprattutto se è il primo. L'organizzazione familiare cambia e vi sono nuove attività da integrare. Benché più aiutata dal compagno che in passato, la mamma resta la persona che si occupa prevalentemente del bambino. Sia per il papà che per la mamma consacrarsi a tempo pieno alla cura di un bambino è un compito impegnativo.

- Vi sentite stanca/o, esaurita/o oppure triste?
- Vi sembra di aver perso l'interesse o l'energia necessari alle attività che prima della nascita del bambino riempivano la vostra vita?
- Avete bisogno di un momento in cui essere sola/o senza dovervi occupare di vostro figlio?
- Avete a volte l'impressione che il vostro compagno sia differente, più distante e che voi facciate fatica a sopportarlo?
- Vostro figlio è molto esigente, a volte ne avete abbastanza e sentite che non sapete più cosa fare?

Se il bambino continua a piangere, si può rischiare di perdere il controllo, di arrabbiarsi, di urlare e magari arrivare a scuotere il bambino... ciò che è molto pericoloso per il cervello e la vita di vostro figlio.

Tutto questo può succedere a chiunque. È importante poterne parlare appena possibile con il vostro compagno e i vostri familiari, con il vostro medico o con l'infermiera del consultorio. Queste persone possono aiutarvi a cercare delle soluzioni per potervi riposare, avere un po' di tempo per voi ed essere sostenuta/o in questi momenti difficili.

Quando il bambino cresce, presto o tardi, i genitori si pongono delle domande sul suo comportamento e sulla sua educazione. Bisogna fissare dei limiti, ma questi non sono sempre facili da mantenere perché a

volte il bambino vi si oppone. Un certo confronto può essere costruttivo.

- Vi sostenete tra voi genitori per far rispettare al bambino le regole che sono state decise in precedenza?
- Riuscite a risolvere i disaccordi con vostro figlio discutendo?
- Vi sentite impotenti davanti al comportamento di vostro figlio?
- Vi risulta difficile comunicare con lui e riuscire a capirlo?
- Quando non ne potete più rischiate di perdere il controllo, di parlare o di agire in modo più violento di quello che desiderereste?

In caso di difficoltà, è essenziale parlarne appena possibile con il vostro medico o con l'infermiera del consultorio. In alcuni cantoni vi sono delle linee telefoniche speciali per i genitori.

Per saperne di più consultate il sito:
www.swiss-paediatrics.org/parents



Durante tutta la vita, il bambino ha bisogno di un'alimentazione equilibrata, di movimento, di attività che stimolano la sua curiosità, di riposo e questo in un contesto che offra sicurezza e amore. Il bambino necessita anche che gli si diano dei punti di riferimento e dei limiti. Tutte le misure preventive proposte in questo libretto, i controlli dal medico, le vaccinazioni e le cure sono importanti per mantenere vostro figlio in buona salute. Dovete aver fiducia nelle vostre competenze di genitori e in quelle di vostro figlio.

Ecco alcune domande per riflettere su quello che permette a vostro figlio di crescere e di svilupparsi in modo armonioso:

- Vi fa piacere occuparvi di vostro figlio?
 - Riuscite a trovare ogni giorno un momento per ascoltarlo, giocare con lui, cantare, raccontargli una storia o esercitare assieme un'attività particolare?
 - Gli fate regolarmente una carezza o riuscite a dirgli delle parole gentili?
 - Gli lasciate fare le proprie esperienze pur vegliando sulla sua sicurezza?
 - Siete stati informati e avete preso le misure necessarie per evitare i possibili infortuni domestici o esterni che possono sopraggiungere alla sua età?
 - Se il bambino si fa male, lo consolate prima di spiegargli di non più rifare la stessa cosa?
- Il bambino ha a disposizione un luogo calmo per giocare, dormire o fare i compiti?
 - Il bambino ha abbastanza tempo per riposarsi? Dorme abbastanza?
 - La famiglia riesce a consumare assieme e a orari regolari i pasti quotidiani?
 - Il bambino ha l'occasione di giocare regolarmente con dei compagni della sua età?
 - Il bambino può uscire in uno spazio adatto alla sua età e trovarvi degli amici?
 - Sapevate che il cervello di un bambino, sotto i tre anni, non è pronto a comprendere ciò che televisioni o schermi di computer gli mostrano passivamente? Il bambino ha bisogno di una persona che può dare delle risposte alle sue reazioni e alle sue emozioni, e deve poter esplorare il mondo con tutti i suoi sensi. Prima dei tre anni, televisioni e schermi di computer non sono adeguati alle sue esigenze di sviluppo. Dopo i tre anni, è consigliabile la visione della televisione e l'utilizzo dei computer con un adulto e per un tempo determinato. Siete a conoscenza che troppa televisione o troppi videogiochi (più di 7-10 ore a settimana) hanno un effetto negativo sullo sviluppo del peso, del sonno, di apprendimento e della vita sociale.
 - Sapete che il contatto con i nonni, i parenti o i vicini è stimolante per lo sviluppo del bambino?
 - Sapete che se qualcuno al di fuori della famiglia si occupa bene di vostro figlio, ciò ha un effetto favorevole per il suo sviluppo?

