



Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt

Bereich Gesundheitsdienste

► Abteilung Prävention



«Nascere e crescere
in buona salute»

Alimentazione, movimento e salute –
informazioni rivolte ai genitori di neonati
e bambini fino a 5 anni di età



Sigla editoriale

© Gesundheitsdepartement Basel-Stadt
3. überarbeitete Auflage 2012

Text: Jacqueline Fürer, Markus Ledergerber, Viktoria Wilden,
Abteilung Prävention Basel-Stadt

Redaktion: advocacy ag, Basel / Zürich

Grafik: Ritz & Häfliger, Visuelle Kommunikation, Basel

Fotos: Susi Lindig, Zürich

Sommario

Prefazione _____	3
I bambini piccoli e le loro necessità _____	4
Il bambino e la sua alimentazione _____	6
Denti da latte sani _____	10
Il bambino e il movimento _____	12
Muoversi in buona salute _____	14
Giocando si impara _____	15
Imparare a dormire _____	16
Capire e parlare _____	18
Pericoli nel quotidiano _____	20
Ammalarsi _____	22
Il pediatra _____	23
Esami preventivi _____	25
Vaccinazioni consigliate _____	26
Consulenza e indirizzi _____	28



Cari genitori,

anche voi vi ponete sicuramente delle domande sulla salute di vostro figlio come «Beve abbastanza?», «Perché non dorme?», «Sta crescendo bene?». . . e altre frasi di questo genere. Essere genitori significa anche prendersi cura della salute dei figli – e non è sempre una cosa facile. Assistere voi genitori in questo compito così importante è l'obiettivo che si sono prefissi vari specialisti in materia, come ad esempio i pediatri, i consulenti per madri e padri e tanti altri ancora.

Anche il Dipartimento della sanità pubblica di Basilea-Città si impegna per favorire lo sviluppo sano dei nostri figli. La divisione Promozione della salute e prevenzione ha realizzato questo opuscolo per i genitori di neonati e bambini fino ai 5 anni di età, per porre l'attenzione su alcune tematiche importanti relative alla salute in età infantile e presentare l'offerta locale di servizi di assistenza nel cantone di Basilea-Città.

A questo punto non ci resta che consigliarvi di leggere questa guida e di consultarla all'occorrenza, oltre ad augurare a tutte le famiglie e in particolare ai bambini di Basilea-Città di crescere e vivere in buona salute!

Basel, im August 2009

Abteilung Gesundheitsförderung und Prävention Basel-Stadt

I bambini piccoli e le loro necessità

Un figlio scandisce i ritmi della vita quotidiana di un genitore. Essere genitore significa prestare al bambino la massima attenzione, spesso a discapito delle nostre esigenze personali. Ma non vi preoccupate: tutto si ridimensiona con il passare del tempo.

Piccole personalità con grandi esigenze

I bambini piccoli esigono tutta la vostra attenzione per scoprire l'ambiente che li circonda. Accompatenati nel loro viaggio alla scoperta del mondo! Il bambino ha bisogno del vostro aiuto e del vostro affetto, oltre alla sicurezza di sapere che siete lì a sostenerlo. Appena nati, i bambini cominciano subito a farvi «correre»: piangono perché hanno fame, non riescono a dormire, non si sentono bene o si annoiano.

La fiducia aumenta con il tempo

Magari all'inizio vi sentite insicuri, non sapete come comportarvi con vostro figlio o quale sia il modo migliore per aiutarlo. Fidatevi dei vostri sensi. Con il passare del tempo e insieme al bambino, troverete la strada giusta da seguire. Questo significa però porre anche dei limiti per dare a vostro figlio dei punti di riferimento.

Alla scoperta del mondo

I neonati e i bambini piccoli vogliono conoscere il mondo. Sono curiosi e ogni occasione è buona per confrontarsi con l'ambiente che li circonda. Osservano persone e oggetti – oltre a mettere in bocca tutto ciò che trovano a portata di mano. Aiutate vostro figlio nel fare queste scoperte per acquisire nuove esperienze.



