



## CE ÎNSEAMNĂ SĂ FII MAI MULT DECÂT PĂRINTE

COSA VUOL DIRE ESSERE GENITORIPIÙ?

Voi părinții sunteți protagoniștii sănătății copiilor dumneavoastră: din momentul în care ați decis să-l concepeți, în fiecare zi a sarcinii, la fiecare pas în primii săi ani de viață. În fiecare moment al vieții copilului dumneavoastră grija, pe care doar un părinte atent și informat o poate oferi, este un bun prețios.

Datorită acestui fapt am ales să promovăm 7 acțiuni pentru sănătatea copilului, 7 acțiuni de importanță fundamentală pentru voi, dar mai presus pentru el. Fiecare dintre aceste acțiuni oferă protecție pentru mai mult decât o singură problemă. Toți împreună constituie un capital de sănătate pentru anii ce vor urma în viața sa. Voi părinții puteți face cu siguranță mult în acest sens: ceea ce faceți are mai multă putere dacă fiecare acțiune este susținută de ceilalți.

Un exemplu important? Vaccinările: un mod simplu, eficient și sigur de a vă proteja copiii împotriva unor boli periculoase, pentru care nu există terapie eficientă. Vaccinarea copiilor dumneavoastră înseamnă protejarea sănătății tuturor copiilor, dar este necesară implicarea tuturor pentru a putea beneficia de efectele acestei acțiuni.

Să fii mai mult decât părinte înseamnă să fii părintele, protagonistul bunăstării copilului tău. Dar mai înseamnă și folosirea la maxim a Serviciilor Medicale: suntem implicați în promovarea celor 7 acțiuni pentru a oferi împreună cu voi mai multă sănătate, mai multă protecție și mai multă siguranță copiilor dumneavoastră și comunității.

Ministerul promovează cele 7 acțiuni cu ajutorul cadrelor medicale implicate de multă vreme, pentru a garanta tuturor copiilor protecția oferită prin vaccinare cu ajutorul colaborării între serviciile medicale responsabile cu vaccinarea și medicii pediatri.

È UNA CAMPAGNA DEL



*Ministero del Lavoro della Salute  
e delle Politiche Sociali*

[www.ministerodellasalute.it](http://www.ministerodellasalute.it)  
[www.genitorpiu.it](http://www.genitorpiu.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** AZIUNI PENTRU COPILUL DUMNEA VOASTRA  
NUMARUL PERFECT PENTRU VIATA

genit  ri più  
prendiamoci più cura della loro vita

RUMENO

Coordinamento progetto: Az. USL Forlì

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

**PENTRU A FI MAI MULT DECÂT  
PĂRINTE,  
SUNT SUFICIENTE 7 ACȚIUNI.  
7 ACȚIUNI SIMPLE CE VĂLOREAZĂ  
CÂT O ÎNTREAGĂ VIAȚĂ**

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

**1  
LUAȚI DIN TIMP  
ACIDUL FOLIC**

PRENDERE PER TEMPO L'ACIDO FOLICO

Gândiți-vă la copilul dumneavoastră încă înainte de al concepe: acidul folic este o vitamină care poate fi administrată înainte de concepție și pe parcursul primelor 3 luni de sarcină, poate preveni importante malformații. Administrarea lui este sigură. Consultați medicul de familie.

**2  
NU FUMAȚI ÎN TIMPUL  
SARCINII ȘI  
ÎN FAȚA COPILULUI**

NON FUMARE IN GRAVIDANZA E DAVANTI AL BAMBINO

Protejați-vă copilul de fumul țigării; fumatul în timpul sarcinii supune riscului sănătatea copilului. Pentru copilul mic, inclusiv fumatul pasiv este dăunător: nu permiteți să se fumeze în casă și în apropierea lui. Consultați medicul de familie sau medicul obstetrician.

**3  
ALĂPTAREA LA SÂN**

ALLATTARLO AL SENO

Alăptați copilul la sân. Alăptarea la sân este gestul cel mai natural posibil, iar laptele matern este alimentul cel mai complet: în primele șase luni de viață copilul dumneavoastră nu are nevoie de nimic altceva. Continuați să îl alăptați până la un an sau chiar mai mult. Laptele matern protejează de foarte multe boli, atât în primii ani de viață cât și la vârste mai mari. Îi face bine chiar și mamei. Nu ezitați să vorbiți cu familia și cu cadrele medicale.



**4  
AȘEZAȚI-L SĂ DOARMĂ PE  
SPATE**

METTERLO A DORMIRE A PANCIA IN SU

Așezați copilul să doarmă întotdeauna pe spate; este poziția cea mai sigură. Împreună cu alăptarea și protejarea de fumul de țigară, ajută la prevenirea "mortii subite" (SIDS). Este importantă și menținerea temperaturii camerei în jurul a 20 de grade C și nu-l acoperiți prea mult.

**5  
PROTEJAȚI-L ÎN MAȘINĂ  
PUNÂNDU-L ÎN SCAUNUL  
PENTRU COPII**

PROTEGGERLO IN AUTO CON IL SEGGIOLINO

În mașină utilizați scaunul de siguranță, chiar și pentru deplasări scurte. Asigurați-vă că este conform normelor legale: adaptat greutateii sale, de dimensiuni apropiate și corect montat. Verificați dacă are marca europeană ECE R44/03.

**6  
FACEȚI TOATE VACCINURILE  
RECOMANDATE**

FARE TUTTE LE VACCINAZIONI CONSIGLIATE

Vaccinarea copilului dumneavoastră înseamnă protejarea lui și a altor copii de foarte multe boli infecțioase. Unele sunt foarte periculoase, dar datorită vaccinărilor astăzi sunt ținute sub control. Pentru mai multe informații consultați carnetul de vaccinuri din copilărie și adresați-vă medicului pediatru sau cadrelor medicale responsabile cu vaccinarea.

**7  
CITIȚI-I O CARTE**

LEGGERGLI UN LIBRO

Găsiți timp pentru a citi o carte împreună cu copilul dumneavoastră, cu voce tare. Îi va plăcea foarte mult și îi va stimula dezvoltarea cognitivă și relațională. Puteți începe încă de la vârsta de șase luni. Consultați medicul pediatru pentru indicațiile privind etapele ce trebuie urmate.