Se avete domande, non esitate a parlarne al vostro medico. A vostra disposizione ci sono anche specialisti raggiungibili chiamando la linea per bambini e giovani (tel. 147).

Per saperne di più:

www.swiss-paediatrics.org/parents



La vista e l'udito permettono al bambino, dalla nascita in poi, di ricevere delle informazioni e delle stimolazioni essenziali per il suo sviluppo. E' dunque importante scoprire precocemente gli eventuali disturbi della vista e dell'udito. Questi disturbi possono essere ereditari, legati a un problema durante la gravidanza o al parto. L'osservazione regolare del comportamento del bambino è molto importante. La constatazione ripetuta di un comportamento strano necessita di un controllo medico.

Come riconoscere un problema di vista?

La vista si sviluppa gradualmente dalla nascita all'età scolastica. Consultate il vostro pediatra o un oftalmologo se osservate che:

- Vostro figlio non vi guarda.
- Dopo due mesi, non segue con gli occhi gli oggetti.
- Dopo tre mesi il bambino è spesso strabico.
- Si gratta spesso gli occhi come se fosse infastidito.
- Tiene la testa piegata in modo anomalo.
- Non riconosce le immagini dei giochi della sua età.
- Strizza gli occhi per vedere in lontananza.
- Il bambino è strabico in modo costante (**consultazione urgente!**).
- Il bambino è strabico quando è stanco o ha la febbre.
- Il bambino avvicina molto l'oggetto agli occhi per manipolarlo o quando disegna o dipinge.
- Il bambino urta spesso degli oggetti quando si sposta.
- È infastidito dalla luce e strizza gli occhi.
- Gli occhi del bambino lacrimano costantemente.
- Si lamenta di mal di testa a ripetizione, senza febbre, in particolare dopo la scuola o dopo aver guardato la televisione.

Come riconoscere un problema di udito?

L'udito è completamente sviluppato alla nascita. Un test dell'udito normale alla nascita non è una garanzia assoluta che il bambino ci senta bene. Siate attenti al suo comportamento del bambino, in quanto uno sviluppo corretto del linguaggio e dell'apprendimento necessitano di una buona capacità uditiva già nel primo anno di vita. Le seguenti osservazioni – se constatate ripetutamente – sono sospette e devono essere segnalate al medico:

Nei primi due mesi:

- Nessuna reazione ai rumori.
- Nessuna attenzione ai rumori, alle voci piacevoli o alla musica.

Fino ai 6 mesi:

- Assenza di versetti in varie tonalità.
- Nessun tentativo di rispondere con dei versetti quando gli si parla.
- Mancato sviluppo dei versetti variati.
- Il bambino non è consolato dalla voce della mamma se lui piange e non la vede.

Evitate locali troppo rumorosi e quando i vostri figli crescono informateli sulla necessità di proteggere le orecchie e l'udito contro dei rumori troppo forti.

La vista e l'udito sono regolarmente controllati negli esami preventivi del pediatra.

Informazioni:

www.swiss-paediatrics.org/parents

Nei primi mesi di vita, il latte materno è indubbiamente il miglior nutrimento per il bambino: gli fornisce tutto quanto necessario per la crescita e lo protegge da alcune infezioni. Nei primi 6 mesi si consiglia di dare solo latte materno e in seguito, se possibile, di allattarlo almeno due volte al giorno. In caso di problemi o difficoltà non esitate a rivolgervi alle infermiere visitatrici o al vostro pediatra.

Se non potete o non desiderate allattare, dovrete usare del latte in polvere e iniziare con il cucchiaino dopo il 4° mese di vita. Durante i primi sei mesi di vita sono sconsigliate le miscele fatte in casa a base di latte e cereali, che anche più tardi non riescono a raggiungere la qualità dei prodotti completi in commercio.

Il latte intero di mucca non va iniziato prima del 12° mese. Il primo pasto con il cucchiaino va iniziato preferibilmente nel quinto mese di vita, al più tardi nel settimo. Iniziate progressivamente con la verdura (carota o patata), con la frutta (mela grattugiata o cotta, banane schiacciate), oppure con i cereali. Dopo il primo anno di vita il bambino mangia di solito i pasti leggeri e poco salati degli adulti.

Il bambino necessita l'aggiunta di vitamina D durante i **primi tre anni** di vita per la prevenzione del rachitismo (400 IE al giorno). Usate sempre il sale da cucina con l'aggiunta di iodio e fluoro (imballaggio con la striscia verde), per la prevenzione del gozzo e della carie dentaria.

