



Bambini sani, adulti e felici

A cura della Dott.ssa Simonetta Carzino, Odontoiatra

**Il primo incontro** con il dentista è importante per individuare eventuali problematiche dei denti del bambino e intervenire tempestivamente per correggerle.

E insegna ai genitori le corrette manovre d'igiene orale ed alimentare.

Importante per prevenire le carie precoci dell'infanzia.

Controllo dei frenuli labiali e linguali corti, malformazioni oro-facciali, malattie sistemiche con interessamento del cavo orale.

E' consigliabile recarsi per un primo consulto dal dentista **al termine dell'eruzione di tutti i denti decidui** (24-30 mesi).

Le *visite di controllo* invece devono essere eseguite **ogni 6/12 mesi** per monitorare lo sviluppo della bocca e individuare per tempo eventuali **disallineamenti** o **malocclusioni dentali** e patologie come la **carie**.

Valutazione dell'igiene orale e della dieta. Controllo delle carie, gengive, mucose, ecc...

### **Visita Ortodontica**

Fondamentale per la valutazione :

- La crescita ossea
- Le funzioni orali
- La posizione dei denti
- La salute delle articolazioni temporomandibolari
- L'aspetto estetico dei denti e del viso
- La presenza di abitudini viziate

La prima visita ortodontica si consiglia di farla intorno ai 5/6 anni quando inizia la permuta dentale ( cambio dei denti da latte a definitivi)

A 6 anni di età circa inizia l'eruzione dei primi molari permanenti, a sostituzione di quelli da latte. Questi molari sono particolarmente a rischio di carie dato che presentano naturalmente una corona con dei solchi molto profondi. I primi molari permanenti, inoltre, per la loro posizione nell'arcata di un bambino, sono decisamente complessi da spazzolare efficacemente, ancora di più se si considera la scarsa manualità di un bambino.

Quindi consigliamo di prevenire la carie dei solchi dei molari permanenti con la **tecnica della sigillatura di solchi e fossette dei denti**.

In pratica, la sigillatura è la chiusura del sistema dei solchi dentari attraverso la spennellatura di materiali a base resinosa o cementi vetroionomerici, per **impedire il ristagno di placca e residui alimentari**, limitando il rischio di sviluppare carie dentarie.



## ORTOPANTOMOGRAFIA & RX ENDORALI

L'*ortopantomica* è un **esame radiologico** eseguito dal dentista durante la visita odontoiatrica. È anche chiamata **panoramica dentale** o **ortopantomografia (OPT)**. Fornisce un'immagine completa di arcate dentarie, tessuto osseo e articolazioni temporo-mandibolari.

La panoramica dentale è indolore, sicura e poco invasiva. Per questo motivo, l'*ortopantomica* è un esame **adatto anche a bambini e adolescenti**.

### Cosa si può osservare con un'ortopantomografia?

- Presenza di carie.
- Condizioni delle ossa mascellari e mandibolari.
- Presenza di cisti o granulomi.
- Eventuali denti non fuoriusciti (inclusi o semi-inclusi).
- Posizione dei denti del giudizio.
- Presenza di lesioni o tumori del cavo orale.

VI RINGRAZIO PER LA VISIONE E L'ASCOLTO

..... NON DIMENTICATEVI CHE UN BIMBO SANO RENDE UN ADULTO FELICE



## LA CONSIGLIERA DI PARITÀ’ – Dott.ssa Loredana Tuzi

Provincia di Asti

*L'ufficio della Consigliera di Parità* promuove e controlla l'attuazione dei principi di uguaglianza e di opportunità tra uomini e donne in ambito lavorativo offrendo una consulenza gratuita, in caso di discriminazione.

### **Chi può rivolgersi alla Consigliera di Parità?**

- Lavoratrici/lavoratori
- Cittadini
- Soggetti sindacali
- Soggetti economici
- Soggetti istituzionali e locali

### **Tutela Giudiziaria:**

- Promuove e sostiene azioni in giudizio individuali nei casi di discriminazione sul posto di lavoro.
- Individua le procedure efficaci per la rimozione delle discriminazioni di genere sui luoghi di lavoro
- Ricorre innanzi il tribunale su delega della persona che ne ha interesse
- Interviene nei giudizi per cause discriminazione



## DECALOGO

A cura della Dott.ssa Gloria Fasano, Psicologa

C'è un forte legame tra le esperienze che vengono fatte nei primi mesi ed anni di vita e la forza del carattere che si sviluppa in età adulta: porre delle buone basi serve a ridurre la possibilità che si creino problemi di natura psicologica.

