

# Una ricerca ci dice...

(parenting index visto in

[https://nnia.nestlenutrition-institute.org/resources/publication-series/publications/article/parenting-index-2021?utm\\_source=NNIA&utm\\_medium=digitalarticle&utm\\_campaign=April2021article2](https://nnia.nestlenutrition-institute.org/resources/publication-series/publications/article/parenting-index-2021?utm_source=NNIA&utm_medium=digitalarticle&utm_campaign=April2021article2))

Indagine eseguita da agenzia Kantar  
in 16 paesi del mondo nel 2019,  
interviste a genitori di bambini 0-12  
mesi



# Parenting index (selezione di alcuni risultati)

I primi tre fattori costituiscono il 54,9% del punteggio dell'Indice:

- l' **assenza di pressione** (sia interna che esterna, relativa all'educazione dei figli) pesa per il **23%**
- **resilienza finanziaria (17%)**
- **supporti per la vita lavorativa (16%)**

**La flessibilità sul lavoro è la chiave per i genitori di tutto il mondo**

**Un 2° figlio non aiuta la famiglia a essere genitore migliore**

**Il 66% delle famiglie segue e preferisce i consigli degli operatori sanitari**

# **IL PEDIATRA DI FAMIGLIA: QUALE RUOLO, OPPORTUNITÀ E STRUMENTI IN AIUTO AL GENITORE?**

**LEO VENTURELLI, BERGAMO**

# **IL RAPPORTO DI FIDUCIA COL PEDIATRA**

**LA PRIMA VISITA, IL PRIMO  
CONTATTO CREA LA PRIMA  
ALLEANZA SULLA SALUTE E SULLA  
STIMA RECIPROCA TRA MEDICO E  
PAZIENTE**



# COME SAPERE SE IL GENITORE È RESPONSIVO

**DURANTE LA VISITA:**

**ANAMNESI ACCURATA**

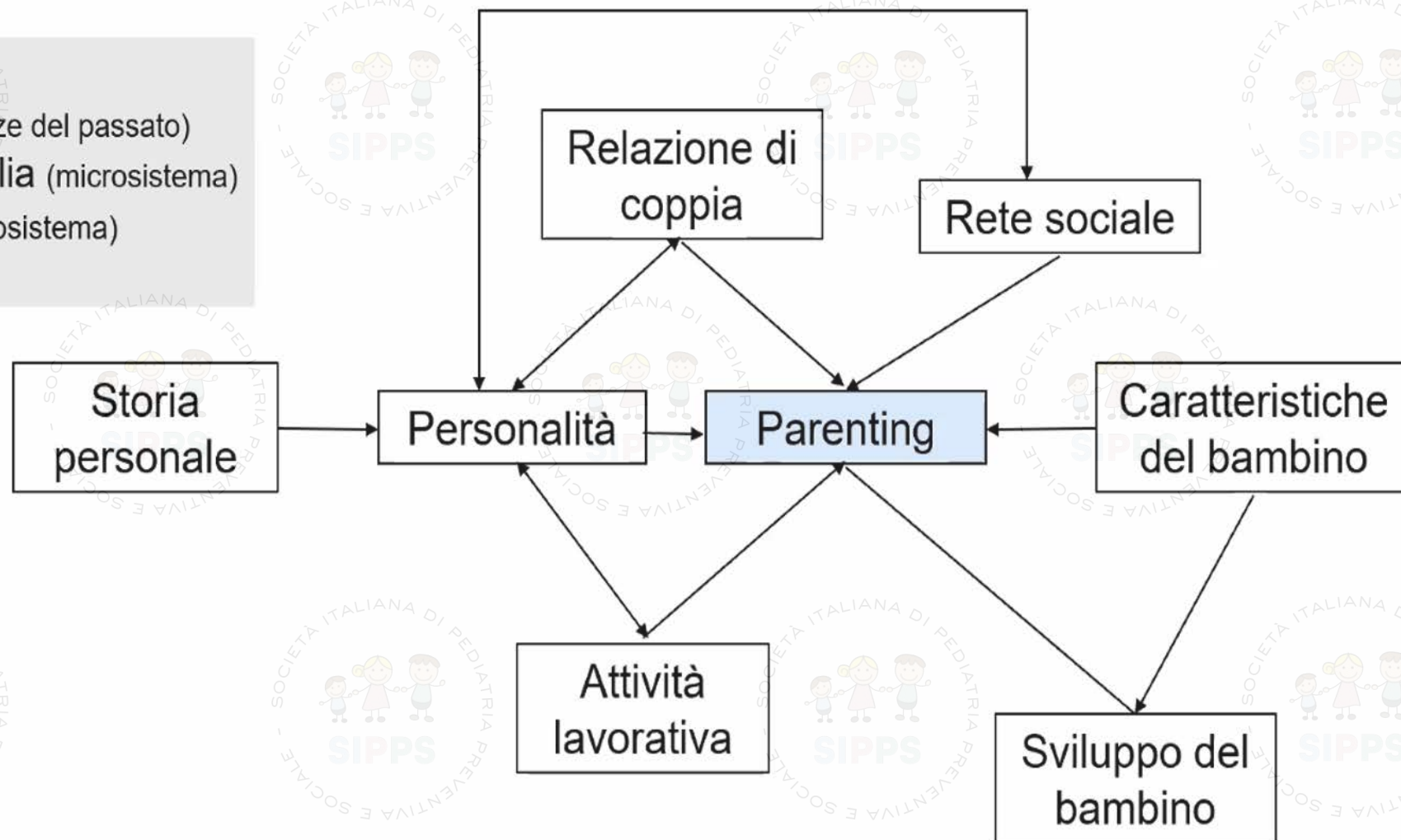
**E**

**OSSERVAZIONE DEL BAMBINO  
CON MAMMA E PAPÀ**



## Fattori di rischio

- lo sviluppo del genitore (esperienze del passato)
- caratteristiche bambino e famiglia (microsistema)
- caratteristiche dell'ambiente (esosistema)
- norme sociali (macrosistema)



## Modello processuale delle determinanti del parenting

Belsky 1984; Kairys 2020

**IL PEDIATRA  
CONTROLLA:**

**C'E**

**ACCUDIMENTO?**



# **IL PEDIATRA ESERCITA IL COUNSELLING**

**ASCOLTO**

**ACCOMPAGNAMENTO**

**EMPOWERMENT**





# IL COUNSELLING

- **il counselling sviluppa le risorse delle persone e rappresenta una modalità per facilitare l'empowerment e il sostegno alla genitorialità**
- **nel counselling il medico deve passare dallo spiegare al farsi spiegare**
- **un professionista con abilità di counselling aumenta i messaggi in entrata e diminuisce i messaggi in uscita**
- **il counselling NON è una abilità comunicativa per somministrare consigli**

