

# Progetto Ministero della Salute e Società Italiana di Pediatria Preventiva e Sociale



... *un libro*  
*per educare ...*

**Guido Brusoni**  
**Rosanna Moretto**  
**Leo Venturelli**



SA, DOLCE CASA XX

neonato, neo genitori  
**BOX:** è nato un papà

MO IN TANTI XX

per la prima volta fratelli  
e se sono gemelli?

IA NUOVA VITA XX

mamme si diventa  
**BOX:** organizzarsi è molto meglio  
la sensazione di sentirsi svuotate  
**BOX:** stress e ansie  
aiuto ... è tutto nuovo!  
**BOX:** per un sonno sicuro  
**BOX:** vietato fumare

Consigli pratici

XX



SI MANGIA!

ALLATTAMENTO AL SENO XX

- il latte materno: un latte che cambia
- BOX:** i vantaggi dell'allattamento al seno
- la dieta mentre si allatta
- dubbi e domande
- BOX:** regole per quando si allatta

ALLATTAMENTO ARTIFICIALE XX

- passaggio dal seno al biberon
- BOX:** dopo la poppata al seno o al biberon

SVEZZAMENTO XX

- quando cominciare
- come cominciare
- BOX:** frutta e verdura: convenzionale, biologica od omogeneizzata?
- BOX:** prodotti per la prima infanzia: la sicurezza al primo posto
- come continuare
- le allergie
- BOX:** l'allergia ad alimenti
- BOX:** la celiachia

ALIMENTAZIONE DOPO L'ANNO XX

- è importante sapere che...
- come cambia la sua dieta
- BOX:** regole di sicurezza
- se il bambino non mangia
- BOX:** sovrappeso e obesità, un primato italiano, come prevenirli

Consigli pratici

XX

SI CRESCE!

LO SVILUPPO DEL CORPO XX

- l'importanza dei bilanci di salute
- BOX:** le cose giuste da fare
- BOX:** alcune note sulla crescita
- i denti
- BOX:** la dentizione
- BOX:** ai denti non piace il dolce
- camminare
- BOX:** la scelta delle scarpe
- parlare
- BOX:** in casa si parla bilingue
- vedere

LO SVILUPPO DELLA MENTE XX

- BOX:** crescere insieme
- giocare insieme
- BOX:** i giocattoli
- BOX:** ogni età ha i propri libri
- il movimento li fa crescere in forma
- crescere: un'avventura da condividere
- BOX:** spazio al gioco

LO SVILUPPO DELL'AUTONOMIA XX

- BOX:** l'indipendenza è una conquista di famiglia
- dolce dormire
- BOX:** i ritmi del sonno
- BOX:** consigli utili per il sonno
- mi scappa la pipì
- BOX:** il vasino

Consigli pratici

XX

COMPORATATI BENE!

PROBLEMI DI COMPORTAMENTO  
COME AFFRONTARLI

- rispetto e fiducia
- come intervenire sul comportamento
- BOX:** ma i genitori sono d'accordo?
- la disciplina
- BOX:** ogni età ha le proprie regole
- BOX:** le parolacce
- BOX:** i no servono a crescere
- BOX:** le punizioni

GENITORI QUASI PERFETTI

- non esiste il comportamento perfetto
- non ce la faccio più!

FIGLI QUASI PERFETTI

- il bambino capriccioso
- BOX:** che cosa fare se fa i capricci
- il bambino aggressivo
- il bambino iperattivo

Consigli pratici



**CI SI AMMALA,  
CI SI CURA!**

**QUANDO I BAMBINI  
NON STANNO BENE** XX

- sta male?
- **Box:** riconoscere emergenze e urgenze
- **Box:** gli antibiotici
- il bambino ha la febbre
- **Box:** il Paracetamolo e l'ibuprofene
- malesseri comuni
- **Box:** il fumo passivo

**IL PEDIATRA DI FAMIGLIA** XX

- la scelta del pediatra
- il ruolo del pediatra
- **Box:** prestazioni a pagamento del pediatra di famiglia
- i rapporti con il pediatra
- **Box:** i bambini in ospedale

**LE VACCINAZIONI SONO  
TUTTE RACCOMANDATE** XX

- **Box:** vaccinazioni a pagamento
- il funzionamento dei vaccini
- **Box:** prima e dopo la vaccinazione
- movimenti di opinione contrari alle vaccinazioni

**Ⓢ Consigli pratici** XX

**METTERLI  
AL SICURO!**

**LA SICUREZZA DOMESTICA** XX

- la prevenzione in casa
- i fratelli
- amici a quattro zampe
- in caso di incidente niente panico

**LA SICUREZZA ALL'APERTO** XX

- per la strada
- **Box:** sicurezza stradale
- in automobile
- pericolo: sconosciuti
- sicuri al sole
- **Box:** ustioni
- animali: quando c'è pericolo

**Ⓢ Consigli pratici** XX

**SECONDO  
LA LEGGE**

**CONCILIARE NASCITA E LAVORO** XX

- a che cosa si ha diritto per legge
- **Box:** permessi per figli con handicap gravi
- genitori adottivi o affidatari
- il diritto di mantenere il proprio posto di lavoro
- **Box:** sussidi e agevolazioni

**SI TORNA AL LAVORO** XX

- qual è la scelta giusta?

**Ⓢ Consigli pratici** XX

**INDICE PER ARGOMENTI** XX



**Ⓢ Consigli pratici**

IL PANNOLINO

L'OMBELICO

IGIENE DEL BAMBINO

I VESTITI

LE PASSEGGIATE

COLICHE

ALLATTAMENTO AL SENO

ALLATTAMENTO ARTIFICIALE

SVEZZAMENTO

L'ALIMENTAZIONE  
DA UN ANNO IN POI

LE TAPPE DELLA CRESCITA

I DENTI

GIOCHI E GIOCATTOLI

COMPORAMENTI PERICOLOSI

COMPORAMENTI AGGRESSIVI

REGOLE DI CONVIVENZA

REGOLE IN FAMIGLIA

FARMACIA DI CASA

MISURARE LA FEBBRE

DISTURBI FREQUENTI

SERVIZI PEDIATRICI

VACCINAZIONI

IN AUTOMOBILE

PRIMIO SOCCORSO

AVVELENAMENTO

ANIMALI

UN NUOVO BIMBO,  
UN NUOVO CITTADINO

# UNO STRUMENTO COMPLETO

Affronta 7 argomenti di grande interesse per la famiglia all'arrivo di un nuovo bambino, approfondendo gli aspetti preventivi:

- Il ritorno a casa
- L'alimentazione
- La crescita
- Il rapporto con il pediatra, le malattie
- L'educazione
- La sicurezza
- La legge e la tutela della famiglia

## ⊕ Consigli pratici

### FARMACIA DI CASA

Ciascuna famiglia dovrebbe tenere in casa poche medicine, ma indispensabili.

#### Paracetamolo

È il farmaco di prima scelta in caso di febbre elevata. Meglio tenere a disposizione la confezione di sciroppo, più facile da usare in base al peso del bambino ammalato; è una medicina sicura, ma non datela ai bambini sotto i 3 mesi senza aver prima chiesto al vostro pediatra.

Assicuratevi di aver dato la giusta dose al vostro bambino. Chiedete al pediatra i dosaggi di questo farmaco.

Ⓢ Ci si ammala, ci si cura! pag. 229



#### Ibuprofene

Confezionato apposta per l'infanzia in sciroppo, può essere somministrato per il dolore e per la febbre, specie quando il paracetamolo risulta poco efficace nel ridurre la temperatura. Somministrare la dose giusta per l'età del vostro bambino, secondo le indicazioni del medico.

#### Idrocortisone in crema

Serve per le punture di insetto quando determinano un ponfo rosso con prurito: ne basta un velo da stendere sulla pelle irritata per 2 volte al giorno per 1-2 giorni.

#### Glicerina in clistere o in supposte

Servono in caso di stitichezza quando per 3-4 giorni di seguito il bambino non si scarica; se la stipsi è ostinata oppure è sempre presente bisogna sentire il proprio pediatra.

#### Acqua ossigenata

In caso di ferite superficiali, dopo aver pulito con acqua e sapone, conviene disinfettare con l'acqua ossigenata a 12 volumi, tamponando delicatamente con una garza sterile o con del cotone. Può anche essere usata per tamponare piccole epistassi anteriori (sangue da naso), in quanto ha un'azione blandamente coagulante sulle emorragie.

#### Cerotti, gargarie, bende

Servono per la medicazione di piccole ferite.

### MISURARE LA FEBBRE

#### La temperatura

La temperatura di una persona e quindi anche di un bambino si mantiene mediamente sui 36,4°C con una certa variabilità individuale, per cui ci può essere un bambino che presenta valori di 35,9°C e un altro che ha sempre 37°C. Inoltre si deve sapere che dopo uno sforzo fisico, dopo i pasti o per un ambiente eccessivamente caldo (sotto le coperte ad esempio) la temperatura può salire di mezzo-un grado, senza che dobbiate impensierirvi pensando a un problema di malattia. Ancora, nella stessa persona la temperatura subisce delle variazioni giornaliere: bassa al mattino, può aumentare fino a 1 grado e mezzo nel tardo pomeriggio. La temperatura è maggiore se misurata a livello rettale invece che ascellare: la differenza è di circa mezzo grado.

#### Come misurare la temperatura

Per limitare le possibilità di errori durante la rilevazione, è meglio misurare la temperatura in condizioni costanti: stesso termometro, stesso luogo, stesso orario, lontano da sforzi e pasti.

#### La misurazione per via ascellare

È attualmente la più diffusa, ma può dare risultati variabili in quanto influenzata dall'ambiente esterno; necessita inoltre di tempi di rilevazione leggermente lunghi (fino a 5 minuti o più a seconda del termometro).

#### La misurazione per via rettale

Da la temperatura più vicina a quella centrale ed è dunque più precisa. Inoltre produce risultati affidabili poiché scarsamente influenzati da fattori esterni ed è idonea nei neonati e nei lattanti. La lettura in genere si ottiene dopo 1-2 minuti massimo. Non è affidabile in caso di irritazione anale o arrossamento.



#### La misurazione per via auricolare o sulla fronte o per contatto

Permette di rilevare rapidamente la temperatura attraverso termometri a raggi infrarossi.



# IL RITORNO A CASA

al più piccolo. Chiamatelo vicino quando allattate, parlategli molto, raccontategli di quando facevate quelle stesse cose per lui, di come era da piccolo e di cosa faceva. Cercate di incoraggiare anche la confidenza con il piccolo. Non proibitegli di toccarlo (è il modo migliore per invogliarlo a farlo appena girate gli occhi), ma **consentitegli carezze e bacini quando siete insieme.**

Non sempre i bambini più grandi trovano i neonati amabili ma spesso li trovano interessanti. Voi potreste incoraggiarli: c'è molto che potete dire e spiegare sui neonati e ai bambini piace ascoltarvi mentre raccontate fatti ed avvenimenti. Mostrategli vecchie foto e vecchi giocattoli e fate in modo che giocare con il più piccolo diventi divertente, senza però pretendere troppo.

## **Che cosa aspettarsi, come comportarsi**

Nonostante le migliori attenzioni **aspettatevi un po' di gelosia e risentimento**, perché è un atteggiamento del tutto normale. Il bambino più grande diventerà più esigente e dipendente dalla madre. I nonni potrebbero essere d'aiuto dedicandogli un po' di tempo. Per non sentirsi costantemente trascinata in direzioni diverse **è importante che la mamma riesca a dedicare del tempo separatamente a ciascun bambino**, a tale scopo è utile ricorrere alla collaborazione del papà, dei nonni o degli amici.

Il più grande ha bisogno di rassicurazione e tranquillità per questo è necessario, nei limiti del possibile, non sconvolgere troppo la sua routine e mantenere la maggior parte delle abitudini e attività, come andare al parco giochi o a trovare gli amici o anche leggere la storia della buona notte. Sicuramente non è semplice, specie nelle prime settimane, ma ne vale la pena per tutti.

I pasti sono spesso critici perché il più grande può facilmente sentirsi escluso ed essere geloso. Potete aiutarlo trovando qualcosa che lo occupi oppure intrattenendolo con una storia o chiacchierando. Se il primo figlio è ancora piccolo, possono verificarsi regressioni nel comportamento. Il maggiore potrà chiedere nuovamente il biberon, bagnare le mutandine e desiderare di stare in braccio. Anche se è difficile, mantenete la calma!



# IL RITORNO A CASA

## Per un sonno sicuro

La sindrome della morte improvvisa (SIDS) chiamata anche "morte in culla" o "morte bianca" è la morte improvvisa, inaspettata e senza nessuna ragione apparente, di un lattante sotto l'anno di vita. Sfortunatamente non sono ancora completamente note le cause che la determinano. Tuttavia il rischio di SIDS si riduce del 50% se si mettono in atto alcune disposizioni.

- Mettete a dormire vostro figlio sempre a pancia in su.
- Non fumate dove vive il bambino.  
☞ *Gli si ammala, ci si cura!, pag. 234*
- Non fatelo dormire in una stanza molto riscaldata (non più di 20°C).
- Non copritelo eccessivamente e lasciategli il capo scoperto mentre dorme.
- Tenete la culla del bambino nella vostra stanza, purché areata per i primi 6 mesi.
- Il materasso dovrebbe essere rigido e il bambino dormire senza cuscino.
- Utilizzate coperte leggere e non piumoni.
- Assicuratevi che nella culla non vi siano spazi vuoti tra il materasso e le sponde.
- La distanza tra una barra e l'altra del lettino non deve superare i 6 cm, inoltre devono essere abbastanza alte (almeno 60 cm).
- Non mettetelo a dormire nel vostro letto e non lasciate che si addormenti sui cuscini del divano.



# IL RITORNO A CASA

## Caldo o freddo?

I bambini hanno sempre meno freddo di quanto pensino le mamme. I **neonati** in particolare non hanno ancora la capacità di usare bene il "termostato naturale" che abbiamo nel cervello e che consente al corpo di mantenere una temperatura costante intorno ai 37° C. Perciò è **molto più probabile che abbiano caldo e non freddo**. Il surriscaldamento è riconosciuto come fattore di rischio per la morte in culla.

I bambini risentono anche delle brusche variazioni di temperatura: devono quindi essere adeguatamente protetti nel passaggio da un ambiente molto riscaldato a un altro con diversi gradi di differenza (ad esempio in estate da un supermercato con aria condizionata all'esterno, o viceversa in inverno).

Quando si accende il riscaldamento, l'ambiente diventa molto secco: **utile l'uso di umidificatori**. Controllate però che l'umidità non superi il 60-65% perché in questo caso si favorisce la crescita di muffe ed acari, piccoli animaletti che si annidano nei tappeti, tende, peluche, materassi, cuscini, che predispongono a manifestazioni allergiche. **Evitate l'uso di essenze profumate** nell'umidificatore, di deodoranti per ambienti e di insetticidi perché possono risultare irritanti per il piccolo.

## Vietato fumare

I bambini non dovrebbero mai essere esposti al fumo di sigaretta né prima, né dopo la nascita. Non fumate mai in presenza del bambino e ricordatevi che se fumate in un'altra stanza, il fumo rimane nell'aria per molto tempo, quindi areate bene l'ambiente prima di farvi soggiornare il piccolo. Se proprio non potete fare a meno di fumare, andate a fare una passeggiata o uscite sul terrazzo. Non fumate mai in automobile!



# IL RITORNO A CASA

## \* Consigli pratici

### IL PANNOLINO

#### L'arrossamento da pannolino



#### Cause

L'irritazione della pelle del sederino può avere molte cause.

- Un contatto prolungato con l'urina e con i batteri delle feci che provocano arrossamenti e screpolature.
- Una pelle molto sensibile.
- Lo sfregamento del pannolino.
- Saponi o detergenti troppo aggressivi per la pelle di vostro figlio.
- Salviettine detergenti contenenti alcool.
- Feci particolarmente irritanti.

#### Manifestazioni

Sulla pelle del sederino compaiono macchie rosse oppure un arrossamento diffuso.

#### Come prevenire

- Cambiare molto spesso il pannolino, indispensabile farlo ogni volta che il bambino si scarica, anche se ha appena mangiato.
- A ogni cambio seguite le indicazioni date, ricordandovi di asciugarlo con cura per eliminare ogni traccia di umidità.

#### Come intervenire

Applicare una pasta all'ossido di zinco per 3-4 giorni.

#### Quando consultare il pediatra

Se l'arrossamento non regredisce dopo il trattamento e si evidenziano "piaghetta" e puntini rossi più rilevanti che peggiorano di giorno in giorno, potrebbe trattarsi di un'infezione da Candida (un fungo).

In questo caso è necessario interpellare il pediatra che vi consiglierà una crema adatta a combattere l'infezione.



### L'OMBELICO

#### La cura dell'ombelico

Assicuratevi di avere tutto il necessario a portata di mano perché il piccolo non deve mai essere lasciato solo sul fasciatoio, neppure per un attimo!

#### Moncone ombelicale

Alla nascita il cordone ombelicale viene reciso e ne resta attaccato solo un piccolo pezzo: il moncone. La fossetta in mezzo alla pancia è l'unica traccia che resta del cordone che lega il bambino al corpo materno durante i nove mesi di gravidanza.

#### Caduta del moncone

Il moncone si essicca e cade spontaneamente, dopo 8-10 giorni se è piccolo e sottile, in tempi più lunghi se è grande e consistente. Per favorire la caduta ed evitare infezioni è necessario eseguire durante i primi giorni una piccola medicazione.

La caduta del moncone ombelicale, in genere, dà il via libera al bagnetto.

#### Occorrente per la medicazione

- Garze sterili da sostituire ogni volta.
- Una fascetta tubolare a rete elastica.
- Eventualmente soluzioni con proprietà essiccanti come alcool a 70° oppure tintura di echinacea o di amica.