LA COSTRUZIONE DELL'AUTOSTIMA PASSA DALLA CONSAPEVOLEZZA DI ESSERE RIUSCITO A SUPERARE LE PROPRIE PAURE ED I PROPRI LIMITI PER SENTIRSI "GRANDE" E CAPACE. PER QUESTO E' IMPORTANTE PROMUOVERE FIN DALLA PIU' TENERA ETA' LE FORME DI AUTONOMIA LEGATE AL SONNO, AL NUTRIMENTO AL SENO, ALLA DISMISSIONE DEL PANNOLINO.

## IL SONNO

- Soprattutto dopo l'anno di età (anche se prima esiste il rischio di soffocamento), evitare di tenere con sé nel letto il bambino a dormire. Meglio ancora metterlo in un'altra stanza, seppure con la porta aperta o con tecnologie utili a sentirlo a distanza. E' importante fare questo per promuovere la sua autonomia emotiva, permettendogli di imparare a superare la paura ad abbandonarsi alla mancanza di controllo che si ha nel sonno, così che non diventi una persona con difficoltà ad addormentarsi ed insonnia, ma anche perché possa diventare da grande un individuo che in presenza di difficoltà emotive sa trovare in se stesso le proprie risorse per affrontarle;
- Se il bambino si sveglia durante la notte, non cedere alla tentazione di farlo dormire con sé e riportarlo nel proprio letto, rimanendogli accanto (senza coricarsi accanto a lui) fintanto che non si addormenta. Talvolta è necessario farlo più volte per notte, soprattutto quando precedentemente gli si era data l'abitudine di dormire con gli adulti. Sarà faticoso, ma alla lunga ne vale la pena affinché sia lui che i genitori possano avere un sonno senza interruzioni;
- L'addormentamento viene facilitato da comportamenti che si ripetono uguali ogni sera, perché i bambini hanno bisogno di prevedibilità per essere rassicurati. Infatti, ogni novità, anche quelle piacevoli, richiedono da parte sua l'attivazione di nuove risposte e quindi uno stato di attenzione che impedisce il rilassamento. Portarlo a nanna all'incirca alla stessa ora è una buona prassi;
- Uno dei rituali migliori per tranquillizzare il bambino ed indurre il sonno è la lettura di brevi racconti per l'infanzia, anche quando il bambino non parla ancora. Per lui, anche solo poter guardare il genitore che legge è un modo per rasserenarsi, sentendolo coinvolto in un'attività dedicata a lui senza altre distrazioni (per questo non si deve tenere nelle vicinanze il proprio cellulare, a cui si sarebbe tentati di dare un'occhiata qualora arrivassero notifiche);
- La lettura dei racconti per l'infanzia permette al bambino di introdurre con l'adulto discorsi relativi ai propri stati d'animo e alle proprie paure che diversamente non gli verrebbe in mente di raccontare (gelosia, paura del buio, gestione della rabbia, sentimenti di possesso, ecc.). In questo modo impara a trovare le parole per spiegare a se stesso e agli altri come sta;



## **LA PAPPA**

- Laddove é possibile, allattare al seno. Durante l'allattamento, sia al seno che con il biberon, rimanere in contatto visivo con il bambino, evitando di distrarsi con il cellulare o la televisione. Il bambino ha bisogno di sentire la presenza della madre o dell'adulto che lo nutre per sviluppare al meglio le sue capacità comunicative;
- Dopo l'anno e sicuramente entro il secondo interrompere qualsiasi forma di allattamento al seno, anche come coccola per addormentare il bambino, che deve imparare a trovare altre forme di consolazione e rassicurazione, possibilmente non collegate all'oralità (cioè a cibo o ciuccio), così da non trasformarlo in un adulto che ricorrerà al cibo o al fumo per superare gli stati di tensione. Meglio confortarlo attraverso le coccole e l'abbraccio mentre lo si culla;
- I papà sono importanti anche nel periodo dell'allattamento, perché possono (e devono) alleggerire la mamma facendo digerire il bambino prima di coricarlo per evitare il rigurgito. Anche se inizialmente il bambino piange nel sentirsi staccato dalla mamma, presto si abitua, abituandosi così anche a sentire di poter instaurare relazioni piacevoli e confortanti da altre figure. Questo lo aiuta ad aumentare il suo livello di fiducia, che gli serve a superare la paura di tutto ciò che é nuovo;
- Tra i 18 mesi ed i 3 anni il bambino deve imparare a dismettere il pannolino e a segnalare il bisogno di andare in bagno;
- Fino ai 3 anni il bambino va lasciato giocare con il cibo, anche portandoselo alla bocca con le mani, così da instaurare un buon rapporto con le varie sostanze. Dopo questa età, invece, é importante che acquisisca il corretto uso delle posate e del modo di tenerle, in preparazione al passaggio ad altri strumenti che comportano una buona motricità fine, come le matite per colorare e, più avanti, per scrivere;
- Ai bambini va insegnato ad assaggiare tutto e si deve cercare di far variare il più possibile la tipologia di cibo che sperimentano, evitando così che diventino eccessivamente selettivi e monotematici;