# QUALI SONO I MOMENTI TOPICI PER INTERVENTI DI SUPPORTO ALLA GENITORIALITÀ?

**AI BILANCI DI SALUTE**

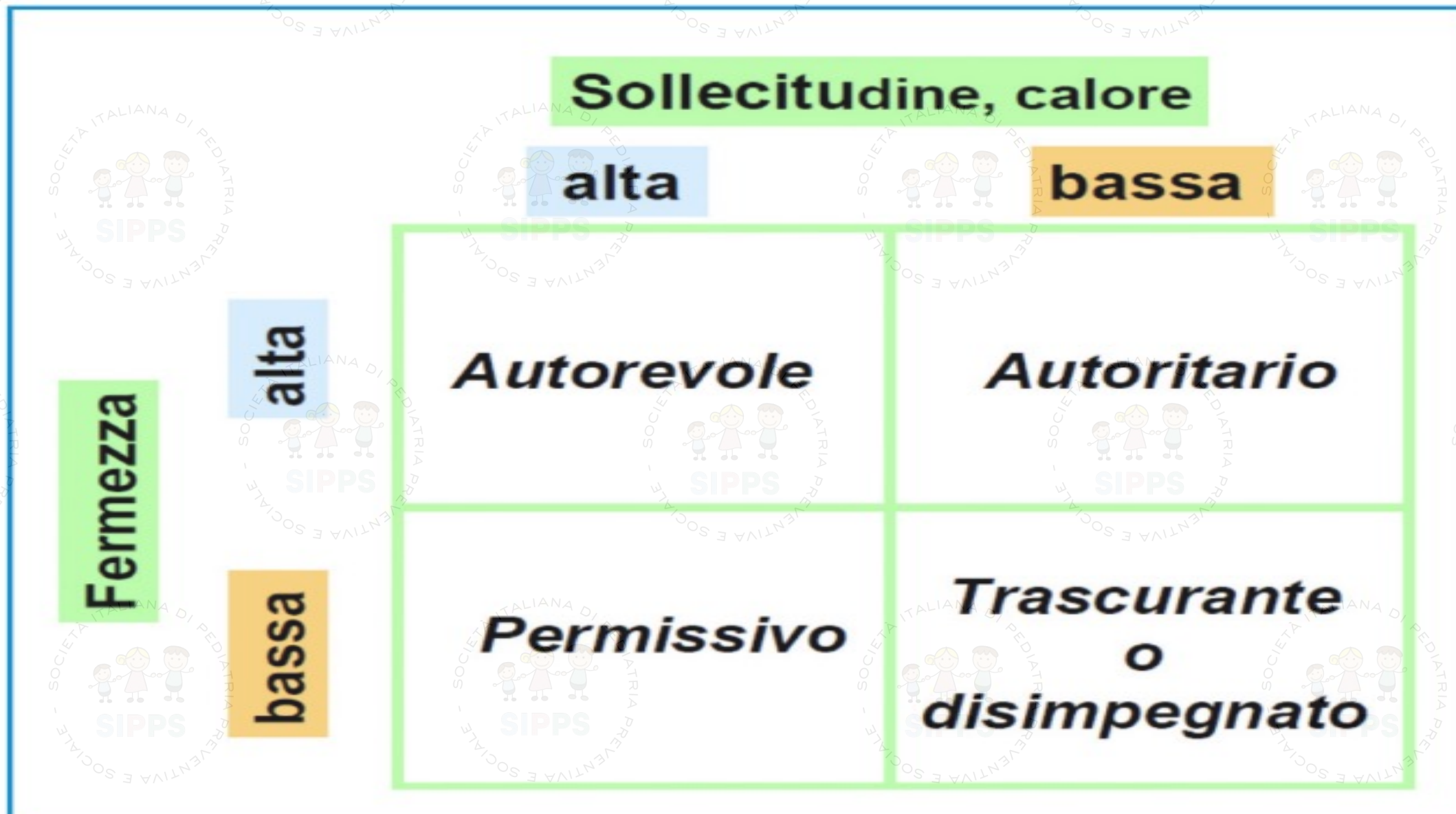
**ALLE VISITE**

**DURANTE LA CONSULTAZIONE TELEFONICA**



# Il pediatra osserva e cerca di cogliere lo stile genitoriale

Figura 1. Stili genitoriali secondo Baumrind, Maccoby e Martin [7]



## Il Legame di ATTACAMENTO che si crea tra bambino e adulto



**Importanza  
dell'attaccamento**

**La caratteristica più importante  
dell'essere genitori è costruire  
una «base sicura» da cui un bambino  
possa partire per  
affacciarsi al mondo esterno**

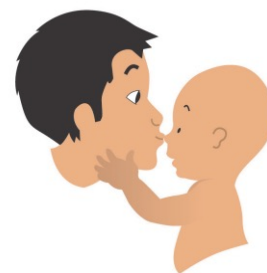


*John Bowlby*

**Una base  
sicura**

# IMPARARE AD ASCOLTARE I SEGNALI DEL BAMBINO

## UN MANIFESTO CHE È UN PROGRAMMA



Guardami,  
così ci conosciamo



Leggiamo una storia



Cantami e cullami



Ho bisogno di  
muovermi, sai



Giochiamo,  
anche con poco



Scopriamo la natura...  
profumi, colori e suoni



Coccolami,  
mi piace molto



Dimmi  
tante parole

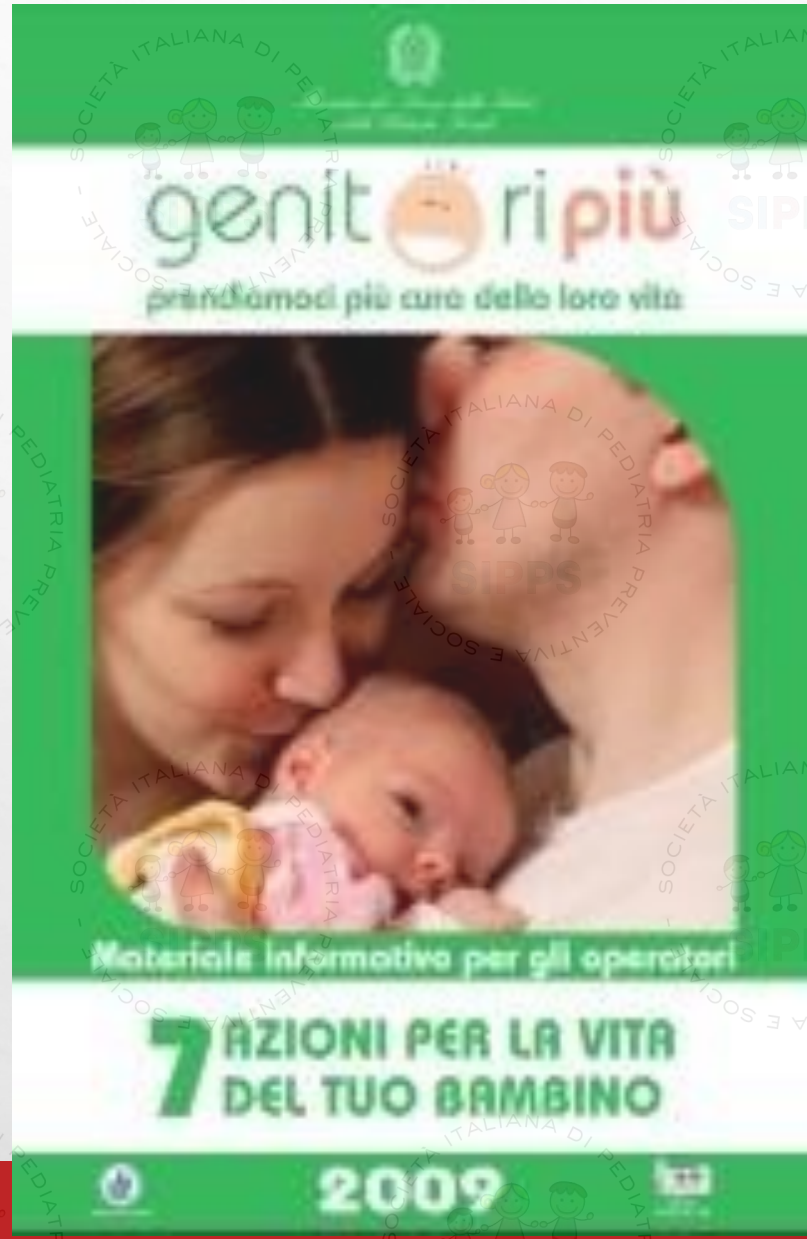


Chiedimi cosa mi piace  
e metti via il telefono,  
è più bello stare insieme

Il mio tempo è prezioso per te,  
TI AIUTA A CONOSCERMI

# IL PEDIATRA INFORMA E DISCUTE

## CONSIGLI AI BILANCI DI SALUTE



### AZIONI

- 1 PRENDERE L'ACIDO FOLICO
- 2 NON FUMARE
- 3 ALLATTARLO AL SENO
- 4 METTERLO A DORMIRE A PANCIA IN SU
- 5 PROTTEGGERLO CON IL SEGGIOLINO
- 6 FARE TUTTE LE VACCINAZIONI
- 7 LEGGERGLI UN LIBRO

# IL PEDIATRA INFORMA E CONSIGLIA

## QUALI STRUMENTI?

### IL LIBRO

### IN LINEA CON



**NURTURING CARE**  
FOR EARLY CHILDHOOD DEVELOPMENT



**IL BAMBINO NELLA  
SUA FAMIGLIA**

GUIDA PRATICA PER I GENITORI





## APPENA NATA, APPENA NATO!

### › Casa, dolce casa

- › Finalmente a casa
- › È nato un bambino
- › Sono nati dei nonni
- › È nato un papà
- › Mamme si diventa
- › La sensazione di sentirsi svuotate