#### Come procedere

Avvolgete il moncone con la garza sterile e fissate la medicazione con una fascetta tubolare a rete elastica, rivolgendo il moncone verso l'alto per evitare che si bagni di pipì.

### IL BAMBINO



#### Quando consultare il pediatra

Avvisate il pediatra se la pelle intorno all'ombelico è arrossata e si formano delle bolle, fuoriesce pus, sangue o abbondante secrezione.

#### Ernia ombelicale

#### Che cos'è

Si tratta di un piccolo rigonfiamento in corrispondenza dell'ombelico che aumenta quando il bambino piange, tossisce o fa uno sforzo.

#### Cosa fare

Di solito l'ernia ombelicale non necessita di alcun trattamento e tende a guarire spontaneamente con il tempo. Non applicate cerotti, fascette o dischetti per comprimere l'ernia di vostra iniziativa, potrebbero irritare la pelle senza alcun reale vantaggio.

Se avete dubbi consultate il vostro pediatra.



a comprendere le sue esigenze, lui è concentrato ad apprendere e capire le vostre richieste. **Insieme a vostro figlio percorrerete un cammino intenso.** Il neonato che adesso non sa e non conosce praticamente nulla di sé, di voi, del mondo e deve imparare una montagna di cose, crescerà e diventerà un bambino. Voi al suo fianco imparerete ogni giorno a essere i suoi genitori.

### Neonato, neo genitori

La nascita di un figlio è sicuramente la "rivoluzione" più importante per una coppia. Il parto e la nascita sono un evento unico ricco di emozione e gioia, ma il vero inizio della nuova vita è il rientro a casa, che può comportare qualche problema pratico e psicologico. **Cambiano le priorità, l'organizzazione del tempo libero, i progetti per il futuro.** Quell'esserino minuscolo e indifeso in pochi giorni trasforma la vita dei grandi. È un cambiamento senza dubbio positivo, che può unire ulteriormente la coppia coinvolgendo entrambi nella stessa "avventura", ma è inevitabile qualche timore e anche qualche momento di scoraggiamento. È comune provare una sensazione di precarietà, come se il ruolo di genitore del nuovo

È

**Attenzione alla genitorialità**

Prima di sentire il peso di questo ruolo è ancora un po' difficile. Questi primi mesi vi coinvolgono il vostro paesaggio abituale. Ma presto tutto sarà meglio di prima. Perché ora condividete la ricchezza più grande che una coppia possa avere: un figlio da amare e da crescere insieme.

## È nato un papà



- **Date una mano concretamente** nella gestione della casa e nella cura del bambino.
- Consideratevi ancora una coppia prima che genitori e continuate a vedere nella mamma "la compagna di prima" dimostrandoglielo.
- Continuate, nei limiti del possibile, a coltivare da soli e insieme gli hobby e le abitudini di prima, comprese le uscite con gli amici.
- Non infastiditevi se tra mamma e bambino c'è un rapporto speciale. È naturale che accada. Il neonato nel primo anno di vita ha bisogno (e voglia) di stare molto con la mamma e per lei il piccolo è il centro di ogni interesse. Questo rapporto simbiotico si trasforma nel corso dei mesi e non toglie nulla alla ricchezza affettiva della paternità.

Il coinvolgimento del nuovo papà da parte della mamma è fondamentale per vivere davvero insieme questa esperienza unica.

Per affrontare con maggiore consapevolezza e serenità il cambiamento in atto, è consigliabile che i nuovi papà partecolino fin dall'inizio alla cura e alla crescita del piccolo. Le mamme hanno vissuto per nove mesi con il bambino in grembo, ma per i papà è questo il momento per cominciare a impostare la nuova relazione continuando a dedicare attenzioni ed energie alla mamma e alla coppia.

- **Condividete con la vostra compagna le prime esperienze con il piccolo:** incoraggiatela ad allattare al seno sostenendola emotivamente e praticamente.
- Quando l'allattamento al seno non è possibile, partecipate alla preparazione del biberon e godetevi la gioia di poter nutrire anche in prima persona il vostro bambino.
- **Rendete il papà partecipe di tutto ciò che accade e coinvolgetelo fin dalle prime ore** dandogli il bambino in braccio, chiedendogli aiuto, facendogli sentire quanto è importante sia per la mamma, sia per il bambino. Il nuovo papà si rivelerà un validissimo sostegno e la fiducia che gli dimostrerete aumenterà l'affiatamento della coppia e il legame tra lui e il bambino.

# IL RITORNO A CASA

## ⊛ Consigli pratici

### IGIENE DEL BAMBINO



#### La pulizia del corpo

Prima della caduta del moncone ombelicale il bambino viene lavato "a pezzi": lavate faccia, collo, mani e sederino di vostro figlio ogni giorno con cura.

#### Quando

- Scegliete il momento in cui il bambino è sveglio ed è sereno.
- Assicuratevi che la stanza sia ben calda.

#### Occorrente

- Contenitore di acqua calda.
- Una salvietta.
- Dischetti di cotone.
- Un pannolino pulito.
- Vestiti puliti se necessario.

#### Come procedere

- 1 Tenete il bambino sulle ginocchia o adagiatelo sul fasciatoio e spogliatelo lasciandogli solo la maglietta e il pannolino.

### LE PASSEGGIATE



#### Quando uscire

Spesso le mamme si interrogano su quando incominciare a uscire col proprio bambino. Meglio aspettare una settimana o dieci giorni? Al mattino o al pomeriggio? In realtà, il bambino la sua prima uscita l'ha già fatta quando lo avete portato a casa dalla maternità. E se era in grado di lasciare l'ospedale (magari col brutto tempo), può tranquillamente affrontare una passeggiata quotidiana nel parco o per far visita alla nonna o andare dal pediatra.

Semmai, è la mamma che può non sentirsi di uscire, ancora affaticata dal parto e desiderosa di riposo. Quindi, non appena siete in forze e ne avete voglia, uscite col vostro bambino. La passeggiata, per far bene a entrambi, non deve essere un obbligo né deve rispettare orari precisi. Molto varia a seconda dei vostri impegni, del clima del momento. Se il papà è a casa, durante il fine settimana o se ha preso un congedo dal lavoro, può essere piacevole uscire per una passeggiata insieme. Oppure lasciate che il papà si goda il suo piccolo concedendo a voi il sospirato momento di relax.

#### A piedi o in auto?

##### Camminare

Uscire all'aperto farà sicuramente bene a tutti. Per il bambino è una piacevole avventura alla scoperta del "mondo", la mamma camminando riprende tono e migliora la circolazione delle gambe e il papà, quando può esserci, ne approfitta per godersi suo figlio e la compagna allo stesso tempo.

# UNO STRUMENTO COMPLETO

Affronta 7 argomenti di grande interesse per la famiglia all'arrivo di un nuovo bambino, approfondendo gli aspetti preventivi:

- Il ritorno a casa
- L'alimentazione
- La crescita
- Il rapporto con il pediatra, le malattie
- L'educazione
- La sicurezza
- La legge e la tutela della famiglia

## ⊕ Consigli pratici

### FARMACIA DI CASA

Ciascuna famiglia dovrebbe tenere in casa poche medicine, ma indispensabili.

#### Paracetamolo

È il farmaco di prima scelta in caso di febbre elevata. Meglio tenere a disposizione la confezione di sciroppo, più facile da usare in base al peso del bambino ammalato; è una medicina sicura, ma non datela ai bambini sotto i 3 mesi senza aver prima chiesto al vostro pediatra.

Assicuratevi di aver dato la giusta dose al vostro bambino. Chiedete al pediatra i dosaggi di questo farmaco.

Ⓢ Ci si ammala, ci si cura! pag. 229



#### Ibuprofene

Confezionato apposta per l'infanzia in sciroppo, può essere somministrato per il dolore e per la febbre, specie quando il paracetamolo risulta poco efficace nel ridurre la temperatura. Somministrare la dose giusta per l'età del vostro bambino, secondo le indicazioni del medico.

#### Idrocortisone in crema

Serve per le punture di insetto quando determinano un ponfo rosso con prurito: ne basta un velo da stendere sulla pelle irritata per 2 volte al giorno per 1-2 giorni.

#### Glicerina in clistere o in supposte

Servono in caso di stitichezza quando per 3-4 giorni di seguito il bambino non si scarica; se la stipsi è ostinata oppure è sempre presente bisogna sentire il proprio pediatra.

#### Acqua ossigenata

In caso di ferite superficiali, dopo aver pulito con acqua e sapone, conviene disinfettare con l'acqua ossigenata a 12 volumi, tamponando delicatamente con una garza sterile o con del cotone. Può anche essere usata per tamponare piccole epistassi anteriori (sangue da naso), in quanto ha un'azione blanda e coagulante sulle emorragie.

#### Cerotti, gargarie, bende

Servono per la medicazione di piccole ferite.

### MISURARE LA FEBBRE

#### La temperatura

La temperatura di una persona e quindi anche di un bambino si mantiene mediamente sui 36,4°C con una certa variabilità individuale, per cui ci può essere un bambino che presenta valori di 35,9°C e un altro che ha sempre 37°C. Inoltre si deve sapere che dopo uno sforzo fisico, dopo i pasti o per un ambiente eccessivamente caldo (sotto le coperte ad esempio) la temperatura può salire di mezzo-un grado, senza che dobbiate impensierirvi pensando a un problema di malattia. Ancora, nella stessa persona la temperatura subisce delle variazioni giornaliere: bassa al mattino, può aumentare fino a 1 grado e mezzo nel tardo pomeriggio. La temperatura è maggiore se misurata a livello rettale invece che ascellare: la differenza è di circa mezzo grado.

#### Come misurare la temperatura

Per limitare le possibilità di errori durante la rilevazione, è meglio misurare la temperatura in condizioni costanti: stesso termometro, stesso luogo, stesso orario, lontano da sforzi e pasti.

#### La misurazione per via ascellare

È attualmente la più diffusa, ma può dare risultati variabili in quanto influenzata dall'ambiente esterno; necessita inoltre di tempi di rilevazione leggermente lunghi (fino a 5 minuti o più a seconda del termometro).

#### La misurazione per via rettale

Da la temperatura più vicina a quella centrale ed è dunque più precisa. Inoltre produce risultati affidabili poiché scarsamente influenzati da fattori esterni ed è idonea nei neonati e nei lattanti. La lettura in genere si ottiene dopo 1-2 minuti massimo. Non è affidabile in caso di irritazione anale o arrossamento.



#### La misurazione per via auricolare o sulla fronte o per contatto

Permette di rilevare rapidamente la temperatura attraverso termometri a raggi infrarossi.

# L'ALIMENTAZIONE

## I vantaggi dell'allattamento al seno

### Per il bambino

Il latte materno è l'unico alimento naturale per il bambino, contiene tutti i nutrienti necessari e nelle giuste proporzioni.

Contiene anticorpi e altri fattori protettivi che, trasferiti dalla madre al figlio, lo aiutano a combattere le infezioni e a creare una resistenza a lungo termine contro le malattie. Infatti i bambini allattati al seno hanno minori probabilità di sviluppare gastroenteriti, infezioni delle vie urinarie, dell'orecchio, tosse e raffreddore.

Il latte materno è facilmente digeribile e i suoi nutrienti sono altamente assorbibili dall'organismo del bambino. È ricco di elementi necessari alla crescita e di altre sostanze che contribuiscono in modo ottimale allo sviluppo del sistema nervoso e della vista. I bimbi allattati al seno sono maggiormente protetti nei confronti della celiachia, di malattie allergiche come dermatite, asma e dei tumori dell'infanzia.

© *Si mangia!*, pag. 80, pag. 84

Inoltre, l'allattamento al seno può prevenire il diabete giovanile nei bambini che vi sono geneticamente predisposti.

Alcuni studi hanno dimostrato che i bambini allattati al seno sviluppano una migliore salute dentale e riducono i rischi di sovrappeso e obesità. I bambini molto piccoli e prematuri che sono stati allattati al seno manifestano minori rischi di complicanze durante il primo periodo di vita. L'allattamento al seno accresce le conoscenze gustative dei bambini. Il sapore del latte materno infatti cambia a seconda di quello che mangia la mamma, così i bimbi assaporano da subito il gusto di molti alimenti.

### Per la mamma

Il grasso in eccesso, immagazzinato dal corpo durante la gravidanza, viene utilizzato durante la produzione del latte. L'allattamento quindi può contribuire a ritrovare presto la propria forma (è importante non sottoporsi a diete dimagranti durante il periodo in cui si allatta).

Inoltre l'allattamento al seno stimola la contrazione dell'utero, riducendo l'emorragia dopo il parto e consentendo all'utero di tornare alle dimensioni normali più velocemente. Protegge inoltre la salute della mamma anche dopo la menopausa riducendo il rischio di osteoporosi. Se protratto per almeno tre mesi può ridurre il rischio di cancro al seno o all'ovaio.

In più è pratico ed economico. Non ci sono costi di preparazione: il latte è sempre disponibile e alla giusta temperatura.



## La dieta mentre si allatta

Non è necessaria una dieta speciale durante l'allattamento, tuttavia consumare pasti sani e ben bilanciati è una buona abitudine sempre, importate per la vostra salute e per quella di tutta la famiglia.

Anche se non vedete l'ora di rientrare nei vostri vestiti, **non è saggio mettersi a dieta durante l'allattamento**, rischiereste di non nutrire bene il bambino compromettendo la produzione di latte. E poi tentare di fare una dieta in questo momento vi renderebbe ancora più stanche. Niente dieta, dunque, ma evitate di mangiare in modo disordinato. Fate pasti completi e spuntini regolari. **Un regime alimentare ordinato ed equilibrato** è quello che ci vuole per supportare le richieste durante l'allattamento e anche per ridurre gradualmente il peso in eccesso. Seguite una dieta variata e completa in cui siano ben presenti anche frutta e verdura, importanti per l'apporto di vitamine e per la regolarizzazione del vostro intestino. A questo proposito è utile fare una passeggiata al giorno, vi riattiverà efficacemente anche la circolazione. Non abolite pane e pasta. Nel programma dietetico i cereali devono essere sempre presenti. Non date retta a chi vi consiglia di eliminarli! Così facendo squilibrate la dieta e rinunciate ad alimenti che saziano e rappresentano un'importante fonte di energia. Non eliminate neppure i grassi. Anche quando si vuole dimagrire, e non è questo il momento, devono essere solo

# Regole per quando si allatta



## Non fumare

La nicotina, oltre a diminuire la montata lattea, passa facilmente nel latte e agisce direttamente sul bambino rendendolo irritabile e insonne.



## Non assumere farmaci senza il parere del medico

È una regola che vale sempre, ma a maggior ragione quando si allatta. Quasi tutti i farmaci, seppure in quantità minime, passano nel latte materno e il bambino può risentirne specie se le dosi sono elevate e la somministrazione è prolungata nel tempo.



## Moderare il consumo di bevande alcoliche ed eccitanti

Vino e birra vanno assunti a piccole dosi, altrimenti l'alcool passa nel latte con possibili effetti negativi sul bambino. Massimo ½ bicchiere di vino o una lattina di birra a pasto. No ai superalcolici. Lo stesso vale anche per il caffè: non più di 1 o 2 tazzine al giorno.

**Box attira attenzione! <sup>1</sup>**

# L'ALIMENTAZIONE



## SVEZZAMENTO

Lo svezzamento o divezzamento è una fase di passaggio molto importante, poiché se il cibo è uno dei grandi piaceri della vita, per la maggior parte dei genitori è anche fonte di preoccupazione e interrogativi. Che cosa dovrebbe mangiare un bambino? Può mangiare questo alimento e perché? Per aiutarvi nel periodo dello svezzamento a operare delle scelte graduali e opportune, si offrono dei suggerimenti di massima che non vogliono però essere delle regole assolute. Esistono infatti molte tradizioni, locali ed etniche, che appartengono a ogni gruppo familiare. E, soprattutto, **risulta insostituibile la profonda conoscenza che il pediatra di famiglia ha di vostro figlio** e delle vostre abitudini. Egli infatti, meglio di qualsiasi libro, sa indicarvi i tempi e le modalità di svezzamento e di introduzione dei diversi alimenti, perché ha in mano la situazione clinica del bambino da quando è nato. **Seguite** perciò prima di tutto le sue indicazioni. @ *Ci si ammala, ci si cura!*, pag. 244

## Quando cominciare

Lo svezzamento è un processo che inizia **non prima del 5°-6° mese** e che procede gradualmente per tutto il primo anno di vita. Durante questo periodo il latte, pur mantenendo un posto importante nell'alimentazione, cessa di essere l'alimento "esclusivo" e viene affiancato da nuovi alimenti. **È il pediatra** in ogni modo a **stabilire i tempi giusti per vostro figlio**. Se allattate al seno e il bambino cresce regolarmente, dovrete iniziare lo svezzamento non prima del 6° mese. Se dimostra invece di essere ancora affamato al termine della poppata, se richiede un numero maggiore di pasti, se riprende a svegliarsi di notte per mangiare, quando ormai non lo faceva più, parlatene con il pediatra che vi indicherà come procedere, qual è il momento più opportuno per introdurre i nuovi cibi, vi consiglierà nelle scelte alimentari, vi dirà insomma, di volta in volta, che cosa è meglio per il vostro piccolo.

## Perché cominciare?

- Progressivamente il latte da solo non basta più a soddisfare tutte le esigenze nutritive del bambino che sta per raddoppiare il proprio peso. Il piccolo ora ha bisogno di un maggiore apporto di calorie e ha anche la necessità di nuovi alimenti, più ricchi per esempio di proteine e di ferro.
- L'apparato digerente adesso è più maturo e in grado di assimilare altri cibi oltre al latte.
- Prima del 5-6° mese un bambino sa soltanto succhiare, muovere cioè i muscoli della bocca per "estrarre" il latte; ora invece lo sviluppo neuromuscolare è progredito e il bambino è capace di deglutire cibi più consistenti.

