



*Ministero della Salute*

genit  ri più

***PROMUOVERE LA SALUTE NEI  
PRIMI ANNI DI VITA***



# *La Campagna GenitoriPiù*

---

Questa Campagna è rivolta alle *famiglie* e ha lo scopo di *valorizzare le capacità dei genitori di rendersi protagonisti nel promuovere la salute dei propri figli,* rispetto alla quale hanno un ruolo *insostituibile.*

## *Nella campagna "GenitoriPiù"*

---

si intende promuovere l'adozione da parte delle famiglie di alcune semplici azioni - sette in tutto - essenziali per il benessere dei bambini.

## Perché "sette azioni"?

---

Ancora oggi le *principali cause di malattia e morte* nei primi anni di vita sono:

- le malformazioni congenite,
- la prematurità (grave),
- gli incidenti,
- la morte improvvisa in culla,
- le patologie infettive.

## *Perché "sette azioni"?*

In base a ricerche nazionali e internazionali 7 azioni sono risultate *prioritarie* in quanto di *maggior efficacia* nel contrastare le principali cause di malattia e morte dell'infanzia.

# Più AZIONI SINERGICHE per la salute basate su counselling ed empowerment delle famiglie

<b>Comportamento</b>	<b>Protezione nei confronti di</b>
1. Assunzione di <b>acido folico</b>	Spina bifida*, anencefalia*, labiopalatoschisi, malformazioni congenite cardiache, urinarie, degli arti ecc.
2.1 Astensione dal <b>fumo, prenatale</b>	Basso peso neonatale*, prematurità*, mortalità perinatale*, SIDS
2.2 Astensione dal <b>fumo, postnatale</b>	Patologie delle vie respiratorie*, SIDS*
3. <b>Allattamento materno</b>	Infezioni gastrointestinali*, infezioni delle vie respiratorie*, SIDS* obesità, difficoltà cognitive e relazionali
4. <b>Posizione supina nel sonno del lattante</b>	SIDS*(sindrome della morte in culla)
5. Utilizzo di <b>mezzi di protezione in auto</b>	Traumi da incidenti stradali*
6. <b>Vaccinazioni</b>	Specifiche malattie infettive*
7. <b>Lettura ad alta voce</b>	Difficoltà cognitive e relazionali, dislessia

# 1. Acido folico e prevenzione di malformazioni congenite

## AZIONI

1 - PRENDERE L'ACIDO FOLICO

2 - NON FUMARE

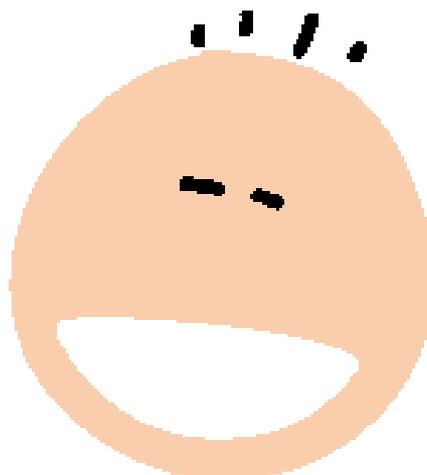
3 - ALLATTARLO AL SENO

4 - METTERLO A DORMIRE  
A PANCIA IN SU

5 - PROTEGGERLO CON  
IL SEGGIOLINO

6 - FARE TUTTE LE  
VACCINAZIONI

7 - LEGGERGLI UN LIBRO



L'assunzione di acido folico  
previene le malformazioni  
congenite

## PROTEGGE DA

MALFORMAZIONI CONGENITE

BASSO PESO ALLA NASCITA

MORTE IN CULLA - SIDS

INFEZIONI

TRAUMI STRADALI

OBESITÀ

DIFFICOLTÀ COGNITIVE  
E RELAZIONALI

- L'acido folico (AF) appartiene al gruppo delle vitamine B (B9).
- Più che di acido folico sarebbe corretto parlare di **folati**, dal momento che esiste un'intera famiglia di sostanze con struttura ed attività biologica analoga a quella della classica vitamina B9 (o acido folico).
- I folati sono contenuti in molti alimenti (fegato, verdure a foglia larga verde scuro, fagioli, lievito, agrumi).
- Agiscono come cofattori di enzimi coinvolti nella sintesi degli acidi nucleici (DNA e RNA).