### › Siamo in tanti

- › Per la prima volta fratelli

### › Una nuova vita

- › Aiuto...è tutto nuovo!
- › Il pianto
- › Le coliche
- › La cacca
- › Caldo o freddo?
- › Il succhietto

### › CONSIGLI PRATICI



## SI MANGIA!

### › Allattamento al seno

- › Il latte materno: un latte che cambia
- › I vantaggi dell'allattamento al seno
- › Una questione di domanda e offerta
- › La dieta mentre si allatta
- › Luoghi comuni da sfatare

### › Allattare: un gesto d'amore

### › Allattare: un'arte da apprendere

### › Allattare: una fatica da sostenere

### › Il biberon

### › Il passaggio dal seno al biberon

### › Le formule

**INDICE GENERALE**

18

22

23

26

26

27

29

30

30

33

## SI CRESCE!

Lo sviluppo del corpo	127
L'importanza dei bilanci di salute	137
I denti	146
Camminare	151
Parlare	
Vedere	
Lo sviluppo della mente	
Il gioco	
Televisione	
Cellulari, smartphone e tablet	
Crescere: un'avventura da condividere	166
Il movimento li fa crescere in forma	166
L'importanza dello sport	166
L'importanza della socialità	168
Tutti a scuola	168
Crescere insieme	169
Lo sviluppo dell'autonomia	170
Dolce dormire	170
I ritmi del sonno	171
Il bambino che si sveglia di notte	172



## CONSIGLI PRATICI

## CI SI AMMALA, CI SI CURA

Il pediatra di famiglia	247
La scelta del pediatra	248
Il ruolo del pediatra	248
I rapporti con il pediatra	249
A casa o in ambulatorio?	249
La visita ambulatoriale	250
La visita domiciliare	250
Prestazioni in libera professione del pediatra di famiglia	250
Quando i bambini non stanno bene	251
Sta male?	252
Riconoscere emergenze e urgenze	253
Il bambino ha la febbre	254
Le convulsioni in corso di febbre	255
Farmacia a casa e in viaggio	258
Misurare la febbre	259
Malesseri e problematiche comuni	261
Il raffreddore	261
La tosse	262

## COMPORIAMOCI BENE

» Non esiste la ricetta perfetta per educare un bambino

» Stili educativi e disciplina

» Regole e...

» I capricci

» Litigi tra fratelli

» Genitori quasi perfetti

» Non ce la faccio più

» Il valore di saper giocare da soli

» L'aggressività nel bambino

» Il bambino iperattivo

» Il bambino iperdotato

» CONSIGLI PRATICI



## METTERLI AL SICURO!

» La sicurezza domestica

» La prevenzione in casa

» Ustioni

» I fratelli

» Amici a quattro zampe

» La sicurezza all'aperto

» Per la strada

» Viaggiare in auto: consigli utili

» Altri pericoli

» CONSIGLI PRATICI

## PREPARARSI A UNA NUOVA GRAVIDANZA

» Quando?	387
» La prevenzione preconcezionale	388
» Consigli utili se desiderate avere un bambino	389
» Età dei genitori e programmazione della gravidanza	389
» Acido folico (vitamina B9)	390
» Uso corretto dei farmaci in età fertile e in previsione della gravidanza	391
» Peso e salute	393
» La prevenzione in gravidanza	398
» Peso e salute	398
» Alimentazione in gravidanza	399
» Stress in gravidanza	404
» Farmaci e vaccinazioni in gravidanza	404
» Esercizio fisico in gravidanza	405
» Fumo	406

## IL LAVORO. LA LEGGE

- » Conciliare nascita e lavoro
  - » A cosa si ha diritto per legge
  - » Genitori adottivi o affidatari
  - » Sussidi e agevolazioni
- » Si torna al lavoro
  - » Qual è la scelta giusta?
  - » L'asilo nido
  - » La baby sitter



nigranti

**IL TUO BAMBINO STA IN UN AMBIENTE CHIUSO PER L'80% DEL SUO TEMPO**  
 RENDIGLI LA CASA ACCOGLIENTE E SICURA

**Libera la casa da inquinanti!**  
 Apri le finestre, non fumare mai in casa e mantieni una temperatura ambiente sui 20°C e umidità relativa al 50%.

**BAGNO**

- USA detersivi naturali e in piccole quantità
- **NON** lasciare a disposizione smalti per unghie
- **ARIEGGIA** il locale dopo la doccia o il bagno per evitare l'insorgere di muffe

**CAMERETTA STUDIO**

- USA pennarelli ed evidenziatori
- **ATTENZIONE** alle stampanti laser
- **NON** lasciare apparecchi elettronici e di telefonia accessi di notte
- **FAI** divertire tuo figlio con giocattoli atossici e sicuri

**CUCINA**

- USA detersivi naturali a base di aceto, limone e bicarbonato
- **NON** mescolare candeggina-ammoniaca e anticalcare
- USA contenitori di vetro al posto della plastica per acqua e cibi
- USA preferibilmente pentole di acciaio
- **ELIMINA** le pentole antiaderenti quando sono rigate
- **ATTIVA** la cappa aspirante quando cucini

**SALOTTO**

- **PULISCI** frequentemente tappeti, pavimenti, moquette
- **EVITA** l'uso di candele colorate, incensi.
- **LAVA** frequentemente i tendaggi
- **STAI ATTENTO** al camino: controlla la perfetta aerazione della cappa fumaria, non bruciare carte plasticate, arieggia dopo l'uso

- **FAI** regolarmente la manutenzione di caldaie e
- **ARIEGGIA** la stanza per almeno due settimane
- **NON** usare pesticidi e insetticidi nell'orto e in giardino

**Consigli su ambiente e salute!**  
**Davanti ad un manifesto!**

SOCIETÀ ITALIANA DI PEDIATRIA PREVENTIVA E SOCIALE  
**SIPPS**

Con il Patrocinio dell'Istituto Superiore di Sanità

**LA PLASTICA È PER SEMPRE!**

Ogni anno se ne producono 200 milioni di tonnellate, e più di 10 milioni finiscono in mare (33.800 bottigliette al minuto). Il 30% in Europa viene riciclato, il resto viene bruciato, smaltito in discarica o disperso.

**Una busta di plastica resiste nell'ambiente da 100 a 500 anni.**

La plastica è dappertutto e non sparisce, ma si frammenta in microparticelle. Ogni giorno la mangi, la bevi, la respiri, la assorbi. Alcune sostanze chimiche contenute nella plastica **possono mettere a rischio** la salute tua e del tuo bambino.

**COSA POSSIAMO FARE?**

**RIUSARE**  
 Scegli vuoti a rendere (vetro al posto della plastica). Usa borse di stoffa per la spesa.

**RICICLARE**  
 Seleziona i rifiuti e fai la raccolta differenziata. Non gettare rifiuti di plastica sulle spiagge o nell'ambiente.

**COSA PUOI FARE IN PIÙ?**

Per tutti i prodotti in plastica a contatto con gli alimenti **leggi e segui sempre le istruzioni d'uso** (pellicole, contenitori, sacchetti, etc.).

**Evita** l'esposizione prolungata al sole delle bottiglie in plastica.

**Evita** prodotti per l'igiene personale come ombretti, scrub, cosmetici, smalti per le unghie che contengano plastiche: polietilene (PE), polipropilene (PP) e polivinilcloruro (PVC).

**Elimina**, se usurati, biberon, succhiotti, pentole antiaderenti contenitori e giochi in plastica.

**Non** far giocare il tuo bambino su tappeti o pavimenti di plastica.

**Preferisci** indumenti in fibra naturale.

Considera la possibilità di **utilizzare** pannolini lavabili o compostabili.

Le codifiche utilizzate sui contenitori sono quelle utilizzate per l'individuazione del materiale proprio ai fini del riciclo.

Segui sempre le indicazioni del tuo comune di residenza per il corretto smaltimento degli oggetti di plastica nella raccolta differenziata.