## Chi ben comincia ...

Per mesi vostro figlio si è nutrito di latte, si è abituato a quel sapore, a quella "fluidità", e non è per nulla disturbato da questa "monotonia" alimentare. D'improvviso però, senza che lui ne capisca la ragione, tutto cambia radicalmente. Il gusto del latte viene sostituito con quello sapido della pappa, la consistenza liquida si trasforma

# L'ALIMENTAZIONE

## L'allergia ad alimenti

Il bambino allergico è quello che reagisce in modo eccessivo a determinate sostanze che invece non danno problemi alla maggior parte dei bambini. Queste sostanze possono essere alimenti (soprattutto latte vaccino, uova e pesce), pollini, acari della polvere, peli di animali, muffe, veleno di insetti e farmaci. L'allergia alimentare è quella più frequente nel primo anno di vita e può provocare disturbi soprattutto a carico della pelle o dell'intestino. Alla diagnosi di allergia alimentare si può arrivare attraverso accertamenti specifici e con una attenta valutazione clinica da parte del pediatra. Una volta individuato l'alimento a cui il bambino è allergico, l'unica terapia valida è quella di eliminarlo completamente dalla dieta insieme a tutti i cibi che lo contengono. Per esempio, se vostro figlio è allergico alle proteine del latte vaccino (ciò è possibile solo se è allattato artificialmente) è necessario osservare alcune precauzioni.

- Eliminare dalla dieta, oltre al latte, anche tutti i latticini.
- Il pediatra consiglierà una formula sostitutiva del latte artificiale per continuare a garantire l'apporto di calcio importante per la crescita.
- Leggere attentamente le etichette per eliminare gli alimenti che riportano la presenza di proteine del latte.

- Non lasciarsi tentare dalla voglia di ridare il latte senza il parere del pediatra: i tempi e le modalità di reintroduzione devono essere attentamente valutati.
- È consigliabile ritardare al 12° mese l'assaggio di uova, pesce e pomodoro, al 3° anno quello della frutta secca.
- L'allergia al latte, fortunatamente, è destinata a scomparire ed è raro che persista oltre i 3-4 anni.



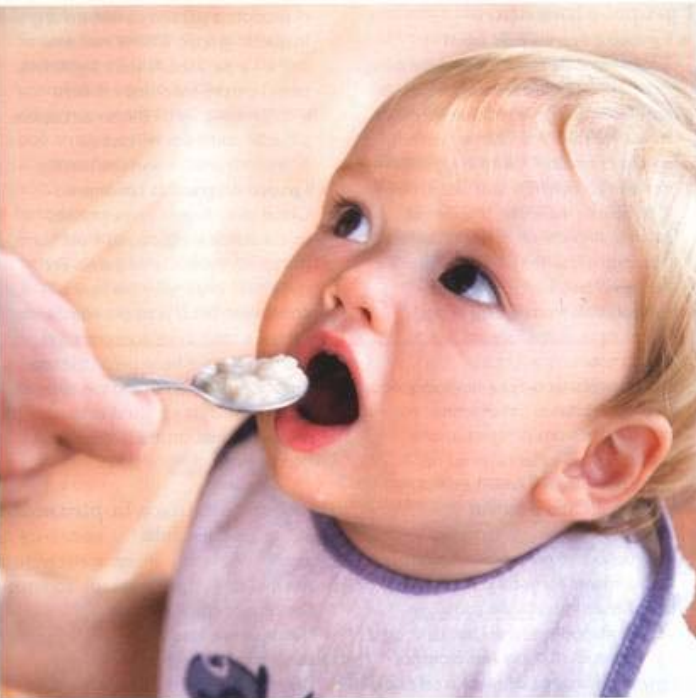
## Consigli e suggerimenti per un bambino "a rischio allergico"

Molti studi hanno dimostrato che è possibile ritardare l'insorgenza delle manifestazioni allergiche adottando delle precauzioni a partire proprio dal primo anno di vita. Per questo, specialmente nei casi di familiarità allergica, impiegate con vostro figlio alcune importanti cautele.

- Allattate il bambino al seno il più a lungo possibile, almeno per i primi sei mesi di vita.
- In mancanza del latte materno il vostro pediatra, considerando anche l'entità del rischio su base genetica del bambino, valuterà se proporvi delle formule speciali per l'infanzia a base di proteine "idrolisate".
- Iniziate lo svezzamento dopo i 6 mesi, sotto la guida del pediatra.
- Non somministrate latte vaccino fino al 12° mese.
- Ritardate a dopo l'anno l'introduzione di alimenti potenzialmente allergizzanti come uova, pomodori, pesce, agrumi.
- Evitate di fumare negli ambienti dove vive il bambino.
- Mantenete la più scrupolosa igiene della sua cameretta (eliminando materassi e cuscini di lana, tendaggi, moquette e peluche dove è possibile l'accumulo di polvere).
- Evitate, se possibile, di tenere animali domestici in casa; nel caso già vivessero con voi curatene in modo scrupoloso la salute e la pulizia.

# L'ALIMENTAZIONE

## L'ALIMENTAZIONE DOPO L'ANNO



### La piramide alimentare

Immaginate di rappresentare il mondo degli alimenti come una piramide composta da 4 piani, ognuno dei quali racchiude un gruppo di cibi che, pur essendo diversi tra loro, hanno

caratteristiche simili da un punto di vista nutrizionale. È all'interno di questi gruppi che si deve scegliere per comporre la dieta giornaliera del bambino.



## Frutta e verdura: convenzionale, biologica od omogeneizzata?

- Frutta e verdura biologica sono ottenute con tecniche di coltivazione che escludono l'uso di pesticidi di sintesi.
  - La certificazione biologica garantisce il tipo di produzione ma non il prodotto finale: una contaminazione può essere sempre possibile a causa, ad esempio, dell'inquinamento ambientale.
  - La certificazione biologica garantisce il metodo di coltivazione ma non il prodotto finale: una contaminazione può essere sempre possibile a causa, ad esempio, dell'inquinamento ambientale
  - La legge impone che gli omogeneizzati e quindi il contenuto del vasetto, sia praticamente privo di pesticidi, e con livelli di micotossine e nitrati ben inferiori ai limiti fissati per gli alimenti freschi perché destinati a un consumatore particolare il bambino.
- [Box: cap. Si menziona i vasetti per la prima infanzia: attenzione al primo posto, pag. Xcxc]



### LIMITI DI LEGGE PER I PRINCIPALI INQUINANTI E DIFFERENZE TRA ALIMENTI PER L'INFANZIA E ALIMENTI FRESCHI

		Negli alimenti per l'infanzia	Negli alimenti freschi
<b>MICOTOSSINE:</b>			
Aflatossina M1	ppb	0,025	0,05
Aflatossina B1	ppb	0,1	2
Ocratossina	ppb	0,5	3
Zearalenone	ppb	20	100
Patulina	ppb	10	50
Vomitossina	ppb	200	500 - 750
<b>PESTICIDI</b>	ppb	<10	100 - 500
<b>NITRATI</b>	ppm	< 200	< 2000 (spinaci) < 4000 (attuga)
<b>ANABOLIZZANTI</b>		assenti	assenti
<b>OGM</b>		assenti	ammessi ma da dichiarare in etichetta

### La seconda pappa

Trascorso un periodo variabile (da una a quattro settimane) dall'introduzione della prima pappa, arriva il momento di introdurre la seconda pappa. Si tratta di sostituire la poppata della sera. Di solito si tratta di un pasto che si fa prima e quindi la sera.

Se allattate al seno, è tempo di inserire la seconda pappa quando il latte comincia a non essere più sufficiente. È comunque il pediatra che, durante le visite periodiche, controllando la crescita del piccolo e gli altri elementi necessari, concorda con i genitori l'epoca di introduzione della seconda pappa. L'impatto con la seconda pappa è di solito molto meno problematico. Ormai abituato ai sapori sapidi e alle consistenze cremose, il bambino accetta le novità alimentari con maggiore facilità. Questo non vuol dire però che si possono dimenticare le raccomandazioni iniziali, infatti gradualità, rispetto dei tempi e dei rifiuti, valgono anche adesso e vanno sempre mantenute. L'introduzione della seconda pappa consente di apportare varianti di gusto e consistenza all'assortimento di sapori che il bambino già apprezza e di fargli conoscere un cibo del tutto nuovo: il formaggio. È infatti questo alimento, che sostituisce la carne del pasto di mezzogiorno, a caratterizzare la seconda pappa. Al brodo e passato di verdure con formaggio e il solito cucchiaino di olio d'oliva extravergine, vanno aggiunti i cereali che alternerete facendogli provare anche il semolino e la pasta, partendo dai formati più piccoli.

# UNO STRUMENTO COMPLETO

Affronta 7 argomenti di grande interesse per la famiglia all'arrivo di un nuovo bambino, approfondendo gli aspetti preventivi:

- Il ritorno a casa
- L'alimentazione
- La crescita
- Il rapporto con il pediatra, le malattie
- L'educazione
- La sicurezza
- La legge e la tutela della famiglia

## ⊕ Consigli pratici

### FARMACIA DI CASA

Ciascuna famiglia dovrebbe tenere in casa poche medicine, ma indispensabili.

#### Paracetamolo

È il farmaco di prima scelta in caso di febbre elevata. Meglio tenere a disposizione la confezione di sciroppo, più facile da usare in base al peso del bambino ammalato; è una medicina sicura, ma non datela ai bambini sotto i 3 mesi senza aver prima chiesto al vostro pediatra.

Assicuratevi di aver dato la giusta dose al vostro bambino. Chiedete al pediatra i dosaggi di questo farmaco.

© Ci si ammala, ci si cura!, pag. 229



#### Ibuprofene

Confezionato apposta per l'infanzia in sciroppo, può essere somministrato per il dolore e per la febbre, specie quando il paracetamolo risulta poco efficace nel ridurre la temperatura. Somministrate la dose giusta per l'età del vostro bambino, secondo le indicazioni del medico.

#### Idrocortisone in crema

Serve per le punture di insetto quando determinano un ponfo rosso con prurito: ne basta un velo da stendere sulla pelle irritata per 2 volte al giorno per 1-2 giorni.

#### Glicerina in clistere o in supposte

Servono in caso di stitichezza quando per 3-4 giorni di seguito il bambino non si scarica; se la stipsi è ostinata oppure è sempre presente bisogna sentire il proprio pediatra.

#### Acqua ossigenata

In caso di ferite superficiali, dopo aver pulito con acqua e sapone, conviene disinfettare con l'acqua ossigenata a 12 volumi, tamponando delicatamente con una garza sterile o con del cotone. Può anche essere usata per tamponare piccole epistassi anteriori (sangue da naso), in quanto ha un'azione blandamente coagulante sulle emorragie.

#### Cerotti, gargarie, bende

Servono per la medicazione di piccole ferite.

### MISURARE LA FEBBRE

#### La temperatura

La temperatura di una persona e quindi anche di un bambino si mantiene mediamente sui 36,4°C con una certa variabilità individuale, per cui ci può essere un bambino che presenta valori di 35,9°C e un altro che ha sempre 37°C. Inoltre si deve sapere che dopo uno sforzo fisico, dopo il pasto o per un ambiente eccessivamente caldo (sotto le coperte ad esempio) la temperatura può salire di mezzo-un grado, senza che dobbiate impensierirvi pensando a un problema di malattia. Ancora, nella stessa persona la temperatura subisce delle variazioni giornaliere: bassa al mattino, può aumentare fino a 1 grado e mezzo nel tardo pomeriggio. La temperatura è maggiore se misurata a livello rettale invece che ascellare: la differenza è di circa mezzo grado.

#### Come misurare la temperatura

Per limitare le possibilità di errori durante la rilevazione, è meglio misurare la temperatura in condizioni costanti: stesso termometro, stesso luogo, stesso orario, lontano da sforzi e pasti.

#### La misurazione per via ascellare

È attualmente la più diffusa, ma può dare risultati variabili in quanto influenzata dall'ambiente esterno; necessita inoltre di tempi di rilevazione leggermente lunghi (fino a 5 minuti o più a seconda del termometro).

#### La misurazione per via rettale

Da la temperatura più vicina a quella centrale ed è dunque più precisa. Inoltre produce risultati affidabili poiché scarsamente influenzati da fattori esterni ed è idonea nei neonati e nei lattanti. La lettura in genere si ottiene dopo 1-2 minuti massimo. Non è affidabile in caso di irritazione anorrettale o arrossamento.



#### La misurazione per via auricolare o sulla fronte o per contatto

Permette di rilevare rapidamente la temperatura attraverso termometri a raggi infrarossi.

# LA CRESCITA

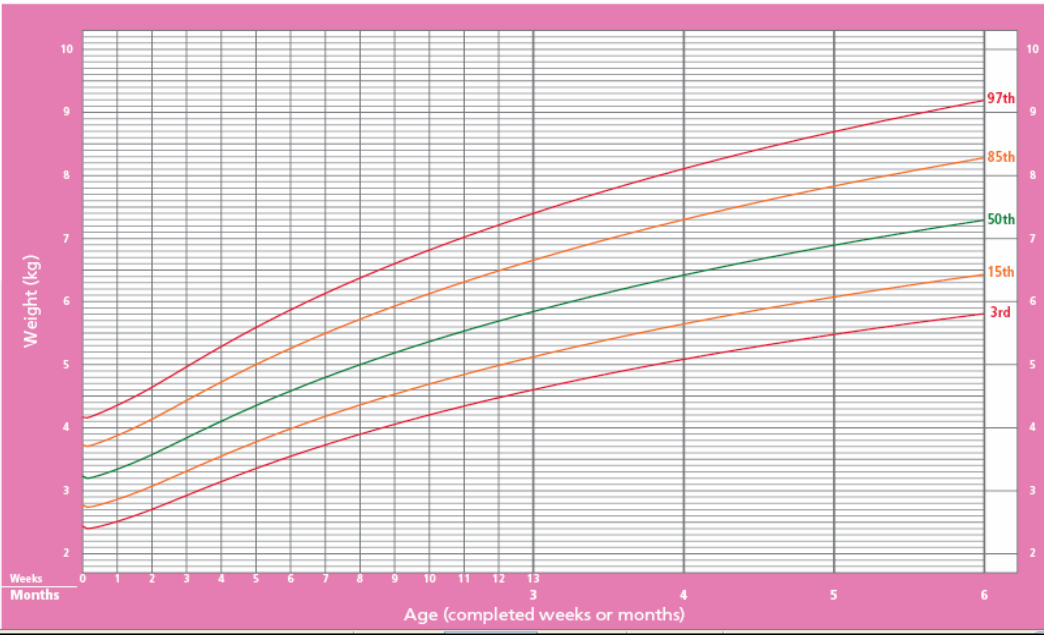
## L'importanza dei bilanci di salute

Peso e altezza sono i dati che i genitori utilizzano di più per verificare la crescita dei piccoli, magari seguendo l'altezza sullo stipite della porta o sul muro. Il loro controllo troppo frequente ed esasperato può però, se i valori stentano ad aumentare, generare ansia quasi sempre ingiustificata. La circonferenza cranica, se non in casi particolari, è una misura che raramente interessa ai genitori e che invece il pediatra rileva sempre entro il primo anno di vita. <sup>(20)</sup> *Ci si ammala, ci si cura*, pag. 244

Lo sviluppo del bambino è un processo continuo che deve essere seguito, anche se risulta soddisfacente nel controllo precedente. Per questo bisogna osservare l'andamento della crescita del proprio figlio anche a casa e portarlo puntualmente ai controlli successivi.

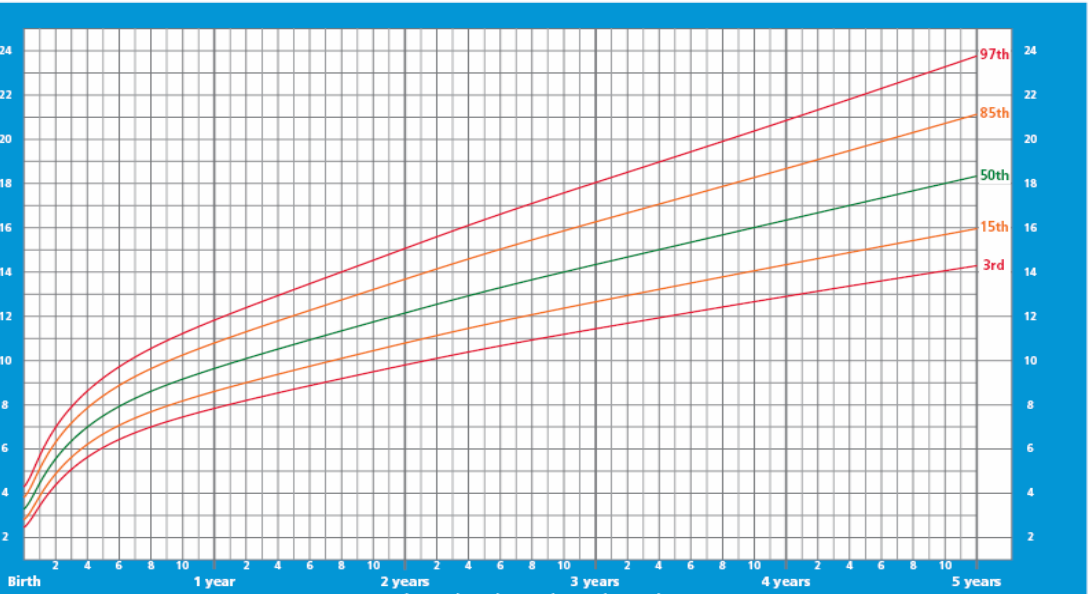
si consiglia di leggere il capitolo di pediatria di base e di pediatria

Weight-for-age GIRLS  
Birth to 6 months (percentiles)



## Weight-for-age BOYS

Birth to 5 years (percentiles)



Una guida aggiornata

# LA CRESCITA

## Il grande nemico dei denti: lo zucchero

Lo zucchero facilita l'insorgere di carie dentarie perché è l'alimento dei batteri che le causano. Non è tanto importante la sua concentrazione o la quantità, ma soprattutto **la durata del suo contatto** con i denti. Per questo vanno evitati i lecca-lecca e i biberon con bevande zuccherate sempre a portata di mano! È opportuno lavare i denti dopo ogni pasto e non somministrare alimenti o bevande zuccherate tra un pasto e l'altro. Possono causare carie gli zuccheri (come saccarosio, glucosio, destrosio, maltosio, fruttosio, amido idrolisato) e le maltodestrine. Questi zuccheri sono contenuti nello zucchero, nei biscotti, nei dolci, nelle merendine, nelle caramelle (soprattutto se di consistenza gommosa o appiccicose), negli sciroppi, nel miele, nei succhi di frutta e nelle bevande zuccherate come le aranciate, le cole, ecc. [© Si crescel, pag. 174](#)

## Ai denti non piace il dolce

I bambini che mangiano dolci tutti i giorni hanno il doppio delle probabilità di sviluppare carie rispetto ai bambini che li mangiano meno frequentemente. Questo non significa privare vostro figlio di zuccheri: cibi o bevande zuccherate diluite si possono assumere, in giuste proporzioni, durante i pasti (al termine si puliscono i denti), ma vanno evitati tra un pasto e l'altro. Evitate,

inoltre, di utilizzare dolci o bevande zuccherate come ricompensa.