## **IL VASINO**

- Molti bambini vengono turbati dalla sparizione delle feci con lo sciacquone perché é come perdere qualcosa che appartiene loro e possono arrivare a trattenerle fino a causare sintomi di stitichezza: inizialmente conviene fare questa operazione quando non stanno guardando;
- Sempre per la stessa ragione, quando passano dal pannolino al vasino devono venire lodati e ringraziati con enfasi per il "regalo" che hanno fatto;
- Se il bambino fa la pipí nel letto (enuresi notturna), non bisogna assolutamente sgridarlo o farlo sentire in colpa. In questo caso é bene evitare di dargli da bere nell'ora precedente alla messa a letto, dopo



averlo portato in bagno un'ultima volta. Spesso accade perché i bambini non riescono a svegliarsi in modo completo per alzarsi ed andare in bagno quando avvertono lo stimolo. Il cambio delle lenzuola e del pigiama dev'essere fatto con leggerezza e serenità.

Se il problema persiste, chiedere aiuto al pediatra. Quando il bambino ha questo comportamento dopo i sei anni si tratta probabilmente dell'espressione di un disagio emotivo e ci si deve chiedere cosa lo turbi;

### **IL GIOCO ED IL MOVIMENTO**

- La psicomotricità da 0 ai 7 anni non deve essere vista come un'attività terapeutica per bambini problematici, ma un accompagnamento del bambino nell'esplorazione del funzionamento del proprio movimento e dell'espressività emotiva, che lo rende più consapevole e sicuro di sé. Inoltre, la figura dello psicomotricista può segnalare al genitore eventuali piccole criticità così da prenderle per tempo, prima che si sviluppino in problemi veri e propri;
- Il gioco è il modo in cui il bambino fa esperienze e quindi sviluppa capacità motorie, cognitive e relazionali. E' importante dargli modo di giocare il più possibile e con tanti coetanei differenti. La condivisione di questi momenti per una sola ora al giorno al parco o solo con altri bambini della famiglia è una limitazione, perché non si fornisce al bambino l'occasione di imparare a stare in mezzo ad un gruppo di bambini con uno stile differente dal suo. Le capacità di socializzazione passano dal fare esperienza di approccio, di tolleranza della frustrazione, di condivisione, di accettazione della diversità;
- Sotto i sei anni il gioco con materiali informi che prendono forma (sabbia, farina, pongo, costruzioni) sono un'attività importante sia per la manualità e la coordinazione dei movimenti che per la costruzione del senso di sé facendo un'attività che anche simbolicamente "costruisce una forma" dando un senso a qualcosa che prima sembrava non averne;
- Quando un adulto gioca con un bambino o lo accompagna al parco non si deve sostituire a lui per facilitarlo nei compiti, così da permettergli di trovare da sé delle soluzioni e sentirsi "capace";
- Dopo i 6 anni iniziare una piccola attività sportiva non agonistica serve per introdurre nella quotidianità del bambino la normalizzazione dell'attività fisica come parte della propria vita, così che in età adulta non venga avvertita come una fatica, ma come un modo piacevole di prendersi cura della propria salute;
- I bambini non vanno sottoposti ad un eccesso di stimoli, riempiendo il loro tempo extrascolastico con una pluralità di attività. Non si devono superare i due pomeriggi alla settimana con tali impegni, anche per non indurre un'ansia da prestazione e pressioni per adeguarsi ad un modello di comportamento. La noia è creativa, perché per essere superata richiede che il bambino faccia uno sforzo e ricorra alla fantasia per riempire lo spazio vuoto;



- Il bambino non deve essere sempre sistematicamente fatto vincere al gioco dagli adulti o dai bambini piú grandi. Fare qualche piccola esperienza di sconfitta gli serve per sviluppare la tolleranza alla frustrazione e fortificarsi;
- Prima dei due anni il bambino non é in grado di avere alcuna forma di autocontrollo, anche quando dimostra di conoscere una regola (per esempio si dice da solo “no” mentre fa qualcosa che gli era stato detto di non fare). Non ci si arrabbi con lui, perché non lo fa apposta: sta ancora interiorizzando le regole. Il processo di costruzione del rispetto delle regole dura fino ai sei anni di età. In questo periodo é normale che abbia momenti in cui non si conforma a quanto gli viene richiesto;
- A partire dai tre anni vale la pena svegliare il bambino anche un po’ prima affinché abbia il tempo di imparare a vestirsi da solo (le scarpe con il velcro e l’abbigliamento senza bottoni sono un’ottima soluzione), senza che la fretta dell’adulto conduca quest’ultimo a sostituirsi al bambino per fare prima;

