



**Mangio bene con voi!**  
**Informazioni per mamma e papà**  
(a partire dai 6 mesi di vita del proprio bambino)



**Inizia a introdurre gli alimenti  
solidi intorno ai 6 mesi**

La presente pubblicazione è liberamente tratta da Start 4 life. A good start for a healthier life. "Introducing Solid Foods Giving your baby a better start in life" pubblicata nel 2011 dal National Health Service (NHS) del Regno Unito e dall'UNICEF UK Baby Friendly Initiative.

Questo opuscolo è stato realizzato grazie a un progetto finanziato dal Ministero della Salute, Centro nazionale per la prevenzione e il controllo delle malattie, attuato in collaborazione con l'UNICEF, le regioni Sicilia, Lazio, Marche, Veneto e ASL di Milano.

Testi edizione 2013 a cura di: Maria Enrica Bettinelli, Claudia Carletti ed Elise Chapin.

Prima revisione del testo a cura di: Franco De Luca (ASL Roma F), Sara Farchi, Simona Asole (Laziosanità).

La presente edizione è stata adattata e ampliata a cura della Regione Veneto, all'interno del Progetto "Ospedali e Comunità Amici del Bambino OMS/UNICEF - Coordinamento e Sviluppo Rete per l'Allattamento Materno" del Piano Regionale della Prevenzione (DGR n°749 del 14.05.2015) coordinato dall'Azienda ULSS 9 Scaligera - Dipartimento di Prevenzione- U.O.S. SPPS - Servizio Progetti e Promozione della Salute Resp. Dott. Leonardo Speri, Staff: Elisa Pastorelli e Chiara Bosio, con la collaborazione di Lara Simeoni e di un gruppo di Pediatri di Libera Scelta del Centro Studi (CESPER) della FIMP Veneto: Mattia Doria, Franco Pisetta, Franco Raimo e Andrea Righetti. Hanno collaborato all'inserimento di testi aggiuntivi: la Direzione della Prevenzione, Sicurezza Alimentare e Veterinaria, il "Programma di Prevenzione degli Incidenti Domestici" e la Croce Rossa Italiana Comitato di Verona.

Il termine "bambino e neonato" si riferisce sia a "bambina/neonata" che a "bambino/neonato".

Abbiamo utilizzato il termine "allattamento" al posto di "allattamento al seno" in quanto termine più semplice e corretto.





Care Mamme, cari Genitori,

il sostegno che la Regione Veneto riserva alla salute delle famiglie fin da prima della nascita, compie oggi un nuovo importante passo in avanti, di cui questo libretto vuole essere una testimonianza.

Siamo consapevoli che avere un bambino è un'esperienza unica ed un atto di fiducia nel futuro, di cui siete oggi protagonisti. Siamo altrettanto convinti che come Servizio Sanitario Regionale, attraverso i nostri operatori, abbiamo il compito di accompagnarvi con sensibilità e competenza in ogni passo del percorso nascita, fin da prima del concepimento e nei primi preziosi mille giorni di vita del vostro bambino.

Con il Piano Regionale della Prevenzione abbiamo aumentato fortemente l'impegno per diffondere una nuova cultura dell'alimentazione nella primissima infanzia, che permetta a voi genitori di fare scelte consapevoli e corrette, per nutrire e far crescere al meglio il vostro bambino.

Attraverso il Programma dell'OMS/UNICEF "Ospedali e Comunità Amici dei Bambini", la Regione si è impegnata a garantire alle proprie mamme, durante tutto il percorso nascita, il sostegno per un buon avvio dell'allattamento materno o per una nutrizione corretta, il più possibile protette dal marketing e dalla pubblicità, e sicura anche in caso di alimentazione artificiale.

Oggi, con la pubblicazione di questo libretto, realizzato assieme ad Unicef e ai Pediatri di Famiglia, viene messo a fuoco il buon proseguimento della corretta alimentazione dei bambini dopo i sei mesi di vita.

In questo libretto troverete informazioni sull'introduzione dei cibi solidi consigliata attorno ai 6 mesi di vita, risposte alle domande più frequenti e alcuni suggerimenti per aiutarvi a vivere nel modo migliore questo importante momento di crescita del vostro bambino.

Troverete inoltre informazioni sul calendario vaccinale e le principali azioni che come genitori potrete mettere in atto per la salute dei vostri bambini, ma anche della vostra: le 8 azioni del Programma Regionale "GenitoriPiù".

Il libretto contiene le indicazioni principali: non può e non vuole sostituire l'aiuto personalizzato che vi verrà fornito dai Pediatri di Famiglia e dagli operatori dei Servizi.

Infine troverete un paragrafo sul pericolo di soffocamento in età pediatrica, con alcune indicazioni, consigli e link utili per prevenire episodi di rischio di soffocamento a cui può essere esposto il vostro bambino a questa età.

Avere il sostegno di tutti durante la gravidanza, alla nascita e nei primi anni di vita del bambino, è una necessità ed un diritto: non esitate a chiedere aiuto ai vostri familiari, al vostro pediatra e agli operatori sanitari.

Nella convinzione che questo libretto sia uno strumento utile e gradito, ve lo consegniamo con il nostro impegno per il benessere dei bambini, delle famiglie e della comunità, pensando ad un futuro che vi auguriamo pieno di salute e di felicità.

  
Luca Coletto  
Assessore alla Sanità  
e alla programmazione  
Socio Sanitaria

## SCEGLIERE INFORMATI

### Segnali per capire se il vostro bambino è pronto per gli alimenti solidi

Ogni bambino è diverso e per tale motivo tempi e modalità di introduzione di alimenti semisolidi vanno valutati seguendo le tappe dello sviluppo del vostro bambino.