Molto presto il bambino impara, grazie ai genitori, ad alimentarsi in modo variato, rispettando il ritmo dei pasti. Mangiare è anche un momento piacevole da condividere con tutta la famiglia: si parla della giornata e si trasmettono, attraverso il cibo che si mangia, le tradizioni culinarie.

Non sono necessarie altre aggiunte di vitamine o ricostituenti se l'alimentazione è completa e variata. Proponete regolarmente:

- **Frutta e verdura fresca** (più volte al giorno).
- **Latte e latticini** (formaggio, yogurt e ricotta).
- **Carne, pesce, uova e legumi** (per esempio fagioli).
- **Pane, diversi cereali** (riso, avena, orzo, grano, miglio...).
- **Dei grassi** che sono da usare con moderazione prestando attenzione a quelli nascosti (salumeria, cervelat, salsicce, hot-dog, chips, fast food...).
- **Dei zuccheri**, da utilizzare con moderazione a colazione (miele, marmellata) o al momento del dessert (yogurt alla frutta, torte...).

È importante che il bambino beva soprattutto acqua o **acqua** minerale, e limiti le bevande zuccherate.

La quantità di cibo deve corrispondere al bisogno di energia del bambino per la sua crescita e la sua attività fisica.

Ci sono bambini che mangiano tanto e altri meno:

- se il vostro bambino mangia poco, ma è in buona salute e cresce bene, continuate a proporgli dei cibi variati senza forzarlo, assicurandovi che non mangi nulla tra un pasto e l'altro.



- se vostro figlio mangia molto e il suo peso non aumenta in modo normale pur praticando un'attività fisica regolare, assicuratevi che prenda l'abitudine di mangiare bene ai pasti ed evitate che lo faccia fuori pasto. Questi problemi possono essere discussi anche con il vostro pediatra.

Se siete **vegetariani**, è importante parlarne con il pediatra.

Per saperne di più:

www.swiss-paediatrics.org/parents

Muoversi

Tutto quanto è mangiato e bevuto apporta energia al bambino (misurata in calorie o Joule), che deve corrispondere a quella che il bambino usa per crescere e muoversi. Se non è il caso, le calorie inutili saranno messe in riserva e porteranno a un eccesso di peso. Per raggiungere un equilibrio tra quanto mangiato e quanto consumato, è particolarmente importante incoraggiare un'attività fisica, soprattutto adesso che molti bambini passano molto tempo immobili. Il vostro bambino deve provare piacere a esercitare questa attività fisica in famiglia.

Ecco qualche trucco per incoraggiare vostro figlio all'attività fisica:

- Avete organizzato la sua camera e la vostra casa in modo da stimolare il movimento?
- Gli proponete di camminare piuttosto che essere trasportato sempre nel passeggino?
- Vi siete informati sulle attività a disposizione nelle vicinanze (per esempio ginnastica mamma-bambino, corsi di nuoto...)?
- Motivate vostro figlio a stare seduto il meno possibile?
- Limitate il tempo di esposizione passato dai bambini davanti agli schermi?
- Avete fissato un giorno senza esposizione agli schermi?
- Gli avete mai regalato dei giochi che stimolano i movimenti, come un pallone, i pattini, lo skate-board...?
- Praticate voi stessi uno sport, vi spostate a piedi o in bicicletta?
- Vostro figlio può andare tutti i giorni al parco giochi o, se è più grande, in un campo sportivo (campo di calcio, pista di pattinaggio...)?
- Fate con lui delle passeggiate e un'attività all'aria aperta?
- Se possibile, va a scuola a piedi o in bicicletta?
- Quando ha raggiunto l'età scolastica, l'avete incoraggiato a fare uno sport con voi o in una società?

Per saperne di più:

www.swiss-paediatrics.org/parents

Il sonno è essenziale per la crescita e lo sviluppo del bambino e del suo cervello. È importante rispettare i bisogni e il ritmo del sonno dei bambini secondo la loro età. A volte bisogna anche «fare rispettare» un ritmo del sonno, sapendo tuttavia che ci sono dei bambini che dormono più e altri meno. L'ambiente circostante deve essere calmo, senza fumo e non troppo caldo. I bambini devono dormire sulla schiena.

Il neonato dorme fino a 17 ore al giorno, con periodi variabili. Segue un orologio interno senza distinzioni tra il giorno e la notte, in cui si sveglia più volte. Il bambino sogna facendo dei movimenti del viso e degli arti, ha un respiro irregolare ed è dunque importante non disturbarlo.

A partire dai **2–3 mesi** può riuscire a dormire tutta la notte, ma ciò varia da un bambino all'altro. La luce del giorno durante i pasti o le attività giornaliere e l'oscurità la notte l'aiuteranno a capire meglio la differenza tra il giorno e la notte.

Verso i 4 mesi: è normale che si svegli nella seconda parte della notte tra due fasi di sonno. Cercate di lasciarlo riaddormentarsi da solo, rassicuratelo senza prenderlo in braccio e senza dargli da mangiare.