### **CONSIDERAZIONI GENERALI**

- Si ricordi che ogni volta che si cede alla tentazione di soprassedere ad una regola che si era data, per stanchezza o per scarsa fermezza, si dà al bambino il messaggio che é sufficiente forzare un po’ la mano con il pianto o altri comportamenti disturbanti, rinforzando in lui questi comportamenti. I bambini, di qualsiasi età superiore ai sei mesi, sono in grado di comprendere quali comportamenti adottare per ottenere quello che desiderano. Solo se capiscono che il pianto ed il capriccio non sono efficaci lo interrompono;
- I genitori anche di bambini molto piccoli si devono poter prendere una sera alla settimana per uscire da soli e coltivare il rapporto di coppia. Diversamente ci si allontana e le tensioni che inevitabilmente la fatica crea vengono avvertite anche dal bambino. Per questo non bisogna sentirsi in colpa nell’affidarlo ai nonni o ad una baby-sitter, pensando al beneficio che il figlio ne trae dall’investimento dei genitori sul rapporto di coppia e sul clima familiare. Genitori soddisfatti e sereni danno serenità ai propri figli.

### **MINORI E DEVICES**

- Il momento del pasto deve essere il piú possibile consumato insieme a tutti familiari, con la televisione spenta e i cellulari di tutti, adulti compresi, silenziati e lontani, perché possa essere un momento di dialogo e confronto senza interruzioni;
- Non fare usare i videogiochi e i cartoni animati sul cellulare prima dei 10 anni;
- Non fare usare il cellulare come intrattenimento a tavola, nemmeno al ristorante;



- Non lasciare che il cellulare venga posato sul tavolo o negli immediati dintorni durante i pasti, colazione compresa;
- Non comprare il cellulare ai ragazzi prima dell'ingresso in prima media;
- Non lasciare che il ragazzo protegga la propria privacy da voi genitori impedendovi di conoscere le password che usa sul proprio cellulare/tablet/pc;
- Il tempo totale a cui il ragazzo deve poter accedere a qualsiasi tipo di device non deve essere superiore alle 2 ore al giorno per i ragazzi alle medie e 3 per quelli alle superiori. Per poter essere sicuri che questo tempo non venga superato, i genitori dovranno custodire il cellulare o gli altri devices del figlio, lasciandolo solo nelle fasce orarie precedentemente concordate (per esempio: mezz'ora prima di andare a scuola, 1 ora al pomeriggio, 1 ora dopo cena);
- Nell'ora precedente al sonno non sottoporre il cervello alla sollecitazione delle onde emesse da qualsiasi tipo di schermo a luci blu (anche la T.V.), poiché disturba i segnali che il cervello deve emettere per indurre il sonno, producendo fatica nell'addormentamento.



## L'IMPORTANZA DELLA SALUTE DEI BAMBINI

A Cura della Dott.ssa Rossana Bagna, Pediatra

1. La meravigliosa avventura della vita di ogni bimbo prosegue dalla nascita fino al raggiungimento dell'autonomia dell'età adulta attraverso le varie fasi dello sviluppo neuroevolutivo. L'obiettivo di questa breve relazione è quello di illustrare rapidamente una serie di proposte utili alle famiglie e agli operatori.

La gravidanza ha già fornito un imprinting speciale, che il feto percepisce di giorno in giorno, grazie all'affetto dei genitori.

Il **bonding neonatale** è quel legame fisico, emozionale, ormonale e spirituale di attaccamento che si sviluppa tra genitori e neonato già in epoca prenatale, per poi concretizzarsi alla nascita e proseguire nelle prime fasi della vita post-natale, attraverso empatia e sensibilità. Gli elementi che compongono e influenzano il bonding sono molti, tra i più importanti troviamo il contatto pelle a pelle, l'allattamento precoce al seno, il contatto visivo, la modulazione della voce, la mimica, il sorriso, l'ascolto, il rooming-in, il massaggio infantile, il bagnetto avvolto. L'ambiente e la personalità dei genitori vanno poi a rendere unico il legame.

Il neonato ha una grande capacità comunicativa, è molto attento e percepisce ciò che lo circonda, e sa esprimersi.

Offriamogli i primi piacevoli bagnetti, avvolti, cullati e dondolati dolcemente.