Ci sono chiari segnali che, presenti contemporaneamente, vi fanno capire che il vostro bambino ha raggiunto l'adeguato livello di crescita psicologica e fisica per introdurre altri alimenti da integrare al latte:

1. riesce a rimanere in posizione seduta e tenere dritta la testa, coordinare occhi, mani e bocca per guardare il cibo, afferrarlo e portarlo alla bocca;
2. è in grado di deglutire gli alimenti. I bambini che non sono pronti tenderanno a respingere il cibo con la lingua o a sputarlo;
3. mostra interesse ed esprime una richiesta nei confronti del cibo che i grandi consumano a tavola.

Non abbiate fretta!

Nella maggior parte dei casi tutti questi segni si sviluppano intorno ai sei mesi di vita.

### Falsi segnali

Vi potrebbero essere dei falsi segnali sulla necessità dell'introduzione di alimenti complementari al latte.

Il bambino che:

- si mangia il pugno
- si sveglia durante la notte quando prima non si è mai svegliato
- vuole più latte rispetto al solito non è detto che sia pronto per gli alimenti solidi.

Potrebbe solo aver la necessità di aumentare l'introduzione di latte.



## Quali alimenti offrirgli

### Da 0 a 6 mesi: latte di mamma.

Per la valutazione dell'eventuale introduzione di latte di formula o latti speciali trovate il consiglio e il supporto del vostro pediatra di famiglia. Fate attenzione: non tutti i latti che sono in commercio sono adatti ai bambini di questa età.

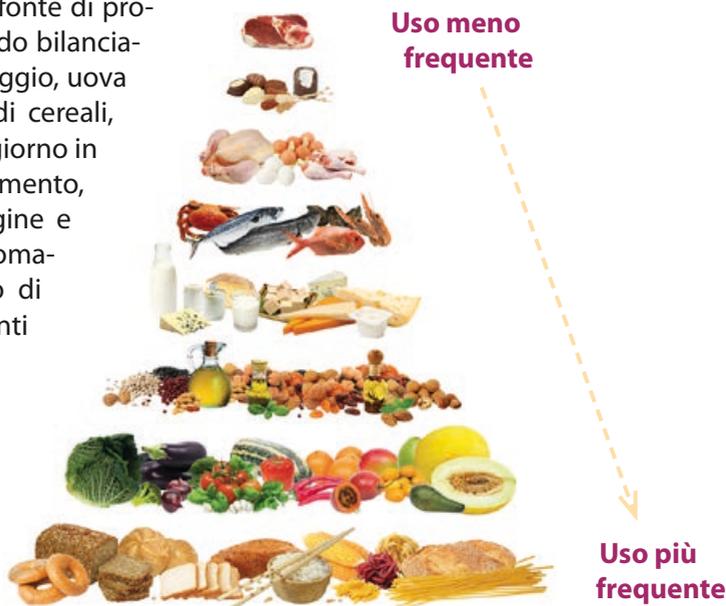
### Verso i 6 mesi:

Valutate i segnali di interesse e richiesta da parte del bambino e condividete le modalità con il vostro pediatra di famiglia: oltre al latte materno o di formula, il bambino può iniziare ad assaggiare tutti gli altri alimenti, preparati con cotture sane e semplici.

Ricordatevi che tutti gli alimenti devono essere presentati in maniera equilibrata e variare durante la settimana.

Potete proporre tutti i tipi di frutta e verdura, preferibilmente di stagione e di produzione locale; come fonte di proteine preparate in modo bilanciato carne, pesce, formaggio, uova e legumi; tutti i tipi di cereali, che è bene variare di giorno in giorno, e, come condimento, olio di oliva extravergine e per insaporire erbe aromatiche. Evitate l'utilizzo di sale e zucchero aggiunti agli alimenti.

Condividete con il vostro pediatra le indicazioni della "piramide alimentare settimanale".



In sintesi un pasto dovrebbe contenere:

- una porzione di carboidrati complessi (pane, pasta, riso, couscous...), verdura e frutta di stagione;
- una porzione di proteine alternando le fonti fra carne, pesce, legumi, uova e formaggi. Prediligete i legumi, ottima fonte di proteine.

Prediligete come grasso da condimento olio extravergine di oliva, evitate fino ai 2 anni di vita i prodotti light, limitate l'uso di carne rossa, insaccati e dolci.

In questo modo il vostro bambino sperimenterà presto un'ampia gamma di alimenti e mangerà pasti sempre più completi. Sarà un insieme di alimenti schiacciati e cibi a pezzettini da afferrare anche con le mani.

Se cucinate in modo sano per voi e per tutta la famiglia allora tutto sarà più semplice perché potrete fargli assaggiare tutto quello che c'è in tavola: schiacciate, triturate, sminuzzate secondo le sue capacità. Fate in modo che il bambino condivida i momenti dei pasti assieme alla famiglia.

### **Dai 12 mesi:**

Farà 2-3 pasti al giorno, mangerà ormai come voi, con alimenti ancora tritati se richiesto, più 2 sani spuntini con frutta o yogurt intero e il latte materno, in sua mancanza, il latte di mucca intero oppure il latte formulato (latte 1-3 anni). Solo dopo i 2 anni è possibile passare al latte parzialmente scremato. Introducete l'utilizzo della tazza intorno ai sei mesi di vita del piccolo e offritegli sorsi d'acqua durante il pasto.

### **Suggerimenti per incoraggiarlo e lasciarlo esplorare**

#### **Latte**

È molto importante continuare a dare il latte materno più a lungo possibile. Il latte materno è una preziosa fonte di nutrienti anche dopo l'introduzione dei cibi solidi. Mano a mano che il vostro bambino cresce, infatti, il latte materno si modifica per rispondere ai suoi bisogni. L'OMS consiglia quindi di proseguire con l'allattamento anche fino al secondo anno di vita e oltre, in ogni caso, fino a quando mamma e bambino lo desiderano. Se invece il vostro bambino assume latte di formula si consiglia di non aggiungere biscottini o altri cibi.