Dal sito:  
[www.millegiorni.info.it](http://www.millegiorni.info.it)



Home

Il progetto ▾

Tematiche ▾

Per i genitori ▾

Per i decisori ▾

Video

Documenti scientifici ▾

Cerca

## Inquinamento: cos'è

**I trasporti, il traffico autoveicolare e il riscaldamento domestico sono responsabili dell'emissione nell'aria di inquinanti che destano molta preoccupazione per il loro impatto sulla salute a causa dell'elevato numero di persone esposte, in ambito urbano ed extraurbano.** Inoltre, a questo si aggiungono le emissioni di tipo industriale che contribuiscono a peggiorare ulteriormente la qualità dell'aria. Tra i principali inquinanti di interesse per la ricerca, troviamo il particolato atmosferico (soprattutto le sue frazioni PM10 e PM2.5), il biossido di azoto (NO2) e l'ozono (O3). **Tutti questi inquinanti sono associati ad effetti sulla salute** quali l'aumento di patologie respiratorie, l'aggravamento di patologie croniche cardiorespiratorie, alcune patologie tumorali, l'aumento della mortalità e la riduzione della speranza di vita.

Per saperne di più leggi anche i contenuti per i genitori e i cittadini:

- [Aria inquinata e rischi per la salute](#)

## Inquinamento ed effetti sulla salute

**L'inquinamento atmosferico è una delle principali cause di decesso e malattie a livello globale.** I suoi effetti vanno dall'aumento dei ricoveri ospedalieri e delle visite al pronto soccorso, all'aumento della mortalità prematura per malattie cardiovascolari e respiratorie. Secondo i dati dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) nel 2016 circa 4,2 milioni di decessi prematuri a livello globale sono collegati all'inquinamento ambientale dell'aria, e sono principalmente dovuti a malattie cardiache, ictus, malattia polmonare ostruttiva cronica, cancro ai polmoni e infezioni respiratorie acute nei bambini. In particolare, secondo l'OMS, l'inquinamento atmosferico mondiale è responsabile del 29% di tutti i decessi per cancro ai polmoni, 17% di tutti i decessi per malattie da infezione acuta delle vie respiratorie inferiori, 24% di tutti i decessi per ictus, 25% di tutti i decessi per malattie da cardiopatia ischemica, 43% di tutti i decessi per malattia polmonare ostruttiva cronica.

Per saperne di più leggi anche i contenuti per i genitori e i cittadini:

## I primi mille giorni

Quantificare l'impatto dell'esposizione pre-gravidanza, in utero e del nascituro nei primi anni di vita è un passaggio fondamentale per poter **informare** genitori e operatori sanitari sulle azioni necessarie a **proteggere la salute** dall'**esposizione a fattori di rischio esterni**, come **inquinanti atmosferici, fattori ambientali urbani ed extraurbani.**

## In evidenza



Proteggerci dall'inquinamento: le azioni



Inquinamento: quali gli effetti a livello epigenetico?



Gli effetti del verde urbano sulla salute



Fumo di sigaretta ed effetti sulla salute



# STRUMENTI UTILI

## VALORIZZAZIONE DELLA LETTURA E DELLA MUSICA



**Nati per  
Leggere**



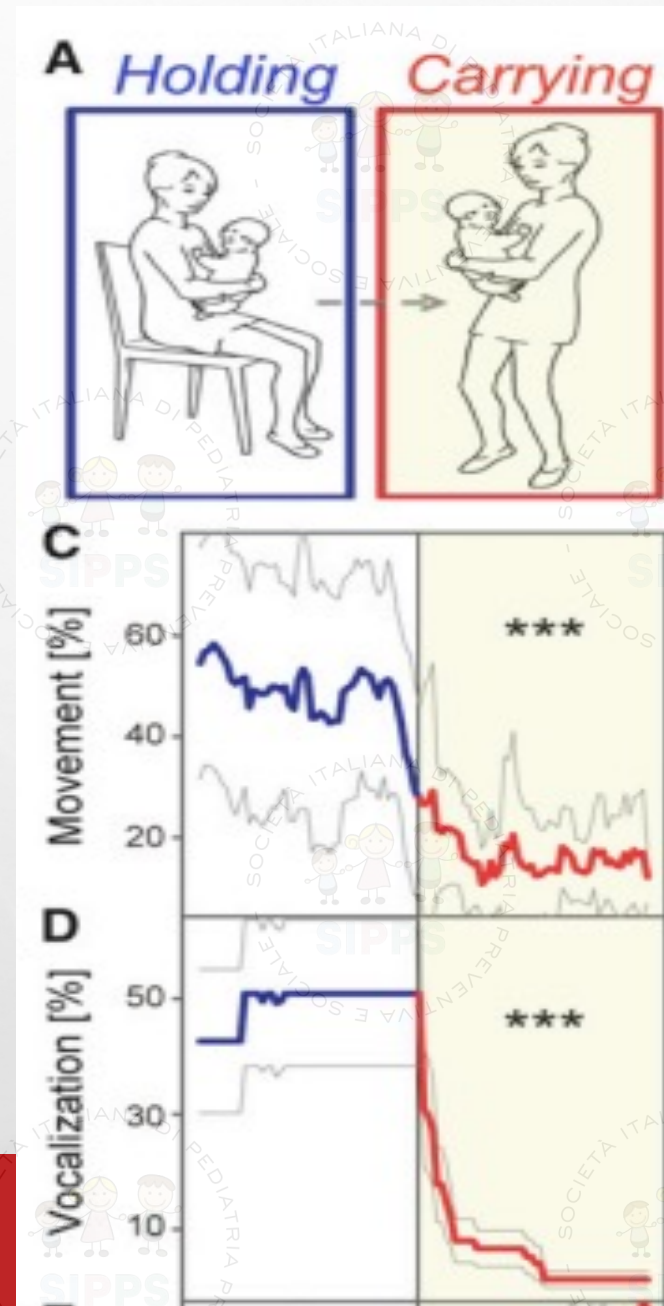
**Nati per  
la Musica**

# IL MOVIMENTO CONTRO LE COLICHE E IL CANTO DI NINNANANNE DAVANTI AL PIANTO

Esposito et al., Infant calming responses during maternal carrying in humans and mice, current

Biology (2013), <http://dx.Doi.Org/10.1016/j.Cub.2013.03.041>

Robertson AM, Detmer MR. The Effects of Contingent Lullaby Music on Parent-Infant Interaction and Amount of Infant Crying in the First Six Weeks of Life. J Pediatr Nurs. 2019 May-Jun;46:33-38.





# STRUMENTI UTILI PER TUTTI

# I SITI DI APPROFONDIMENTO



*Ministero della Salute*



# Passo dopo passo

La newsletter che accompagna  
la crescita di tuo figlio dalla  
gravidanza fino ai 3 anni di età

[uppa.it](http://uppa.it)