Il bambino non deve neppure assumere cibi o bevande zuccherate prima di andare a letto (i suoi denti resterebbero a contatto con lo zucchero per tutta la notte!). Anche saccarina e aspartam sono cariogeni ed è comunque opportuno evitarli nel bambino piccolo.



## Il grande amico dei denti: lo spazzolino

Lavare i denti con cura e frequenza è una pratica a cui dovete abituare il bambino sin **dallo spuntare dei primi dentini**. All'inizio utilizzate una garza bagnata, su cui posereste una piccola quantità di dentifricio, quindi passate a uno spazzolino morbido, guidando la sua manina che impugna lo spazzolino con la vostra. Può essere utile, quando il bambino è più piccolo, sedersi davanti allo specchio con lui in braccio (la sua schiena appoggiata al vostro petto), in modo che possa anche vedere che cosa fate e viverlo come un gioco quotidiano.

Non è importante spazzolare bene all'inizio, ma far sì che vostro figlio accetti, come **pratica normale, la pulizia dei denti per 2-3 volte al giorno** dopo i pasti principali. [© Si crescel, pag. 175](#)

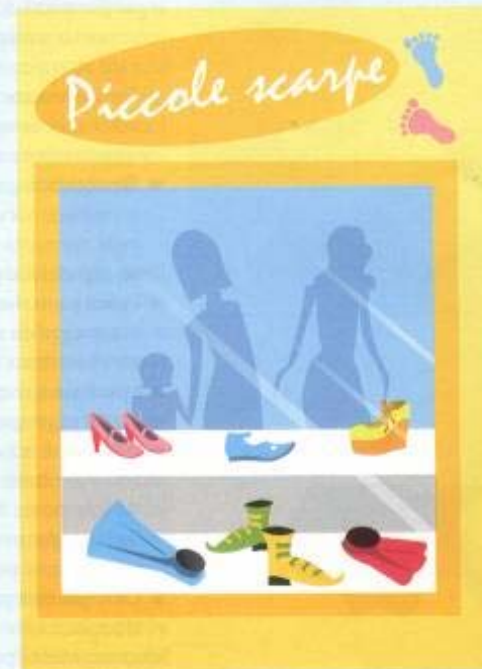
Quando andate dal dentista portate il bambino con voi e fate in modo che la seduta sia la cosa più normale e tranquilla possibile. Al termine chiedete al dentista di far sdraiare il bambino sulla poltrona e di controllargli la dentizione, così da renderlo un evento normale e non traumatico. Per impostare buone abitudini di pulizia dei denti è utile tenere presente alcuni accorgimenti.

- Spazzolare i denti non deve essere vissuto dal bambino come un'imposizione ma come un gioco.
- Dategli il buon esempio spazzolandoli assieme a lui fin dall'inizio: sarà il migliore convincimento.
- Lavarsi i denti non deve diventare una battaglia.
- Gratificatelo quando opera dei miglioramenti nell'operazione, in seguito ai vostri suggerimenti.
- Continuate a sostenere la sua pulizia dei denti con la vostra presenza, fino a quando non sarete certi che è in grado di farlo in modo autonomo; di solito si verifica con l'inizio della scuola dell'obbligo.
- È meglio utilizzare un dentifricio per bambini che contiene piccole quantità di fluoro, stendendone sullo spazzolino una quantità pari alle dimensioni di un pisello.
- Poiché il tempo di riformazione della placca è di 24 ore, è necessario spazzolare i denti non meno di due volte al giorno, ogni volta per almeno 2-7 minuti.

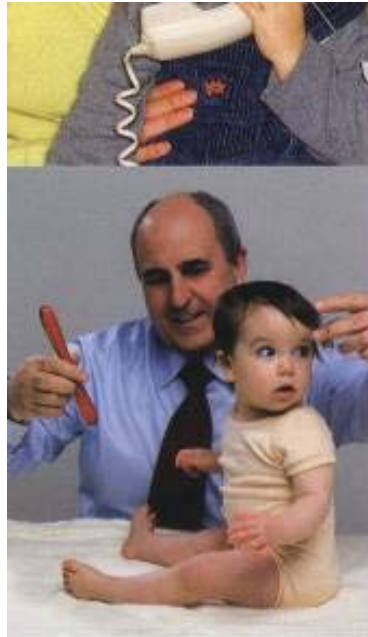
# LA CRESCITA

## La scelta delle scarpe

- Quando acquistate le scarpe, fate che siano circa 1 cm più lunghe rispetto al dito più lungo e abbastanza larghe da permettere alle dita di stare ben distese.
- La suola, deve essere flessibile o non rigida, munita al di sotto di gomma antiscivolo.
- Ai lati della suola non devono sporgere guarnizioni di cuoio o plastica che possono indurlo ad inciampare.
- La parte posteriore, che sostiene il tallone, deve essere piuttosto rigida ed è meglio utilizzare scarpe chiuse con lacci o velcro, che tengono il tallone in posizione e impediscono al piede di scivolare in avanti, danneggiando le dita (se il tallone esce dalla scarpa quando il bambino sta in punta di piedi la scarpa non va bene).
- Le scarpe devono essere costruite con materiali naturali, come pelle, cotone o stoffa, che fanno respirare il piede. Le scarpe di plastica non permettono la traspirazione e possono causare infezioni fungine e abrasioni.
- Non comperate scarpe troppo costose e di lusso perché il suo piede cresce rapidamente e presto dovrete cambiarle, prima ancora che le abbia consumate.
- Non usate scarpe di seconda mano o dismesse perché si sono conformate e usurate nell'imbottitura sul piede di un altro bambino e non saranno adatte a quello del vostro.
- Misurate voi stessi la lunghezza del piede del bimbo prima di andare al negozio, in modo da essere certi della sua lunghezza.
- Se vostro figlio è piccolo evitate di chiedergli nell'acquistare le scarpe se sono confortevoli, non dovette fidarvi della sua risposta in quanto potrebbe dirvi di sì anche se gli fanno male perché sono colorate e gli piacciono e comunque non è ancora in grado di esprimere un giudizio così complesso. Dovete invece fidarvi soprattutto delle considerazioni fatte finora e della vostra esperienza.



# LA CRESCITA



## Udito e linguaggio

È importante sapere che lo sviluppo del **linguaggio** è strettamente **correlato all'udito**: un bambino che non sente non parlerà perché non avrà mai avuto la possibilità di ascoltare le parole. Oppure parlerà male, se il suo udito è imperfetto. È evidente che prima si evidenzia se c'è un problema nell'udito, prima si potranno prendere provvedimenti per superarlo.

L'udito del bambino può essere valutato alla nascita, poi nel corso dei bilanci di salute, tramite test e domande del pediatra, e anche da voi genitori.

Da alcuni anni in molti centri nascita i **neonati** vengono sottoposti a un particolare esame, quello delle **otoemissioni**, che valuta se il bambino ci sente. Talvolta il risultato è falsamente positivo, cioè indica che il bambino non ci sente. Questo può succedere se c'è del catarro nell'orecchio o se c'è stato qualche problema nell'esecuzione del test. In questi casi è opportuno ripetere l'esame, che di solito risulta poi normale. L'esame delle otoemissioni però non garantisce del tutto che quel bambino non sarà sordo, perché esistono delle sordità a insorgenza tardiva.

Per questo **tra i 9 e i 18 mesi** sarà effettuato il **Böel test** che, oltre a valutare le capacità comportamentali, cognitive e di relazione del bambino, permetterà di testare la percezione acustica, per ciascuno orecchio, rispetto a diverse tonalità, mediante l'opportuno uso di campanellini d'argento.

Voi stessi potete indirettamente verificare se vostro figlio sente bene attraverso l'osservazione di alcuni suoi comportamenti. Nei primi mesi, quando sente un rumore improvviso, il bambino reagisce allargando le braccia, flettendo le cosce sull'addome e, subito dopo, mettendosi a piangere: è il "riflesso di Moro".

# LA CRESCITA

## Leggere ad alta voce

È un'ottima abitudine per grandi e piccini. Infatti, la lettura ad alta voce crea disposizione all'ascolto, aumenta l'attenzione e favorisce il legame affettivo. Dedicate a questa attività dei momenti particolari della giornata, come quello della buona notte, rendetela preziosa agli occhi di vostro figlio che la interiorizzerà come un'occupazione speciale che dà piacere.





## Ogni età ha i propri libri

A ogni età ci sono storie e racconti su misura rispetto alla fase di crescita che sta vivendo il piccolo.

### A 5-7 mesi:

- Prende gli oggetti, li segue con lo sguardo.
- Inizia a fare gorgheggi.
- È attratto da foto e da figure del libro che cerca di "mangiare".
- Ama la routine (sempre la stessa storia prima della nanna).

I bambini sono attratti da cartonati che contengono ninne-nanne o filastrocche, da libri da portare alla bocca per trarne sensazioni olfattive, visive e talvolta gustative.

### A 9-10 mesi:

- Sta seduto.
- Afferra bene gli oggetti, li studia, li morde.
- Inizia la lallazione (ta-ta).
- Gioca a nascondino (cucù-sette).

I libri a questa età devono essere resistenti, atossici, con colori vivaci, rappresentare oggetti familiari e immagini di bambini.

### A 12 mesi:

- Si muove a carponi o inizia i primi passi.
- Cerca gli oggetti nascosti.
- Inizia a dire le prime parole (pa-pa, ma-ma)
- Se aiutato, tiene in mano il libro e gira le pagine.

I libri devono essere robusti, maneggevoli; le figure riguardano azioni familiari (mangiare, dormire, giocare) e piccoli animali conosciuti dal bambino; i testi preferiti sono le filastrocche. Il contatto fisico con l'adulto è fondamentale.

### A 15 mesi:

- Cammina con incertezza.
- Osserva molto i genitori e la loro espressione.
- Imita le espressioni degli adulti.
- Non sta fermo e seduto a lungo.

Ai bambini piacciono libri con brevi e facili frasi, che imparano e tendono poi nel tempo ad anticipare.

### A 18 mesi:

- Cammina.
- Costruisce torri.
- Indica gli oggetti con il dito.
- Ha un vocabolario di diverse parole.
- Ha un linguaggio cadenzato.

Ai bambini piacciono libri che parlano di animali, di bambini, delle cose quotidiane, con linguaggio breve e semplice.

### A 24 mesi:

- Corre.
- Indica le parti del corpo.
- Ha un vocabolario di circa 40-50 parole e comincia a combinare 2 parole collegate.

- Porta i libri in giro e "legge" alle bambole.

Ai bambini piacciono le storie che li fanno identificare nei personaggi, che fanno ridere.

### A 30 e più mesi:

- Sale e scende le scale.
- Continua ad aumentare il suo vocabolario.
- Cerca di comunicare, anche molto di più di quanto sia capace di esprimere.
- Inizia a rappresentarsi in una attività che ha fatto o che farà.

Ai bambini piacciono storie di bambini della stessa età, ma anche libri fantastici, avventurosi: i testi devono essere semplici per favorire la memorizzazione e la "lettura" autonoma, in modo che il piccolo possa concludere la frase iniziata dall'adulto. Le fiabe tradizionali e quelle dei perché aiutano a proiettare all'esterno le paure e le emozioni. Quando è più piccolo il bambino ama farsi ripetere la stessa storia e ama il libro da farsi leggere. Nei mesi successivi il bambino acquista autonomia nella scelta dei libri, ma è sempre contento se qualcuno gli legge ad alta voce un libro.



# LA CRESCITA



## **La televisione: amica o nemica?**

La televisione non è di per sé uno strumento da evitare assolutamente, può essere molto utile e, se usata con saggezza, può contribuire allo sviluppo della personalità del bambino, perché rappresenta una fonte di stimoli e un mezzo di apprendimento.

Non deve invece diventare una baby sitter passiva e ipnotizzante, capace di inibire ogni creatività nel vostro bambino, e non deve sottrarre spazio ad altre attività.

Non essere "dipendenti" dalla televisione è facile e difficile allo stesso tempo perché il piccolo schermo ha la capacità di "stregare" e catturare l'attenzione di grandi e piccini, anche con messaggi subliminali. Per evitare che la televisione diventi una "nemica" può risultare importante adottare precisi comportamenti.

- Non lasciate mai accesa la televisione come "rumore di sottofondo", solo per sentir parlare qualcuno o per ascoltare un po' di musica, mentre fate altro: è un cattivo esempio che tenderà a essere imitato.
- Non fatela vedere al bambino per più di un'ora al giorno e, quando è accesa, guardatela assieme a lui, commentando le immagini e le situazioni, sia che si tratti di programmi, sia che si tratti di cartoni o film per bambini.
- Commentare ciò che si vede significa attirare l'attenzione del bambino sull'oggetto dell'osservazione, facendolo appunto diventare "oggetto" e non tutt'uno con il proprio cervello. Significa sottrarre il bambino a una visione passiva e unidirezionale schermo → cervello per invitarlo a ragionare criticamente su ciò che sta vedendo.
- Evitate di fargli vedere scene di violenza, di angoscia o che destino paura, immagini stereotipate e prive di interpretazioni emotive (tipiche di alcuni cartoni); osservatelo mentre guarda la TV e dal suo sguardo, dalle sue reazioni, dai suoi comportamenti capirete se il programma o il film è adatto o no (ma questo lo potrete sapere solo se sarete lì, a "fare i genitori").
- Decidete assieme al bambino quale cartone, film o programma vedere: lo aiuterà a capire che è necessario fare scelte, che

# LA CRESCITA

## Il movimento li fa crescere in forma

Tutti i cuccioli devono muoversi e i loro genitori organizzano passeggiate più o meno lunghe a seconda dell'età, insegnano forme di "lotta" o di "caccia", a seconda dell'istinto e del loro futuro.


Anche il cucciolo dell'uomo deve essere attivo e muoversi in maniera adeguata.

I nemici del movimento sono l'impossibilità di scendere a giocare in strada o in cortile per i noti moderni pericoli presenti in questi luoghi, la TV, i videogiochi e tutto ciò che può togliere spazio e tempo all'attività fisica, ivi compresa l'indisponibilità dei genitori per motivi di disinteresse, di pigrizia o di lavoro.

Camminare e correre assieme, condividere un percorso in bicicletta con qualche finta "volata", giocare a palla su un prato aiuta la loro **crescita, fisica e psicologica**, rinforza il legame figli-genitori e farà bene anche a voi, che sarete costretti a muovervi di più e a tornare un po' bambini. Non si deve, sotto i sei anni, praticare nessuno "sport" in maniera agonistica, ma si deve soprattutto **abituarli a usare i propri muscoli**, a stancarsi anche un po', ad acquisire automatismi, ad essere tonici e pronti.

Fin dai primi mesi di vita si può andare in piscina, e già questo è un buon modo di muoversi. Successivamente sono le passeggiate, le corse, i percorsi attrezzati e i giochi nei parchi, la bicicletta e la palla (che così poco piace alle mamme e tanto ai maschietti!) ad attirare l'attenzione di vostro figlio, che troverà in essi una potente motivazione a correre, a pedalare, ad arrampicarsi, a calciare. A usare cioè braccia e gambe per divertirsi. E anche per socializzare.

## L'importanza dello sport

Il bambino, se ben indirizzato, saprà alternare attività che farà da solo ad attività che svilupperà con altri bambini: in questo caso saranno inevitabili confronti, scontri, spinte e pianti, che andranno sempre consolati ma non eccessivamente enfatizzati. **Lo sport**, fin dai primi anni, anche se non è ancora praticato come una vera "disciplina", è però **un'ottima palestra per imparare ad affrontare le difficoltà**, sia fisiche che psichiche, e offre l'opportunità di importanti esperienze di vita.  *Si mangia!*, pag. 97



# LA CRESCITA

## I ritmi del sonno



Come per gli adulti il ritmo sonno-veglia di neonati e bambini varia. Fin dalla nascita alcuni soggetti necessitano di più ore di sonno rispetto ad altri. Si segnala a scopo indicativo una media di ore di sonno di cui il bambino ha bisogno, nell'arco delle 24 ore, pisolini inclusi.