## Alimenti da evitare

- Le bevande zuccherate e gli alimenti dolci come succhi di frutta, bevande gassate e merendine perché rovinano i denti, sbilanciano la dieta e riducono l'appetito.
- Il miele prima dell'anno di vita perché contiene, oltre a possibili residui derivati dall'inquinamento, un batterio che può far ammalare il bambino.
- Gli alimenti troppo salati come i salumi, le patatine fritte, gli alimenti fatti con il dado.
- Latte di mucca prima dei 12 mesi di vita.

## Una sana alimentazione comincia da qui!

Offrite al vostro piccolo un'ampia varietà di alimenti sani e freschi in modo che si abitui fin da piccolo a mangiare correttamente. E' molto probabile che continuerà ad amare questi cibi anche quando crescerà.

Limitate l'utilizzo dei prodotti confezionati perché con la monotonia del loro sapore e della loro consistenza non favoriscono una sana esperienza del gusto che si costruisce e si consolida più facilmente, invece, con sapori e consistenze naturali e diverse.



## Ci vuole tempo!

Lasciategli il tempo di mangiare, soprattutto all'inizio, e non forzate. La maggior parte dei bambini sa quando è sazio: provate ad andare al ritmo del bambino e concludete il pasto quando mostra di non volerne più.

## **Fategli vedere**

I bambini imitano i loro genitori quindi mangiate in famiglia molti alimenti sani, così lo farà anche il vostro bambino. Il periodo dell'introduzione dei nuovi cibi vi può aiutare a riflettere sui vostri stili alimentari: un bambino mangia bene e in modo sano in una famiglia che mangia bene e in modo sano!

## **Alimenti a pezzetti da prendere con le mani**

Potete lasciare che il vostro bambino mangi da solo con le dita: così può mostrarvi quanto vuole mangiare e familiarizza con i diversi tipi di alimenti.

## **E' un affare di famiglia**

Fate in modo che il bambino sia incluso fin da subito nel pasto familiare: offritegli il cibo quando lo richiede mentre il resto della famiglia sta mangiando.

## **Fortunati alla terza volta... o alla quindicesima**

I bambini qualche volta hanno bisogno di tempo per abituarsi ai diversi sapori. Quindi, offritegli piccole quantità, molte volte, per abituarlo gradualmente ai nuovi cibi.

## **Quanto?**

Non vi preoccupate se vi sembra che il vostro piccolo non abbia mangiato molto durante il pasto o per tutto il giorno; è più importante guardare quello che mangia in una settimana. E poi, soprattutto nelle prime fasi e se ne avrà bisogno, potrà compensare richiedendo del latte (materno o artificiale).



## Che cosa acquistare?

Variare gli alimenti e la fonte di approvvigionamento è un comportamento da seguire per garantire sia la sicurezza alimentare che la soddisfazione delle esigenze nutrizionali del bambino.

Il migliore cibo per vostro figlio è quello fatto in casa con i suoi sapori vari e condivisi con tutta la famiglia, preparato con alimenti freschi e semplici, di sicura provenienza, meglio se da agricoltura biologica certificata.

I prodotti alimentari industriali destinati all'alimentazione per bambini sotto l'anno di vita prevedono, per legge, limiti e controlli molto severi per garantire il più possibile l'assenza di residui pesticidi e metalli pesanti. Tuttavia è opportuno che non rappresentino l'unica fonte alimentare perché hanno un gusto costante, monotono e non stimolano la partecipazione attiva del bambino

Informatevi sempre sulla qualità del cibo che acquistate per tutta la famiglia.



# Insieme per l'allattamento: le iniziative di UNICEF Italia

## Insieme per l'allattamento: le Iniziative di UNICEF Italia

Per aiutare i servizi sanitari a migliorare le pratiche assistenziali è stata promossa in Italia l'Iniziativa "Insieme per l'Allattamento", che raggruppa una serie di buone pratiche per rendere protagonisti i genitori e sostenerli nelle scelte per l'alimentazione e le cure dei propri bambini.

Sono i "Passi" lanciati dall'UNICEF e l'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità) con l'Iniziativa Ospedale Amico dei Bambini (BFHI) nel 1991 alla quale nel 2007 in Italia è stata

aggiunta l'iniziativa Comunità Amica dei Bambini (BFCL). La Regione Veneto ha firmato con il Comitato Italiano per l'UNICEF un protocollo di intesa per la promozione nel proprio territorio di queste due importanti Iniziative che aiutano assieme alle azioni di GenitoriPiù ed alle Vaccinazioni a garantire un futuro in salute a tutti i bambini.