**ACP**  
ASSOCIAZIONE  
CULTURALE PEDIATRI

**Iniziativa recente di  
collaborazione  
ACP e UPPA**



Mese di gravidanza/ età del bambino	Subject	Preview text	Link articolo	Autore
g1	Il primo trimestre di gravidanza, lo sviluppo del feto, le ecografie da fare, alcol in gravidanza	Le informazioni essenziali per affrontare con consapevolezza il primo trimestre di gravidanza, con le ecografie raccomandate e le indicazioni sul consumo di alcol	<a href="#">Nove mesi nella pancia della mamma</a>	Volta
			<a href="#">Il primo trimestre di gravidanza</a>	Breschi
			<a href="#">Ecografie in gravidanza</a>	Checcacci
			<a href="#">Alcol in gravidanza: il gioco non vale la candela</a>	Manetti
g2	Diagnosi prenatali, test del DNA fetale e uso dei farmaci in gravidanza	Gli strumenti diagnostici per monitorare il decorso della gravidanza, e le indicazioni sui farmaci che è possibile assumere	<a href="#">Diagnosi prenatale: tutto quello che c'è da sapere</a>	Lemmi, Sarti
			<a href="#">L'utero: il palazzo del bambino</a>	Breschi
			<a href="#">Test del DNA fetale (NIPT): moda o necessità?</a>	Breschi
			<a href="#">Farmaci e gravidanza: no al fai da te</a>	Clavenna
g3	Secondo trimestre, alimentazione, carenza di ferro e vaccini in gravidanza	Le indicazioni degli esperti sul secondo trimestre di gravidanza, sulle carenze di ferro e l'alimentazione, e sull'uso consapevole dei vaccini	<a href="#">Gravidanza e miti da sfatare</a>	Breschi
			<a href="#">Il secondo trimestre di gravidanza</a>	Servienti
			<a href="#">Alimentazione e carenza di ferro in gravidanza</a>	Ruffolo
			<a href="#">Gravidanza e vaccini</a>	Clavenna, Cavallo
g4	Sport e salute in gravidanza, allattamento e formule artificiali	Una panoramica sull'attività fisica raccomandata in gravidanza, sulla salute della donna e sulle differenze tra latte materno e formule artificiali	<a href="#">Sport in gravidanza? Perché no!</a>	Breschi
			<a href="#">La gravidanza come finestra sulla salute futura della donna</a>	Mariarosaria Di Tommaso
			<a href="#">Posso allattare se...</a>	Camarda
			<a href="#">Differenze tra latte materno e formula</a>	Camarda
	Diete vegetariane e vegane in gravidanza: l'esperienza unica di diventare	I rischi e i vantaggi delle diete veg in gravidanza, l'esperienza unica di diventare		

m5	sostituti del latte materno	sviluppo linguistico e per scegliere il sostituto del latte materno	<a href="#">Svezzamento: quando e come iniziare</a> <a href="#">Cibo e soffocamento: le misure per minimizzare i rischi</a> <a href="#">Favorire lo sviluppo del linguaggio: sette consigli pratici</a> <a href="#">Sostituti del latte materno: quale scegliere?</a>
m6	Otite, educazione alimentare, lettura dialogica nella prima infanzia e ambiente naturale	Le cause e i rimedi dell'otite, l'educazione al gusto nei bambini, lo sviluppo sensoriale nella natura e l'importanza della lettura nella prima infanzia	<a href="#">La natura e il bambino</a> <a href="#">Otite: tutto quello che c'è da sapere</a> <a href="#">Educare al gusto</a> <a href="#">Libri per bambini piccoli: come sceglierli e leggerli</a>
m7	Alimentazione dei bambini, lavaggi nasali, babywearing e sviluppo psicomotorio intorno ai 7 mesi	Il ruolo degli adulti nell'alimentazione dei bambini, l'utilità o meno dei lavaggi nasali, la pratica del babywearing e le competenze del bambino a 7 mesi	<a href="#">Cibo, identità, relazione</a> <a href="#">Lavaggi nasali per il neonato: acqua e sale a peso d'oro</a> <a href="#">Babywearing: portare il bambino addosso</a> <a href="#">Sulla strada verso l'indipendenza</a>
m8	Le difficoltà nel sonno, l'asilo nido, l'uso della tecnologia e lo sviluppo psicomotorio nella prima infanzia	Il ruolo dell'adulto nello sviluppo psicomotorio, i problemi del sonno, le prime esperienze sociali al nido e la guida all'uso della tecnologia da 0 a 6 anni	<a href="#">Il primo ingresso in società: l'asilo nido</a> <a href="#">Superare le difficoltà nel sonno</a> <a href="#">Guida all'uso della tecnologia da 0 a 6 anni</a> <a href="#">Lo sviluppo psicomotorio nella prima infanzia: guidarlo o accompagnarlo?</a>
m9	Lo sviluppo psicomotorio a 9 mesi, la conquista dell'autonomia nell'addormentamento, il baby food, l'empatia tra genitore e bambino	I traguardi dello sviluppo psicomotorio a 9 mesi, le routine e la conquista dell'autonomia nel sonno, l'empatia nell'approccio al corpo del bambino e gli alimenti industriali destinati alla prima infanzia	<a href="#">L'avventura dello sviluppo a 9 mesi</a> <a href="#">Alla conquista del sonno</a>

BENVENUTI

AL

MONDO!

CONSIGLI E COCCOLE PER GENITORI E FIGLI

## COMUNICAZIONE

Incoraggia il bambino ad esprimersi, rispondi sempre alle sue domande e ai suoi... "perché?" Aiutalo a dare un nome alle sue emozioni, lo farà sentire rasserenato ed accolto!  
Non sminuire le sue paure, aiutalo con dolcezza ad affrontarle. L'autostima si sviluppa fin da piccoli!



**ASCOLTALO ED EDUCALO:  
È UN SUO DIRITTO.**

## ALIMENTAZIONE

È molto più facile mantenere le buone abitudini che correggerle dopo. Per stare in forma: cibi sani e freschi all'interno di un'alimentazione equilibrata e varia per tutta la famiglia.  
Evita di utilizzare il cibo come premio.



**MANGIARE SANO  
È UN SUO DIRITTO.**

## GIOCO

Forme, colori, materiali... proponi al bambino stimoli adatti alla sua età.  
E ricorda che il gioco è la prima forma di sperimentazione del mondo!



**IL GIOCO GIUSTO ATTIVA  
IL CERVELLO:  
È UN SUO DIRITTO.**

## E INOLTRE...

### PROTEGGILO DENTRO E FUORI CASA!

Assicurati che gli spazi siano sicuri, in macchina - anche per brevi tragitti - utilizza sempre seggiolini omologati a norma di legge. Il fumo passivo è sempre nocivo, non esporre mai il bambino a questo rischio.  
"Maneggiare con cura": evita movimenti bruschi, i bambini possono riportare gravi conseguenze.

### CRESCI CON LUI!

Letture ad alta voce, stimoli musicali, filastrocche e ninne nanne fanno bene a qualsiasi età.. sin dalla gravidanza.

### ATTIVITÀ FISICA!

Secondo le nuove linee guida dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) anche i bambini di età compresa tra 0-5 anni devono avere più tempo a disposizione per muoversi e giocare, dormire a sufficienza secondo il loro bisogno e passare meno tempo possibile seduti davanti agli schermi.

### RISPETTA I SUOI TEMPI!

Ogni bambino ha i suoi tempi. Non forzare le cose, non fare paragoni. Se hai dubbi o curiosità rivolgiti al tuo pediatra di fiducia!

### RISPETTA I TUOI TEMPI!

Prendersi cura di un bambino piccolo è un'avventura meravigliosa, per questo richiede forza ed energia. Se a volte pensi di non farcela chiedi aiuto: al partner, alla famiglia, agli amici, al tuo pediatra. È successo e succede a milioni di genitori di tutto il mondo di non sentirsi adeguati - parlarne e confrontarsi ti aiuterà a stare meglio. Moltissimi consultori offrono corsi gratuiti di accompagnamento alla nascita e spazi dedicati ai neogenitori, rivolgiti a quello più vicino a te!

[www.unicef.it/parenting](http://www.unicef.it/parenting)





il progetto “**BAMBINI IN SALUTE**” fornisce da una parte un **supporto ai genitori** per aiutarli ad affrontare le sintomatologie e dall'altra uno **strumento per i pediatri** che possa guidare nella comunicazione telefonica con il genitore per ottenere le informazioni necessarie a fornire il giusto consiglio



# SCHEDE DI GESTIONE DEI SINTOMI

Stessi argomenti delle schede di TRIAGE



Cura del moncone ombelicale



Mal di gola



Tosse



Mal di testa



Dolore all'orecchio



Traumi ossei e delle parti molli



Attacco d'asma



Dermatite da pannolino



Punture d'insetto





## Consigli ai genitori



# TOSSE

## Che cos'è

La tosse è una risposta naturale dell'organismo che serve a espellere aria dai polmoni in modo acuto e violento; può essere secca e a colpi, oppure umida e produttiva; un attacco di tosse può durare fino a 5 minuti. Normalmente la tosse compare quando un qualsiasi ostacolo impedisce la normale respirazione: dal muco che si forma lungo l'apparato respiratorio a qualche corpo estraneo che si introduce con l'aria inspirata (polveri, particelle di cibo, liquidi); la tosse ha comunque lo scopo di proteggere i polmoni da infezioni o infiammazioni.