Tra i 6 mesi e i 4 anni: passa da 14 a 12 ore di sonno al giorno e da due a una siesta sola. La siesta è un momento importante di recupero, che non deve essere prolungata troppo nel pomeriggio. Se il bambino sbadiglia, si gratta gli occhi, si succhia il pollice, piagnucola o al contrario è eccitato, è il momento del rituale dell'andare a letto. Con calma, cullandolo e più tardi con una storia o una ninna-nanna, un orsetto o un ciuccio, accompagnerete il passaggio verso il sonno lasciandolo addormentarsi da solo. Se ha paura dell'oscurità, rassicuratelo sulla vostra presenza in casa, lasciando la porta della camera leggermente aperta. Se il bambino digrigna i denti, sem-

bra essere spaventato, piange durante il sonno oppure se è sonnambulo, non svegliatelo perché benché queste manifestazioni siano impressionanti non sono gravi. Se può uscire da solo dal letto assicuratevi però che non si faccia male.

Tra i 4 e i 12 anni: dorme tra le 9 e le 12 ore per notte. Se dovessero apparire dei disturbi del sonno cercate di limitare le tensioni, evitando un lungo periodo di esposizione agli schermi e di mandarlo a letto troppo tardi, ma non usate medicinali. Alcuni bambini tardano a togliere il pannolino di notte. In questo caso è inutile svegliarli di notte, mentre si consiglia molta pazienza, dopo l'età di 5 anni, di parlarne al pediatra.

Nell'adolescenza: ci si addormenta meno facilmente e spesso si dorme di più il mattino. Schermi luminosi danno al cervello un segnale di «giorno» ritardando così il momento di addormentarsi. Si consiglia di non usare gli schermi 2 ore prima di andare a dormire e di stabilire dei limiti: nessuno schermo deve essere presente nella stanza da letto. In caso di insonnie durature o di risvegli molto precoci al mattino associati a tristezza o fatica, parlatene al vostro pediatra.

Per saperne di più:

www.swiss-paediatrics.org/parents

Durante il sonno: sempre sulla schiena

La posizione del bebè sulla schiena durante il sonno è una misura efficace per prevenire la morte bianca (morte in culla). Ci sono altre misure utili:

- tenere la temperatura della camera tra i 18 e i 20 gradi.
- Mettere il bambino nel suo lettino, se possibile nella camera dei genitori.
- Se il bebè dorme nel letto dei suoi genitori, deve avere spazio a sufficienza, non essere nascosto sotto le coperte, i suoi genitori non devono avere consumato tabacco, alcool, droghe o sedativi, né essere malati.
- Usare un materasso duro, senza piumino né cuscino, senza grossi peluches nei quali il bambino potrebbe sprofondare il proprio viso.
- Se ne ha bisogno, preferite un sacco letto o un secondo pigiama per coprire il bambino, ma non usate coperte.



- Appena l'allattamento funziona bene, dopo il 1° mese, potete dargli un ciuccio al momento di addormentarlo, senza però metterci zucchero o miele.
- Non fumare in casa.

Mettendo il bambino a dormire sulla schiena, la parte posteriore del cranio può appiattirsi visto che è ancora un po' molle. Questa deformazione, benché senza gravità, è poco estetica e può essere evitata alternando la posizione della testa sulla destra e sulla sinistra e, inoltre, invertendo la posizione del bambino nel letto di 180 gradi ogni notte.

Quando il bambino è sveglio cambiate le sue posizioni

Portandolo in braccio, il bambino potrà scegliere diverse posizioni. Quando siete presenti, mettetelo sulla pancia più volte al giorno. Una superficie piana e dura gli permette di esplorare l'ambiente circostante e di sviluppare i suoi muscoli testando altre posizioni: rialzare la testa, raddrizzarsi, e più tardi gattonare.

Potete usare occasionalmente la piccola sedia sdraio.

A parte quando lo usate per spostarvi, non lasciate vostro figlio nel seggiolino dell'auto, togliendolo da lì subito dopo aver posteggiato.

Così il vostro bambino dormirà in modo sicuro e il suo sviluppo ne sarà favorito. Nel frattempo il rischio di deformazione del suo cranio sarà diminuito.

Per saperne di più:

www.swiss-paediatrics.org/parents

Il pianto è un segnale per i genitori che il bambino ha fame, va cambiato, è stanco, ha troppo caldo, è annoiato, non si sente bene oppure è malato. I pianti dovuti a una malattia sono rari, e sono accompagnati da altri segni come apatia, rifiuto di bere, pallore, febbre, grida molto acute o gemiti. In questi casi è indicata una visita dal medico.