## Le iniziative Ospedale e Comunità Amica dei Bambini

L'obiettivo di queste Iniziative Internazionali per gli Ospedali e per le Comunità è rafforzare la genitorialità e contribuire a creare una "cultura amica dei bambini" nella comunità locale, nel quadro più ampio del diritto di ogni bambino a ricevere la migliore alimentazione possibile. Le azioni che vengono proposte sono sempre più applicate dai punti nascita di tutto il mondo, che vengono certificati "Amici dei Bambini" quando riescono a raggiungere pienamente tutti gli obiettivi richiesti per una assistenza ottimale nel sostegno all'allattamento (i 10 Passi degli Ospedali), la garanzia che l'esperienza del parto sia la più naturale possibile, secondo le indicazioni delle "Cure Amiche della Madre", il rispetto del Codice Internazionale sulla Commercializzazione dei Sostituti del Latte Materno e le successive pertinenti Risoluzioni dell'Assemblea Mondiale della Sanità. Anche nel territorio ci sono degli obiettivi da raggiungere (i 7 Passi delle Comunità) che sono sempre più applicati per garantire un allattamento sicuro e prolungato, l'introduzione corretta di cibi complementari ma anche per supportare adeguatamente le mamme che non allattano. È molto importante infatti che le mamme che per scelta o problemi clinici non allattano si sentano sostenute e aiutate a scegliere il miglior metodo per nutrire il proprio bambino in sicurezza, spiegando la preparazione sicura ed igienica, la somministrazione e la conservazione dei sostituti del latte materno. Più operatori saranno formati sull'alimentazione accettabile, fattibile, abordabile, sostenibile, sicura (AFASS) più le mamme potranno contare su di un appoggio personalizzato.

# Iniziative Amiche dei bambini in Veneto

Le Aziende Sanitarie del Veneto sono fortemente impegnate per offrirvi, già dalla gravidanza, le informazioni e il sostegno necessario, a rendere sempre migliore l'assistenza, e anche ad offrirvi un aiuto competente dopo la dimissione.

Sono coinvolti attraverso iniziative organizzative e di formazione tutti i servizi del Percorso Nascita, dai Consultori Familiari all'Ospedale, fino ai Pediatri di Famiglia, che vi affiancheranno nelle scelte per la salute dei vostri bambini, sull'allattamento e sulle altre importanti azioni di prevenzione.

L'intento è di aiutarvi perché possiate allattare efficacemente i vostri bambini e, in ogni caso, anche se per ragioni mediche o per scelta non allatterete, per costruire con loro una relazione intensa e coinvolgente e per vivere questa esperienza straordinaria sentendovi il più possibile sicuri.

Nella Regione Veneto infatti è in atto un notevole sforzo perché i Servizi del Percorso Nascita siano sempre più impegnati ad accogliere mamme e bambini rispettando le indicazioni dei Dieci e Sette Passi OMS-UNICEF per gli Ospedali e le Comunità "Amici dei Bambini".

L'obiettivo è di aver sempre più Servizi "Amici dei Bambini", cioè che hanno raggiunto gli obiettivi stabiliti dall'OMS e dall'UNICEF, con azioni tese al miglioramento continuo della qualità dell'offerta assistenziale, proteggendo le famiglie dalla pubblicità e dalle promozioni commerciali delle ditte produttrici di latte artificiale o altri sostituti del latte materno, di biberon e di tettarelle, anche attraverso il sostegno delle iniziative come le Farmacie Amiche dell'Allattamento, e incoraggiando i gruppi di auto aiuto e le associazioni che sostengono l'allattamento.

Le mamme devono poter allattare in ogni momento in cui il loro bambino ne abbia necessità, e quindi va promossa una cultura della protezione dell'allattamento che permetta loro di farlo in qualsiasi spazio pubblico. La Regione Veneto ha sottoscritto nel 2014 un Protocollo d'Intesa con l'UNICEF per proteggere l'allattamento nei Musei e nelle Biblioteche "Biblioteche e musei veneti... a misura di bambino!"; e incoraggiare la diffusione dell'iniziativa Baby Pit Stop di UNICEF.

Quindi, cara mamma e caro papà, informatevi su come il vostro Ospedale e i vostri Servizi sul territorio stanno lavorando per accogliervi e sostenervi nel modo migliore. I nostri Servizi potranno crescere anche grazie a voi e, se vorrete, potrete mettere a disposizione la vostra esperienza ad altre mamme, aiutandovi reciprocamente in gruppi o in associazioni.

# 8 azioni per la salute del tuo bambino

L'allattamento è una delle azioni promosse dalla campagna di comunicazione **genit<sup>+</sup>ripiù** rivolta ai genitori, protagonisti della cura e della salute dei propri figli.

In ogni momento della vita del vostro bambino, la cura che un genitore attento e informato può dargli, è un bene prezioso.

Per questo **genit<sup>+</sup>ripiù** promuove 8 azioni per la salute del bambino: 8 azioni di fondamentale importanza per voi, ma soprattutto per lui.

Ognuna di queste azioni lo protegge da più di un problema.

Tutte insieme costituiscono un capitale di salute per la sua vita futura.

Voi genitori potete fare davvero molto: quello che fate ha più forza se ogni azione è sostenuta insieme alle altre.

Ci siamo impegnati nella promozione delle 8 azioni per offrire, insieme a voi, più salute, più protezione e più sicurezza ai vostri bambini e per mettervi in grado di utilizzare al meglio i Servizi Sanitari.



GenitoriPiù è un programma promosso dalla Regione Veneto sviluppato in molte Regioni Italiane, in collaborazione con Ministero della Salute, FIMP e UNICEF



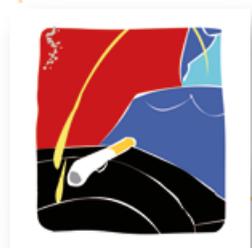
### **1. Prendere l'acido folico anche prima della gravidanza**

Pensate al vostro bambino ancora prima di concepirlo: l'acido folico è una vitamina che assunta prima del concepimento e durante i primi 3 mesi di gravidanza può prevenire importanti malformazioni. La sua assunzione è sicura. Chiedete una consulenza preconcezionale al vostro medico di fiducia.



### **2. Non bere bevande alcoliche in gravidanza e durante l'allattamento**

Quando una donna in gravidanza o in allattamento beve alcol anche il bimbo "beve" con lei. Proteggete il vostro bambino dagli effetti dell'alcol già dal momento del concepimento: anche in piccole quantità può provocare danni permanenti alla sua salute. Se pensate ad una gravidanza evitate l'uso di bevande alcoliche. Coinvolgete chi vi sta vicino perché vi aiuti a ricordarlo. Chiedete informazioni al vostro medico di fiducia.