**In particolare l'assunzione di acido folico riduce il rischio di:**

**1. Difetti del tubo neurale (spina bifida)**

ma anche di:

**2. Altre malformazioni congenite:**

- cardiopatie congenite
- labioschisi
- difetti del tratto urinario
- difetti degli arti.

# Perché assumere più Acido Folico?

- La dieta da sola può garantire la metà della quantità di AF considerata protettiva (0,4 mg/die):
  - solo la metà circa dei folati naturali viene assorbita
  - perdita dei folati contenuti negli alimenti in seguito a conservazione (fino a 70% in 3 giorni) o cottura (fino al 95%);
  - esistono differenze del fabbisogno su base genetica

- Per raggiungere la dose di 0,4 mg/die la scelta consigliata per le future mamme è quella di seguire una dieta ricca di folati e di assumere un supplemento vitaminico
- L'aggiunta di AF alla dieta deve essere **periconcezionale**, cioè deve iniziare almeno 1 mese prima del concepimento e continuare nel primo trimestre (il tubo neurale si chiude a 28 giorni dal concepimento)

**Raccomandazioni.** E' importante che:

**tutte le coppie che programmano la gravidanza o non la escludono:**

- assumano un supplemento vitaminico a base di acido folico (0,4 mg al giorno);
- seguano un'alimentazione ricca di frutta (agrumi) e verdura fresca (es. spinaci, carciofi, indivia, bieta, broccoli, cavoli, fagioli).

È fondamentale seguire questa raccomandazione per tutto il **primo trimestre** di gravidanza.

## **2. Proteggere il bambino dall'esposizione al fumo di tabacco in gravidanza e dopo la nascita**

## AZIONI

1 - PRENDERE L'ACIDO FOLICO

2 - NON FUMARE

3 - ALLATTARLO AL SENO

4 - METTERLO A DORMIRE  
A PANCIA IN SU

5 - PROTEGGERLO CON  
IL SEGGIOLINO

6 - FARE TUTTE LE  
VACCINAZIONI

7 - LEGGERGLI UN LIBRO



## PROTEGGE DA

MALFORMAZIONI CONGENITE

BASSO PESO ALLA NASCITA

MORTE IN CULLA - SIDS

INFEZIONI

TRAUMI STRADALI

OBESITÀ

DIFFICOLTÀ COGNITIVE  
E RELAZIONALI

Non fumare previene effetti come la morte in culla - SIDS, le infezioni ed il basso peso alla nascita.

# **Effetti del fumo sulla salute del bambino**

## **1. Effetti fetali e perinatali**

**Il fumo attivo delle madri durante la gravidanza è risultato associato a:**

**1.1 Riduzione crescita intrauterina**

**1.2 Aumento del rischio di mortalità perinatale**

**1.3 Aumentato rischio di aborto**

**1.4 Effetto negativo su capacità riproduttiva**

## 2. Effetti postnatali

### 2.1 Morte improvvisa in culla (SIDS)

Il rischio di SIDS aumenta in caso di:

1. madre fumatrice durante la gravidanza
2. madre fumatrice solo dopo la nascita
3. **padre fumatore**

## 2.2 Malattie respiratorie

- Rischio aumentato di soffrire di malattie respiratorie (bronchiti, polmoniti, asma) se c'è esposizione al fumo passivo
- Rischio aumentato anche se la madre fuma solo dopo e non durante la gravidanza
- Il rischio aggiuntivo in case dove altra gente fuma → importanza dell'esposizione post-natale

## **Raccomandazioni ai futuri genitori:**

- non fumare, in particolare in gravidanza e durante l'allattamento al seno;
- non esporre la donna in gravidanza al fumo passivo;
- non fumare in casa e nei luoghi dove si è assieme ai bambini; non fumare in auto, mai quando si trasportano dei bambini;
- chiedere a chi frequenta la casa di astenersi dal fumare
- non portare i bambini in ambienti dove si fuma;
- esercitare vigilanza affinché non si fumi nei luoghi frequentati dai bambini.

