

genitori più  
prendiamoci più cura della loro vita



## 8 ACTIONS FOR THE HEALTH OF YOUR BABY

1. TAKE FOLIC ACID EVEN BEFORE BECOMING PREGNANT
2. DO NOT DRINK ALCOHOL BEVERAGES DURING PREGNANCY AND BREASTFEEDING
3. DO NOT SMOKE DURING PREGNANCY OR IN FRONT OF THE CHILD
4. BREASTFEED YOUR CHILD
5. MAKE YOUR CHILD SLEEP BELLY UP
6. PROTECT YOUR CHILD WHILE IN THE CAR AND AT HOME
7. GET ALL RECOMMENDED VACCINATIONS
8. READ YOUR CHILD A BOOK

If you want to know more, go to this website:  
[www.genitoripiu.it](http://www.genitoripiu.it)

## 8 SFATURI PENTRU SĂNĂTATEA COPILULUI TĂU!

1. IA DIN TIMP ACIDUL FOLIC
2. NU CONSUMA BĂUTURI ALCOOLICE ÎN TIMPUL SARCINII ȘI AL ALĂPTĂRII
3. NU FUMA ÎN TIMPUL SARCINII ȘI ÎN FAȚA COPILULUI
4. HRĂNEȘTE COPILUL LA SÂN
5. PUNE-ȚI COPILUL LA CULCARE CU BURTICA ÎN SUS
6. AI GRIJĂ DE COPIL ACASĂ ȘI ÎN MAȘINĂ
7. VACCINEAZĂ-ȚI COPILUL
8. CITEȘTE CU EL

Pentru mai multe informații intră pe site-ul:  
[www.genitoripiu.it](http://www.genitoripiu.it)

## 8 为您的孩子行动健康

1. 请在怀孕前即时服用叶酸
2. 怀孕和哺乳期间,不要喝含酒精饮料
3. 请在怀孕时不要在孩子面前吸烟
4. 请用母乳喂养
5. 请睡觉时让孩子仰卧
6. 请保护孩子在家里和在车内的安全
7. 请接受所有推荐的预防措施
8. 请和孩子一起阅读些书

如果您愿意加深了解, 请访问网站: [www.genitoripiu.it](http://www.genitoripiu.it)

## ۸ خطوات لصحة طفلكما / طفلكما

۱. من الضروري أن تتناولي حمض الفوليك قبل الحمل أيضا
۲. من المنوع أن تتناولي المشروبات الكحولية سواء أثناء الحمل أم في فترة الرضاعة
۳. من المنوع أن تدخنا سواء أثناء الحمل أم أمام طفلكما / طفلكما بعد ولادته / ها
۴. من الأفضل أن ترضعي طفلك / طفلتك طبيعيا
۵. من اللازم أن تضعنا طفلكما / طفلكما على ظهره / ها أثناء النوم
۶. من المتوقع أن تحميا طفلكما / طفلكما سواء داخل السيارة أم من الحوادث المنزلية
۷. من اللازم أن تطعما طفلكما / طفلكما ضد الأمراض الموصى بها
۸. لا تنسيا أن تقرأ كتابا لطفلكما / لطفلكما

للمعلومات المزيدة [www.genitoripiu.it](http://www.genitoripiu.it)

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

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 más 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, зайти 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 බලන්න: [www.genitoripiu.it](http://www.genitoripiu.it)

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

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

Per le **vaccinazioni** vedi anche: [www.vaccinarsi.org](http://www.vaccinarsi.org)

“Piano Regionale della Prevenzione” - DGR 2705 e DGRV 749 del 14/05/2015



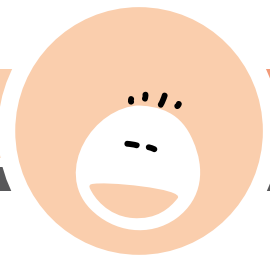
F.I.M.P.  
Federazione Italiana Medici Pediatri  
Regione Veneto

guadagnare  
salute  
rendere facili le scelte salutari

unicef

CONCEPIMENTO

3° MESE



2 MESI

4 MESI

6 MESI

12 MESI

13 MESI

14 MESI

2 ANNI

Prendere l'acido folico

Non bere bevande alcoliche in gravidanza e in allattamento

Non fumare in gravidanza e davanti al bambino

Allattarlo al seno

Metterlo a dormire a pancia in su

Proteggerlo in auto e in casa

Fare tutte le vaccinazioni consigliate

Leggergli un libro

QUESTE AZIONI DA SOLE O INSIEME  
CON LE ALTRE PROTEGGONO  
DA UNO O PIÙ PROBLEMI:

MALFORMAZIONI  
CONGENITE

BASSO PESO  
ALLA NASCITA

MORTE IN CULLA  
(SIDS)

INFEZIONI

TRAUMI  
E INCIDENTI

OBESITÀ

DIFFICOLTÀ COGNITIVE  
E RELAZIONALI

### 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.*

### 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.*

### 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.*

### 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.*

### 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.*

### 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. Educatelo alla prudenza anche con il buon esempio. *Chiedete informazioni agli operatori sanitari.*

### FARE TUTTE LE VACCINAZIONI CONSIGLIATE



Vaccinare il vostro bambino significa proteggerlo 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)

### 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 dai primi mesi. *Chiedete suggerimenti al vostro pediatra e in biblioteca.*

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