- Dalla nascita a tre mesi: un neonato può dormire 16-17 ore su 24, oppure solamente 8. Il suo sonno dipende anche dal numero di pasti che fa, specie nelle ore notturne. Altre variabili possono disturbare il sonno del bambino come, ad esempio, il troppo caldo o il troppo freddo.  
Ⓢ *Appena nato, appena natal, pag. 37*
- Da tre a sei mesi il bambino crescendo ha bisogno di essere nutrito meno frequentemente di notte e, di conseguenza, i periodi di riposo si allungano. Alcuni bambini domiranno per circa otto o più ore per notte.
- Da sei a dodici mesi a questa età i pasti notturni non sono più necessari e alcuni bambini potrebbero dormire anche fino a 12 ore consecutive. Tuttavia i disturbi della dentizione o la fame possono svegliare il bambino.
- A dodici mesi i bambini dormono circa un totale di 12-15 ore.
- A due anni di età è probabile che dormano circa 11-12 ore per notte, con uno o due pisolini durante la giornata.
- A tre-quattro anni di età hanno bisogno quasi tutti di 12 ore di sonno. Alcuni potrebbero averne bisogno di 8-10 solamente e altri invece di 14. Alcuni potrebbero aver bisogno anche di un pisolino durante il giorno.

## Il bambino che non vuole andare a letto

I bambini da 1 a 5 anni presentano frequentemente difficoltà nell'addormentarsi e risvegli notturni, problemi che possono rivelarsi persistenti, sebbene ciò che è problematico per una famiglia può non esserlo per un'altra. Infatti, se per le vostre abitudini siete felici che il bambino vada a dormire quando ci andate voi, tutto bene. Se però soffrite per non aver dormito a sufficienza, perché il bambino non vuole andare a letto o perché si sveglia durante la notte, potrebbero esservi utili alcuni suggerimenti. Le ricerche sull'argomento dimostrano che, nel trattamento dei **disturbi del sonno**, può essere **più efficace cambiare alcune abitudini che usare medicinali**.

Quando il bambino rifiuta di andare a letto è **importante stabilire delle regole di comportamento a cui attenersi senza cedere**.

- Decidete a che ora vostro figlio deve andare a letto.
- Poco prima dell'ora in cui vostro figlio si addormenta iniziate una routine di 20 minuti di tranquilla preparazione al sonno.

## Consigli utili per il sonno

Se il bambino, senza causa apparente, continua a piangere e a svegliarsi o a volere compagnia, provate a mettere in campo una strategia di comportamento che lo possa aiutare.

### Sveglia programmata

Se il bambino si sveglia alla stessa ora ogni notte, anticipatelo voi di 15-60 minuti e poi rimettetelo a dormire. Per alcuni bambini questo aiuta a ridurre lo svegliarsi di notte.

### Mettete a dormire il bambino nella stessa camera del fratello o della sorella

Se pensate che si senta solo e se il fratello non fa obiezioni, metterli nella stessa stanza potrebbe aiutare entrambi a dormire tutta la notte.

### Insegnate al bambino a riaddormentarsi da solo

- Assicuratevi che sia tutto a posto e mettete a letto il bambino senza troppe parole.
- Non dategli cibo, ma solo acqua da bere, se necessario.
- Non portatelo in altre stanze o nel lettone.
- Salutategli e lasciatelo anche piangere per un po'.
- Ripetete la routine di cui sopra, aumentando i minuti di tempo prima di riapparire nella stanza per consolarlo se piange.
- Seguite la routine ogni sera fino a quando il bambino dormirà.

Concetti  
chiari  
con elenchi  
puntati





## Indicazioni su possibili giochi suddivisi per età

### GIOCHI E GIOCATTOLI

#### Giochi per età

##### Nascita-3 mesi

Il bambino è sdraiato nella sua culla e appare poco capace di interagire, in realtà ha una grande capacità di captare messaggi espliciti ed impliciti. I giochi devono stimolare i suoi sensi, specie la vista e l'udito. Utilizzate oggetti colorati che fanno rumore come sonagolini, fila di palline colorate. A questa età sarete voi stessi a proporgli i giochi e a interagire con lui. In questo momento comunque il gioco più bello e coinvolgente sarà sempre il vostro viso e le vostre espressioni che cambiano.



##### 4-6 mesi

Il bambino si prepara a stare seduto e a mettersi in rapporto col mondo circostante. Usate giocattoli colorati, di misura giusta, facili da maneggiare, di consistenza diversa, sicuri, non scomponibili in piccole parti, con suoni diversi. In questo momento amerà molto giocare con le palestre studiate apposta per la posizione supina.

Attensione ai suoi giochi che in questo momento devono essere accuratamente puliti. La sua bocca e le sue mani sono lo strumento di esplorazione per eccellenza.

##### Dai 4 mesi

Usate bottiglie di plastica con tappo a vite ben pulite. Inserite lentichie o fagioli secchi. Con della colla assicuratevi che il tappo sia ben chiuso. Alcuni tipi di fagioli secchi sono tossici e gli oggetti piccoli possono rappresentare un pericolo per i piccolini.



##### 7-9 mesi

Il bambino è molto attivo, afferra e lancia oggetti, riconosce l'ambiente e le persone che lo circondano. I giocattoli devono essere colorati, facili da maneggiare, non troppo piccoli da essere ingoiati, di consistenza differenzia-

ta (pelle, gomma, plastica, legno, tessuto), non scomponibili in piccole parti, infrangibili, lavabili. Potete anche usare oggetti della cucina non pericolosi, come i cucchiaini di legno. Possono essere utilizzati anche giocattoli sonori purché attivabili dallo stesso bambino.



##### 10-12 mesi

Il bambino diventa esploratore, incomincia a gattonare o a stare in piedi. I giocattoli devono favorire la voglia di muoversi e di manipolare: utili a questa età carretti da trascinare, palloni di diversa consistenza e grandezza, cubi, giochi a incastro, grosse perle da infilare, secchielli, trenini o macchinine da spingere, bambole o animali di peluche da vestire e spogliare.



##### 12-24 mesi

Il bambino cresce, ha capacità manipolatorie sempre più raffinate ed è curioso. I giocattoli possono essere pupazzi, bambole, da vestire e spogliare, cubi per fare torri o costruzioni di pezzi di plastica da unire e incastrare (sempre però di dimensioni tali da non rischiare l'ingestione accidentale), palette e secchielli. Giocare con altri bimbi, con i fratellini, con i genitori, vedere l'esperienza di imparare diventa sempre più importante. Anche se molto spesso sembrerà che i bambini siano, nel gioco, assolutamente autonomi l'uno dall'altro, in realtà sono di continuo stimolo reciproco.



##### Da 2 a 3 anni

Il bambino ha capacità di astrazione, è interessato al gioco simbolico, ricco di situazioni di fantasia: giocare a vendere, a fare la mamma, l'utilizzo di pezzi di legno per inventare un trenino o una strada. I giochi devono stimolare

# UNO STRUMENTO COMPLETO

Affronta 7 argomenti di grande interesse per la famiglia all'arrivo di un nuovo bambino, approfondendo gli aspetti preventivi:

- Il ritorno a casa
- L'alimentazione
- La crescita
- Il rapporto con il pediatra, le malattie
- L'educazione
- La sicurezza
- La legge e la tutela della famiglia

## ⊕ Consigli pratici

### FARMACIA DI CASA

Ciascuna famiglia dovrebbe tenere in casa poche medicine, ma indispensabili.

#### Paracetamolo

È il farmaco di prima scelta in caso di febbre elevata. Meglio tenere a disposizione la confezione di sciroppo, più facile da usare in base al peso del bambino ammalato; è una medicina sicura, ma non datela ai bambini sotto i 3 mesi senza aver prima chiesto al vostro pediatra.

Assicuratevi di aver dato la giusta dose al vostro bambino. Chiedete al pediatra i dosaggi di questo farmaco.

Ⓢ Ci si ammala, ci si cura! pag. 229



#### Ibuprofene

Confezionato apposta per l'infanzia in sciroppo, può essere somministrato per il dolore e per la febbre, specie quando il paracetamolo risulta poco efficace nel ridurre la temperatura. Somministrate la dose giusta per l'età del vostro bambino, secondo le indicazioni del medico.

#### Idrocortisone in crema

Serve per le punture di insetto quando determinano un ponfo rosso con prurito: ne basta un velo da stendere sulla pelle irritata per 2 volte al giorno per 1-2 giorni.

#### Glicerina in cisterne o in supposte

Servono in caso di stitichezza quando per 3-4 giorni di seguito il bambino non si scarica; se la stipsi è ostinata oppure è sempre presente bisogna sentire il proprio pediatra.

#### Acqua ossigenata

In caso di ferite superficiali, dopo aver pulito con acqua e sapone, conviene disinfettare con l'acqua ossigenata a 12 volumi, tamponando delicatamente con una garza sterile o con del cotone. Può anche essere usata per tamponare piccole epistassi anteriori (sangue da naso), in quanto ha un'azione blandamente coagulante sulle emorragie.

#### Cerotti, gargarie, bende

Servono per la medicazione di piccole ferite.

### MISURARE LA FEBBRE

#### La temperatura

La temperatura di una persona e quindi anche di un bambino si mantiene mediamente sui 36,4°C con una certa variabilità individuale, per cui ci può essere un bambino che presenta valori di 35,9°C e un altro che ha sempre 37°C. Inoltre si deve sapere che dopo uno sforzo fisico, dopo il pasto o per un ambiente eccessivamente caldo (sotto le coperte ad esempio) la temperatura può salire di mezzo-un grado, senza che dobbiate impensierirvi pensando a un problema di malattia. Ancora, nella stessa persona la temperatura subisce delle variazioni giornaliere: bassa al mattino, può aumentare fino a 1 grado e mezzo nel tardo pomeriggio. La temperatura è maggiore se misurata a livello rettale invece che ascellare: la differenza è di circa mezzo grado.

#### Come misurare la temperatura

Per limitare le possibilità di errori durante la rilevazione, è meglio misurare la temperatura in condizioni costanti: stesso termometro, stesso luogo, stesso orario, lontano da sforzi e pasti.

#### La misurazione per via ascellare

È attualmente la più diffusa, ma può dare risultati variabili in quanto influenzata dall'ambiente esterno; necessita inoltre di tempi di rilevazione leggermente lunghi (fino a 5 minuti o più a seconda del termometro).

#### La misurazione per via rettale

Da la temperatura più vicina a quella centrale ed è dunque più precisa. Inoltre produce risultati affidabili poiché scarsamente influenzati da fattori esterni ed è idonea nei neonati e nei lattanti. La lettura in genere si ottiene dopo 1-2 minuti massimo. Non è affidabile in caso di irritazione anorrettale o arrossamento.



#### La misurazione per via auricolare o sulla fronte o per contatto

Permette di rilevare rapidamente la temperatura attraverso termometri a raggi infrarossi.

# Ampio spazio viene dedicato al corretto rapporto con il pediatra di famiglia

CI SI AMMALA, CI SI CURA!



## IL PEDIATRA DI FAMIGLIA

Ogni bambino, fin dalla nascita è protetto e difeso da un insieme di leggi che tutelano i suoi diritti e che stabiliscono i doveri dei genitori verso di lui. Tutti i nuovi piccoli cittadini, uguali di fronte alla legge, hanno diritto a essere "protetti" nella loro "privacy", a essere curati e istruiti. Il Sistema Sanitario Nazionale (SSN) offre ai bambini, **dalla nascita fino ai 14 anni** (in alcune circostanze anche fino a i 6), un **servizio convenzionato, l'unico al mondo, di medicina territoriale affidato a degli specialisti: i pediatri di famiglia**. Il lavoro del pediatra di famiglia è regolato da leggi dello Stato e ha come obiettivo la salvaguardia della salute psico-fisica del bambino. Egli si prende cura globalmente del bambino dalla nascita all'adolescenza, ne conosce i bisogni e rappresenta il principale interlocutore della famiglia per la salute dei figli.

I suoi compiti nei confronti dei propri assistiti, oltre alla diagnosi e alla cura delle malattie, sono anche la prevenzione e l'educazione sanitaria (quest'ultima riguarda, com'è ovvio, tutta quella sfera di comportamenti

familiari che si riflette sul benessere psico-fisico del bambino). Per questo, il Pediatra di famiglia visita il bambino quando è malato, ma effettua bilanci di salute a diverse età nel bambino sano per controllare lo sviluppo di crescita, lo stato neuro motorio, la vista, l'udito, tutti gli organi e apparati. Da consigli e istruzioni alla famiglia, prescrive accertamenti ed esami (o li effettua egli stesso, quando possibile), dispone visite o ricoveri e tiene i contatti con gli altri specialisti, coordina la terapia e i controlli successivi.

[Cap. Si ammala - Dipartimento del bilanci di salute, pag. 202]

## La scelta del pediatra

La scelta del pediatra è un momento importante: a lui affidate la salute di vostro figlio ed è quindi essenziale **instaurare un rapporto di fiducia, dialogo e reciproca collaborazione**.

Aiutatevi nella scelta basandovi sulle vostre preferenze, ma anche sui consigli di altri genitori che abbiano abitudini di vita simili alle vostre ed esigenze analoghe.

La maggior parte dei pediatri dedica delle fasce orarie per rispondere al telefono e visita su appuntamento per evitare lunghe attese in studio con il bambino malato e scongiurare possibili contagi, più facili in luoghi affollati come potrebbe essere l'ambulatorio medico.

[Cap. Secondo lo legge - La miglior pratica Pediatra di famiglia, pag. 202]

Molti genitori desidererebbero il pediatra sempre presente, sempre al telefono, disponibile anche nei giorni festivi, ma questo è impossibile. Se seguite le indicazioni che il pediatra vi dà, anche quando non dovesse esserci, sarà raro ricompare alla guardia medica o al Pronto Soccorso ospedaliero. E, in caso di problemi non urgenti, meglio aspettare il suo rientro in studio, invece di rivolgersi immediatamente ad altri medici che di vostro figlio non sanno niente.

## Il ruolo del pediatra

Il **pediatra di famiglia** è il medico a cui **ricorrete fino ai 14 anni di vostro figlio**, egli attua un monitoraggio complessivo degli sviluppi del bambino e allo stesso tempo interviene nel caso dell'insorgere di malattie, più o meno gravi. Nella pratica egli è la **figura di riferimento specialistica per la salute di vostro figlio**.



# IL RAPPORTO CON IL PEDIATRA

- La scelta del pediatra
- Il ruolo del pediatra
- I rapporti con il pediatra
- La visita ambulatoriale
- La visita domiciliare
- Al telefono

# QUANDO NON STANNO BENE

## Riconoscere emergenze e urgenze

### Come riconoscere le emergenze

Una situazione di emergenza, che richiede provvedimenti immediati, si può presentare con una serie di sintomi e segnali che devono richiamare all'istante la vostra attenzione.

- Convulsioni.
- Cianosi: vostro figlio diventa blu.
- Pallore intenso: nei bambini di colore guardate il palmo delle mani.
- Ipotonia: perdita di tono muscolare e conseguente rilassamento.
- Febbre molto alta, sopra i 39-40°C, se associata a macchie rosso intenso con emorragie (come lividi o ematomi).
- Difficoltà all'allattamento, con suzione scarsa, respiro rumoroso e frequente.
- Insolita apatia, difficoltà a risvegliarsi o incapacità a riconoscervi.
- Febbre elevata con cute delle mani fredda e umida (corrisponde ad un calo di pressione).
- Macchie diffuse di colore rosso intenso, che non scompaiono se si preme la pelle intorno (si chiamano petecchie), su qualsiasi parte del corpo (situazione di sospetta meningite).

### Che cosa fare?

Chiamate i servizi di emergenza, cioè il 118, riferendo le condizioni del bambino e quello che vi preoccupa di più del suo stato, oppure portatelo subito al Pronto Soccorso dell'ospedale più vicino.

### Come riconoscere le urgenze

Altri sintomi configurano una situazione a carattere di urgenza, ma non di emergenza.

- Tosse rauca con respiro rumoroso.
- Pianto insistente, inusuale.
- Manifestazioni di dolore intenso.
- Rifiuto duraturo del cibo.
- Presenza di diarrea o vomito continui, in particolare se insieme.
- Insolita sensazione di calore o freddo.
- Abbattimento o svegliatezza accentuati rispetto alla norma.
- Febbre elevata.
- Stato di sofferenza generalizzato.

### Che cosa fare?

Rivolgetevi quanto prima al vostro pediatra nelle ore in cui è in servizio per concordare una visita; di notte e nei prefestivi e festivi rivolgetevi al Servizio di Continuità Assistenziale, oppure al Pronto Soccorso dell'ospedale.



# QUANDO NON STANNO BENE

## **Farmaci e medicine: li prescrive il pediatra**

Non sempre per far fronte a una malattia bisogna ricorrere alla somministrazione di farmaci. Alcuni malesseri infatti guariscono da soli, rendendo il bambino più forte e in grado di resistere in futuro allo stesso tipo di aggressioni. È comunque **sempre il pediatra a prescrivere i farmaci**, nei casi in cui lo reputa necessario, voi potete discutere con lui la prescrizione per capire in che cosa è d'aiuto e per valutare insieme eventuali alternative.

- Assicuratevi di conoscere le dosi e i tempi di somministrazione delle medicine. Il pediatra in genere li indica sul resoconto della visita o sul ricettario, se così non fosse, chiedetegli gentilmente di farlo; se siete in dubbio confrontatevi con il farmacista o, meglio, ancora, con il pediatra.

## **Antibiotici**

Non c'è necessità di assumere antibiotici per le malattie comuni come il raffreddore, spesso i genitori invece insistono per dare immediatamente un antibiotico a loro figlio perché guarisca subito: meglio aspettare sempre qualche giorno per capire se l'infezione è causata da batteri o se invece è da attribuire a un virus. In questo caso gli antibiotici non solo sono inefficaci, ma il loro uso inappropriato potrebbe favorire in futuro lo sviluppo di infezioni resistenti. Se il vostro pediatra prescrive antibiotici, fate il ciclo di cura completo, non interrompetelo anche se vostro figlio sembra già guarito dopo uno o due giorni.