### **3. Non fumare in gravidanza e davanti al bambino**

Protegete il vostro bambino dal fumo: fumare in gravidanza mette a rischio la sua salute. Anche il fumo passivo è molto dannoso, soprattutto quando è ancora piccolo: non consentite che si fumi in casa e vicino a lui. Non fumare fa bene anche a voi. Chiedete informazioni al vostro medico o alla vostra ostetrica di fiducia.



#### 4. Allattarlo al seno

Allattate al seno il vostro bambino.

L'allattamento al seno è il gesto più naturale che c'è e il latte materno è l'alimento più completo: nei primi sei mesi di vita il vostro bambino non ha bisogno di nient'altro. Continuate poi ad allattarlo, anche oltre l'anno e più. Il latte materno protegge da tantissime malattie, sia da piccolo che da grande. E fa bene anche alla mamma. Non esitate a chiedere sostegno ai vostri familiari e agli operatori sanitari.

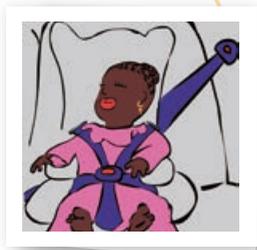


#### 5. Metterlo a dormire a pancia in su

Mettete a dormire il vostro bambino sempre a pancia in su: è la posizione più sicura.

Insieme all'allattamento e alla protezione dal fumo, aiuta a prevenire la "morte in culla" (SIDS).

È importante anche mantenere la temperatura ambiente tra i 18° C e i 20° C, e non coprirlo troppo. Parlatene con il vostro pediatra di fiducia.



#### 6. Proteggerlo in auto e in casa

In auto utilizzate sempre il seggiolino di sicurezza anche per tragitti brevi. Assicuratevi che sia idoneo al suo peso, che sia montato correttamente e che abbia il marchio europeo in vigore.

A casa valutate con attenzione tutti i pericoli possibili. Assumete comportamenti e precauzioni che gli garantiscano di crescere in sicurezza.

Educate lo alla prudenza anche con il buon esempio. Chiedete informazioni agli operatori sanitari.



### **7. Fare tutte le vaccinazioni consigliate**

Vaccinare il vostro bambino significa proteggere lui e gli altri bambini da tante malattie infettive. Alcune sono molto pericolose e, grazie alle vaccinazioni, oggi sono sotto controllo. Per saperne di più consultate il libretto sulle vaccinazioni nell'infanzia e rivolgetevi al vostro pediatra o agli operatori dei servizi vaccinali.

[www.vaccinarsi.org](http://www.vaccinarsi.org)



### **8. Leggergli un libro**

Trovate il tempo per leggere con il vostro bambino: sentirvi leggere un libro ad alta voce gli piacerà tantissimo e stimolerà il suo sviluppo cognitivo e relazionale. Potete cominciare già a sei mesi. Chiedete suggerimenti al vostro pediatra e in biblioteca.

Per saperne di più: [www.genitoripiù.it](http://www.genitoripiù.it)

genit  ri più

# Pericolo soffocamento

## Pericolo soffocamento

### PERICOLO SOFFOCAMENTO: SEMPLICI MANOVRE CHE SALVANO LA VITA

L'ostruzione delle vie aeree da corpo estraneo è un evento grave, responsabile del 27% delle morti pediatriche, che si verifica con un'incidenza più alta nei bambini sotto i 4 anni, in particolare intorno ai due anni di età.

Le caratteristiche anatomiche e funzionali delle vie aeree e la tendenza del bambino a portare gli oggetti alla bocca per conoscere il mondo circostante sono le due cause principali.

In Italia si verificano circa 450 episodi di inalazione di corpo estraneo all'anno, con la morte di 30 bambini di età inferiore ai 4 anni.

La maggior parte di questi incidenti avviene in ambiente domestico e mentre il bambino mangia svolgendo contemporaneamente altre attività (giocare, muoversi, parlare, ridere).

La maggior parte dei cibi e degli oggetti responsabili di gravi incidenti da soffocamento hanno i seguenti requisiti:

- sono piccoli
- sono rotondi (biglie, uva, mozzarelline)
- hanno una forma cilindrica o conforme alle vie aeree del bambino (pile, monete, bottoni, wurstel a rondelle, ciliegie, carote a fette, arachidi, pistacchi)
- sono appiccicosi (caramelle)
- sono alimenti che pur tagliati non perdono la loro consistenza (pere, pesche, prugne, susine, pezzetti di pane biscotto)
- si sfilacciano aumentando l'adesione alle mucose (grasso del prosciutto crudo, finocchio)
- hanno forte aderenza (carote julienne, prosciutto crudo)



## CHE COSA FARE SE UN CORPO ESTRANEO OSTRUISCE LE VIE AEREE DEL BAMBINO (età compresa da 1 anno alla pubertà)?

- 1) **MANTENETE LA CALMA**
- 2) SE IL BAMBINO TOSSISCE NON INTERVENITE E AIUTATELO A EMETTERE **COLPI DI TOSSE EFFICACI**



- 3) SE IL BAMBINO NON RIESCE PIU' A TOSSIRE O A PIANGERE, **effettuate una chiamata generica d'aiuto e/o fate chiamare il 118 (o il 112 numero unico per le emergenze)** E INTERVENITE RAPIDAMENTE

a) Prendete il bambino dalla mandibola, coricatelo sulla vostra gamba piegata a 90° in modo che la parte alta dell'addome appoggi sulla gamba stessa, con la testa rivolta verso il basso ed effettuate 5 colpi interscapolari con via di fuga laterale. Se il bambino è ancora cosciente e l'oggetto non è uscito procedete con la manovra di Heimlich (pressioni sotto il diaframma, dall'esterno verso l'interno e dal basso verso l'altro) Alternate queste manovre a ritmo di 5 finché l'oggetto non è uscito (nella maggior parte dei casi fuoriesce in pochi colpi) o fino all'arrivo dei soccorsi. Proseguite anche fino a perdita di coscienza se i tempi del soccorso si allungano.