La giornata è bella quando è varia

I bambini piccoli hanno bisogno di distrarsi. Organizzate qualcosa con vostro figlio, andate a passeggio, recatevi in un parco giochi oppure andate a trovare altri bambini e i loro genitori. Il bambino sa come divertirsi anche con pochi giocattoli – dategli un peluche o dei mattoncini con cui poter giocare. Un giocattolo che può avere funzioni diverse stimola la fantasia del bambino.

Domande? Fatevi consigliare

Non sapete come curare vostro figlio o avete delle domande sull'allattamento, il comportamento durante il sonno o su altre esigenze? Volete mettervi in contatto con altre famiglie con bambini piccoli, oppure avete bisogno di sostegno? Il consultorio per madri e padri è a vostra disposizione per aiutarvi e consigliarvi (indirizzi e recapiti telefonici sono riportati a pagina 28). Chiedete se necessario il coinvolgimento di persone che parlano la vostra lingua. Potete rivolgere le vostre domande anche al pediatra da cui è in cura vostro figlio.

Il bambino e la sua alimentazione

Attraverso l'alimentazione il bambino riceve tutte le sostanze necessarie per crescere sano. Un'alimentazione sana ed equilibrata con pasti a orari precisi riveste un ruolo importante già da quando sono piccoli.

L'alimentazione nei primi mesi di vita

Nei primi 4-6 mesi di vita il latte materno rappresenta il nutrimento migliore per il bambino. Contiene, infatti, tutti gli elementi necessari alla sua completa nutrizione e fortifica il sistema immunitario. Aiuta anche a prevenire le allergie.

Se date il biberon al bambino, chiedete consiglio alla consulente materna o al pediatra per farvi indicare il latte artificiale più idoneo. Fate una pausa tra un pasto e l'altro. Non lasciate il biberon a portata di mano del bambino.

L'allattamento e il maggior fabbisogno di energie e liquidi

Una mamma che allatta ha bisogno di circa 200-300 kcal in più ogni giorno. Per mantenere stabile il tasso glicemico nel sangue, mangiate regolarmente carboidrati come pane, pasta (integrale) o frutta. Bevete al meno 2 litri di liquidi al giorno: acqua, tisane o succhi di frutta diluiti. Alcuni alimenti finiscono nel latte materno. Non bevete quindi più di 3 tazze di caffè o tè nero al giorno. L'alcol va evitato.

Le varie fasi dell'alimentazione nel primo anno di vita

Dopo i primi 4-6 mesi di vita inizia per il bambino la fase di svezzamento. Cominciate con un solo tipo di pappa per abituare il bambino al gusto. Il bambino continuerà a bere il latte materno o artificiale, oltre all'acqua o al tè senza zucchero. A mano a mano potrete fargli provare altri tipi di pappe, aumentare le quantità e ridurre i pasti con il latte materno e il biberon. Accertatevi che il bambino tolleri bene questi alimenti.



Grande attenzione nel primo anno di vita

Nel primo anno evitate di nutrire il bambino con alimenti contenenti sale, spezie e zucchero. Fategli bere quantità maggiori di latte vaccino non diluito solo a partire dai 2 anni. 2 o 3 cucchiaini di yoghurt naturale o una pappa con un po' di latte possono essere integrati nella sua alimentazione solo a partire dal 9°-12° mese. Frutta e verdura crude vanno somministrate con cautela. Evitate noci e nocchie nel primo anno a causa del rischio di soffocamento. Non utilizzate il miele poiché può provocare dei problemi di salute al bambino.

Lasciarsi consigliare

In caso di domande sull'alimentazione potete rivolgervi alla consulente per l'allattamento, l'ostetrica, la consulente materna o al vostro pediatra. Maggiori indicazioni sono riportate a pagina 28.



Raccomandazioni a partire dal *secondo* anno di età

Dopo i primi 10-12 mesi di vita, potete cominciare ad alimentare vostro figlio come i bambini più grandi o gli adulti. All'inizio può capitare che ci vogliano più tentativi per far accettare al bambino la nuova alimentazione.