Spesso però il pianto non ha una ragione evidente ed è pesante per i genitori (e per i vicini di casa). È molto importante, anche se il bambino piange molto, che non lo si scuota perché ciò può portare a delle conseguenze molto pericolose per il suo cervello e la sua vita. Se non ce la fate più, cercate aiuto senza esitazione dalle infermiere visitatrici o dal vostro pediatra. Le caratteristiche dei «pianti senza motivo» sono:

- Aumento dalla nascita alla sesta settimana di vita, poi diminuzione progressiva fino al 3–4 mese. Se il bambino è nato prematuramente, questo periodo va calcolato dal termine della nascita previsto e non dal parto.
- Sopraggiungono soprattutto durante le ore serali, dovuti alla fatica o all'eccitazione. Si consiglia di mettere il bambino a letto e di lasciarlo addormentarsi da solo, perché in questo caso necessita solo di calma. Ogni distrazione aumenta e prolunga la sua eccitazione e dunque i pianti.
- Seguono i risvegli nella seconda metà della notte.

I pianti possono anche mostrare che il bambino sente che sua madre è eccessivamente stanca o addirittura triste. Non esiti a parlarne con l'infermiera visitatrice o con il pediatra. Questo periodo di pianti può essere riaccompagnato quando i genitori portano regolarmente in braccio il loro figlio durante la giornata, giocano spesso con il bambino quando è sveglio e hanno un andamento regolare della giornata (pasti, periodi di sonno, passeggiate).

Cosa possono fare i genitori per calmare un bambino che piange?

- Parlargli con calma e cantare delle ninne-nanne.
- Metterlo a letto se è troppo stanco o eccitato affinché si addormenti da solo.
- Avvolgere le braccia e le mani al corpo con un panno e dargli il ciuccio.
- Prenderlo in braccio e portarlo in giro.
- Metterlo in un'amaca e lasciarlo dondolare.

Anche gli esperti non sono d'accordo se, quando il bambino è sano e non presenta problemi particolari come la febbre, dolori, vomito e diarrea, bisogna lasciarlo piangere a lungo o meno.

I medicinali sono sconsigliati, visto che a dose normale sono poco efficaci e a dose elevata hanno importanti effetti secondari.

Per ulteriori informazioni:

www.swiss-paediatrics.org/parents



I primi denti che spuntano sono di solito gli incisivi verso il 6. mese, ma se escono più tardi questo non ha nessuna importanza per il bambino. Quando i dentini spuntano possono a volte far male, ciò che può essere alleviato con un gel per i denti o con gli anelli per la dentizione. Appena il dentino è spuntato vi sono delle misure da prendere per mantenerlo in buono stato.

La carie è dovuta a un battere che si trasmette con la saliva dai genitori al bambino.

- Iniziate dunque a curare i vostri denti già durante la gravidanza.
- Al posto di leccare il biberon per saggiarne la temperatura, mettete una goccia di latte sulla parte interna del vostro polso. Non mettetè il ciuccio nella vostra bocca per pulirlo.
- Non addormentate vostro figlio con un biberon o delle bevande zuccherate.
- Riservate l'uso del ciuccio (piatto ed elastico) per aiutare il bambino a addormentarsi, senza intingerlo nel miele o nello zucchero.
- Aiutate il vostro bambino a togliere il ciuccio al più tardi verso i 3 anni, per evitare una modifica della corretta posizione dei denti.

I residui alimentari permettono ai batteri di attaccare i denti e provocano la carie.

- Appena spuntato il primo dentino, i residui di cibo devono essere eliminati spazzolando i denti dopo ogni pasto con uno spazzolino per bambini (da cambiare più volte l'anno) e un po' di dentifricio per bambini.
- Fino all'età di 5–6 anni, aiutate se possibile il vostro bambino a lavarsi i denti, soprattutto al mattino e alla sera.
- Per proteggere meglio i denti è importante usare un sale da cucina con l'aggiunta di iodio e fluoro (striscia verde) e un dentifricio con del fluoro.

Lo zucchero permette ai batteri che provocano la carie di svilupparsi.

- Riservate l'uso di alimenti zuccherati ai pasti principali sotto forma di dessert.
- Se consumate dolci, scegliete i prodotti con il logo SYMPADENT.



Per le merende:

Si raccomanda la frutta, come la mela, le composte di frutta o quella tagliata a pezzettini. Si consigliano le verdure come le carote. Si consigliano anche il latte, lo yogurt, il formaggio, le gallette di riso, il pane o le michette non zuccherate. Evitate le barrette di cereali, i biscotti e le bevande zuccherate.

Il vostro pediatra sorveglierà regolarmente i denti di vostro figlio e vi consiglierà, se necessario, di consultare un dentista.

