



Opera a cura
della Società Italiana di Pediatria Preventiva e Sociale
con il coordinamento scientifico del dottor Giuseppe Di Mauro



Con il patrocinio di



Ministero della Salute

Copyright SIPPS 2007 - Tutti i diritti sono riservati.

Nessuna parte di questa pubblicazione può essere riprodotta, trasmessa o memorizzata in qualsiasi forma e con qualsiasi mezzo senza il permesso scritto della Società Italiana di Pediatria Preventiva e Sociale.

Con questa nuova tiratura di stampa sono state apportate piccole modifiche al testo, accogliendo piccoli suggerimenti del lettore.

UNA GUIDA PER LA FAMIGLIA

Dal tuo Pediatra di fiducia



PRESENTAZIONE DELLE SOCIETÀ SCIENTIFICHE

Questa guida si rivolge ai genitori per accompagnarli nella meravigliosa e difficile "arte" di far crescere sani e felici i propri figli e per la prima volta non è legata solo alle idee di un autore, per quanto prestigioso, ma è affidata al lavoro di più autori, pediatri di famiglia di lunga esperienza, esperti in formazione, educazione alla salute e comunicazione, persone abituate da molti anni a risolvere in ambulatorio o a domicilio i problemi, semplici e complessi, che si pongono quotidianamente a chi affronta il difficile compito di genitore.

Di ciò bisogna essere grati alla Società Italiana di Pediatria Preventiva e Sociale, che ha promosso e sostenuto questa iniziativa, e agli autori, che hanno tenuto conto per la stesura dei contenuti dei diversi indirizzi delle scuole pediatriche, delle evidenze scientifiche disponibili e della consolidata tradizione italiana nel campo dell'alimentazione e della cura del bambino.

Gli argomenti trattati sono davvero tanti, dai più semplici e intuitivi a quelli più difficili, da quelli medici a quelli psicologici, da quelli teorici a quelli pratici. E' nato quindi uno strumento di formazione ed educazione alla salute prezioso e completo, ben strutturato e organizzato, con una veste grafica e iconografica eccellente, facile da consultare, facile da capire.

La Guida potrà essere letta e assimilata man mano che il bambino diventa grande; riletta, consultata e meditata in caso di dubbio o insicurezza e permetterà ai genitori di "crescere" assieme ai propri figli.

Rappresenterà, ne siamo certi, un riferimento sicuro, oggettivo e autorevole anche rispetto ad altri mezzi di informazione divulgativi ma di incerta fonte che caratterizzano il nostro millennio, come internet ad esempio.

Questo libro distribuito, tramite i pediatri, a tutti i nuovi papà e mamme costituirà un valido supporto e un riferimento sicuro per risolvere dubbi e soddisfare la voglia di saperne di più, di approfondire, di "comprendere".

La presenza della Guida nel panorama della divulgazione della cultura pediatrica è perciò, in conclusione, un bel regalo fatto a tutti i bambini, che saranno più sicuri, protetti e sani grazie ad una genitorialità maggiormente consapevole che crescerà nei loro genitori.

Giuseppe Di Mauro
Pasquale Di Pietro
Giuseppe Mele
Francesco Tancredi



GUIDO BRUSONI

Vivo e lavoro alla Spezia, sul mare, ho una moglie pediatra e due figlie ormai maggiorenni. Sono diventato pediatra nel 1980 a Pisa e in tutti questi anni, come pediatra di famiglia, ho visitato, curato e visto crescere davvero tanti bambini. Sono un appassionato di cultura e divulgazione scientifica nel campo della pediatria, per questa ragione collaboro con numerose riviste dedicate a genitori e a colleghi pediatri. Sono stato per molti anni professore universitario a contratto presso la Clinica Pediatrica di Pisa, collaboro attivamente in progetti con l'Istituto Superiore di Sanità e a progetti di collaborazione internazionale per la difesa dell'infanzia.



ROSANNA MORETTO

Sono nata a Legnano dove tuttora lavoro e vivo con mio marito e una figlia di 23 anni. Il mio sogno di bambina si è realizzato nel 1977 con la laurea in Medicina e Chirurgia e poi nel 1980 con la specializzazione in pediatria. Dopo aver lavorato nei consultori familiari, dal 1983 sono pediatra di famiglia. In questi anni ho visto crescere molti bambini che sto iniziando ad incontrare nuovamente oggi come genitori. Da sempre ho approfondito i miei studi e i miei aggiornamenti professionali dedicando un'attenzione particolare alla nutrizione infantile. Questa mia passione mi ha portato a partecipare a diverse trasmissioni televisive e radiofoniche e a pubblicare libri ed articoli a carattere scientifico e divulgativo su argomenti di alimentazione pediatrica.