Frutta e verdura à gogò

Frutta e verdura dovrebbero essere parte integrante di ogni pasto del bambino. L'ideale sarebbe 5 porzioni al giorno. Una porzione corrisponde circa alla quantità contenuta in un pugno. All'inizio tritate o frullate la frutta e la verdura. Per merenda si consiglia frutta, verdura cruda o pane integrale per tamponare la fame.

Latte e latticini sono indispensabili

1 o 2 volte al giorno il bambino deve alimentarsi con latte e latticini, come yoghurt, ricotta, formaggio a pasta dura o latticello. Varie sostanze contenute nel latte e i latticini contribuiscono al rafforzamento della struttura ossea e aiutano il bambino a crescere.

Saziarsi con pane, patate, riso e pasta

Il pane, il riso, la pasta e le patate sono alla base di un'alimentazione sana. Prediligete i prodotti integrali poiché contengono più sostanze nutritive e saziano di più rispetto ai prodotti a base di farina bianca. Ogni pasto dovrebbe contenere una parte di carboidrati.



Bevande

Il bambino può bere acqua, succhi di frutta o tisane alle erbe non zuccherati. Durante i pasti potete dargli da bere anche succhi di frutta o verdura diluiti e non zuccherati. Per evitare la carie e il sovrappeso evitate di fargli bere bevande zuccherate come il tè freddo o la coca-cola. Anche i cosiddetti tè per bambini sono spesso zuccherati.

Grassi e zuccheri con parsimonia

Utilizzate i grassi con moderazione. Preferite gli oli raffinati come l'olio di colza, di semi di girasole o di oliva. Cucinate gli alimenti al vapore e utilizzate poco olio. Evitate le pietanze fritte. Anche i piatti pronti contengono spesso molti grassi. Semmai date al bambino qualcosa di dolce alla fine del pasto, dopo il quale il bambino dovrebbe sempre lavarsi i denti. Così scongiurate il pericolo di carie e sovrappeso.

A tavola con tutta la famiglia

Non appena il bambino è in grado di stare seduto, fatelo mangiare a tavola insieme a voi. Il bambino fa parte della famiglia e in questo modo percepisce l'importanza di mangiare insieme, oltre a capire che occorre dedicarsi del tempo. Per consentire al bambino di fare il pieno di energie, definite degli orari precisi per i pasti. Si consigliano tre pasti principali e due merende.

Denti da latte sani

I denti da latte curati e senza carie sono importanti per consentire al bambino di masticare bene il cibo e di non scoprire cosa sia il mal di denti. La carie, ossia il «buco nero» nei denti, si forma quando non si puliscono i denti dopo aver assunto liquidi o alimenti zuccherati.

Curare bene i primi dentini

Non appena spuntano i primi dentini, bisogna lavarli almeno uno o due volte al giorno. Utilizzate uno spazzolino morbido per bambini, uno spazzolino didattico o un anello da mordere con una parte in setole e un po' di dentifricio al fluoro per bambini. Dopo aver mangiato e gustato qualcosa di dolce bisogna lavarsi i denti. Non mettete in bocca il cucchiaino, il ciuccio o il biberon del bambino, altrimenti gli trasferite i batteri che provocano la carie a vostro figlio.

La pratica vale di più della grammatica

Lasciate che il bambino si lavi da solo i denti. Nei bambini più piccoli capita di dover ripassare i denti con lo spazzolino e di controllare che siano veramente puliti. Anche nei bambini più grandi, fino agli 8 anni di età, si consiglia di dare una ripassata ai denti soprattutto la sera. I danni ai denti da latte possono ripercuotersi sulla salute dei secondi denti.

Pulire i denti – costi e dolori scongiurati

I denti da latte danneggiati fanno male e richiedono l'intervento del dentista. La cassa malati non copre questo tipo di spese. Nel cantone di Basilea-Città in occasione del controllo semestrale i genitori di bambini piccoli ricevono dal pediatra un buono per sottoporre i figli a un controllo annuale gratuito dal dentista fino all'inizio della scuola materna. Maggiori indicazioni a riguardo a partire da pagina 29.