# Il fumo passivo



Il bambino, che vive in ambienti dove si fuma, respira purtroppo lui stesso il fumo di sigaretta. Poiché però ha le vie respiratorie più piccole di un adulto e poiché respira più frequentemente, risente prima del danno causato dall'inalazione del fumo. **Bronchiti simili all'asma, tosse, raffreddore, otiti sono le conseguenze del fumo passivo**, cioè di quello dovuto al fumare degli adulti. La cosa migliore è non fumare ma anche impedire ad amici e conoscenti di fumare in presenza di bambini. Se poi voi genitori o i vostri amici non riuscite a smettere, almeno fumate fuori dall'abitazione, ma lasciate all'aria anche i vestiti impregnati di fumo, perché anche da lì il bambino inalerebbe.

**Box attira attenzione**

# QUANDO NON STANNO BENE



## Il bambino ha la febbre

La febbre è un aumento della temperatura del corpo, superiore a 37° C se misurata sotto le ascelle, a 37,5° C se misurata nel retto o nell'orecchio. Preoccupatevi quando la febbre supera i 38 gradi.

📖 *Ci si ammala, ci si cura!*, pag. 261

La temperatura cambia da persona a persona. Aumenta dopo uno sforzo, quando si piange troppo, quando la casa è troppo calda. In questi casi deve essere ricontrollata dopo un po' di tempo.

La febbre non è di per sé una malattia, bensì il sintomo che il corpo sta reagendo all'attacco di una malattia. Osservate con attenzione vostro figlio: è pallido? è vivace? ha voglia di mangiare? gioca? piange sempre? Ha solo la febbre oppure respira male, ha tosse, male alle orecchie, alla pancia, vomito, diarrea, macchie sulla pelle? Prima di consultare il pediatra lasciate trascorrere qualche ora per verificare se i sintomi persistono. Affidatevi, inoltre, alla conoscenza che avete di vostro figlio, per capire se la situazione è davvero insolita e la febbre denuncia uno stato critico di salute.

## In caso di febbre

Nel caso in cui la temperatura del bambino sia superiore alla norma, prima di interpellare il pediatra è meglio lasciar passare alcune ore. Nell'attesa è consigliabile **rispettare** la sua eventuale **inappetenza**, facendogli invece **assumere liquidi**, inoltre è meglio **non eccedere nel coprirlo**, poiché il corpo ha bisogno di disperdere il calore in eccesso, non di accumularne altro.

- Date al bambino da bere acqua, thè, camomilla, acqua con zucchero.
- Non copritelo troppo perché il suo corpo deve disperdere il calore.
- Non forzate a mangiare contro voglia, meglio piccoli pasti facilmente digeribili.
- Se la temperatura rimane elevata sui 38,5-39° C e il bambino è sofferente, somministrate del paracetamolo o dell'ibuprofene in sciroppo contro la febbre (dosi di 10-15 mg pro chilo a somministrazione), solo in caso di vomito sono consigliate le

# QUANDO NON STANNO BENE

**La tosse**

**Il mal d'orecchi**

**Diarrea e vomito**

**L'asma**

**La dermatite atopica**

**Che cosa fare**

**Quando telefonare al  
Pediatra**

# VACCINAZIONI

## LE VACCINAZIONI SONO TUTTE RACCOMANDATE

La legislazione vigente sui vaccini è stata concepita in un tempo in cui le vaccinazioni disponibili erano poche e le malattie da combattere mietevano vittime nella popolazione con relativa frequenza: poliomielite, difterite, tetano e tubercolosi soprattutto. Negli ultimi anni la ricerca ha messo a punto vaccini per numerose malattie altrettanto gravi (con rischio di morte o di gravi danni permanenti) mentre, grazie ai vaccini già introdotti, molte malattie sono quasi completamente scomparse, almeno in Italia. Gli ultimi vaccini entrati in commercio sono stati impropriamente definiti come "facoltativi" per distinguerli da quelli di più vecchia data previsti dalla legge come "obbligatori" e offerti gratuitamente dal Servizio Sanitario Nazionale. Questo diverso modo di chiamarli può facilmente indurre i genitori a considerare gli "obbligatori" come necessari e i "facoltativi" come opzionali o superflui, mentre non è assolutamente così, perché molti dei nuovi vaccini sono davvero importanti. I pediatri ritengono che si dovrebbe togliere l'obsoleta obbligatorietà per legge per alcuni vaccini e che tutti debbano invece essere considerati come "caldeamente raccomandati per ogni bambino": i genitori oggi sono sufficientemente maturi e consapevoli per comprendere da soli l'importanza di vaccinare il proprio figlio.

### Vaccinazioni a pagamento

In base alla legislazione vigente, lo Stato fornisce gratuitamente solo le vaccinazioni obbligatorie. Molte regioni negli ultimi anni, nell'ambito della devolution in ambito sanitario, hanno ritenuto opportuno fornire gratuitamente ai bambini numerosi altri vaccini "raccomandati" (Haemophilus Influentiae tipo B, meningococco C, pneumococco, varicella, epatite

A, ecc.): per questo si possono riscontrare condotte diverse da una regione all'altra. Considerando l'importanza di proteggere il bambino da queste malattie, la famiglia può decidere di sostenere la spesa della vaccinazione, qualora la regione non la garantisca gratuitamente. È comunque fondamentale parlarne sempre con il pediatra.

# \* Consigli pratici



Malattia esantematica	Tempo di incubazione da quando si contrae a quando si manifesta	Durata infezione periodo in cui il bambino è contagioso	Come riconoscerla	Che cosa fare
<b>VARICELLA</b>	14-21 giorni	Da 2 gg prima a 5 gg dopo la comparsa delle vescicole	La malattia comincia con malessere, esantema e febbre modesta. Le manifestazioni cutanee sono di colore rosso e si trasformano in vescicole piene di liquido trasparente nell'arco di qualche giorno. Contemporaneamente compaiono altre macule, determinando un esantema cosiddetto a cielo stellato per la diversa fase dell'evoluzione delle manifestazioni cutanee; le vescicole poi diventano secche, trasformandosi in croste, che tendono a cadere. A meno che le vescicole non si infettino, è raro che lascino cicatrici permanenti.	Consultate il pediatra in particolare se avete dubbi sul fatto che si tratti di varicella o se il bimbo è particolarmente disturbato dalla malattia, per l'estensione delle vescicole. Fate bere molti liquidi. Potete usare il paracetamolo per abbassare la febbre. Usate antistaminici per locale secondo prescrizione del pediatra se c'è intenso prurito. È necessario informare la scuola del bambino per il possibile rischio di contagio. Tenete il bimbo lontano da donne incinte o in procinto di diventarlo se queste non hanno avuto la varicella. In tal caso invitate la donna a rivolgersi al suo medico. La varicella in gravidanza può determinare malformazioni fetali oppure il bimbo può nascere con la varicella.
<b>SCARLATTA</b>	7-12 giorni	Da pochi giorni prima, fino a 4 giorni dopo la comparsa dell'esantema.	Incomincia con un raffreddore intenso, con tosse, dolori e occhi che lacrimano. Il bimbo manifesta gradualmente malessere con febbre. L'esantema appare dopo il terzo-quarto giorno. Le macchie sono rosse, tendono ad allargarsi leggermente, ma non danno prurito. Cominciano dietro le orecchie e si diffondono al viso e al collo e poi al resto del corpo. Il bimbo sta molto male con tosse e febbre. La malattia dura circa una settimana.	Rivolgetevi al vostro pediatra. Fate bere molti liquidi, ma a temperatura ambiente, per non stimolare la tosse se troppo caldi. Date paracetamolo per ridurre il malessere e abbassare la temperatura. Le labbra secche possono essere protette con unguento di vaselina.
<b>ESANTEMA CRITICO "La sesta malattia"</b>	9-12 giorni	Nei 3-4 giorni in cui c'è febbre elevata	Prima compare febbre elevata, sui 39-41° C, che dura circa 3 giorni, ci può essere irritabilità, infiammazione della gola, a volte rinite. In terza giornata c'è caduta improvvisa della febbre con la comparsa successiva di macole papule, di colore rosa, quasi sempre limitate al corpo, collo, polce sul viso, mai sulle mani e sui piedi, senza prurito.	Nel 10% dei casi, per la febbre elevata possono comparire le convulsioni. Essendo una malattia virale, non è disponibile una cura specifica. Si usano, in genere, solo farmaci per la febbre. È necessario consultare il pediatra in caso di febbre da due giorni nel lattante; durante il decorso, consultate nuovamente il medico se: -siete preoccupati circa il decorso della malattia; -compaiono convulsioni febbrili durante la fase della temperatura elevata.
<b>SCARLATTA</b>	Variabile 1-20 giorni	È più infettivo nei giorni che precedono l'esantema.	Esordisce con febbre e naso che cola. Un esantema rosso acceso può comparire sulle guance con un aspetto simile a quello dell'impronta lasciata da uno schiaccio. Nei successivi 2-4 giorni un esantema con un aspetto "a ghiandaia" colpisce anche il tronco e gli arti. A volte l'esantema agli arti si ripresenta a poche o nelle 4 settimane successive. Più comune nei bambini, può colpire anche gli adulti.	Non ci sono particolari cure, nella maggior parte dei casi non ha conseguenze. Raramente nella donna in gravidanza, che non sia immune alla malattia, l'infezione può determinare danni al feto. Le donne incinte che hanno avuto contatti con l'infezione o manifestino un'eruzione cutanea debbono rivolgersi al loro medico.
<b>SCARLATTA</b>	14-21 giorni	Da 7 giorni prima a 4 giorni dopo la comparsa dell'esantema.	Può essere difficile diagnosticarla con certezza. Può iniziare come un moderato raffreddore. L'esantema compare in 1-2 giorni, prima sul viso e poi si diffonde. Le macchie sono piatte. Sulla pelle pallida possono essere di colore rosa chiaro. C'è un ingrossamento con modesta tensione delle ghiandole del collo e di quelle dietro alla nuca. Il bambino in genere sta bene.	Far bere molto. Evitate che ci sia contatto con donne incinte o in procinto di diventarlo, che non abbiano fatto la vaccinazione. In questo caso avvisate di contattare il loro medico, per verificare lo stato di immunità; infatti contrarre la scarlatina nei primi 4 mesi di gravidanza può danneggiare il feto.
<b>SCARLATTA</b>	3-5 giorni	Se non trattata dai primi segni di malattia fino a 2 settimane. Se viene iniziata una terapia antibiotica, il periodo infettivo è di circa 24 ore dall'inizio del trattamento.	Comincia con febbre anche elevata e poi compare un esantema diffuso, specialmente al tronco, a cura retrata; caratteristico è il segno della mano gialla, se la cute viene schiacciata. La lingua è rosa con puntini (lingua a fragole), c'è tosse e arrossamento intenso della gola in genere l'esantema regredisce in 3 giorni, lasciando spesso una desquamazione nelle zone più eritematose.	Consultate il pediatra: la scarlatina, poiché è dovuta a un batterio, lo streptococco beta emolitico di gruppo A, necessita di cura antibiotica per impedire possibili complicanze, quali la glomerulonefrite, la malattia reumatica; la scarlatina è contagiosa, quindi è necessario mantenere a casa dalla collettività il bambino almeno fino a 24-48 ore dopo l'inizio della terapia antibiotica.

# VACCINAZIONI

**Quando rimandare la vaccinazione**

**Dopo la vaccinazione**

**I rischi della vaccinazione**

**I falsi rischi della vaccinazione**

# UNO STRUMENTO COMPLETO

Affronta 7 argomenti di grande interesse per la famiglia all'arrivo di un nuovo bambino, approfondendo gli aspetti preventivi:

- Il ritorno a casa
- L'alimentazione
- La crescita
- Il rapporto con il pediatra, le malattie
- L'educazione
- La sicurezza
- La legge e la tutela della famiglia

## ⊕ Consigli pratici

### FARMACIA DI CASA

Ciascuna famiglia dovrebbe tenere in casa poche medicine, ma indispensabili.

#### Paracetamolo

È il farmaco di prima scelta in caso di febbre elevata. Meglio tenere a disposizione la confezione di sciroppo, più facile da usare in base al peso del bambino ammalato; è una medicina sicura, ma non datela ai bambini sotto i 3 mesi senza aver prima chiesto al vostro pediatra.

Assicuratevi di aver dato la giusta dose al vostro bambino. Chiedete al pediatra i dosaggi di questo farmaco.

Ⓞ *Già di mamma, ci si cura!* pag. 229



#### Ibuprofene

Confezionato apposta per l'infanzia in sciroppo, può essere somministrato per il dolore e per la febbre, specie quando il paracetamolo risulta poco efficace nel ridurre la temperatura. Somministrate la dose giusta per l'età del vostro bambino, secondo le indicazioni del medico.

#### Idrocortisone in crema

Serve per le punture di insetto quando determinano un ponfo rosso con prurito: ne basta un velo da stendere sulla pelle irritata per 2 volte al giorno per 1-2 giorni.

#### Glicerina in cisterne o in supposte

Servono in caso di stitichezza quando per 3-4 giorni di seguito il bambino non si scarica; se la stipsi è ostinata oppure è sempre presente bisogna sentire il proprio pediatra.

#### Acqua ossigenata

In caso di ferite superficiali, dopo aver pulito con acqua e sapone, conviene disinfettare con l'acqua ossigenata a 12 volumi, tamponando delicatamente con una garza sterile o con del cotone. Può anche essere usata per tamponare piccole epistassi anteriori (sangue da naso), in quanto ha un'azione blandamente coagulante sulle emorragie.

#### Cerotti, gargarie, bende

Servono per la medicazione di piccole ferite.

### MISURARE LA FEBBRE

#### La temperatura

La temperatura di una persona e quindi anche di un bambino si mantiene mediamente sui 36,4°C con una certa variabilità individuale, per cui ci può essere un bambino che presenta valori di 35,9°C e un altro che ha sempre 37°C. Inoltre si deve sapere che dopo uno sforzo fisico, dopo i pasti o per un ambiente eccessivamente caldo (sotto le coperte ad esempio) la temperatura può salire di mezzo-un grado, senza che dobbiate impensierirvi pensando a un problema di malattia. Ancora, nella stessa persona la temperatura subisce delle variazioni giornaliere: bassa al mattino, può aumentare fino a 1 grado e mezzo nel tardo pomeriggio. La temperatura è maggiore se misurata a livello rettale invece che ascellare: la differenza è di circa mezzo grado.

**Come misurare la temperatura**  
Per limitare le possibilità di errori durante la rilevazione, è meglio misurare la temperatura in condizioni costanti: stesso termometro, stesso luogo, stesso orario, lontano da sforzi e pasti.

#### La misurazione per via ascellare

È attualmente la più diffusa, ma può dare risultati variabili in quanto influenzata dall'ambiente esterno; necessita inoltre di tempi di rilevazione leggermente lunghi (fino a 5 minuti o più a seconda del termometro).

#### La misurazione per via rettale

Da la temperatura più vicina a quella centrale ed è dunque più precisa. Inoltre produce risultati affidabili poiché scarsamente influenzati da fattori esterni ed è idonea nei neonati e nei lattanti. La lettura in genere si ottiene dopo 1-2 minuti massimo. Non è affidabile in caso di irritazione anorrettale o arrossamento.



#### La misurazione per via auricolare o sulla fronte o per contatto

Permette di rilevare rapidamente la temperatura attraverso termometri a raggi infrarossi.

Le punizioni



# Box per rimarcare i contenuti essenziali



- **Siate risoluti** e mantenete la vostra posizione, assumendovene la responsabilità.
- **Parlate a vostro figlio con un tono di voce giusto**, senza sbraitare, come vorreste che lui facesse con voi.
- **Fate precedere la punizione da un avvertimento**: questo vale per la prima volta, poi il bambino non avrà bisogno di altre minacce di punizione.



- **Non ritardate una punizione**, ma mettetela in atto subito, appena dopo il comportamento negativo del bambino: in tal modo capirà il nesso di causa e di effetto tra il suo comportamento e i provvedimenti da voi presi; se la punizione viene ritardata, il bambino si dimenticherà in fretta dell'accaduto. La punizione dovrebbe partire dal genitore che è stato testimone oculare dell'avvenimento. Se il bambino ha 4-5 anni e compie una marachella per strada, prenderete provvedimenti dilazionati, al ritorno a casa.
- **Commentate brevemente il perché** della punizione, non fate lunghe paternali.
- Non lasciatevi commuovere dalle sue lagne mentre applicate il castigo: questo vale soprattutto nel bambino sotto i 3 anni che è sensibile ai fatti e meno ai discorsi.
- **Stabilite punizioni brevi**: se avete eliminato un gioco come castigo, restituitelo dopo 1-2 giorni, non di più.
- **Usate punizioni proporzionate** al comportamento del bambino: castighi troppo severi non vengono compresi e finiscono per confondere il bambino sull'importanza da attribuire alle diverse situazioni.
- **Fate seguire al castigo un atteggiamento di fiducia e di affetto**: non tenete il muso avostro figlio, né pretendete da lui delle scuse per quello che ha fatto.
- Cercate di infliggere un **castigo correlato al comportamento**, non al bambino in sé, non commentate con frasi tipo: "non fai mai una cosa giusta!".
- **Non sorprendetevi se il suo comportamento peggiora** di fronte alle vostre punizioni: i bambini vi mettono alla prova per capire se fate sul serio, il tutto può durare anche due o tre giorni.

nia vi faranno vivere meglio i momenti grigi.

## Non esiste il comportamento perfetto

Senza mirare alla perfezione, a volte bastano alcuni accorgimenti per rendere più facile e serena la vita di tutta la famiglia e non pretendere troppo né dai figli, né da sé stessi. Riuscire ad applicare semplici soluzioni che non richiedono eccessive energie può rivelarsi infatti straordinariamente proficuo.