# PROMUOVERE LA SALUTE NEI PRIMI ANNI DI VITA

## 4. RIDURRE IL RISCHIO DELLA MORTE IMPROVVISA IN CULLA (SIDS)



# Sudden Infant Death Syndrome (SIDS)

La SIDS è la morte inattesa di un bambino di età inferiore ad un anno, **che si verifica apparentemente durante il sonno e che resta inspiegabile.**

# SIDS e fattori di rischio

- Posizione prona durante il sonno
- Esposizione al fumo di sigaretta
- Surriscaldamento
- Condivisione del letto

# Raccomandazioni per la Riduzione del Rischio di SIDS

## **1. I neonati ed i lattanti devono essere messi a dormire sempre in posizione supina;**

- il sonno su un fianco non è così sicuro come il sonno in posizione supina ed è quindi ugualmente da evitare;
- il materasso dovrebbe essere sufficientemente rigido;
- nel posto dove il bambino dorme non dovrebbero esserci oggetti soffici quali cuscini, trapunte, piumini d'oca, paracolpi o giocattoli di peluche;
- le coperte e le lenzuola dovrebbero essere ben rimboccate sotto il materasso ed i piedi del bambino dovrebbero toccare il fondo del lettino o della culla per evitare che possa accidentalmente scivolare sotto le coperte;
- il sacco nanna può rappresentare una valida alternativa alle lenzuola ed alle coperte.

# **Raccomandazioni per la Riduzione del Rischio di SIDS**

**2. Bisogna evitare il fumo in gravidanza ed anche di esporre il bambino al fumo passivo.**

# Raccomandazioni per la Riduzione del Rischio di SIDS

## **3. La temperatura ambientale deve essere termoneutrale (18-20 °C);**

- gli indumenti non devono essere troppo pesanti, per evitare il rischio di surriscaldare il bambino;
- se il bambino ha la febbre può aver bisogno di essere coperto di meno, non di più.

# Raccomandazioni per la Riduzione del Rischio di SIDS

4. **I bambini dovrebbero dormire nella loro culla o lettino nella stessa stanza dei genitori.**
  - Mettendo la culla o il lettino vicino al letto della madre si facilita il contatto madre-bambino e si rende più agevole l'allattamento al seno.
  - I neonati o lattanti non dovrebbero mai essere messi dormire su divani e sofà insieme ad altri bambini o ad adulti.
  - E' ugualmente da evitare il sonno nel lettone con i genitori, specialmente se questi attraversano un periodo di particolare stanchezza o fanno uso di farmaci o sostanze in grado di indurre sedazione.

## **5. Protezione del bambino durante il trasporto in automobile**

## AZIONI

1 - PRENDERE L'ACIDO FOLICO

2 - NON FUMARE

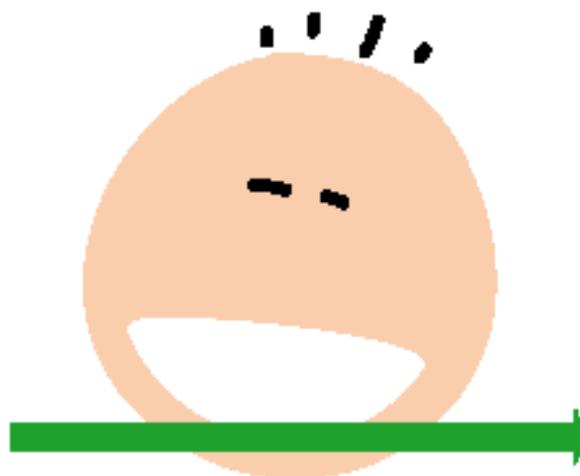
3 - ALLATTARLO AL SENO

4 - METTERLO A DORMIRE  
A PANCIA IN SU

5 - PROTEGGERLO CON  
IL SEGGIOLINO

6 - FARE TUTTE LE  
VACCINAZIONI

7 - LEGGERGLI UN LIBRO



Proteggerlo con il seggiolino  
previene molti traumi causati da  
incidenti stradali