Fin dalle prime fasi della vita del neonato i genitori avranno l'occasione di incontrare varie figure professionali, sanitarie o impegnate in ambito educativo che forniranno loro utili consigli e proposte.

2. **Dal punto di vista sanitario** fin da subito va ricordato alle famiglie di seguire i consigli per la nanna sicura per la prevenzione della SIDS (morte in culla), ricordando l'esclusiva posizione consigliata, supina nel sonno, unitamente alle altre accortezze.

Ogni bimbo, già in ambito di ambiente Ospedaliero alla nascita e poi nelle fasi successive durante i bilanci di salute pediatrici sarà sottoposto a molti **screening** che permetteranno di controllare la normalità dei vari organi. Saranno controllati gli occhi, con la valutazione del riflesso rosso dalla nascita e di eventuale strabismo nei mesi successivi, il frenulo linguale, la prima dentizione ed il morso.

3. Verrà effettuato lo **screening uditivo** con le otoemissioni eseguite nei primi giorni di vita. In qualche caso sarà necessario eseguire i potenziali evocati uditivi.
4. Verrà valutato l'apparato osteoarticolare, fornendo consigli per prevenire fin da subito la plagiocefalia.
5. Verranno valutate le anche ed i piedini per escludere la displasia dell'anca ed il piedino torto.

Come per ogni screening l'obiettivo è quello di trattare in tempi rapidi, con le adeguate soluzioni terapeutiche, ogni problematica eventualmente riscontrata, per ottenere la guarigione ottimale;

Già dal primo trimestre saranno offerte e raccomandate molte **vaccinazioni** distribuite nei mesi e negli anni; inoltre fin dai 6 mesi nella stagione autunnale è offerta la vaccinazione antinfluenzale. Novità di quest'anno è la possibilità di proteggere i più piccini dalla bronchiolite, affezione respiratoria potenzialmente grave, con la nuova formulazione degli anticorpi monoclonali per il VRS somministrati, con una piccola iniezione.

6. Intanto le giornate insieme al nostro piccolo scorrono e si susseguono con fantasia e curiosità: ci sono tante cose da scoprire insieme per crescere. Con i suggerimenti di **accudimento abilitativo** vengono offerte proposte varie alle famiglie, per ampliare l'impegno nella promozione della salute del bambino.



Gli operatori sanitari e dell'educazione possono fornire periodicamente una **guida anticipatoria ai genitori** come spunto di opportunità organizzativa dell'accudimento del bimbo, in base all'età.

Nelle varie fasi dello sviluppo evolutivo si sviluppano e maturano in maniera flessibile le abilità funzionali. Ci sono molti fattori che influenzano lo sviluppo, alcuni dei quali modificabili dall'esterno: l'ambiente in cui il bimbo cresce, le esperienze vissute ed offerte in ambito familiare ed educativo (es giochi e attrezzature). La variabilità ambientale e sensoriale, gli oggetti ed i giochi vanno adattati di volta in volta in relazione ai bisogni evolutivi del bambino, e le proposte vanno modificate nel tempo, venendo incontro alle sue abilità emergenti, con l'offerta sempre di nuove proposte.

Ad esempio l'uso prolungato della sdraietta può influenzare negativamente l'acquisizione e la qualità delle posture, l'uso del box la maturazione dello spostamento e dell'esplorazione autonoma degli spazi, mentre l'uso del girello rende più difficoltoso lo sviluppo dell'equilibrio e "dell'imparare a cadere", ritardando inoltre il cammino.

Osservando il nostro piccolo neonato potremo apprezzare come impara rapidamente a tollerare tutte le nuove percezioni sensoriali provenienti dall'interno del suo corpo e dall'esterno; ammiriamo le sue abilità riorganizzative e di coordinazione occhio/mano-bocca, l'esplorazione tattile, il linguaggio corporeo, l'attenzione e l'interazione.

Con la nostra guida potremo migliorare le posture, le posizioni in braccio con allineamento e stabilizzazione che nei mesi gli permetteranno di migliorare la motricità fine.

Gradualmente aumentano l'interesse e l'attenzione per l'ambiente esterno, migliora la relazione con gli altri e la curiosità di esplorare e toccare i giochi. Piano piano sarà contento di stare semi-seduto per esprimersi, vocalizzare, muoversi, curiosare. Impara a giocare a tappeto, di fianco, prono e supino.

Nei mesi progrediscono le competenze motorie, sensoriali e di relazione: il bimbo passerà molto tempo a terra sul tappeto, starà seduto da solo e passerà da una posizione all'altra imparando a spostarsi, esplorando con curiosità ed entusiasmo crescente i giochi e gli oggetti attorno a lui. Gli oggetti gioco devono essere strumenti di apprendimento per i nostri bimbi.