## Da cosa dipende

La maggior parte delle forme di tosse dipende da infezioni virali che colpiscono le vie respiratorie, determinando faringite, laringite, tracheite e bronchite. I bambini più colpiti sono quelli sui 3-4 anni, quando frequentano le comunità infantili e si scambiano i virus coi compagni di giochi; anche i più piccoli, se frequentano il nido o se hanno fratellini maggiori, possono avere episodi ricorrenti di tosse e raffreddore, anche più di una volta al mese, nella stagione autunno-invernale. Non è poi da sottovalutare la tosse dovuta alla sinusite, che in genere si presenta con muco denso e di colore giallo-verdastro, della durata di 2 o più settimane; ma in questi casi è bene ricorrere al consulto del pediatra.

## Altri consigli

Poiché la tosse è un meccanismo utile all'espettorazione del muco, bisogna usare accorgimenti che aiutino a sciogliere il catarro, **non si deve invece eliminare la tosse**. Applicare alcune regole importanti e utili, senza ricorrere subito ai medicinali, salvo che sia stato il medico a consigliarli:

Somministrare liquidi tiepidi contro gli accessi: poiché il catarro è attaccato alle pareti dell'apparato respiratorio, le bevande calde decongestionano le vie respiratorie e aiutano il muco a sciogliersi (dovete sapere che l'acqua è il più potente mucolitico esistente in natura); potete usare acqua, tè, limonata; a volte, specie se la tosse è secca, nel bambino che ha superato l'anno di vita, è utile somministrare 1-2 cucchiaini di miele o di sciroppo concentrato di frutti, come l'amarena, il tamarindo o altro.

Tenete umidificato l'ambiente dove vive il bambino, specie se l'aria è molto secca; un'umidità relativa sul 40-60% è quella giusta; a intervalli regolari le finestre per il ricambio d'aria; se usate umidificatori, evitate di inserire prodotti balsamici intensi: potrebbero far aumentare l'irritazione alle vie respiratorie del bambino. Se vostro figlio soffre di allergia alla polvere di casa sapiate invece che l'ambiente umido è controindicato, perché favorisce lo sviluppo degli acari (microscopici animali che vivono nella polvere di casa, responsabili dell'allergia).



Umidificate direttamente l'aria che il bambino respira, mettendolo vicino a sorgenti di vapore acqueo caldo: un bambino dai 5-6 anni in su può stare davanti a un getto di vapore; in mancanza di vaporizzatori a getto e per i più piccoli può essere vantaggioso condurli in bagno e tenerli lì per circa 15 minuti, in ambiente saturo di vapore (cosa che succede quando vedete lo specchio o i vetri della stanza appannarsi); per questo basta aprire i rubinetti dell'acqua calda e lasciarla scorrere nella vasca da bagno o nella doccia; questa tecnica è molto utile in caso di tosse secche, stizzose, abbaianti.

Evitate l'esposizione al fumo diretta, per via di persone che fumano nell'ambiente, sia legata al cosiddetto fumo di terza mano, cioè il contatto con sostanze tossiche prodotte dalle sigarette che si depositano su vestiti o arredi dove poi si adagia un bambino: il fumo stimola la tosse, ancor più se il bambino non sta bene; questa regola comunque va applicata anche nei bambini sani. Anche fumi provenienti dal camino sono irritanti per i piccoli, oltre a determinare un ambiente troppo secco.

Non forzate il bimbo a mangiare, se non ne vuole sapere; se vomita per un colpo di tosse, potete riproporgli qualcosa da mangiare, ma in piccole quantità.

Usate gocce, sciroppi o spray calmanti della tosse solo sotto consiglio medico: in bambini dai 2 anni di vita in su e quando la tosse è secca, stizzosa, senza muco, e provoca dolore al torace per gli accessi continui. Questi farmaci vengono somministrati prevalentemente per la notte, per far riposare il bambino, per pochi giorni.

## Chiamate il pediatra con URGENZA se



- Il vostro bambino ha meno di un mese, salvo che abbia uno o due colpi di tosse in tutto
- Il respiro è difficoltoso e non si modifica anche dopo aver ripulito il naso
- La respirazione è frequente e impegnata, anche nei momenti di assenza di tosse
- Il bambino ha perso i sensi durante gli accessi di tosse
- Le labbra diventano bluastre (cianosi) durante la tosse
- C'è muco misto a sangue nell'espettorato
- C'è il sospetto di inalazione di corpi estranei (piccole parti di giochi, bocconi di cibo): in questo caso la tosse compare improvvisamente dopo un momento in cui sembra che il piccolo stia soffocando
- Il bambino è o sembra molto compromesso



## Chiamate il pediatra in GIORNATA per un appuntamento se



- È presente febbre per più di 3 giorni
- La tosse dura da più di 3 settimane
- Il bambino ha da 1 a 3 mesi di vita e ha tosse già da 2-3 giorni
- Sospettate un'allergia (per esempio ai pollini)
- La tosse fa perdere parecchio sonno al piccolo o vi costringe a tenerlo a casa da scuola per parecchi giorni
- C'è tosse e successivo vomito ripetuto per 3 o più volte
- Si associa a dolore intenso e puntorio al torace
- Siete comunque preoccupati

a cura del Dott. Leo Venturelli, pediatra

Con il contributo non condizionato di:



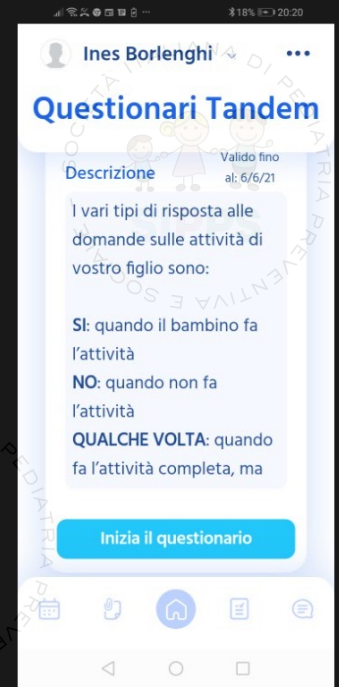
Con il Patrocinio di:



# STRUMENTI PER IL PEDIATRA PER TUTTI I SUOI ASSISTITI (CORSI ON LINE SUL PROGETTO TANDEM)

## TAVOLE (QUESTIONARIO) SUL NEUROSVILUPPO:

- **UNO STRUMENTO DATO DAL PEDIATRA AL GENITORE PER AIUTARLO A OSSERVARE IL SUO BAMBINO E AD AGIRE SUL PIANO DEL NEUROSVILUPPO NELLA VITA QUOTIDIANA**
- **LE RISPOSTE AL QUESTIONARIO TORNANO AL PEDIATRA PER UNA VERIFICA E DISCUSSIONE DEL CASO**



# CDC's Developmental Milestones

[Español \(Spanish\)](#)

Milestones
2 months
4 months
6 months
9 months
1 year
15 months
18 months
2 years
30 months
3 years
4 years
5 years
Milestone Tracker App
Digital Online Checklist +


CDC's milestones and parent tips have been updated and new checklist ages have been added (15 and 30 months). Due to COVID-19, updated photos and videos have been delayed but will be added back to this page in the future. For more information about the recent updates to CDC's developmental milestones, please view the *Pediatrics* journal article [describing the updates](#).

Skills such as taking a first step, smiling for the first time, and waving "bye bye" are called developmental milestones. Children reach milestones in how they play, learn, speak, act, and move (crawling, walking, etc.).