## PROTEGGE DA

MALFORMAZIONI CONGENITE

BASSO PESO ALLA NASCITA

MORTE IN CULLA - SIDS

INFEZIONI

TRAUMI STRADALI

OBESITÀ

DIFFICOLTÀ COGNITIVE  
E RELAZIONALI

Gli incidenti sono la **prima causa di morte** nella classe di età 0-14 anni

In circa 1/3 dei casi si tratta di incidenti stradali

**Italia, anno 2004**

→ 84 morti e 10.096 feriti <14 anni per inc. stradale

→ 2/3 trasportati

Risulta confermato che il rischio di lesioni :

1. è più alto se il bambino **non** è allacciato e viaggia sul sedile **anteriore**;
2. è più basso se il bambino è allacciato e viaggia sul sedile **posteriore**

E quanto è alto il rischio di trauma per i bambini

- **seduti sul sedile anteriore**
- **non allacciati correttamente**
- **in braccio a un genitore?**

## Principali raccomandazioni

1. utilizzare seggiolini/adattatori sin dai primi giorni di vita e **anche per brevi tragitti**;
2. la scelta va fatta in base al peso del bambino;
3. il posizionamento sul sedile posteriore (e in senso contrario alla marcia per i bambini sotto l'anno) fornisce la migliore protezione;
4. non utilizzare il sedile anteriore in presenza di airbag lato passeggero non disattivato;
5. non utilizzare la normale culla del bambino
6. non trasportare il bambino in braccio ad un adulto.

## **6. Promozione delle vaccinazioni**

# Che cosa sono le vaccinazioni

- Costituiscono una **offerta attiva** del Servizio Sanitario Nazionale verso la comunità per rispondere al **diritto del cittadino di non ammalarsi** di malattie **pericolose** per le quali esiste una possibilità di prevenzione.
- Il cittadino, aderendo all'offerta vaccinale, risponde al suo **dovere di non ammalarsi nei confronti della comunità**, che potrebbe subire un danno da quella malattia (che è possibile prevenire).

# Calendario vaccinale

Vaccino	Nascita	3° mese <sup>1</sup>	5° mese	13° mese	14° mese	15° mese	6 anni	11 anni	12 anni	15 anni
DTP		DTaP	DTaP	DTaP			DTaP			dTap
IPV		IPV	IPV	IPV			IPV			
Epatite B	HB	HB	HB	HB						
Hib		Hib	Hib	Hib						
MPR					MPR1		MPR2			
PCV		PCV	PCV			PCV				
Men C				Men C						Men C
Varicella					Varicella				Varicella	
Papilloma virus								HPV		

# Perché vaccinare contro la rosolia?

- Anche se considerata una malattia di lieve entità può risultare molto pericolosa se colpisce una donna in gravidanza (rosolia congenita).
- La **rosolia congenita** è una grave malattia caratterizzata da:
  - sordità,
  - ritardo mentale,
  - cataratta,
  - malattie congenite del cuore,
  - malattie del fegato e della milza.

## Perché vaccinare contro la rosolia?

- E' di fondamentale importanza che tutte le donne risultino immuni dalla rosolia al loro ingresso nell'età fertile.
- La vaccinazione di massa permette di raggiungere questo obiettivo, proteggendo le donne non immuni per effetto dell'infezione naturale.

## La vaccinazione contro la rosolia è una priorità

- Bambini dopo il compimento del 12° mese
- Adolescenti e giovani adulti non immuni
- Tutte le donne in età fertile non immuni

La vaccinazione contro la rosolia effettuata con due dosi ha una efficacia vicina al 100% e l'immunità dura tutta la vita.