LEO VENTURELLI

Vivo a Bergamo sono sposato e ho due figlie. Sono medico dal 1975, mi sono specializzato prima in Igiene e Medicina Preventiva e successivamente in Pediatria. Dopo aver lavorato come pediatra ospedaliero, dal 1984 sono pediatra di famiglia. Oggi ho in cura 1.000 bambini, che seguo dalla nascita fino ai 14 anni d'età. Ho approfondito in modo particolare temi inerenti l'educazione e i disturbi comportamentali del bambino, argomenti sui quali ho scritto diverse pubblicazioni. Insegno come Professore a contratto presso l'Università di Milano Bicocca e faccio parte dell'associazione Childcare Worldwide impegnata in programmi di aiuto a Paesi in via di sviluppo.

PERCHÉ ABBIAMO SCRITTO QUESTO LIBRO

Siamo tre pediatri di famiglia ormai da quasi trent'anni e abbiamo incontrato nel nostro lavoro migliaia e migliaia di bambini e altrettanti genitori.

La formazione e la specializzazione di ciascuno di noi, sempre nell'ambito della pediatria, si sono sviluppate secondo le inclinazioni e le passioni specifiche: c'è chi si è dedicato in particolare all'aspetto della nutrizione, chi a quello della fisiologia della crescita, chi a quello psicologico, educativo e assistenziale delle famiglie. Abbiamo deciso con questo libro di unire le nostre competenze, frutto del nostro lungo lavoro con i bambini, e mettere il tutto a disposizione di tanti genitori. Crediamo che, al di là delle conoscenze scientifiche e accademiche, il costante confronto e contatto con numerose famiglie e bambini ci abbia arricchito di un bagaglio inestimabile che sentiamo di dover e voler condividere.

PERCHÉ DOVRESTE LEGGERE QUESTO LIBRO

Pensiamo che una corretta informazione sia la premessa per un rapporto più sicuro e un legame più responsabile tra genitori e figli, pur essendo consapevoli che nessun libro può essere all'altezza dell'istinto che guida una madre e un padre nella cura e nel dialogo con il proprio bambino.

I nostri suggerimenti e punti di vista vogliono accompagnare voi genitori lungo il cammino complesso ed entusiasmante di crescita di vostro figlio, senza però mai sostituirsi al ruolo fondamentale e unico del pediatra di famiglia. Tutte le informazioni teoriche e pratiche quindi vogliono essere solo uno spunto per un dialogo più informato con il vostro medico, per meglio comprenderne indicazioni e consigli.

Con questa guida desideriamo perciò aiutarvi nella cura del vostro bambino e speriamo di offrirvi qualche utile strumento per affrontare le sue necessità.

A voi il compito unico e insostituibile di essere genitori capaci di ammirare le conquiste dei vostri figli e di partecipare alla loro gioia di vivere.

ISTRUZIONI PER L'USO E LA CONSULTAZIONE DELLA GUIDA

Questa guida è dedicata a tutti i neo genitori e prende in esame le novità e i cambiamenti indispensabili e inevitabili legati alla nascita e alla crescita di un bambino.

La guida è stata impostata per consentire sia una lettura tutta di fila, sia una consultazione parziale e autonoma dei singoli argomenti: l'indice generale molto dettagliato ed esplicito all'inizio del volume rende facilmente individuabili i contenuti ricercati. Durante la lettura incontrerete il simbolo ㉞ seguito dal titolo di un capitolo e da un numero di pagina: questa indicazione segnala la presenza, in un altro punto del libro, dello stesso argomento, o di uno collegato, approfondito o svolto da un altro punto di vista.

Ogni capitolo sviluppa un argomento specifico: la nascita, l'alimentazione, la crescita, l'educazione, la cura, la sicurezza, la legge. Ogni tema si individua visivamente con facilità. Infatti, ogni pagina presenta sia una larga banda colorata al piede, il cui colore varia a seconda del capitolo, sia un simbolo, in alto a destra, identificativo dell'argomento trattato.

Ogni capitolo propone, in chiusura, una serie di "consigli pratici", spiegazioni molto concrete su come agire nella pratica quotidiana (da come cambiare il pannolino alle prime semplici manovre di primo soccorso). I "consigli pratici" sono riconoscibili per la doppia banda-colore del capitolo e sono consultabili in modo estemporaneo. Se ne suggerisce comunque una prima lettura completa, in modo da avere già un'idea su come comportarsi, quando si presenta la circostanza.

Infine, all'inizio di ogni capitolo è presente una scheda dove è possibile riportare i progressi e le tappe di crescita del bambino. È importante sottolineare che, se in alcuni casi può essere semplicemente un divertente strumento, utile per fissare i primi passi importanti della vita di vostro figlio, in altri casi, come nei capitoli "ci si ammala, ci si cura!" e "metterli al sicuro!", la scheda ha lo scopo di aiutare i genitori a realizzare un elenco importante e indispensabile degli indirizzi utili, da tenere sempre a portata di mano.

Una precisazione di forma e una di sostanza

Non è facile trovare la forma giusta per riferirsi al bambino. Maschile, femminile, a volte uno, a volte l'altro? In questa guida si è scelto di nominare sia la bambina che il bambino utilizzando il genere maschile, semplicemente perché la lingua italiana, priva di una forma neutra che metterebbe d'accordo tutti, opta per il genere maschile quando coesistono un soggetto maschile e uno femminile. Ovviamente tutti i contenuti sviluppati nella guida sono validi per entrambi i sessi.