E finalmente raggiungerà la postura eretta, da solo, senza il nostro aiuto ! I precedenti spostamenti a terra l'hanno preparato ad affinare il suo equilibrio e la sicurezza. Sarà contento e vi sorriderà quando riuscirà ad alzarsi da solo...e saprà anche sedersi da solo in caso di incertezze, si sarà arrangiato, ha fatto una conquista. Conquista di iniziale indipendenza, sicurezza ed autostima, verso la separazione dell'adulto.

Lo sviluppo del linguaggio insieme all'espressione saranno la chiave per la prosecuzione dello sviluppo della comunicazione e della relazione

7. Le sue attività nella giornata entreranno nella routine quotidiana, da mattino a sera. In ogni casa, resa sicura (**attenzione ai giocattoli sicuri !**) e a misura di bimbo, ogni momento può essere educativo e di relazione. Imparerà piano piano i ritmi della giornata, acquisendo piccole autonomie adeguate all'età, sostenute dai genitori: l'igiene, i pasti, le passeggiate, i giochi costruttivi, di imitazione e a turno, la lettura (es. Progetto nati per leggere), la musica, le filastrocche, le canzoncine.

E' opportuno evitare **l'uso dei cellulari**, video, video-giochi e tablet in presenza dei bimbi o come intrattenimento per il loro tempo libero. L'uso del cellulare ad esempio procura la sensazione di piacere immediato al bimbo creando nel tempo vera e propria dipendenza, con dimostrate alterazioni dello sviluppo neuroevolutivo.

Impegnare il bimbo invece nel gioco a turno (es. A palla, memory, ecc. Ecc.) favorisce l'acquisizione del senso di attesa, migliora l'attenzione, sviluppa la pazienza, permette di maturare il controllo del proprio



comportamento difronte alla piccola frustrazione del dover aspettare. Non tutto può essere subito e sempre come vogliamo !

Alcune regole e abitudini, consapevolmente imposte dai genitori, adeguate ad ogni età, da rispettare in famiglia sono da guida educativa e sono simboli di sicurezza e solidità per il bimbo. Il bimbo impara piano piano a percepire i limiti e si sente rassicurato. Crescerà autonomo e maturo ad affrontare la convivenza in qualsiasi tipo di comunità, che prevede il rispetto di norme di civile disciplina .

8. Come già detto in precedenza anche **i pasti** sono un momento di apprendimento, educazione, convivialità e socialità. Fin dallo **svezzamento** dobbiamo impegnarci ad offrire ai bimbi cibi adeguati all'età, sani, semplici, freschi, evitando quanto più possibile piatti già pronti ed elaborati del commercio. I pasti consumati in famiglia insieme e serenamente possono insegnare tante cose nuove: i colori, i sapori, i profumi e tanto altro. Ponete molta attenzione alle **regole di sicurezza** per evitare il soffocamento da cibo: gli alimenti vanno offerti nei più piccini, dopo lo svezzamento, a piccolissimi pezzi morbidi. Evitate frutta secca intera o a pezzi, e cibi duri o a rondelle.
9. Quando percepite il pericolo di soffocamento, come in caso di altro pericolo, con tosse improvvisa o repentino cambio del colore del volto (molto rosso, cianotico, pallido), perdita dei sensi, la prima regola essenziale è chiedere aiuto, componendo il numero telefonico 112 ! Solo in seguito, in relazione alle vostre competenze, agirete di conseguenza.
10. Arrivati in fase pre-scolare la salute dei nostri bimbi dovrà continuare ad essere monitorata. Proseguiranno le vaccinazioni secondo il calendario vaccinale; sarà utile un nuovo controllo oculistico. In casi particolari seguiranno indicazioni specialistiche del caso.
11. **Le buone regole di alimentazione e di nutrizione**, con il divertente coinvolgimento dei bimbi nella preparazione dei piatti da consumare poi insieme, continuano ad essere pilastri educativi e sanitari basilari. Insieme **all'attività ludico-motoria** sono la premessa per evitare le problematiche di salute pubblica che ben conosciamo: obesità, alterazioni del metabolismo e loro conseguenze, come iperglicemia, ipercolesterolemia, ipertensione ecc.

I controlli dello **sviluppo dell'apparato scheletrico** del bimbo durante le visite pediatriche potranno anche essere utili per indirizzare la famiglia nella scelta dello sport, tenendo in considerazione le preferenze dei piccoli. Lo sport è salute, socializzazione, educazione alla vita di comunità, rispetto dell'altro, amicizia.

