



## ЧТО ЗНАЧИТ БЫТЬ ХОРОШИМИ РОДИТЕЛЯМИ

COSA VUOL DIRE ESSERE GENITORIPIÙ?

Вы, родители, являетесь протагонистами здоровья ваших детей: начиная с момента зачатия, день за днем в период беременности, шаг за шагом в первые годы жизни. Ежеминутная забота о ребенке, которую в состоянии дать внимательный и знающий родитель, является бесценным благом. В помощь вам мы выбрали 7 правил, способствующих здоровью вашего ребенка: 7 основных действий, важных для вас, но в первую очередь для него. Каждое из этих правил защищает его от каких-либо проблем. А все вместе составляют солидный капитал здоровья для его будущей жизни. Вы, родители, должны сделать очень многое: сделанное вами утраивается, если каждое ваше действие поддерживается всеми остальными правилами. Какой-нибудь важный пример? Пожалуйста! Вакцинация: действие простое, эффективное и надежно защищающее ваших детей от опасных заболеваний, против которых нет эффективного лечения. Вакцинация ваших детей означает защиту здоровья всех детей, и здесь необходимо участие всех родителей. Быть хорошими родителями означает быть протагонистами здоровья собственного ребенка и максимально использовать Систему здравоохранения. Предлагая вашему вниманию 7 правил, мы вместе с вами участвуем в кампании по защите здоровья ваших детей и всего общества в целом. Содействовать распространению 7 правил через операторов компетентных служб, чтобы гарантировать всем детям защиту здоровья путем вакцинации при сотрудничестве служб вакцинации и семейных педиатров.

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)

При поддержке

**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** 7 PAVIL NA BLAGO REBENKA  
IDEALNOE CHISLO DLA JIZNI

genit  ri più  
prendiamoci più cura della loro vita

RUSSO

Coordinamento progetto: Az. USL Forlì

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

## ДЛЯ ТОГО ЧТОБЫ БЫТЬ ХОРОШИМ РОДИТЕЛЕМ ДОСТАТОЧНО ВЫПОЛНЯТЬ 7 ПРОСТЫХ ПРАВИЛ. 7 ПРОСТЫХ ПРАВИЛ, СТОЯЩИХ ЦЕЛОЙ ЖИЗНИ

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

### 1 КУПИТЕ ЗАРАНЕЕ ФОЛИЕВУ КИСЛОТУ

PRENDERE PER TEMPO L'ACIDO FOLICO

Готовьтесь к рождению ребенка, прежде чем его зачать: "l'acido folico" фолиевая кислота является витамином, прием которого перед зачатием и на протяжении первых 3-х месяцев беременности поможет исключить риск возможных аномалий в формировании плода. Применение данного витамина является безопасным. За информацией обратитесь к вашему врачу

### 2 НЕ КУРИТЕ В ПЕРИОД БЕРЕМЕННОСТИ И В ПРИСУТСТВИИ РЕБЕНКА

NON FUMARE IN GRAVIDANZA E DAVANTI AL BAMBINO

Защитите вашего ребенка от курения: курение в период беременности подвергает риску здоровье плода. Пассивное курение особенно опасно, когда ребенок маленький: не позволяйте курить дома и в присутствии ребенка. За информацией обратитесь к вашему врачу или вашей акушерке.

### 3 ГРУДНОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ

ALLATTARLO AL SENO

Вскармливайте вашего ребенка грудью. Грудное вскармливание является самым натуральным, так как материнское молоко содержит все необходимые элементы: в первые 6 месяцев жизни вашему малышу не нужно ничего другого. Продолжайте кормить его грудью и после года. Материнское молоко защищает ребенка от многих болезней. Грудное вскармливание оказывает положительное влияние и на здоровье матери. Поговорите на эту тему в семье и с медицинскими работниками.



### 4 РЕБЕНОК ДОЛЖЕН СПАТЬ НА СПИНЕ

METTERLO A DORMIRE A PANCIA IN SU

Спать ребенок должен вверх животом: эта позиция наиболее безопасна. Данное правило вместе с грудным вскармливанием и защитой от курения поможет избежать «смерти в люльке»(синдром внезапной смерти ребенка SIDS). Температура в комнате должна быть около 20°. Избегайте чрезмерного укутывания.

### 5 ПЕРЕВОЗИТЕ МАЛЫША В МАШИНЕ В СПЕЦИАЛЬНОМ КРЕСЛЕ

PROTEGGERLO IN AUTO CON IL SEGGIOLINO

Усаживая малыша в машину, используйте специальное кресло, даже при перемещении на небольшие расстояния. Убедитесь в том, что кресло соответствует принятым нормам: весу, размерам и хорошо установлено. Проконтролируйте наличие на кресле европейской марки ECE R44/03.

### 6 СДЕЛАЙТЕ ВСЕ РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ПРИВИВКИ

FARE TUTTE LE VACCINAZIONI CONSIGLIATE

Вакцинация защитит вашего ребенка и других детей от многих инфекционных заболеваний. Некоторые из заболеваний очень опасны, но, благодаря вакцинации, находятся под контролем. Для дополнительной информации обратитесь к вашему педиатру или в прививочный кабинет и попросите брошюру по детской вакцинации.

### 7 ЧИТАЙТЕ РЕБЕНКУ КНИГИ

LEGGERGLI UN LIBRO

Обязательно найдите время почитать книгу вашему малышу: ребенку нравится слушать ваш голос, кроме этого чтение стимулирует познавательное и межличностное развитие. Начинать можно с 6 месяцев. Посоветуйтесь с вашим педиатром.