Per saperne di più:

www.swiss-paediatrics.org/parents

Gli infortuni si possono evitare sorvegliando il bambino e valutando il rischio secondo l'età, senza tuttavia impedire il suo desiderio di muoversi e di scoprire il mondo. Ecco alcuni consigli:

Prevenire le cadute

- Non lasciate i bambini incustoditi sul fasciatoio.
- Mettete delle protezioni alle porte, alle finestre, alle scale, ai letti a castello (se non potete farlo dormire altrove). Non utilizzate il girello.
- Sorvegliate i bambini al parco giochi e rendeteli attenti dei pericoli che possono esserci.
- Mettete sempre il casco per andare in bicicletta, sul monopattino, sullo skateboard, sui pattini, sugli sci, sulla slitta e sullo snowboard.
- Usate un equipaggiamento adeguato per la pratica dello sport (Materiali ed abiti).

Prevenire lo strangolamento e il soffocamento

- Non attaccate catenine o lacci ai ciucciotti/succhiotti e non usate le collanine di ambra quando il bambino dorme.
- Non lasciate giocare i bambini con corde o con sacchi di plastica.
- Evitate i giocattoli con piccoli pezzi che possono essere ingoiati o che potrebbero finire nelle vie respiratorie.
- Evitate di dare da mangiare spagnolette, noccioline o caramelle ai bambini piccoli.

Prevenire le bruciature

- Evitate che le borse di acqua calda o i cuscini riscaldanti entrino in contatto con la pelle del bambino.
- Siate prudenti se dovete fare delle compressioni calde.
- Non utilizzate il forno a microonde per riscaldare il biberon.
- Evitate di lasciare liquidi caldi (biberon, acqua o bevande) alla portata delle mani dei bambini.

- Usate delle protezioni per le piastre elettriche, per i forni, per le stufe, per i rubinetti d'acqua calda.
- Sorvegliate i bambini e mantenetele ad una certa distanza se state grigliando.
- Sostituite i cavi e le prese difettose. Utilizzate gli appositi set di protezioni per le prese elettriche.
- Prudenza con i fuochi d'artificio.

Evitate i colpi di sole, risparmiando al bambino dolori e il rischio di un cancro alla pelle. Nel primo anno preferite l'ombra e usate un'adeguata crema solare con un fattore di protezione almeno di 30. Evitate le ore più calde dalle 11 alle 15. Fate portare ai bambini gli occhiali da sole e i cappellini, e fateli bere regolarmente.

Provvedimenti in casi di bruciature e ustioni:

- Raffreddate immediatamente le parti ustionate sotto l'acqua corrente fredda (15–20°) per 10–20 min.
- Non perdetevi tempo svestendo il bambino o telefonando.
- Questa misura di raffreddamento non deve essere applicata ai lattanti, ai bambini privi di conoscenza, o se la bruciatura è estesa.
- Somministrate medicinali contro il dolore (par es. Paracetamolo).
- Coprite con panni puliti le grosse ustioni.
- Contattate il pediatra o l'ospedale.
- Un'ustione del viso, delle mani, dei piedi e degli organi genitali deve sempre essere vista da un medico.

Prevenire le intossicazioni

- Installate delle chiusure di sicurezza agli armadi o agli scaffali che contengono medicinali, detersivi, insetticidi, batterie, olio per lampade, sostanze infiammabili.

Prevenire gli annegamenti

- Non lasciate i bambini incustoditi nella vasca da bagno.

- Mettete delle protezioni alle fontane, alle piscine e agli stagni.
- In Acqua, state sempre vicino al vostro bambino se ancora non sa nuotare.
- Appena possibile insegnategli a nuotare.

Sicurezza stradale

- Prevenite e insegnate ai vostri bambini come comportarsi correttamente sulla strada.
- Montate i seggiolini delle auto o delle biciclette correttamente come indicato nel libro delle istruzioni. Il seggiolino nelle auto non deve essere mai montato davanti poiché l'airbag potrebbe ferire il bambino.
- Mettete sempre il casco al vostro bambino per andare sulla strada in bicicletta, monopattino, skateboard, pattini.

Attenzione! In caso di perdita di conoscenza, difficoltà respiratorie, gravi ustioni, scottature dopo una scossa elettrica o importanti sanguinamenti telefonate all'ambulanza (tel. 144).

Per ulteriori informazioni:

www.swiss-paediatrics.org/fr/parents/informations-generales

Prevenzione delle allergie

La predisposizione a sviluppare un'allergia è determinata geneticamente. Se un genitore o un fratello presentano una malattia allergica (raffreddore del fieno, raffreddore allergico tutto l'anno, asma o eczema) il bambino ha un rischio di circa 30% di sviluppare un'allergia in futuro. Questo rischio si eleva al 70% nel caso in cui due genitori (o un genitore e un fratello) hanno delle manifestazioni allergiche. È dunque importante riconoscere per tempo i bambini a rischio.

Con delle misure preventive mirate lo sviluppo di una malattia allergica può essere probabilmente evitato o almeno ritardato.