- **Provare a cambiare alcune abitudini** può essere utile. Se avete a che fare con un figlio che fa i capricci, probabilmente sarà più collaborativo quando è meno stanco; per esempio vestitelo dopo la colazione anziché prima, servitegli il pranzo prima o dopo l'ora abituale e così via.
- **Scegliete delle attività che rendono contento vostro figlio e svolgetele insieme** a lui.
- Fate in modo che vostro figlio capisca che voi siete felici, se lui è felice. Ogni qualvolta fa qualcosa che vi soddisfa assicuratevi di farglielo capire. Noi tutti preferiamo le lodi ai rimproveri e, se darete ai bambini l'opportunità di vedervi sorridere, impareranno che un genitore felice è più divertente di uno contrariato.
- È davvero necessario impedirgli di fare alcune cose? Qualche volta certamente lo è, altre no. A volte un momento di confronto e di riflessione con lui possono diventare un importante aiuto a capirsi reciprocamente.
- **Anche i genitori devono saper chiedere scusa**: quando perdetevi la pazienza a causa di stanchezza o turbamento, chiedetegli scusa, vi sentirete meglio entrambi.
- Non aspettatevi che un bambino al di sotto dei tre anni capisca e ricordi ciò che gli è permesso di fare, in realtà anche dopo i tre anni spesso è per lui difficile ricordare le istruzioni ricevute.



# UNO STRUMENTO COMPLETO

Affronta 7 argomenti di grande interesse per la famiglia all'arrivo di un nuovo bambino, approfondendo gli aspetti preventivi:

- Il ritorno a casa
- L'alimentazione
- La crescita
- Il rapporto con il pediatra, le malattie
- L'educazione
- La sicurezza
- La legge e la tutela della famiglia

## ⊕ Consigli pratici

### FARMACIA DI CASA

Ciascuna famiglia dovrebbe tenere in casa poche medicine, ma indispensabili.

#### Paracetamolo

È il farmaco di prima scelta in caso di febbre elevata. Meglio tenere a disposizione la confezione di sciroppo, più facile da usare in base al peso del bambino ammalato; è una medicina sicura, ma non datela ai bambini sotto i 3 mesi senza aver prima chiesto al vostro pediatra.

Assicuratevi di aver dato la giusta dose al vostro bambino. Chiedete al pediatra i dosaggi di questo farmaco.

Ⓢ Ci si ammala, ci si cura! pag. 229



#### Ibuprofene

Confezionato apposta per l'infanzia in sciroppo, può essere somministrato per il dolore e per la febbre, specie quando il paracetamolo risulta poco efficace nel ridurre la temperatura. Somministrare la dose giusta per l'età del vostro bambino, secondo le indicazioni del medico.

#### Idrocortisone in crema

Serve per le punture di insetto quando determinano un ponfo rosso con prurito: ne basta un velo da stendere sulla pelle irritata per 2 volte al giorno per 1-2 giorni.

#### Glicerina in cistire o in supposte

Servono in caso di stitichezza quando per 3-4 giorni di seguito il bambino non si scarica; se la stipsi è ostinata oppure è sempre presente bisogna sentire il proprio pediatra.

#### Acqua ossigenata

In caso di ferite superficiali, dopo aver pulito con acqua e sapone, conviene disinfettare con l'acqua ossigenata a 12 volumi, tamponando delicatamente con una garza sterile o con del cotone. Può anche essere usata per tamponare piccole epistassi anteriori (sangue da naso), in quanto ha un'azione blandamente coagulante sulle emorragie.

#### Cerotti, garse, bende

Servono per la medicazione di piccole ferite.

### MISURARE LA FEBBRE

#### La temperatura

La temperatura di una persona e quindi anche di un bambino si mantiene mediamente sui 36,4°C con una certa variabilità individuale, per cui ci può essere un bambino che presenta valori di 35,9°C e un altro che ha sempre 37°C. Inoltre si deve sapere che dopo uno sforzo fisico, dopo il pasto o per un ambiente eccessivamente caldo (sotto le coperte ad esempio) la temperatura può salire di mezzo-un grado, senza che dobbiate impensierirvi pensando a un problema di malattia. Ancora, nella stessa persona la temperatura subisce delle variazioni giornaliere: bassa al mattino, può aumentare fino a 1 grado e mezzo nel tardo pomeriggio. La temperatura è maggiore se misurata a livello rettale invece che ascellare: la differenza è di circa mezzo grado.

#### Come misurare la temperatura

Per limitare le possibilità di errori durante la rilevazione, è meglio misurare la temperatura in condizioni costanti: stesso termometro, stesso luogo, stesso orario, lontano da sforzi e pasti.

#### La misurazione per via ascellare

È attualmente la più diffusa, ma può dare risultati variabili in quanto influenzata dall'ambiente esterno; necessita inoltre di tempi di rilevazione leggermente lunghi (fino a 5 minuti o più a seconda del termometro).

#### La misurazione per via rettale

Da la temperatura più vicina a quella centrale ed è dunque più precisa. Inoltre produce risultati affidabili poiché scarsamente influenzati da fattori esterni ed è idonea nei neonati e nei lattanti. La lettura in genere si ottiene dopo 1-2 minuti massimo. Non è affidabile in caso di irritazione anorrettale o arrossamento.



#### La misurazione per via auricolare o sulla fronte o per contatto

Permette di rilevare rapidamente la temperatura attraverso termometri a raggi infrarossi.

# LA SICUREZZA

## LA SICUREZZA DOMESTICA

Gli incidenti rappresentano la principale causa di morte nei bambini tra 1 e 5 anni. Circa 600.000 bambini in questa fascia di età si recano ogni anno in ospedale a causa di incidenti avvenuti in casa. È ovvio che è importante che voi genitori siate attenti ai rischi che vostro figlio corre sia tra le pareti di casa che all'aperto. Ma è anche vero che i bambini hanno bisogno di esplorare per capire il mondo che li circonda.

Un genitore che interviene con eccessiva sollecitudine nel tentativo di risparmiare al figlio ogni minimo ostacolo, gli impedisce di fatto di sperimentare la propria capacità di affrontare da solo le difficoltà. Il bambino che non viene lasciato mai solo, neppure per un attimo, non avrà mai la possibilità di sperimentarsi fino in fondo. **Mettere al sicuro** i bambini non significa impedire loro di "fare" per paura che accada qualcosa, bensì **creare le condizioni perché possano agire senza rischi, o riducendo al minimo i fattori di rischio.**

Quindi il primo passo da compiere è quello di guardare la propria casa con nuovi occhi, quelli di un lattante prima e di un bambino poi, e intervenire nell'ambiente domestico con tutte le trasformazioni necessarie ad accogliere vostro figlio, in modo da creare quelle condizioni indispensabili di sicurezza che impediscano alle sue "esplorazioni" di portarlo in ospedale.

# LA SICUREZZA

## **Dalla nascita a 6 mesi**

A questa età il bambino è prima sdraiato nella sua culla, poi verso i quattro mesi si prepara a stare seduto e a mettersi in rapporto col mondo circostante. Bocca e mani sono il suo strumento di conoscenza del mondo.

## **Come fare dormire il bambino**

- A pancia in su.
- Nel lettino, con sponde alte almeno 60 cm, munite di fermo di sicurezza se scorrevoli, oppure, solo nei primi mesi, in una culla sufficientemente ampia, con sponde alte e imbottite.
- Mai a pancia sotto o nel letto con i genitori.

② *Appena nata, appena nato, pag. 37*

## **Fare attenzione quando è sul fasciatoio**

- Non lasciatelo solo neppure per un attimo.
- Tenete a portata di mano tutto quanto serve.
- Prendetelo in braccio se vi dovete allontanare.
- Le stesse precauzioni sono da ritenere valide nel caso che il bambino sia su un piano alto o sul letto.

## **Dove mettere la sdraietta**

- Posizionarla preferibilmente per terra per evitare cadute.
- Non su tavoli o sedie.

## **Mettere i prodotti per l'igiene lontano dalla sua portata**

- Il borotalco o altre polveri, se inalate, possono essere pericolose.

# LA SICUREZZA

## **Da 6 a 12 mesi**

In questa fase il bambino comincia a muoversi in modo autonomo in casa, ed è capace di mettere in bocca tutto quello che trova.

## **L'impianto elettrico**

- Dotate l'impianto centrale dei dispositivi di sicurezza.
- Coprite le prese non utilizzate con idonei copri-presa di sicurezza, cioè non rimovibili dai piccoli.
- Usate apposite canaline per i fili volanti.
- Collocate le lampade a stelo e da tavolo in luoghi inaccessibili.

## **In cucina**

- Rivolgete verso l'interno i manici delle pentole che si trovano sui fornelli.
- Utilizzate di preferenza i fuochi posteriori, specie per la cottura di liquidi e fritti.
- Usate il forno, la stufa o il camino, solo se siete sicuri di poter garantire un'adeguata e continua vigilanza.
- Evitate di tenere bevande calde e bollenti sulla tavola vicino a dove è seduto il piccolo.
- Tenete fuori dalla portata dei bambini noccioline e altri semi commestibili, che potrebbero essere causa di soffocamento.
- Riponete i coltelli, le forbici e tutti gli oggetti taglienti, non appena avete smesso di utilizzarli, in luoghi inaccessibili.

## **Prodotti velenosi e/o pericolosi**

- Mettete i prodotti per la pulizia della casa, i detersivi per la lavatrice

# LA SICUREZZA

## **Da 1 a 3 anni**

I bambini, a quest'età, sono vivaci, curiosi, talvolta spericolati e incuranti del pericolo. Da un lato è quindi importante iniziare a far prendere loro coscienza del fatto che esistono dei rischi e di quali sono, dall'altro è comunque indispensabile una sorveglianza attenta e continua.

## **Gli elettrodomestici**

- Non permettete al bambino di utilizzarli da solo, come per esempio il phon.

## **In balcone**

- Controllate che sui balconi non ci siano punti d'appoggio sui cui può arrampicarsi e spongersi.

## **I sacchetti di plastica**

- Non lasciate a portata di mano i sacchetti di plastica, il bambino potrebbe infilarli sulla testa, rischiando il soffocamento.

## **Le finestre**

- Chiudete con fermi o serrature sicure le finestre in modo che il bambino non possa aprirle.



# LA SICUREZZA

## ***Dopo i 3 anni***

A questa età i bambini sono di norma più in grado di ascoltare i propri genitori e possono capire le spiegazioni che fomirete loro sui comportamenti pericolosi e sugli eventuali rischi. Concedete loro più autonomia, ma controllateli discretamente nei loro giochi e adottate idonei comportamenti di prevenzione.

## **Pericoli in casa**

- Non lasciate mai alla portata del bambino fiammiferi e accendini.
- Proibite a vostro figlio di giocare con l'alcool e con altri liquidi infiammabili e, per ogni evenienza, non permettetegli di maneggiarli.
- Mettete in luoghi inaccessibili, chiusi a chiave, eventuali armi da fuoco, oppure oggetti particolarmente taglienti.

# LA SICUREZZA

## LA SICUREZZA ALL'APERTO

Fuori dall'ambiente domestico le fonti di pericolo sono innumerevoli. Poiché il mondo esterno presenta una moltitudine di situazioni a rischio, è inevitabile che non si possano né prevedere, né contemplare tutte. È importante però tener presente l'atteggiamento con cui vostro figlio si rapporta a quello che accade "all'esterno".

Man mano che cresce, infatti, il bambino perfeziona la capacità di controllare i propri movimenti e di dirigere la propria attività di pensiero. Colui che fino a ieri era un cucciolo da proteggere in tutto e per tutto, inizia a richiedere ai genitori sostegno per creare strumenti autonomi di conoscenza e salvaguardia.

Quindi, se da un lato un bambino di pochi anni non può assumersi la responsabilità della propria incolumità, dall'altra è fondamentale che **attraverso il vostro esempio**, ovvero imitando i vostri comportamenti, il bambino possa trovare **le risposte più efficaci in tema di prevenzione e sicurezza**. Non potete infatti sottovalutare il fatto che, da un certo momento in poi, non potrete tutelarne l'incolumità con la presenza e la vigilanza. La sicurezza futura di vostro figlio passa perciò, inevitabilmente, attraverso le informazioni che, più o meno consapevolmente, gli avete trasmesso con i vostri comportamenti rispetto alle situazioni a rischio. Dai pericoli che può correre nell'attraversare la strada fino alla capacità di giudicare le persone e le situazioni che possono nuocergli. © *Si cresce!*, pag. 158


### Per la strada

Fuori di casa non è semplice avere tutto sotto controllo, a volte uscire in compagnia di altri genitori può essere una risorsa utile per muoversi con maggiore tranquillità.

# LA SICUREZZA

## Amici a quattro zampe

La compagnia degli animali domestici è molto positiva per i bambini, che, nel cane o nel gatto di casa, possono trovare un compagno di giochi affettuoso e divertente. Naturalmente per evitare problemi dovete **educare** fin da piccolo vostro figlio al **rispetto dell'animale** e poi, quando sarà più grande, a prendersi cura dell'amico a quattro zampe. Se l'animale viveva in casa già prima che nascesse il vostro bambino, dovete dargli il tempo di conoscere il nuovo arrivato per evitare che lo consideri un intruso o diventi geloso delle vostre attenzioni. Fate in modo che familiarizzino, ma non abituatelo a dormire nella camera da letto ed evitate che vada nel suo lettino perché specialmente per il bebé un animale nel letto rappresenta un grave pericolo di soffocamento. Cani e gatti non devono avvicinare il muso alla tavola apparecchiata né ricevere cibo dai commensali.

Saranno già molto tentati da biscotti o merendine dei bambini: è bene che si abituino a lasciarli in pace quando sono a tavola. Tra l'altro anche il bambino di pochi mesi può essere molto tentato da pappe e croccantini degli animali, quindi l'educazione al rispetto del cibo altrui dovrebbe essere reciproca. Inoltre, è davvero imprudente lasciare il bambino da solo con l'animale, anche se è fidato e tranquillo.  *Mettenli al sicuro, pag. 307*

## Rispettare le norme igieniche

La convivenza con un animale domestico che, da un punto di vista psicologico, è certamente positiva deve però sottostare a precise regole igieniche.

# LA SICUREZZA

## Sicuri al sole

Un'eccessiva esposizione solare può causare un elevato rischio di tumori della pelle nel bambino, che possono manifestarsi anche più tardi nel corso della vita. È importante perciò seguire sempre opportuni accorgimenti per proteggere vostro figlio dal sole, specialmente durante le vacanze al mare o in montagna.

- Non esponetelo mai direttamente al sole fino ai sei mesi di vita.
- Non esponetelo al sole tra le ore 11:00 e le ore 15:00, quando il sole è più alto e più aggressivo.
- Cercate di tenerlo all'ombra, ad esempio sotto gli alberi o sotto l'ombrellone.
- Non lasciatelo tutto il giorno in costume da bagno o senza vestiti.
- Copritelo con **vestiti leggeri e larghi**, come ad esempio un'ampia T-shirt con le maniche.
- Proteggete in particolare braccia, collo e schiena, mentre gioca: queste zone sono quelle che si scottano più facilmente.
- Fategli indossare un **cappellino** 'da legionario' o un cappello floscio con una larga visiera, in modo che gli faccia ombra su viso e collo.
- Usate sempre un **filtro solare** sulle zone esposte del corpo, anche nelle giornate nuvolose o con cielo coperto; utilizzate un fattore di protezione (SPF) uguale o superiore a 15, che agisca contro i raggi UVA e UVB, riapplicatelo spesso.
- Proteggete gli occhi con **occhiali da sole** con filtro per raggi UV, garantiti da marchi di qualità e norme CE.
- Usate una **crema protettiva** resistente all'acqua, se il vostro bimbo fa il bagno in mare.

# PRIMO SOCCORSO

## A. Airway - vie aeree

**1 Valutazione.** Valutate se è davvero in stato di incoscienza cercando di risvegliarlo chiamandolo ad alta voce, dandogli piccoli colpetti sotto la pianta dei piedi, accarezzandolo, provocandogli dolore, ma evitando traumatismi (*Manovra 1*).



Manovra 1 - Valutazione dello stato di coscienza

**2 Azione.** Se non vi risponde ed è in stato di incoscienza fate di seguito queste 4 importanti cose:

- A. Call first:** chiamate o fate chiamare il 118 o altri possibili servizi di emergenza.
- B. Call fast:** chiamate aiuto rimanendo presso il bambino urlando e chiamando ad alta voce persone che pensate siano nei pressi.

- C. Posiziona il bambino:** posizionate il bambino su una superficie piana e stabile.
- D. Instaura la pervietà delle vie aeree:** con il bambino sdraiato, tenendo una mano sulla fronte e portando la testa all'indietro con delicatezza, con l'altra abbassate la mandibola verso i piedi in modo da aprire la bocca, tirandola anche verso l'alto per permettere la pervietà delle vie aeree.

## B. Breathing - respiro

**1 Valutazione.** Guardate dentro la bocca e se vi sono corpi estranei toglieteli delicatamente, avendo cura di non peggiorare l'ostruzione e di non traumatizzare il palato posteriore e la gola. Valutate la presenza di respiro per 10 secondi (*Manovra 2*):

**guardo:** avvicinando l'orecchio al naso e alla bocca per ascoltare i rumori della respirazione;

**ascolto:** avvicinando la guancia al naso o alla bocca per sentire il flusso dell'aria;

**senso:** osservando se il torace si alza e si abbassa.



Manovra 2 - Valutazione del respiro

# PRIMO SOCCORSO

**2 Azione.** Se il respiro è presente mantenete la pervietà (apertura) delle vie aeree (*Lattante - Manovra 3; Bambino - Manovra 4*) ed eventualmente mettetelo in posizione laterale di sicurezza (*Manovra 5*), continuando periodicamente a controllare che respiri; se il respiro non è presente praticategli la respirazione bocca a bocca (o bocca - bocca/naso se ha meno di un anno) per 5 volte e poi valutate il polso (*Lattante - Manovra 6; Bambino - Manovra 7*).