Il bambino e il movimento

Il movimento è molto importante per lo sviluppo del bambino poiché gli consente di conoscere meglio se stesso e gli altri e di sentirsi a proprio agio nel suo ambiente. Assicuratevi che abbia grande libertà di movimento a qualsiasi età.

Progressi individuali

Nei primi anni di vita il bambino scopre tante cose nuove. Ogni bambino si sviluppa secondo i propri ritmi. Le varie fasi dello sviluppo (come mantenere la testa dritta, gattonare, sedersi, camminare ecc.) si susseguono automaticamente e in una sequenza ben precisa.

Le varie posizioni per sdraiarsi

Il bambino può essere sdraiato su una trapunta calda e imbottita sul pavimento. Cambiate la posizione nell'arco della giornata: su un lato, sulla pancia o sulla schiena. Dopo i primi mesi, avrà acquisito una maggiore capacità motoria, dovrà quindi essere seguito ancora di più e si dovranno aumentare le possibilità di movimento.

Tutto a portata di mano

A partire dal 6° mese migliora la capacità di usare le mani. Il bambino riesce ad esempio a passare un giocattolo da una mano all'altra o far cadere gli oggetti sul pavimento. Anche la capacità di riconoscere gli oggetti e di classificarli è influenzata dal movimento. Dategli giocattoli o oggetti della vita quotidiana, prodotti con materiali diversi, per permettergli di esaminarli.

I bambini piccoli e la loro vivacità

I bambini hanno una voglia innata di muoversi e amano farlo spesso e a lungo. I bambini più piccoli dovrebbero muoversi intensamente per una o due ore al giorno: saltellare, correre, arrampicarsi. Nella vita di tutti i giorni avete varie possibilità per favorire la voglia di muoversi di vostro figlio:



recandovi al parco giochi, facendo passeggiate e andando alla scoperta della natura. Il movimento non è mai una fatica per i bambini, bastano delle brevi pause per far recuperare loro le energie.

Orientarsi all'interno di un gruppo

Se vostro figlio gioca con altri bambini, impara a conoscere meglio gli altri. Impara a valutare le proprie capacità e a confrontarsi con gli altri. I bambini si motivano a vicenda, copiano i comportamenti e scoprono insieme tante cose nuove. Giocano, soddisfano la propria curiosità, condividono i momenti di gioia e di divertimento.

Fare movimento insieme ai genitori

I corsi di nuoto sono organizzati sia per i neonati che per i bambini piccoli. Anche la ginnastica mamma/figlio o papà/figlio può essere una forma di movimento divertente. Maggiori informazioni a riguardo sono riportate a pagina 33.

Per uno sviluppo sano

Lasciate al bambino la libertà di muoversi come vuole per stimolarne lo sviluppo. In caso di domande o se vi sentite insicuri riguardo allo sviluppo di vostro figlio, potete rivolgervi al consultorio per madri e padri o al vostro pediatra.

Muoversi in buona salute

Muoversi all'aria aperta fa bene alla salute, e oltre a rappresentare un toccasana per vostro figlio, consente anche a voi di ricaricare le energie. Scoprite insieme a vostro figlio il mondo che vi circonda. La natura offre possibilità infinite per suscitare l'attenzione del bambino. E magari fare una passeggiata insieme ad altri genitori può rappresentare uno svago anche per voi.

Attività all'aria aperta

Anche i più piccoli possono giocare all'aperto. Date loro un pallone o un palloncino, così possono dare libero sfogo alla propria fantasia. Lasciate che si esprimano al parco giochi, al parco, nel bosco o in giardino. In inverno, i bambini possono giocare in mezzo alla neve o divertirsi con la slitta, in estate organizzare delle gite con il monopattino, la bici, il triciclo.

Ben protetti dal freddo e dal sole

Muoversi all'aria aperta è possibile indipendentemente dalle condizioni del tempo. Basta avere scarpe e pantaloni adatti, oltre a giacche imbottite, antivento e impermeabili per proteggersi da acqua e freddo. Berretto e guanti completano l'equipaggiamento. Il bambino non va vestito troppo quando si muove all'aperto. La protezione solare è particolarmente importante perché la pelle dei bambini è molto sensibile. I neonati vanno tenuti all'ombra. Usate crema solare speciale per bambini piccoli. Una protezione efficace esige pure l'uso di un copricapo, occhiali da sole e abbigliamento che copra il più possibile la pelle esposta.