Nel riferirsi alla persona che si occupa del bambino si è scelto invece di utilizzare sempre il plurale per svincolarsi dal comune abito mentale che considera la madre come unico riferimento nella gestione quotidiana dei figli. In una realtà, come quella attuale, che sta facendo i primi passi verso cambiamenti sostanziali della famiglia e dove la figura del padre, per scelta ed esigenze di vita oggettive, assume sempre più peso e importanza, si è ritenuto necessario considerare e coinvolgere, con l'uso del genere plurale, entrambi i protagonisti della coppia genitoriale.



APPENA NATA, APPENA NATO!

CASA, DOLCE CASA 21

- Neonato, neo genitori
- **Box:** È nato un papà

SIAMO IN TANTI 24

- Per la prima volta fratelli
- E se sono gemelli?

UNA NUOVA VITA 28

- 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*

40



SI MANGIA!

ALLATTAMENTO AL SENO 55

- Il latte materno: un latte che cambia
- **Box:** I vantaggi dell'allattamento al seno
- La dieta mentre si allatta
- **Box:** Regole per quando si allatta
- Allattare: un gesto d'amore
- Allattare: un'arte da apprendere
- Allattare: una fatica da sostenere

ALLATTAMENTO ARTIFICIALE 65

- Passaggio dal seno al biberon
- Il latte artificiale
- **Box:** Dopo la poppata al seno o al biberon

SVEZZAMENTO 70

- 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 87

- 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*

100



SI CRESCE!

LO SVILUPPO DEL CORPO 129

- 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
- Vedere
- **Box:** In casa si parla bilingue
- **Box:** Crescere insieme

LO SVILUPPO DELLA MENTE 145

- Il gioco
- **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 159

- **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*

170



COMPORATATI BENE!

PROBLEMI DI COMPORTAMENTO: COME AFFRONTARLI 187

- Rispetto e fiducia
- Come intervenire sul comportamento dei figli
- **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 201

- Non esiste il comportamento perfetto
- Non ce la faccio più!
- Figli quasi perfetti
- Il bambino capriccioso
- Il bambino aggressivo
- **Box:** Che cosa fare se fa i capricci
- Il bambino iperattivo

⊗ *Consigli pratici*

210



CI SI AMMALA, CI SI CURA!

IL PEDIATRA DI FAMIGLIA 225

- 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

QUANDO I BAMBINI NON STANNO BENE 231

- Sta male?
- **Box:** Riconoscere emergenze e urgenze
- **Box:** Antibiotici
- Il bambino ha la febbre
- **Box:** Il paracetamolo e l'ibuprofene
- Malesseri comuni
- **Box:** Il fumo passivo
- Un bambino con problemi importanti
- L'integrazione: un diritto, un dovere, un'opportunità
- **Box:** Riferimenti utili

LE VACCINAZIONI SONO TUTTE RACCOMANDATE 256

- **Box:** Vaccinazioni a pagamento
- Il funzionamento dei vaccini
- Movimenti di opinione contrari alle vaccinazioni
- Malattie prevenibili con le vaccinazioni
- **Box:** Prima e dopo la vaccinazione

⊛ *Consigli pratici*

266



METTERLI AL SICURO!

LA SICUREZZA DOMESTICA 279

- La prevenzione in casa
- I fratelli
- Amici a quattro zampe
- In caso di incidente niente panico
- **Box:** Sicurezza stradale

LA SICUREZZA ALL'APERTO 291

- Per la strada
- In automobile
- Pericolo: sconosciuti
- Sicuri al sole
- **Box:** Ustioni
- Animali: quando c'è pericolo

⊛ *Consigli pratici*

300



**LA LEGGE
E IL LAVORO**

CONCILIARE NASCITA E LAVORO 319

- A che cosa si ha diritto per legge
- **Box:** Permessi per i 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 328

- Qual è la scelta giusta?

⊕ Consigli pratici

336

⊕ Consigli pratici

IL PANNOLINO	40
L'OMBELICO	43
IGIENE DEL BAMBINO	44
I VESTITI	48
LE PASSEGGIATE	50
LE COLICHE	100
ALLATTAMENTO AL SENO	102
ALLATTAMENTO ARTIFICIALE	108
SVEZZAMENTO	113
L'ALIMENTAZIONE DOPO L'ANNO	119
LE TAPPE DELLA CRESCITA	170
I DENTI	176
GIOCHI E GIOCATTOLI	178
COMPORTAMENTI PERICOLOSI	210
COMPORTAMENTI AGGRESSIVI	212
REGOLE DI CONVIVENZA	216
REGOLE IN FAMIGLIA	219
FARMACIA DI CASA	266
MISURARE LA FEBBRE	267
DISTURBI FREQUENTI	269
SERVIZI PEDIATRICI	274
VACCINAZIONI	275
IN AUTOMOBILE	300
PRIMO SOCCORSO	301
AVVELENAMENTO	310
ANIMALI	313
UN NUOVO BAMBINO, UN NUOVO CITTADINO	337
INPS	339