**ALTERNA: fino a disostruzione o perdita di coscienza !**

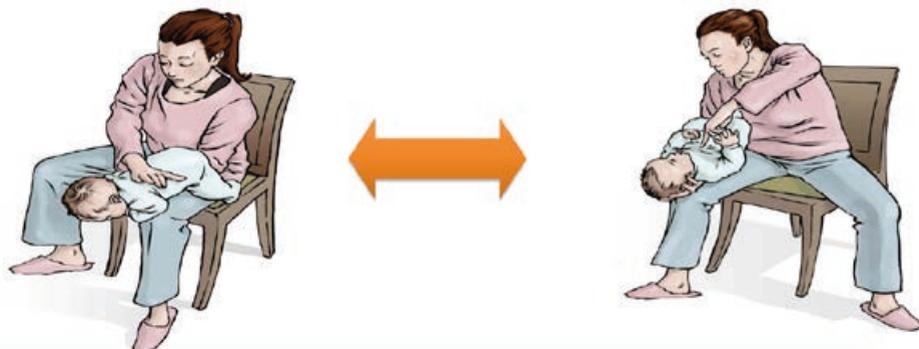
b) Se il bambino va in incoscienza, posizionalo su un piano rigido, chiamate o fate chiamare il 118 (o il 112) ed iniziate le manovre di rianimazione cardiopolmonare (accompagnati dalla voce dell'operatore del 118), che consistono nell'alternare 30 compressioni toraciche effettuate con solo una mano posta sullo sterno nella linea intermamillare (sullo sterno) a 2 insufflazioni di supporto (quest'ultime solo se ve la sentite. In caso non conoscete l'infortunato ricordate di tenere a disposizione la mascherina di auto protezione per effettuare le insufflazioni in sicurezza).



## CHE COSA FARE SE UN CORPO ESTRANEO OSTRUISCE LE VIE AEREE DEL LATTANTE (età al di sotto dell'anno di vita)?

- 1) **MANTENETE LA CALMA**
- 2) SE IL LATTANTE TOSSISCE NON INTERVENITE E AIUTATELO A EMETTERE **COLPI DI TOSSE EFFICACI**
- 3) SE IL LATTANTE NON RIESCE PIU' A TOSSIRE O A PIANGERE, **effettuate una chiamata generica d'aiuto e/o fate chiamare il 118 (112) E INTERVENITE RAPIDAMENTE**

a) Prendete il lattante dalla mandibola, mettetelo sul vostro braccio tenendolo dalla mandibola e mettetevi seduti appoggiando il braccio sulla vostra gamba. Con la testa del lattante rivolta verso il basso effettuate 5 colpi interscapolari con via di fuga laterale. Se il lattante è ancora cosciente e l'oggetto non è uscito procedete con la manovra di Heimlich adattata per il lattante: girate il bambino sull'altro braccio sostenendolo dalla nuca e il braccio in mezzo alle sue gambe, procedete con 5 pressioni lente ma profonde nella linea intramamillare, sullo sterno. Alternate queste manovre a ritmo di 5 finché l'oggetto non è uscito (nella maggior parte dei casi fuoriesce in pochi colpi) o fino all'arrivo dei soccorsi. Proseguite anche fino a perdita di coscienza se i tempi del soccorso si allungano.



**ALTERNA: fino a disostruzione o perdita di coscienza !**

b) Se il lattante va in incoscienza, posizionalo su un piano rigido, chiamate o fate chiamare il 118 (o il 112) ed iniziate le manovre di rianimazione cardiopolmonare (accompagnati dalla voce dell'operatore del 118), che consistono nell'alternare 30 compressioni toraciche effettuate con solo 2 dita sullo sterno nella linea intermamillare a 2 insufflazioni di supporto (quest'ultime solo se ve la sentite). In caso non conoscete l'infortunato ricordate di tenere a disposizione la mascherina di auto protezione per effettuare le insufflazioni in sicurezza).



*Contatta il Comitato Croce Rossa Italiana più vicino a te per saperne di più e partecipare ad un corso.*

Ecco i link

**<https://www.cri.it/manovresalvavitapediatriche>**

*pagina web nazionale Croce Rossa Italiana per avere informazioni aggiuntive e vedere video anche dimostrativi*

**<https://gaia.cri.it/informazioni/sedi/veneto/?embed=false>**

*pagina web per trovare la sede Croce Rossa Italiana nella regione veneto più vicina*

# L'efficacia delle vaccinazioni

## L'efficacia delle vaccinazioni

### **Vaccinazioni nell'infanzia**

La vaccinazione è una delle più importanti conquiste della medicina. A volte abbiamo voglia di saperne di più soprattutto quando riceviamo l'invito per le prime vaccinazioni di nostro figlio.

I vaccini sono diversi a seconda della malattia che si vuole combattere. Possono essere costituiti da microrganismi inattivati (uccisi) o attenuati (resi innocui) oppure da loro parti o da sostanze da loro prodotte (dette tossine) rese inattive.

I vaccini agiscono stimolando un sistema naturale di difesa dell'organismo: il sistema immunitario. Questo sistema ha lo scopo di produrre anticorpi e cellule di protezione, in grado di impedire il manifestarsi della malattia.