Giocando si impara

Giocare consente al bambino di apprendere tutto con facilità. Il bambino attiva tutti i propri sensi per scoprire il mondo. Il bambino vuole scoprire che suono ha un oggetto, il suo profumo, il suo sapore o la sensazione al tatto.

Oggetti per giocare

I bambini si divertono anche con pochi giocattoli, ad esempio con una bambola, un pezzo di stoffa o un oggetto d'uso comune come un mestolo o il coperchio di una pentola. L'importante è che il giocattolo non sia a punta, frangibile o troppo piccolo, visto che i neonati e i bambini piccoli hanno l'abitudine di mettere tutto in bocca per capire di cosa si tratta rischiando così di farsi male o di inghiottire l'oggetto in questione.

Compiti nelle attività di gioco

Ai bambini piace tirare fuori gli oggetti e rimetterli a posto, o nasconderli per poi andarli a cercare. Per questi giochi i cassetti e gli armadi sono l'ideale poiché consentono ai bambini di tirare fuori o riporre le pentole, le ciotole, i mestoli o le tovaglie.

Altri bambini, nuove esperienze

Sin da piccoli, i bambini arricchiscono il proprio mondo di esperienze giocando con altri bambini. Il bambino può confrontarsi con gli altri e capire come funziona la vita. È molto importante che vostro figlio si relazioni con gli altri bambini della sua età, che si tratti di fratelli, figli di amici o all'interno di un gruppo di gioco.



Imparare a dormire

Il bambino deve prima imparare a distinguere il giorno dalla notte. Ci vorrà un po' di tempo prima che dorma tutta la notte senza svegliarsi o senza il bisogno di essere allattato.

Svegliarsi di notte

Nei primi mesi di vita è normale che il bambino si svegli più volte di notte – riaddormentandosi automaticamente dopo poco tempo. Se vostro figlio si sveglia spesso e poi non si riaddormenta, è meglio rivolgersi subito a un esperto per chiedere consiglio. La consulente materna o il pediatra sono al vostro fianco per aiutarvi.

Una giornata di abitudini

Una giornata ben strutturata aiuta il bambino a dormire di notte senza svegliarsi. È importante creare una serie di abitudini ricorrenti durante il giorno e anche durante la notte. Fate in modo che le fasi del sonno durante il giorno non siano troppo lunghe per far sì che il bambino dorma di notte. A partire dal 3° mese di vita, cercate di stabilire degli orari precisi per l'allattamento e il sonno. Terminate la giornata con un rito che segni l'ora di andare a dormire, ad esempio con una ninna nanna.

Sonni d'oro

Fate in modo che nella cameretta del bambino la temperatura oscilli tra i 18 e i 20 °C. I neonati dovrebbero dormire sulla schiena. Con il tempo il bambino impara a cambiare posizione da solo. Non adagiate il neonato su un cuscino poiché potrebbe soffocare. Il fabbisogno di sonno varia da bambino a bambino.



Capire e parlare

A partire dal 3° o 4° mese, il bambino è in grado di esprimere il proprio benessere o il proprio disappunto. In seguito inizia a balbettare le prime parole, a chiacchierare ed a scoprire le varie tonalità di voce. A partire dal 9° mese, riesce a produrre sequenze di suoni più lunghe e utilizza spesso la lettera A. Con il tempo queste singole sillabe formeranno un senso compiuto: il bambino comincerà a dire le sue prime parole.

Le parole e il loro significato

Molto prima di cominciare ad esprimersi, il bambino è in grado di afferrare il senso delle parole. A partire dal 5° mese circa è in grado di capire se vi rivolgete a lui con tono dolce o severo. Dal 7° mese in poi riesce a comprendere anche frasi semplici e può reagire ad una domanda. Attorno al 10° mese riesce ad afferrare anche il senso della parola «no».