12. **L'attività motoria**, soprattutto all'aria aperta quando è consentito, va incoraggiata anche in famiglia: passeggiate, escursioni e gite uniscono il movimento alla cultura. Come in epoche precedenti non consentite l'uso dei video e dei cellulari ai ragazzini, favoriscono l'isolamento e l'annullamento degli interessi. Diventerà anche strumento di pericolo man mano che il bimbo cresce.

Ora che frequentiamo la scuola il tempo libero all'aperto può essere una fonte curiosa ed inesauribile di geografia, storia, arte, biologia, scienza, ecc.

13. Come nell'età adulta anche per i bimbi ci sono **differenze di genere**, con prevalenze di alcune patologie nelle femmine (displasia dell'anca, scoliosi severa, pubertà precoce, celiachia, disturbi alimentari, bullismo psicologico) e altre nei maschi (bronchiolite, Kawasaki, malattia epatica associata a disfunzione metabolica, autismo, bullismo fisico).
14. Per finire si vuole fornire qualche breve indicazione sulla percezione "**di bambino malato**". Difficilmente il bimbo ci dirà che sta male, potrà invece esprimere o dirci se prova dolore. E' nostro compito intuire ed interpretare la sofferenza dei nostri bimbi e con l'aiuto del pediatra capire quando sono opportuni esami diagnostici e terapie particolari a domicilio o in ambiente ospedaliero.



15. **Le eruzioni cutanee** nell'età pediatrica sono molto frequenti. Alcune sono di natura virale o batterica, altre da altre cause (orticaria, dermatite atopica, punture di insetti, ecc. Ecc) . La corretta e tempestiva diagnosi è necessaria per il trattamento quando necessario e per evitare di estendere il contagio ad altre persone. In alcuni casi le malattie esantematiche possono essere evitate dalle vaccinazioni.

16. In ogni caso quando il bimbo presenta **vomito e diarrea** dovrebbe essere diffuso nelle famiglie il concetto che la cosa principale è cercare di evitare la disidratazione.

Ancora una volta con il sostegno del pediatra si potranno ricevere i consigli più indicati. Nella maggior parte dei casi si tratta di infezioni da virus, il problema sarà transitorio e non saranno necessarie cure aggressive.



Concludo la mia breve relazione ringraziando per l'attenzione che mi avete riservata e mi rendo disponibile per chiarimenti o approfondimenti degli argomenti, che ho potuto presentare solo sommariamente.

### **FONTI BIBLIOGRAFICHE E SITOGRAFICHE**

- Istituto Superiore di Sanità
- [www.salute.gov.it](http://www.salute.gov.it)
- Società italiana di Società Italiana di Neonatologia
- Società italiana di Pediatria Preventiva e Sociale
- PERCORSO DI FORMAZIONE NELL'APPROCCIO NEUROEVOLUTIVO AL NEONATO e AL LATTANTE
- . Formazione Brazelton. Firenze
- LINEE DI INDIRIZZO PER LA PREVENZIONE DEL SOFFOCAMENTO DA CIBO in età pediatrica .
- Ministero della Salute DIREZIONE GENERALE PER L'IGIENE E LA SICUREZZA DEGLI ALIMENTI E LA NUTRIZIONE . UFFICIO 5 . Edizione Giugno 2017
- ASSOCIAZIONE ITALIANA MASSAGGIO INFANTILE, <https://aimionline.it/>
- EISMART <https://eismart.co.uk/>
- <https://www.nostrofiglio.it/neonato/nanna/come-abituare-il-neonato-a-dormire-nella-culla>
- <https://lettomontessori.it/come-abituare-neonato-a-lettino>
- <https://m.blog.naver.com/mara24968/221386056726>
- <https://www.cwgenna.com/mttidentifyitalian.html>
- <https://atlantemedicina.wordpress.com/2010/01/19/frenulo-corto/>
- <https://graziadefiore.it/frenulo-linguale-corto/>
- <https://www.ilpediatranews.it/2022/11/25/lo-strabismo-convergente/>
- <https://studiodentisticogiardinelli.com/servizi/odontoiatria-pediatria.html>
- <https://koalababycare.com/it/blogs/koalavibes/newborn-suckling-questions-answers-and-tipsfor-new-parents>
- [https://pediatracarla/photos/plagiocefaliaquando-la-testolina-del-mio-bimbo-è-storta-avetemai-guardato-la-te/2295031277485714/?locale2=fi\\_FI](https://pediatracarla/photos/plagiocefaliaquando-la-testolina-del-mio-bimbo-è-storta-avetemai-guardato-la-te/2295031277485714/?locale2=fi_FI)
- <https://osce.spine-center.it/osteopatia-e-plagioc>
- <https://www.ospedalebambinogesu.it/alimentazione-in-eta-scolare-80497/>
- <https://www.ospedalebambinogesu.it/piede-torto-congenito-80296/>
- <https://www.ilpiedetorto.it/ponseti/>
- <https://www.alfemminile.com/genitorialita/bonding-neonato/>
- <https://healthy.thewom.it/gravidanza/succhietto/>
- <https://www.clinicasorrisodelbambino.it/ciuccio-e-dito-quando-il-succhiamento-diventadannoso/efalia.html>
- [https://NeuropsicologiaeLogopediaRoma/posts/come-scegliere-le-scarpe-primi-passiecco-4-semplifici-ma-fondamentali-regole-da-se/1932465406910963/?locale=ms\\_MY](https://NeuropsicologiaeLogopediaRoma/posts/come-scegliere-le-scarpe-primi-passiecco-4-semplifici-ma-fondamentali-regole-da-se/1932465406910963/?locale=ms_MY)
- <https://www.cirinet.it/index.php/news/piano-nazionale-prevenzione-vaccinale-2023-2025/>
- <https://www.nostrofiglio.it/neonato/manovra-di-ortolani-cos-e-e-a-cosa-serve>
- <https://www.pianetamamma.it/il-bambino/malattie/ecografia-anche-neonato.html>