Manovra 5 - Posizione laterale di sicurezza



Manovra 3 - Lattante: pervietà delle vie aeree



Manovra 6 - Lattante: respirazione bocca - bocca - naso



Manovra 4 - Bambino: pervietà delle vie aeree



Manovra 7 - Bambino: respirazione bocca a bocca

# PRIMO SOCCORSO

## C. Circulation circolo sanguigno

**1 Valutazione.** Valutate il polso per 10 secondi, osservando anche la presenza di eventuali movimenti di deglutizione e respiro, tosse o altri segni vitali.

**A.** Nei bambini sotto l'anno il polso brachiale (appoggiando indice e medio nell'incavo del gomito ed esercitando una leggera pressione, *Manovra 8*).

**B.** Nei bambini sopra l'anno il polso carotideo (appoggiando indice e medio sul collo lateralmente alla trachea ed esercitando una leggera pressione, *Manovra 9*).



Manovra 8 - *Lattante*: valutazione del polso



Manovra 9 - *Bambino*: valutazione del polso

## 2 Azione:

**A.** Se c'è il polso ma non il respiro:

- praticate la respirazione bocca a bocca (20 insufflazioni al minuto), controllando ogni minuto il polso;
- se ancora non c'è nessuno chiamate nuovamente aiuto.

**B.** Se non c'è polso (o ha una frequenza inferiore a 1 battito al secondo) e non c'è respiro:

- cominciate le compressioni del torace (*Manovre 10, 11, 12, 13*) associate alla respirazione bocca a bocca;
- se ancora non c'è nessuno chiamate aiuto.

**C.** Se c'è polso (superiore a 1 battito al secondo) e respiro:

- mettetelo in posizione laterale di sicurezza;
- se ancora non c'è nessuno chiamate nuovamente aiuto;
- rivalutate frequentemente polso e respiro.

# PRIMO SOCCORSO

## Ingestione di corpi estranei

Che cosa dovete fare se vi accorgete che vostro figlio ha le vie aeree ostruite da corpo estraneo con grave difficoltà a respirare?

### *Il problema*

È un problema che capita soprattutto nei bambini piccoli (6 mesi – 2 anni) per ingestione di giocattoli (e più frequentemente "piccole parti" di giocattoli) e cibo.

### *Che cosa fare se l'ostruzione delle vie aeree è parziale*

Se l'ostruzione delle vie aeree è parziale e il bambino riesce in qualche modo a respirare, piangere, tossire, parlare.

- Non fate nessuna manovra di disostruzione.
- Tranquillizzate il bambino per quanto possibile.
- Incoraggiatelo a tossire e a mantenere la posizione che preferisce.
- Se possibile, somministrate ossigeno.
- Se la situazione non si risolve rapidamente, chiamate il 118 o trasportate subito il bambino al Pronto Soccorso.

### *Che cosa fare se l'ostruzione delle vie aeree è completa*

Se l'ostruzione delle vie aeree è completa e il bambino non riesce a piangere, tossire, parlare e va progressivamente incontro a cianosi, si devono attuare manovre per la disostruzione.

**1** Provocate un brusco aumento della pressione intratoracica.

**A.** In caso di lattante cosciente, fino alla disostruzione e fino a quando il lattante non diventi incosciente, in sequenza successiva e ripetutamente dovete fare le seguenti manovre:

- tenendo il lattante sull'avambraccio a pancia in giù dategli, con il palmo della mano, 5 pacche sul dorso tra le scapole (*Manovra 14*);
- subito dopo giratelo a pancia in su ed eseguite 5 compressioni toraciche con la punta di indice e medio posti sullo sterno (*Manovra 15*).

**B.** In caso di bambino cosciente, fino alla disostruzione e fino a quando il bambino non diventi incosciente, in sequenza successiva e ripetutamente dovete fare le seguenti manovre:



Manovra 14 - Lattante: pacche dorsali

# PRIMO SOCCORSO

## Ustioni

### *Che cosa fare subito*

**A.** Allontanate il bambino dal pericolo e dall'agente ustionante:

- se si sono infiammati gli indumenti spegnete le fiamme e toglietegli subito i vestiti;
- se si tratta di ustioni chimiche togliete i vestiti avendo cura di riparare le vostre mani con guanti o in qualche modo;
- se si tratta di corrente elettrica (folgorazione) staccate la corrente prima di toccarlo o allontanatelo dai fili usando un materiale non

conduttore (es. un bastone).

**B.** Raffreddate subito l'area ustionata con l'acqua fredda del rubinetto (o con impacchi freddi, ma non con il ghiaccio) per almeno 20 – 30 minuti; se la lesione è estesa non superate i 5 minuti.

### *Come medicarlo a casa*

- Disinfettate la lesione con benzalconio cloruro (Citrosil) dopo l'irrigazione prolungata con acqua fredda.
- Applicate una pomata antisettica o lenitiva (es. Sofargen, o altre).
- Applicate una garza medicata non



# PRIMO SOCCORSO

## ANIMALI



### **Punture di vespe e di api**

Di solito le punture delle vespe e delle api non sono pericolose, anche se molto dolorose. In rari casi però, quando il bambino è allergico al loro veleno, si possono avere gravi reazioni con shock anafilattico.

#### *Il pungiglione*

Le vespe non lasciano mai il pungiglione ed è questo il motivo per cui una sola vespa può causare punture multiple. Le api invece hanno un pungiglione rostrato che si spezza e rimane infisso nella cute, con la conseguente morte dell'ape. È opportuno cercare di rimuovere il più velocemente possibile il pungiglione.

#### *Come rimuovere il pungiglione*

Cercate di rimuovere il più velocemente possibile il pungiglione con un coltello (rovesciato dalla parte della lama che non taglia) o con una chiave: strusciate la lama sulla pelle, intorno alla zona dove l'insetto ha punto il bambino, quando la lama "incontra" il pungiglione fate leva delicatamente in modo da estrarre il pungiglione senza schiacciarlo. Evitate sempre unghie e pinzette, perché possono schiacciare il sacco velenifero che è posto alla base del pungiglione.

Se il pungiglione non viene prontamente rimosso la parete del sacco velenifero, dopo il distacco dell'ape, si contrae più volte, rilasciando il veleno anche per diversi minuti nella zona colpita dalla puntura.

# PRIMO SOCCORSO

## *Come procedere*

Pulite bene la zona con acqua e sapone, applicate ghiaccio per 15 - 30 minuti e poi una pomata cortisonica o antistaminica. Il dolore e la reazione locale possono durare anche alcuni giorni, e talvolta sono associati a orticaria e prurito.

## *Reazione allergica*

Se il bambino dà segni di una reazione allergica più grave (marcata difficoltà respiratoria, gonfiore, pomfi orticarioidi diffusi, fino allo shock anafilattico), anche se dopo 10 - 20 minuti dalla puntura, soprattutto se le punture sono multiple, portatelo subito al più vicino Pronto Soccorso.

## **Morsi e graffi, cani e gatti**

Cani e gatti sono gli animali da compagnia più diffusi e graditi ai bambini, che con loro giocano sempre molto volentieri, spesso strapazzandoli, senza destare particolari reazioni. Essi sono quasi sempre tolleranti e accettano di buon grado l'eccesso di "attenzioni" loro rivolto.

Talvolta, però, i bambini esagerano, non sanno porre un limite al loro gioco, e... può accadere che il cane morda o il gatto graffi.

## *Tipi di morsi e di graffi*

Ovviamente, più il cane è grande, più pericoloso è il morso (di solito è una lesione da schiacciamento e, talvolta, una lacerazione) e più il gatto si spaventa o si indispettisce, più profondo è il graffio o il morso (di soli-

to è una ferita da foratura dei tessuti per i denti acuminati e le unghie aguzze). Talvolta – ma raramente – si possono determinare anche danni alle strutture più profonde, come ossa, muscoli, tendini, vasi, nervi.



## *Come procedere*

Questo tipo di ferite va subito ben pulito con acqua e sapone e disinfettato, dopo aver fatto uscire abbondantemente il sangue.

Se la ferita è profonda e lacerata consultate il vostro pediatra o recatevi al Pronto Soccorso, a seconda della gravità e del tipo di intervento necessario. Le ferite da morso stentano a cicatrizzare e tendono a infettarsi (cani e gatti non si lavano i denti...), per cui vanno disinfettate più volte nei giorni successivi. Se è possibile, è preferibile non usare medicazioni

# UNO STRUMENTO SEMPLICE e CHIARO

- La guida è scritta in maniera semplice e divulgativa.
- E' facile da consultare grazie ad una organizzazione in capitoli per argomento ben distinguibile.
- Ogni capitolo è suddiviso in una sezione descrittiva ed una pratica.
- Ogni capitolo è personalizzabile dalla famiglia per rafforzare il concetto di **strumento più che di guida da leggere**.

# UNO STRUMENTO SEMPLICE e CHIARO

## APERTURA del CAPITOLO

CI SI AMMALA  
CI SI CURA!

*Il mio pediatra si chiama*

\_\_\_\_\_

*Indirizzo*

\_\_\_\_\_

*Telefono*

\_\_\_\_\_

*Guardia medica  
telefono*

\_\_\_\_\_

*Pronto soccorso pediatrico  
telefono*

\_\_\_\_\_

*Centro antiveleni  
telefono*

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

*La mia farmacia più vicina  
si chiama*

\_\_\_\_\_

*Telefono*

\_\_\_\_\_

*Le mie malattie infettive*

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

*Calendario  
delle mie vaccinazioni*

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



# UNO STRUMENTO SEMPLICE e CHIARO

## PARTE GENERALE

CI SI AMMALA, CI SI CURA!



Note:

### Malesseri comuni

Ci sono malattie così frequenti che difficilmente vostro figlio le potrà evitare, sono malesseri e disturbi comuni a tutti i bambini. Del resto fa parte della crescita del bambino anche la malattia, è una sorta di tappa obbligata. A patto che non determinino nel bambino complicazioni ripetute, disturbi come il **raffreddore**, la **tosse**, il **mal di gola** e la **diarrea** servono a stimolare nel piccolo le difese immunitarie e quindi a costruire un patrimonio immunitario utile in futuro a far fronte con efficacia ai microbi e alle infezioni.

Esistono altri problemi, come l'asma e la dermatite atopica, anch'essi molto frequenti, che sono causati sia da una predisposizione genetica che dalla presenza di fattori scatenanti.

### Il raffreddore

Può succedere che vostro figlio sia sempre raffreddato o abbia frequenti infezioni delle vie aeree superiori. È infatti normale che un bambino contragga il **raffreddore** almeno 8 volte l'anno, dato che esistono centinaia di virus differenti e i bambini li stanno incontrando per la prima volta. Gradualmente costruiscono le difese immunitarie e a poco a poco si ammaleranno meno frequentemente, in ogni caso la maggior parte dei raffreddori migliora nel giro di una settimana.

### Che cosa fare

- Non somministrate antibiotici, poiché il raffreddore è causato da virus e non da batteri gli antibiotici non servono, è molto meglio che l'antibiotico venga usato per le malattie serie.
- Non ci sono farmaci davvero efficaci per la cura di tosse e raffreddore, la precauzione migliore è quella di mantenere pulito il naso; per sciogliere e lavar via le secrezioni utilizzate le soluzioni saline da spruzzare o introdurre nelle narici più volte al giorno.
- Cercate di far soffiare bene il naso al bambino, tappategli una narice per volta mentre soffia.
- Evitate i decongestionanti nasali, se non è stato il pediatra a

prescriverli; un uso eccessivo e improprio può portare ad atrofia della mucosa nasale.

- Fate bere di più il bambino, proponendogli frequentemente sorsi di acqua l'acqua, anche quella che si beve, aiuta a sciogliere le secrezioni.
- Mettete un cuscino o una coperta sotto il materasso del bambino piccolo per alzarli la testa in modo da aiutarlo a respirare meglio e di conseguenza a farlo dormire meglio.
- Se si manifestano anche febbre e dolore, potete trattarli con il paracetamolo o con l'ibuprofene alle dosi consigliate dal vostro pediatra.
- Esortate tutta la famiglia a lavarsi le mani per evitare il contagio con le secrezioni infette.

### La tosse

Non si deve aver paura della tosse perché è un'amica della respirazione. Infatti elimina tutto quello che può essere entrato nelle vie respiratorie e che fa male all'organismo, dai virus ai corpi estranei. Non occorre combatterla subito con le medicine. La tosse, quasi sempre, è provocata da motivi semplici come una **infezione delle vie respiratorie** o da irritazioni quando nell'ambiente c'è molto fumo o l'aria è troppo secca. Quasi tutti i bambini hanno la tosse in alcuni periodi dell'anno, soprattutto quando vanno all'asilo o a scuola e quando frequentano ambienti affollati.

### Che cosa fare

- Date spesso da bere al bambino: le bevande liberano le vie respiratorie e aiutano il "catarro" a sciogliersi. L'acqua è il più efficace ed economico mucolitico. È bene scegliere sempre le bevande che piacciono al bambino, così avrà più voglia di bere. Vanno bene anche quelle calde come latte, tè, camomilla. Se non vuole bere o mangiare non forzate. Tossendo, potrebbe vomitare tutto.
- Umidificate l'aria: quando è acceso il riscaldamento e se l'ambiente è molto secco, è bene tenere sopra i radiatori



# UNO STRUMENTO SEMPLICE e CHIARO

## I CONSIGLI PRATICI

### ⊛ Consigli pratici



#### FARMACIA DI CASA

Ciascuna famiglia dovrebbe tenere in casa poche medicine, ma indispensabili.

##### *Paracetamolo*

È il farmaco di prima scelta in caso di febbre elevata. Meglio tenere a disposizione la confezione di sciroppo, più facile da usare in base al peso del bambino ammalato; è una medicina sicura, ma non datela ai bambini sotto i 3 mesi senza aver prima chiesto al vostro pediatra.

Assicuratevi di aver dato la giusta dose al vostro bambino. Chiedete al pediatra i dosaggi di questo farmaco.

⊛ *Già ammalato, ci si cura!*, pag. 229

##### *Ibuprofene*

Confezionato apposta per l'infanzia in sciroppo, può essere somministrato per il dolore e per la febbre, specie quando il paracetamolo risulta poco efficace nel ridurre la temperatura. Somministrate la dose giusta per l'età del vostro bambino, secondo le indicazioni del medico.

##### *Idrocortisone in crema*

Serve per le punture di insetto quando determinano un ponfo rosso con prurito: ne basta un velo da stendere sulla pelle irritata per 2 volte al giorno per 1-2 giorni.

##### *Glicerina in clistere o in supposte*

Servono in caso di stitichezza quando per 3-4 giorni di seguito il bambino non si scarica; se la stipsi è ostinata oppure è sempre presente bisogna sentire il proprio pediatra.

##### *Acqua ossigenata*

In caso di ferite superficiali, dopo aver pulito con acqua e sapone, conviene disinfettare con l'acqua ossigenata a 12 volumi, tamponando delicatamente con una garza sterile o con del cotone. Può anche essere usata per tamponare piccole epistassi anteriori (sangue da naso), in quanto ha un'azione blandamente coagulante sulle emorragie.

##### *Cerotti, garze, bende*

Servono per la medicazione di piccole ferite.



#### MISURARE LA FEBBRE

##### La temperatura

La temperatura di una persona e quindi anche di un bambino si mantiene mediamente sui 36,4°C con una certa variabilità individuale, per cui ci può essere un bambino che presenta valori di 35,9°C e un altro che ha sempre 37°C. Inoltre si deve sapere che dopo uno sforzo fisico, dopo i pasti o per un ambiente eccessivamente caldo (sotto le coperte ad esempio) la temperatura può salire di mezzo-un grado, senza che dobbiate impensierirvi pensando a un problema di malattia. Ancora, nella stessa persona la temperatura subisce delle variazioni giornaliere: bassa al mattino, può aumentare fino a 1 grado e mezzo nel tardo pomeriggio. La temperatura è maggiore se misurata a livello rettale invece che ascellare: la differenza è di circa mezzo grado.

##### Come misurare la temperatura

Per limitare le possibilità di errori durante la rilevazione, è meglio misurare la temperatura in condizioni costanti: stesso termometro, stesso luogo, stesso orario, lontano da sforzi e pasti.

##### La misurazione per via ascellare

È attualmente la più diffusa, ma può dare risultati variabili in quanto influenzata dall'ambiente esterno; necessita inoltre di tempi di rilevazione leggermente lunghi (fino a 5 minuti o più a seconda del termometro).

##### La misurazione per via rettale

Dà la temperatura più vicina a quella centrale ed è dunque più precisa. Inoltre produce risultati affidabili poiché scarsamente influenzati da fattori esterni ed è idonea nei neonati e nei lattanti. La lettura in genere si ottiene dopo 1-2 minuti massimo. Non è affidabile in caso di irritazione anale o arrossamento.



##### La misurazione per via auricolare o sulla fronte o per contatto

Permette di rilevare rapidamente la temperatura attraverso termometri a raggi infrarossi.

# UNO STRUMENTO VICINO

Scritto da tre pediatri di famiglia  
di lunga esperienza,  
specializzati in ambiti differenti della pediatria  
Tre persone esperte  
di comunicazione e divulgazione scientifica



Guido  
Brusoni



Rosanna  
Moretto



Leo  
Venturelli

# UNO STRUMENTO VICINO

**Persone abituate a risolvere  
in ambulatorio o a domicilio  
i problemi semplici e complessi  
che si trova quotidianamente ad affrontare  
chi svolge il difficile compito di genitore**



Guido  
Brusoni



Rosanna  
Moretto



Leo  
Venturelli