### **3. Promuovere, proteggere e sostenere l'allattamento materno.**

## AZIONI

1 - PRENDERE L'ACIDO FOLICO

2 - NON FUMARE

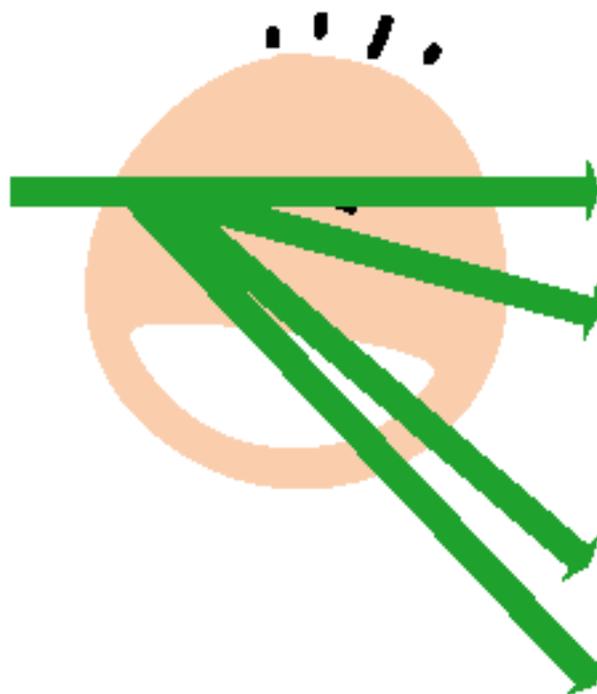
3 - ALLATTARLO AL SENO

4 - METTERLO A DORMIRE  
A PANCIA IN SU

5 - PROTEGGERLO CON  
IL SEGGIOLINO

6 - FARE TUTTE LE  
VACCINAZIONI

7 - LEGGERGLI UN LIBRO



## PROTEGGE DA

MALFORMAZIONI CONGENITE

BASSO PESO ALLA NASCITA

MORTE IN CULLA - SIDS

INFEZIONI

TRAUMI STRADALI

OBESITÀ

DIFFICOLTÀ COGNITIVE  
E RELAZIONALI

Allattare al seno protegge da infezioni,  
obesità, morte in culla (SIDS),  
difficoltà cognitive e relazionali

# Perché allattare al seno materno



# Il latte materno è l'alimento naturale del neonato

- L'allattamento esclusivo al seno materno è la **norma biologica.**



# Il latte materno è l'alimento migliore per il neonato

Ogni altro metodo di alimentazione deve confrontarsi con il latte materno per i suoi effetti sulla **crescita**, lo **stato di salute** e lo **sviluppo** del bambino.



# *1 . Alimento specie-specifico*

- Basso contenuto proteico
- Fattori anti-infettivi
- Grassi (LCPUFA) per lo sviluppo del sistema nervoso, della vista, delle difese immunitarie
- Fattori immunologici
- Fattori di crescita
- Proporzioni dei nutrienti sempre adeguate



## 2. *Praticità*

- Sempre disponibile per le richieste del lattante
- Sempre alla giusta temperatura
- Scarsa possibilità di contaminazione
- Economico



### 3. Effetti positivi sulla salute del bambino (a breve, medio e lungo termine)

Efficace nella prevenzione di:

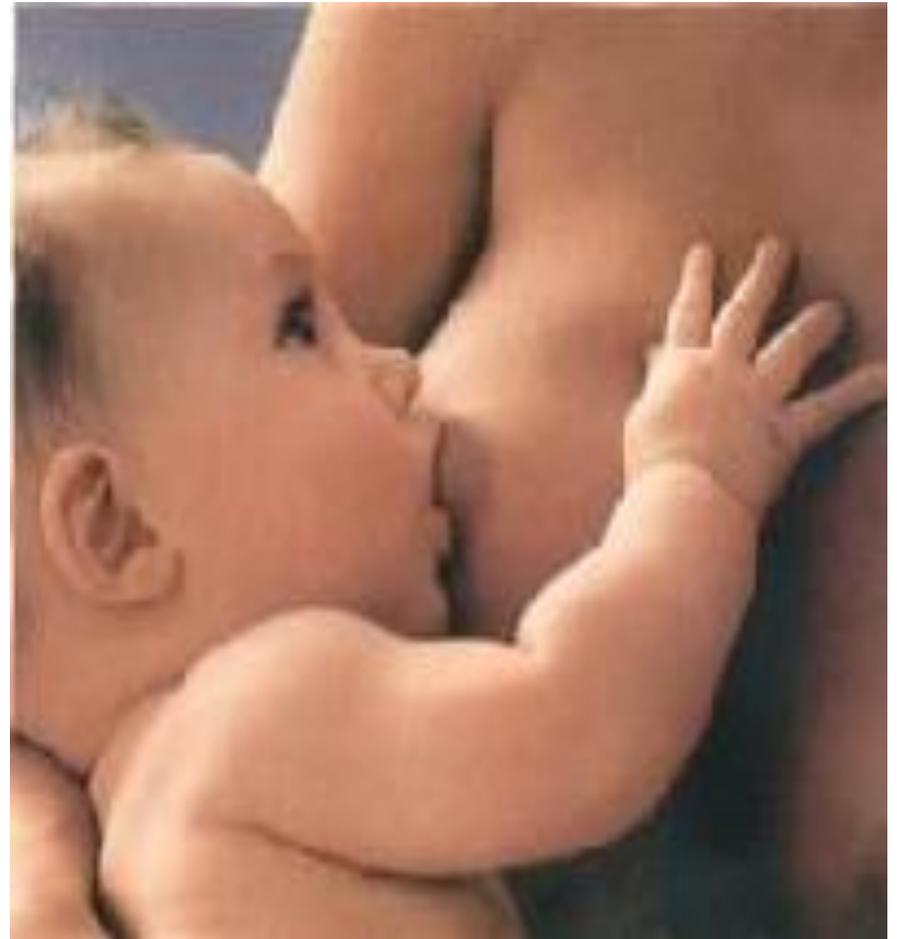
- infezioni neonatali
- SIDS
- allergie alimentari
- asma ed allergie
- obesità, diabete
- malattie infiammatorie intestinali
- osteoporosi
- tumori maligni (*leucemia, linfomi*)



## 4. *Vantaggi sul rapporto madre-bambino*

L' allattamento al seno rappresenta **la relazione fondamentale tra madre e bambino:**

- Più tempo trascorso insieme
- Più contatto fisico
- Sonno condiviso
- Rapporto più stretto col bambino (*ossitocina e prolattina*)
- Maggiore autostima della madre



## 5. Vantaggi per la salute della madre

- Distanzia naturalmente le gravidanze
- Ripristina la forma fisica (*più rapida involuzione uterina grazie all'ossitocina*)
- Previene l'anemia (*riduzione del sanguinamento post-partum e mestruale*)
- Previene i tumori (*mammario, uterino e ovarico*)
- Previene l'osteoporosi



## 6. Vantaggi per la comunità in termini di:

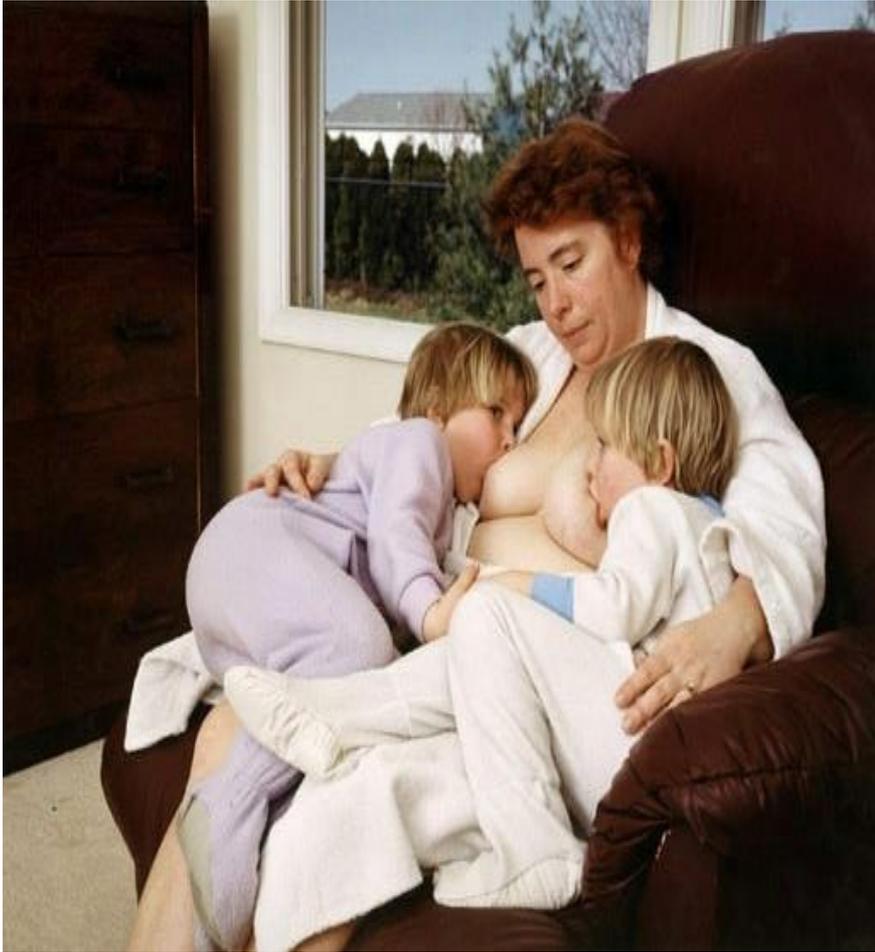
- *sanitari: diminuzione delle patologie materne e infantili*
- *economici: ridotto acquisto di sostituti del latte materno*
- *ambientali: ridotto uso dei contenitori di latte artificiale e ridotto consumo di energia per la sua produzione e il suo trasporto*