- <https://quimamme.corriere.it/neonati/salute-neonato/displasia-anca-cure>
  - <https://themedicalalphabet.wordpress.com/2018/04/16/la-displasia-congenita-dellanca-dca/>
  - <https://www.health360.it/default/ortopedia/divaricatore-per-neonati/salopette-correttivadisplasia-dell-anca-per-neonati-baby-gio.html>
  - <https://www.ospedalebambinogesu.it/piede-torto-congenito-80296/>
  - <https://www.ilpiedetorto.it/ponseti/>
  - <https://www.burlo.trieste.it/content/trattamento-del-piede-torto-congenito-metodo-ponseti>
  - LA SORDITA' E LE TAPPE DELLO SVILUPPO DEL LINGUAGGIO"UNIVERSITA' DEGLI STUDI SASSARI
- AOU SASSARI Dr. Giuseppe Tola U.O. di Neuropsichiatria Infantile Azienda Ospedaliero-Universitaria,Sassari ALGHERO MAGGIO 2011
- <https://www.gasparemonaco.it/occhio-pigro/>
  - <https://alimentazionebambini.e-coop.it>
  - La Repubblica-SIP-24 SETTEMBRE 2019
  - <https://www.ospedalebambinogesu.it/alimentazione-in-eta-scolare-80497/>
  - <https://medicoebambino. Anno III,2015,Vol 5. Chia ha paura della febbre? V. Murgia, F. Marchetti>
  - [www.torrimedica.it](http://www.torrimedica.it)
  - <https://healthy.thewom.it/salute/orticaria>
  - <https://www.insiemeneews.it/2021/02/13/la-sesta-malattia-come-riconoscerla-e-trattarla/>
  - <https://healthy.thewom.it/salute/quinta-malatti>



## Nati per Leggere



Progetto promosso da



Dal 1999, Programma Nazionale di promozione della lettura nella prima infanzia



DAL 2001 NPL NELLA PROVINCIA DI ASTI

"Apprendere l'amore della lettura attraverso un dono: un adulto che legge una storia"

L'obiettivo: proporre un'esperienza importante per lo sviluppo cognitivo dei bambini e per lo sviluppo delle capacità dei genitori di crescere con i loro figli.

Il mezzo: attività di lettura ad alta voce gratuite e diffuse per famiglie con bambini fino a 6 anni

### I PRIMI 1000 GIORNI

I pediatri indicano che la lettura condivisa genitore-bebè durante i primi tre anni di vita, è la cosa più importante che i genitori possono fare per preparare il bambino alla scuola e alla comprensione del mondo

Un bambino che legge sarà un adulto che pensa!

### VANTAGGI DELLA LETTURA AD ALTA VOCE

- + abitudine all'ascolto
- + capacità di attenzione
- + linguaggio ricettivo-espressivo
- + relazione adulto-bambino/a
- + intelligenza emotiva e linguistica
- + risorse sociali
- + facilitatore dello sviluppo della genitorialità
- + riduzione delle disuguaglianze

Fonte: studi di settore CSB

Il diritto alle storie è la possibilità per ogni bambino di usare la fantasia, conoscere il mondo e sapere che è amato, attraverso l'atto di cura del leggere ad alta voce.