Le misure seguenti sono particolarmente importanti nelle famiglie che hanno delle allergie:

- Evitare di fumare in casa.
- Evitare di fumare durante la gravidanza.
- Allattare, se possibile esclusivamente, durante sei mesi.
- Se il latte materno non basta, completare usando un latte artificiale di tipo 1.
- La madre che allatta deve seguire una dieta equilibrata ma non necessita di una dieta speciale.
- Introduzione del pasto con il cucchiaino preferibilmente al settimo mese, mai prima del quinto mese.
- Evitare di tenere in casa degli animali con il pelo (gatti, cani, conigli, porcellini d'India, criceti).
- Per prevenire le allergie agli acari è consigliabile di non tenere più di due peluches nel letto del bambino, arieggiare due volte al giorno la camera da letto, passare due volte alla settimana l'aspirapolvere e lavare la biancheria a 60°.
- Tenere la temperatura della camera da letto del bambino tra i 18 e i 20°.

Lo scopo è tuttavia quello di offrire al bambino una vita normale nonostante il rischio d'allergia. Ne parli con il suo pediatra.

Per ulteriori informazioni:

www.swiss-paediatrics.org/parents

Diverse ragioni possono indurre un giovane ad abusare di sostanze che creano dipendenza. I genitori possono aiutare i loro figli a sviluppare un'attitudine indipendente e responsabile di fronte alla droga e alle altre dipendenze.

- Un rapporto aperto e pieno di fiducia tra genitori e bambini dà sostegno e permette di venire a capo di situazioni difficili.
- Se i genitori riconoscono i piccoli successi quotidiani dei bambini e danno loro fiducia, questi acquisteranno fiducia in loro stessi. Avere fiducia in se stesso permette anche di dire «no» quando altri vogliono imporre qualcosa e permette di misurarsi con altre difficoltà.
- I bambini hanno bisogno di libertà per svilupparsi e per fare le loro esperienze. Hanno però anche bisogno di limiti e devono imparare le conseguenze se questi non vengono rispettati.

I genitori sono l'esempio per il bambino: pensate a quale ruolo rivestono le droghe nella vostra vita, a che rapporto avete con il fumo, con l'alcool, con i medicinali e a come fate a superare i momenti di difficoltà.

Quando bisogna parlare ai bambini dell'alcool e delle droghe?

I bambini piccoli già realizzano che esistono delle droghe e pongono delle domande a cui dovete rispondere in modo comprensibile.

I bambini hanno spesso un atteggiamento critico di fronte al fumo, all'alcool e alle droghe. I genitori possono rafforzare questo atteggiamento con l'educazione.

Cosa fare quando si pone il problema delle dipendenze?

Quando un giovane comincia a isolarsi, a essere nervoso, quando nulla lo interessa più o quando ha delle difficoltà a scuola, ciò potrebbe essere dovuto a un uso di sostanze proibite. Bisogna reagire in ogni caso: rifiutarsi di parlarne e guardare altrove non aiuta nessuno. Discutendo si cerca di capire come aiutarlo. Lasciatevi aiutare da specialisti: con loro è più facile ed efficace.

Per ulteriori informazioni:

www.swiss-paediatrics.org/parents



Le cause dei dolori di un bambino sono diverse. La localizzazione, lo stato generale e la sua intensità sono importanti per valutare il dolore.

Il dolore si manifesta **nei primi 2–3 anni di vita** soprattutto con il pianto e le grida. Se la causa del dolore non è evidente, se vi sono altri segni di malattia come la febbre, il vomito, la diarrea specialmente se sanguinolenta, bisogna consultare il medico.

Il bambino **dai 3 ai 6 anni** esprime più chiaramente i suoi dolori ma ha ancora delle difficoltà a localizzarli. I dolori più frequenti sono quelli addominali che possono essere d'origine diversa, come per esempio dovuti a stitichezza, a infezioni del tratto gastro-intestinale o urinario, a malattie polmonari o addirittura a disturbi della testa o della gola.

I bambini lamentano molto spesso dolori addominali quando ricercano più attenzione. Questo tipo di dolore può essere forte ed è difficile da differenziare da una causa prettamente fisica. I dolori senza causa organica possono manifestarsi anche altrove, alla testa o alle gambe.

I bambini in età scolastica si lamentano ancora più spesso di dolori che non sono di origine organica: a volte con nausea, al mattino prima di andare a scuola oppure alla testa dopo una lunga giornata di scuola.

È importante prendere sul serio il bambino e, indipendentemente dall'origine dei dolori, cercare di curarli. Come regola generale il bambino va visitato da un medico se la causa dei dolori non è chiara, se ci sono altre manifestazioni, se i dolori non spariscono con metodi semplici o se ritornano spesso.