Click on the age of your child to see the milestones:

- [2 months](#)
- [4 months](#)
- [6 months](#)
- [9 months](#)
- [1 year](#)
- [15 months](#)
- [18 months](#)
- [2 years](#)
- [30 months](#)
- [3 years](#)
- [4 years](#)

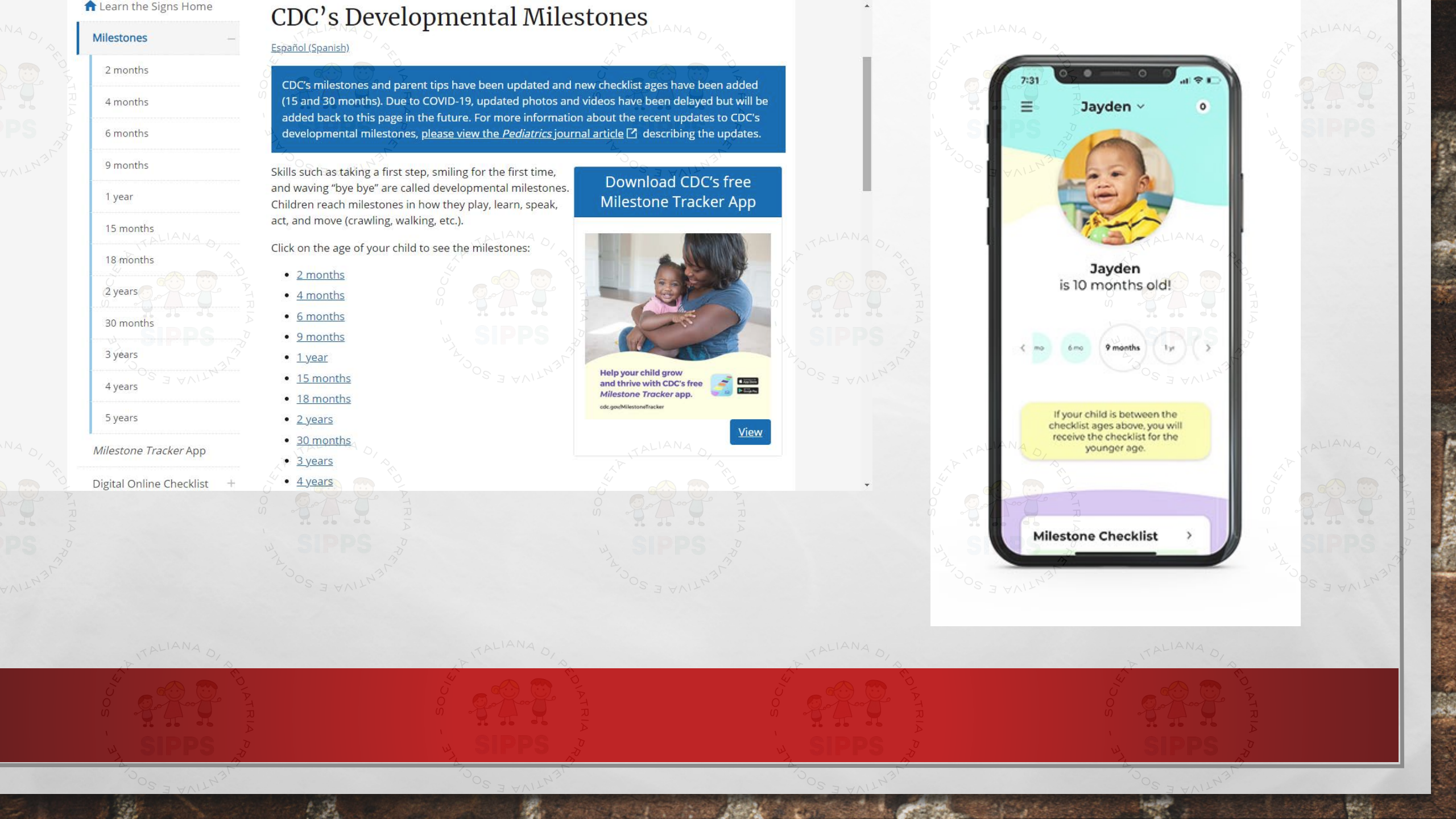
## Download CDC's free Milestone Tracker App



Help your child grow and thrive with CDC's free Milestone Tracker app.

[cdc.gov/MilestoneTracker](https://cdc.gov/MilestoneTracker)

[View](#)



