



## COSA VUOL DIRE ESSERE GENITORIPIÙ?

Voi genitori siete i protagonisti della salute dei vostri figli: a partire dal momento in cui avete scelto di concepirli, giorno dopo giorno durante la gravidanza, passo dopo passo nei suoi primi anni. In ogni momento della vita del vostro bambino, la cura, che solo un genitore attento e informato può dargli, è un bene prezioso.

Per questo abbiamo scelto di promuovere 7 azioni per la salute del bambino: 7 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.

Un esempio importante? Le vaccinazioni: un modo semplice, efficace e sicuro per proteggere i vostri bambini, contro pericolose malattie per le quali non esiste una terapia efficace. Vaccinare i vostri bambini significa proteggere la salute di tutti i bambini, ma è necessario l'impegno di tutti per poter godere dei benefici di questa azione.

Essere genitoripiù, quindi, vuol dire essere genitori protagonisti del benessere del proprio figlio. Ma vuol dire anche utilizzare al meglio il Servizio Sanitario: ci siamo impegnati nella promozione delle 7 azioni per offrire, insieme a voi, più salute, più protezione e più sicurezza ai vostri bambini e alla comunità. Il Ministero promuove le 7 azioni attraverso gli operatori dei servizi ed è impegnato da tempo per garantire a tutti i bambini la protezione offerta dalle vaccinazioni attraverso la collaborazione tra i servizi vaccinali e i pediatri di famiglia.

È UNA CAMPAGNA DEL



*Ministero del Lavoro della Salute  
e delle Politiche Sociali*

[www.ministerodellasalute.it](http://www.ministerodellasalute.it)  
[www.genitoripiù.it](http://www.genitoripiù.it)

Con il patrocinio di

**ACP** Associazione Culturale Pediatri

**ASNAS** Associazione Nazionale Assistenti Sanitari

**FNCO** Federazione Nazionale dei Collegi delle Ostetriche

**IPASVI** Federazione Nazionale Collegi Infermieri Professionali

Assistenti Sanitari, Vigilatrici d'Infanzia

**SIGO** Società Italiana di Ginecologia e Ostetricia

**SIN** Società Italiana di Neonatologia

**SIP** Società Italiana di Pediatria

**SITI** Società Italiana di Igiene

fimp

Federazione Italiana Medici *Pediatri*

unicef



guadagnare  
salute

rendere facili le scelte salutari

 Regione Emilia-Romagna



www.grafikamente.it

**7** AZIONI PER IL TUO BAMBINO  
IL NUMERO PERFETTO PER LA VITA

genit  ri più  
prendiamoci più cura della loro vita

ITALIANO

Coordinamento progetto: Az. USL Forlì

Traduzioni a cura: Coop Sesamo Cooperativa di Intermediazione Culturale e Sociale di Forlì

## PER ESSERE GENITORIPIÙ, BASTANO SETTE SEMPLICI AZIONI. SETTE SEMPLICI AZIONI CHE VALGONO UNA VITA INTERA

### 1 PRENDERE PER TEMPO L'ACIDO FOLICO

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 al vostro medico di fiducia.

### 2 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 particolarmente dannoso quando è ancora piccolo: non consentite che si fumi in casa e vicino a lui. Chiedete informazioni al vostro medico o alla vostra ostetrica di fiducia

### 3 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 parlarne con i vostri familiari e con gli operatori sanitari.



### 4 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 attorno ai 20° C e non coprirlo troppo.

### 5 PROTEGGERLO IN AUTO CON IL SEGGIOLINO

In auto utilizzate sempre il seggiolino di sicurezza, anche per tragitti brevi. Assicuratevi che sia a norma di legge: idoneo per il suo peso, di dimensioni appropriate e montato correttamente. Verificate che abbia il marchio europeo ECE R44/03

### 6 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.

### 7 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 una prima indicazione al vostro pediatra sul percorso da seguire.