Per ulteriori informazioni:
www.swiss-paediatrics.org/parents

Si parla di febbre quando la temperatura corporea supera i 38°C a riposo. La febbre di per sé non è una malattia ma è un segno frequente che qualcosa sta succedendo al bambino. Ecco alcuni punti da ricordare:

- La temperatura va misurata in modo preciso.
- Nei bambini piccoli si preferisce la misura rettale.
- Più tardi si possono usare dei termometri auricolari o boccali.
- Cercate altri segni di malattia e osservate bene il comportamento del bambino.
- Abbassate la temperatura scoprendo il bambino e dandogli da bere bevande fresche.
- Osservate bene l'evoluzione del bambino, in particolare facendo attenzione al suo stato generale, alle sue reazioni, a eventuali dolori, al vomito, alla tosse, a difficoltà respiratorie o al pallore.
- Annotate le variazioni della temperatura.
- Potete dare un antipiretico quando la temperatura rettale supera i 38,5°C oppure in caso di importanti dolori, come per esempio di mal d'orecchio.

Di regola quando lo stato generale è buono (risponde bene, non vomita molto, non ha dolori importanti) e la temperatura scende con i metodi descritti sopra, si può aspettare qualche giorno prima di consultare il pediatra.

L'eccezione è quando un bambino al di sotto dei tre mesi presenta la febbre: allora deve essere visto lo stesso giorno dal pediatra, perché a questa età spesso mancano altri segni di malattia. Nel dubbio chiamate il pediatra.

Per ulteriori informazioni:

www.swiss-paediatrics.org/parents

Igiene

La trasmissione di un buon numero di malattie contagiose, come la gastroenterite e le infezioni respiratorie, può essere ridotta lavandosi regolarmente le mani con del sapone. Insegnate a vostro figlio a lavarsi le mani prima dei pasti, dopo essere andati al gabinetto oppure dopo essersi sporcato.

Se in famiglia c'è un raffreddore, l'influenza o un'altra infezione e se vostro figlio ha una salute fragile, pensate a lavare regolarmente le vostre mani.

Per maggiori informazioni:

www.swiss-paediatrics.org/parents/le-lavage-des-mains



Le vaccinazioni sono diventate un pilastro della medicina preventiva in tutto il mondo e sono caldamente raccomandate dalle autorità e dai medici specialisti. Il piano delle vaccinazioni è aggiornato regolarmente dalla Commissione federale delle vaccinazioni. Sapete che è importante che i parenti più vicini al neonato devono essere sufficientemente vaccinati contro la pertosse, il morbillo e l'influenza? Anche le vaccinazioni di richiamo sono indispensabili per la salute del bambino e degli adulti.

Il calendario svizzero delle vaccinazioni distingue per le vaccinazioni:

1. Le vaccinazioni di Base (B) che sono considerate indispensabili per la salute individuale e collettiva.
2. Le vaccinazioni di Complemento (C) che offrono la migliore protezione possibile a chi vuole evitare un certo rischio. Fatevi consigliare a questo proposito dal vostro medico.

Le vaccinazioni di Base (B) proteggono adeguatamente contro alcune gravi malattie come la difterite, il tetano, la pertosse, la poliomielite, la meningite, l'epatite B e il cancro del collo dell'utero. Le vaccinazioni prevengono anche l'insorgenza di gravi complicazioni di malattie come il morbillo, gli orecchioni e la rosolia, che possono a volte portare a encefaliti e polmoniti (il morbillo), meningiti, infezioni dei testicoli e delle ovaie (orecchioni) oppure a malformazioni congenite (rosolia, varicella).

Le vaccinazioni di Complemento (C) contro i pneumococchi e i meningococchi proteggono da gravi infezioni causate da questi batteri.

Ci sono a volte reazioni alle vaccinazioni come gonfiori, arrossamenti, dolori nel luogo dell'iniezione oppure febbre e agitazione, ma queste non sono pericolose e scompaiono rapidamente. Informatevi su come comportarvi se ciò dovesse accadere. Le vere complicazioni delle vaccinazioni sono delle rarità e dunque solo eccezionalmente esiste un motivo per non vaccinare un bambino.

Non esitate a chiedere informazioni al vostro medico, così da poter decidere in modo responsabile cosa fare, nell'interesse del bambino.

Vaccinazioni speciali

In alcune situazioni particolari sono indicate delle vaccinazioni per dei gruppi a rischio: quella contro l'influenza nei bambini prematuri e in quelli con problemi cardiaci o polmonari; quella contro la tubercolosi per neonati a rischio di contagio; quella contro l'encefalite da zecche nelle zone colpite. In caso di viaggi all'estero, fatevi consigliare dal vostro medico.

Per maggiori informazioni:

www.swiss-paediatrics.org/parents



Una delle virtù più belle
dell'essere umano:

**far sentire
protetti.**

Vediamo le cose come sono per te. Perciò offriamo
giorno per giorno massime prestazioni e
qualità dei servizi, affinché i piccoli e grandi eroi
possano fare sonni tranquilli. Saremo lieti di
consigliarti. **Sempre personale.**

Consulenza in oltre 100 agenzie,
al numero 0844 277 277 o su css.ch



CSS

Assicurazione