# I fattori di rischio

## Fragilità genitoriale

### Famiglia

Genitori non sposati

Violenza domestica

### Due o più figli

Stato socio-economico basso

### Genitore non biologico

Comportamento e capacità cognitive familiari problematiche

### Genitori

Anamnesi positiva: - comportamento antisociale/criminale

- problemi mentali/psichiatrici

- **abuso sofferto**

### Scarsa istruzione dei genitori

Problemi di salute mentale

Età del genitore

### Bambino

Etnia

Problemi perinatali

Problemi comportamentali/fisici/mentali del bambino

ridotta rete sociale / **abuso di sostanze** / gravidanza indesiderata

problemi prenatali / b. femmina / giovane età b. /

# FATTORI DI RISCHIO

**ACCESSI IMPROPRI AL PS**

**RIDOTTA FREQUENZA AI CONTROLLI**

**ECCESSO DI CONSULTAZIONE TELEFONICA**

**DOCTOR SHOPPING**



# **FATTORI DI RISCHIO: FAMIGLIE FRAGILI**

**DISTURBI DEL SONNO**

**DIFFICOLTÀ DI ALLATTAMENTO**

**SEGNI DI TRASCURATEZZA**

**FUMO-ALCOL-DROGA IN FAMIGLIA**

**DEPRESSIONE MATERNA**

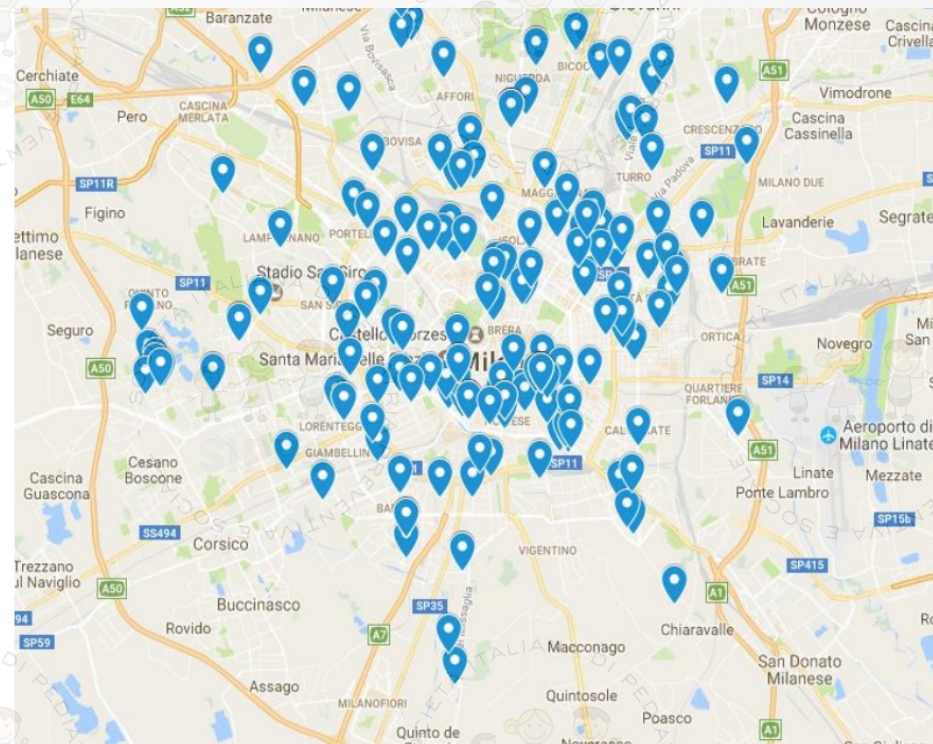
**ASSENZA DEL PADRE**

**Una possibilità?  
Home visiting**



# **NECESSITÀ DI MAPPATURA SERVIZI SUL TERRITORIO ALERT PER FAMIGLIE FRAGILI**

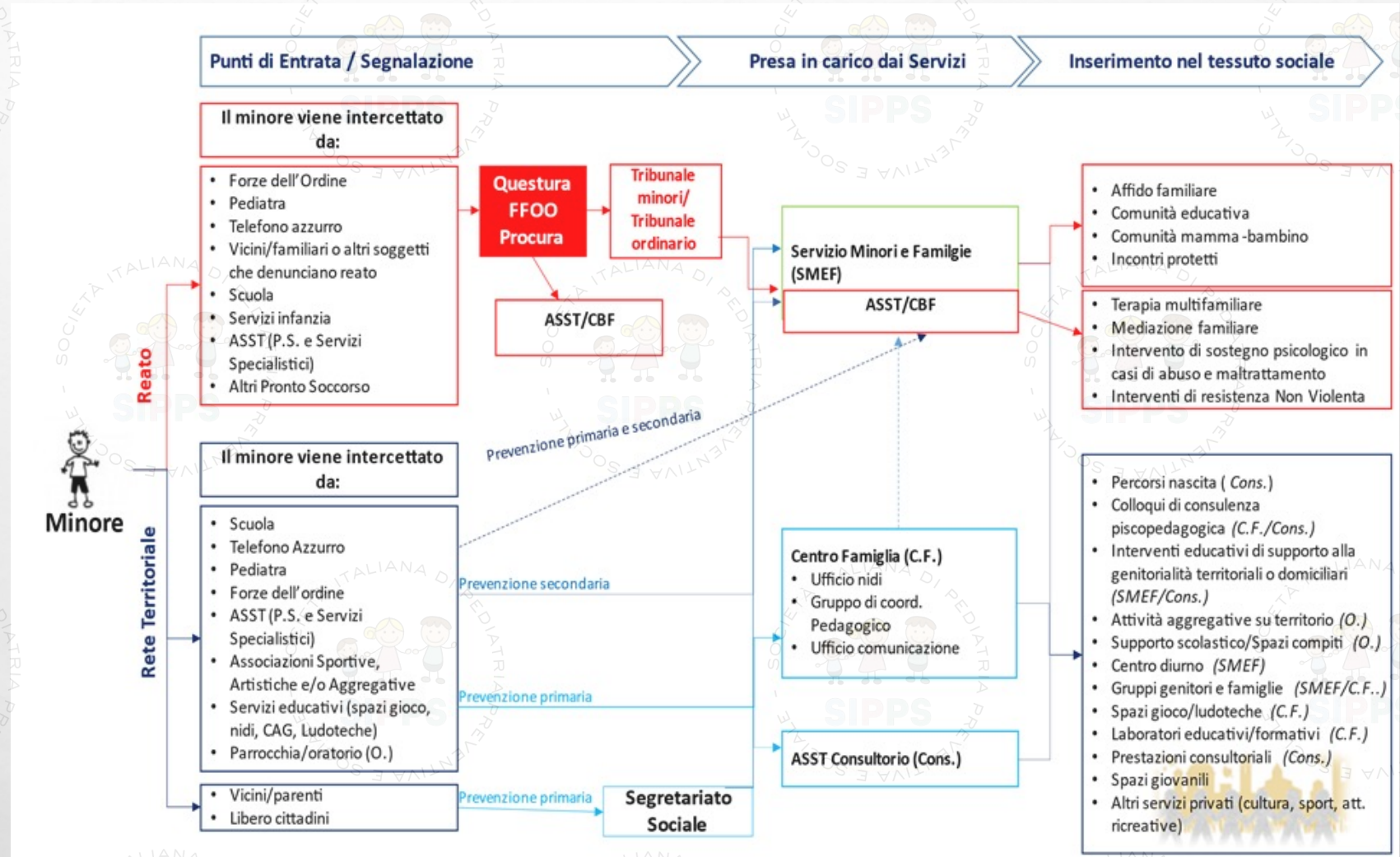
**Dal sito  
[www.bambiniegenitori.bergamo.it](http://www.bambiniegenitori.bergamo.it)**



E' stata poi realizzata una **raccolta dati a mezzo web-survey** su tutti i **116 enti privati** mappati con l'obiettivo di ricostruire il panorama dell'offerta di prestazioni psico-sociali sul territorio comunale. L'indagine si è

# Flow chart in caso di minore con sospetto rischio maltrattamento o violenza

Schema elaborato da un gruppo di lavoro (ambito territoriale Bergamo) all'interno del progetto europeo PEARLS







# Progetto di supporto alla famiglia

◀ TORNA ALLA HOME PERCORSI CON I BAMBINI



TenerAmente verso un'infanzia felice

📍 Bergamo, Pescara, Bari, Napoli, Catania



# Genitori non si nasce... si diventa

10 piccole mosse per  
accompagnare i nostri bambini  
lungo il proprio percorso di crescita



PEARLS

## #5 Sapersi divertire

**Divertirsi e prendersi del tempo per sé  
aiuta a mantenere un equilibrio fisico  
e mentale, ricaricandosi di energie.**

Assicuratevi che vostro figlio possa svagarsi  
e abbia l'occasione di vivere il suo tempo  
libero senza un carico eccessivo di impegni.



## #6 Riconoscere i successi

**Avere davanti a sé obiettivi  
ragionevoli permette di seguire un  
percorso di vita più chiaro e sereno.**

Fate apprezzamenti sui passi fatti dal vostro  
bambino: questo lo aiuterà a concentrarsi  
sui suoi successi anziché sugli insuccessi.



# PARLIAMONE,

Conversazioni semplici  
su argomenti difficili



# Conosci già PARLIAMONE?

- 1 Quando dici "no", è "no"
- 2 Se hai bisogno di aiuto, chiama qualcuno
- 3 Se c'è un segreto che ti mette a disagio, è giusto parlarne con altre persone
- 4 Ricordati sempre che sta a te decidere cosa fare con il tuo corpo
- 5 Le parti intime sono protette in un modo speciale



# Parent Time

SPORTELLLO DI ASCOLTO  
per neomamme e neopapà

Lo sportello **Parent Time** è un servizio che offre **colloqui psicologici gratuiti per neomamme e neopapà** per supportarli durante la fase della transizione alla genitorialità, un periodo che può essere di particolare stress e vulnerabilità. **Nella situazione pandemica che abbiamo sperimentato**, ansia e stress si sono ulteriormente acuiti nei **neogenitori**, spesso aumentando il senso di isolamento e i sentimenti di preoccupazione.

L'obiettivo dello sportello è quello di fornire ai neogenitori **uno spazio di ascolto e di riflessione per migliorare il benessere personale e familiare e la relazione con il proprio figlio e fornire strumenti e strategie per affrontare le difficoltà.**

Il servizio è rivolto a **futuri genitori** durante la gravidanza e **neomamme e neopapà** nei primi due anni di vita del bambino.

Lo sportello è **gratuito** e attivo tramite appuntamento. I **colloqui** verranno effettuati **online** tramite **Google Meet** da psicologi professionisti esperti sui temi della genitorialità.

Verrà fornito uno spazio di ascolto e di supporto durante la gravidanza e nei primi due anni di vita rispetto alle seguenti tematiche:

- gestione dello stress genitoriale;
- ansia e paure rispetto al bambino, difficoltà nella relazione con lui;
- difficoltà ad accudire il bambino e a gestire eventuali comportamenti problematici;
- conflittualità familiare;
- sentimenti di isolamento e percezione di essere poco supportati a livello familiare e sociale;
- problematiche relative alla situazione pandemica e post-pandemica.

Sono previsti da **3 a un massimo di 5 colloqui**, con la possibilità di attivare **un altro ciclo di incontri** a un mese dalla conclusione del primo ciclo.

**PER MAGGIORI INFORMAZIONI  
E PER PRENOTARE UN COLLOQUIO, SCRIVERE A:**  
[sportello.ParentTime@gmail.com](mailto:sportello.ParentTime@gmail.com)

UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI MILANO  
**BICOCCA**  
DIPARTIMENTO DI  
PSICOLOGIA

A cura di:  
Prof.ssa Cristina Riva Crugnola e D.ssa Elena Ierardi  
Dipartimento di Psicologia, Università di Milano-Bicocca

# CONCLUSIONI

- **IL PEDIATRA PUÒ (DEVE!!) DARE UNA MANO AI GENITORI, ACCOMPAGNANDOLI NELLE SCELTE E FORNENDO STRUMENTI DI CONOSCENZA.**
- **MOLTE AGENZIE REALIZZANO AZIONI IN FAVORE DELLA GENITORIALITÀ (SCUOLA, CENTRI DI ASCOLTO, CENTRI FAMIGLIA, ISTITUZIONI, .....), NON SOLO IL PEDIATRA DI FAMIGLIA**
- **UNA RETE DI SERVIZI EVITA A VOLTE DOPPIONI O INVII IMPROPRI A TUTTO VANTAGGIO DI SCELTE MIRATE SUL SINGOLO BAMBINO**