# Per quanto tempo allattare al seno?

- L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) raccomanda l'allattamento materno esclusivo fino a **sei mesi** e integrato con altri cibi solidi almeno fino a un anno.
- Se la mamma e il bambino vogliono, possono allattare al seno fino ai **due anni** di vita e oltre.

L'organismo femminile, come è predisposto alla gravidanza ed al parto, così è per nutrire la prole per molti mesi



## In sintesi:

- L'allattamento materno non rappresenta solo **l'ottimale nutrizione** per il bambino piccolo, ma anche e soprattutto una **continuazione del legame madre-figlio intrauterino**, che in questo modo evolve senza interrompersi.
- I primi tre anni di vita sono quelli in cui si forma la personalità futura.

Quindi, possiamo dire che..

If It Was Good Enough  
for **Jesus...**

The Human  
Breast is Best  
for Human Babies.



## **7. Promuovere la lettura ad alta voce ai bambini**

## AZIONI

1 - PRENDERE L'ACIDO FOLICO

2 - NON FUMARE

3 - ALLATTARLO AL SENO

4 - METTERLO A DORMIRE  
A PANCIA IN SU

5 - PROTEGGERLO CON  
IL SEGGIOLINO

6 - FARE TUTTE LE  
VACCINAZIONI

7 - LEGGERGLI UN LIBRO



## PROTEGGE DA

MALFORMAZIONI CONGENITE

BASSO PESO ALLA NASCITA

MORTE IN CULLA - SIDS

INFEZIONI

TRAUMI STRADALI

OBESITÀ

DIFFICOLTÀ COGNITIVE  
E RELAZIONALI

Leggergli un libro  
precocemente protegge da  
difficoltà cognitive e relazionali

# Benefici

La lettura ad alta voce mediata da un adulto favorisce:

## 1) lo **sviluppo cognitivo** dei bambini

capacità di attenzione

capacità di ascolto

abitudine a tempi lenti

creatività (immagini mentali)

## 2) lo sviluppo del **linguaggio verbale**

specie se eseguita in modo interattivo

## Benefici

3) La lettura ad alta voce mediata da un adulto aiuta a far crescere la **relazione** tra bambino e genitore

è un'occasione di rapporto e di contatto anche fisico, quindi di **sviluppo emotivo** per il bambino e per i genitori

permette di trovare un terreno e un linguaggio comune.

L'abitudine alla lettura diventa un mezzo per sviluppare le **capacità genitoriali**.

## Benefici

- 4) Le famiglie dove ci sono e si leggono libri dimostrano di avere maggiori risorse umane e sociali (“capitale sociale”)

**Tutto questo ha un impatto importante su benessere e sviluppo del bambino, specie in famiglie con risorse finanziarie e educative ridotte.**