Nel corso della nostra vita dobbiamo difenderci da migliaia di virus e batteri che incontriamo perché presenti ovunque nell'ambiente che ci circonda.

I vaccini combattono malattie infettive pericolose per le quali non esiste una terapia (poliomielite) o questa non è sempre efficace (difterite, tetano, meningite da emofilo, meningite da meningococco, malattie invasive da pneumococco, oppure malattie che possono essere causa di gravi complicazioni (morbillo, rosolia, varicella, epatite B, pertosse). Inoltre oggi disponiamo di vaccini per prevenire infezioni causate da alcuni virus che, a volte, possono essere causa di cancro (virus del papilloma umano, virus dell'epatite B).

Per vaccinare consapevolmente è opportuno che come genitori chiediate sempre informazioni e chiarimenti al servizio vaccinale ed al pediatra di fiducia.

Prima della vaccinazione, il personale sanitario del servizio verifica che non siano presenti controindicazioni e prende visione della documentazione sanitaria del bambino (libretto sanitario personale, ...)

Voi genitori siete invitati a riferire al servizio vaccinale e al pediatra di fiducia ogni dubbio e ogni osservazione ritenuta utile.

La vaccinazione viene rinviata in caso di malattia acuta con febbre o sintomi generali giudicati importanti e in caso di recente somministrazione di immunoglobuline (solo per i vaccini vivi). Malattie lievi comuni (raffreddore,

diarrea, infezioni delle alte vie respiratorie) non rappresentano controindicazione alla vaccinazione.

Dopo la vaccinazione, in alcuni casi, possono presentarsi gonfiore, arrossamento o dolore nel punto d'iniezione, che possono essere trattati semplicemente con applicazione di panni bagnati freddi. Talora può comparire febbre che, se superiore a 38°C, va trattata mediante la somministrazione di un farmaco antifebbrile. Più raramente dopo la vaccinazione possono verificarsi altri eventi indesiderati. In questi casi è raccomandata la tempestiva segnalazione al pediatra e/o al servizio vaccinale per la valutazione e il trattamento più opportuno.

La vaccinazione è un atto preventivo sicuro ed efficace ed è praticato in tutto il mondo grazie anche all'aiuto di organizzazioni umanitarie come UNICEF, Medici senza Frontiere e molte altre. Con questo intervento alcune malattie sono sotto controllo e altre potranno essere debellate. Un elevato numero di persone vaccinate, riduce la circolazione dell'agente infettivo e quindi protegge anche quei pochi soggetti che, per motivi vari, non sono stati vaccinati.

Come già avvenuto per il vaiolo, si prevede che anche la poliomielite potrà essere eliminata se si raggiungono elevate coperture vaccinali nella popolazione di tutto il mondo. Da quel momento non sarà più necessario vaccinare contro la polio.

Un altro obiettivo a breve termine è quello di raggiungere l'eliminazione del morbillo a livello nazionale, interrompendone la trasmissione a livello locale, e di ridurre e mantenere l'incidenza della rosolia congenita a valori inferiori a 1 caso ogni 100.000 nati vivi.

**CALENDARIO DELLE VACCINAZIONI  
PER L'ETA' EVOLUTIVA DEL VENETO  
OFFERTA ATTIVA GRATUITA**

Vaccino	Nascita	3° mese <sup>1</sup>	5° mese	7° mese	9° mese	13° mese	14° mese	15° mese	5-6 anni	11-12 anni	14-15 anni	
Difterite Tetano Pertosse		DTaP	DTaP			DTaP			DTaP o dTap		dTap	
Poliomelite		IPV	IPV			IPV			IPV		IPV	
Epatite B	HBV <sup>2</sup>	HBV	HBV			HBV						
Haemophilus influenzae b		Hib	Hib			Hib						
Morbillo												
Parotite							MPRV		MPRV			
Rosolia							o MPRV+V					
Varicella <sup>3</sup>												
Varicella <sup>4</sup>											Var	
Pneumococco <sup>5</sup>		PCV	PCV					PCV				
Meningococco B <sup>6</sup>				Men B	Men B			Men B				
Meningococco ACWY <sup>7</sup>						Men ACWY					Men ACWY	
Papilloma virus <sup>8</sup>										HPV		
Influenza <sup>9</sup>												
Rotavirus <sup>10</sup>		RV	RV									
Epatite A <sup>11</sup>											Ciclo vaccinale a partire da un anno di età	

\*estrapolato da all. A Dgr n. 1564 del 26.08.2014

### **Legenda:**

DTaP: vaccino antidifterite-tetano-pertosse acellulare pediatrico

dTap: vaccino antidifterite-tetano-pertosse acellulare per età superiore a 4 anni

IPV: vaccino antipolio inattivato

Hib: vaccino contro le infezioni invasive da *Haemophilus influenzae b*

PCV: vaccino antipneumococco coniugato

Men B: vaccino antimeningococco B

Men ACWY: vaccino antimeningococco ACWY coniugato

HBV: vaccino antiepatite B

MPR: vaccino antimorbillo-parotite-rosolia

MPRV: vaccino antimorbillo-parotite-rosolia-varicella

V: vaccino antivaricella

HPV: vaccino antipapillomavirus

### **Note alla tabella**

1. Per terzo mese di vita si intende il periodo che intercorre dal compimento del 61° giorno di vita fino al 90° giorno di vita, ovvero dal compimento della 8a settimana di vita fino alla 12° settimana di vita.
2. Nei nati da madre HbsAg positiva si somministrano contemporaneamente, entro 12-24 ore dalla nascita ed in siti separati, la prima dose di vaccino (HBV) e una dose di immunoglobuline specifiche anti-epatite B (HBIG). Il ciclo vaccinale va completato da una seconda dose a 4 settimane dalla prima, da una terza dose dopo il compimento dell'ottava settimana (può coincidere con la prima somministrazione del ciclo normale) e da una quarta dose all'11 mese (può coincidere con la 3° dose del ciclo normale).
3. La vaccinazione contro morbillo-parotite-rosolia-varicella al 14° mese di vita può essere somministrata anche come vaccino trivalente MPR + Varicella, mentre per la seconda dose a 5-6 anni, in assenza di condizioni di rischio, utilizzare prioritariamente il vaccino quadrivalente (MPRV).
4. Programmi di ricerca attiva e vaccinazione degli adolescenti con anamnesi negativa per varicella.
5. Vaccino antipneumococco coniugato: vaccinazione dei nuovi nati, programmi di ricerca attiva e vaccinazione dei soggetti a rischio elevato.
6. Vaccinazione dei nuovi nati a partire dalla coorte dei nati 2015.
7. Il vaccino tetravalente coniugato anti- meningococco ACWY sostituisce il vaccino monovalente anti-meningococco C al 13° mese di vita e a 14-15 anni di età.
8. Offerta attiva e gratuita per i ragazzi e le ragazze nel 12° anno di vita a partire dalla coorte del 2004. Per le coorti precedenti, a partire dalla coorte dei nati del 2001, offerta gratuita su richiesta.
9. Offerta gratuita della vaccinazione all'inizio della stagione autunnale secondo le indicazioni della Circolare Ministeriale, con particolare attenzione alle categorie a rischio.
10. Offerta gratuita su richiesta. A partire dal 2018 offerta attiva e gratuita per tutti i nuovi nati.
11. Offerta gratuita ai contatti stretti di casi di malattia e ai bambini e agli adolescenti fino all'età di 16 anni originari da Paesi ad alta endemia che rientrino nei Paesi di origine dei genitori.

*N.B. Si precisa che rimangono valide le indicazioni per l'offerta attiva e gratuita delle vaccinazioni alle categorie a rischio previste dalle specifiche normative nazionali e regionali.*



**Ministero della Salute** <http://www.salute.gov.it/>

**UNICEF - Insieme per l'allattamento** <http://www.unicef.it/allattamento>

**Programma Genitoripiù** <http://www.genitoripiù.it/>

**Baby Pit Stop in Veneto** <https://www.regione.veneto.it/web/cultura/baby-pit-stop>  
<http://www2.regione.veneto.it/cultura/cms/allegati/Biblioteche/BabyPitStop-Libretto.pdf>

**MAMI - Movimento Allattamento Materno Italiano** <http://mami.org/>

**IBFAN Italia** [www.ibfanitalia.org](http://www.ibfanitalia.org)

**LLL - La Leche League Italia** <http://www.lllitalia.org/>

**"IL MELOGRANO": Centri Informazione Maternità e Nascita** [www.melograno.org](http://www.melograno.org)

**Un Pediatra Per Amico** <https://www.uppa.it/>

**Croce Rossa Italiana** [www.cri.it/manovresalvavitapediatriche](http://www.cri.it/manovresalvavitapediatriche)

**Raccomandazioni per l'Unione Europea: alimentazione lattanti e bambini 0/3 anni**

[https://www.unicef.it/Allegati/Raccomandazioni\\_UE\\_alimentazione\\_lattanti.pdf](https://www.unicef.it/Allegati/Raccomandazioni_UE_alimentazione_lattanti.pdf)





## TROVI INDICAZIONI SULL'INTRODUZIONE DEI CIBI SOLIDI

In Inglese:

<https://www.unicef.org.uk/babyfriendly/wp-content/uploads/sites/2/2008/02/Start4Life-Introducing-Solid-Foods-2015.pdf>



## TUTTO SULLE 8 AZIONI DI GENITORIPIÙ

Per saperne di più: [www.genitoripiu.it/pagine/materiale-multilingua](http://www.genitoripiu.it/pagine/materiale-multilingua)

Wenn du mehr davon wissen möchtest gehe auf: [www.genitoripiu.it](http://www.genitoripiu.it)

Si vous voulez en savoir plus allez à: [www.genitoripiu.it](http://www.genitoripiu.it)

Si quieres saber màs consulta: [www.genitoripiu.it](http://www.genitoripiu.it)

Se você quiser saber mais, acesse: [www.genitoripiu.it](http://www.genitoripiu.it)

Ako želite saznati više posjetite: [www.genitoripiu.it](http://www.genitoripiu.it)

Nese do te dishe me shume shko ne: [www.genitoripiu.it](http://www.genitoripiu.it)

Если хочешь знать больше, зайдй на сайт: [www.genitoripiu.it](http://www.genitoripiu.it)

اگر آپ مزید معلومات جاننا چاہتے ہیں تو [www.genitoripiu.it](http://www.genitoripiu.it)

වැඩි විස්තර සඳහා විමසන්න: [www.genitoripiu.it](http://www.genitoripiu.it)

यदि आप और अधिक जानना चाहते हैं, इस वेब साइट पर जाएँ: [www.genitoripiu.it](http://www.genitoripiu.it)

যদি আপনি আরো তথ্য জানতে চান, এই ওয়েব সাইটে যান: [www.genitoripiu.it](http://www.genitoripiu.it)





Ministero della Salute



**F.I.M.P.**  
*Federazione Italiana  
Medici Pediatri*



**Croce Rossa Italiana**  
Comitato di Verona



**SPSS**  
**Ulss9 Scaligera**

genit  ri più



**guadagnare  
salute**

rendere facili le scelte salutari



Regione Siciliana



Sistema Socio Sanitario



**ATS Milano  
Città Metropolitana**

**unicef** 