Il linguaggio dei neonati

Molti genitori usano il cosiddetto linguaggio dei bambini o dei neonati per comunicare con i figli, rivolgendosi a loro con parole semplici e con una tonalità di voce più alta. Questo linguaggio non nuoce al bambino poiché facilita il rapporto tra genitore e figlio. L'importante è passare gradualmente al linguaggio normale a mano a mano che il bambino cresce.

Imparare la madrelingua

Rivolgetevi al bambino nella lingua che conoscete meglio. Spiegategli cosa state facendo in quel determinato momento. Ascoltatelo, raccontategli delle storie e lodatelo quando cerca di esprimersi. Più è in grado di padroneggiare la sua madrelingua, più riuscirà ad apprendere le altre lingue.

Crescere bilingue

Se i genitori parlano lingue diverse, è importante che entrambi si rivolgano al bambino solo nella lingua che conoscono meglio. Al bambino è



permesso fare errori e fare confusione tra le due lingue. È una cosa normale e con il tempo lo farà sempre meno. Può succedere che il bambino abbia bisogno di più tempo prima di riuscire ad esprimersi in entrambe le lingue.

Tutta la famiglia a scuola di tedesco

Se il bambino parla una lingua diversa, prima o poi arriva il momento di imparare il tedesco. Il modo più semplice è stare a contatto con altri bambini o all'interno di un gruppo di gioco. Le mamme e i papà possono frequentare dei corsi di tedesco e affidare i bambini a qualcuno durante le lezioni. Maggiori informazioni a riguardo sono riportate a pagina 33.

Libri e documentazione

Vi piacerebbe raccontare una storia o leggere qualcosa a vostro figlio? A fronte di una spesa minima avete la possibilità di prendere in prestito dei libri presso la biblioteca pubblica e di fargli conoscere storie e libri sempre nuovi. Maggiori informazioni a riguardo sono riportate a pagina 33.

Pericoli nel quotidiano

I bambini piccoli sono molto curiosi e vogliono conoscere il mondo. Mettono tutto in bocca per scoprire di cosa si tratta e spesso non sanno riconoscere i pericoli.

Attenzione alle cadute accidentali

Non lasciate mai il neonato da solo sul fasciatoio o sul divano. Potrebbe cadere e farsi male. Anche se non cammina ancora le scale possono rivelarsi un pericolo poiché il bambino potrebbe ruzzolare giù. Quando va in bicicletta, fategli indossare il casco per proteggere la testa.

Attenzione alle finestre aperte

Se volete arieggiare i locali o aprire le finestre mentre cucinate, assicuratevi che il bambino non possa salire su una sedia per affacciarsi alla finestra o comunque che non possa arrampicarsi fino al davanzale. La soluzione migliore è assicurare le finestre con protezioni speciali per bambini.

Protezione contro scariche elettriche, ustioni e annegamenti

Le prese elettriche andrebbero chiuse con le cosiddette copripresa, in modo tale da proteggere il bambino da eventuali scosse elettriche. Fate in modo che il bambino non possa afferrare le pentole che si trovano sul fornello: l'acqua bollente o l'olio caldo potrebbero provocargli delle ustioni, lo stesso vale per i vapori. Intorno ai laghetti in giardino o ai contenitori d'acqua vanno disposte delle protezioni, per impedire al bambino di cascarci dentro e annegare.

Attenzione: pericolo di avvelenamento

I farmaci vanno tenuti lontano dalla portata dei bambini. Assicuratevi che il bambino non abbia accesso a detersivi, detergenti o altre sostanze chimiche poiché potrebbe inghiottirle e avvelenarsi. Quando acquistate piante d'appartamento o da giardino, informatevi prima se sono velenose. In caso di avvelenamento potete contattare il numero d'emergenza 145.



Traffico stradale

I bambini piccoli non sono in grado di riconoscere situazioni complesse o pericolose. Tra queste rientra ad esempio l'attraversamento della strada. Mostrate al bambino le varie situazioni, come attraversare la strada o camminare sul marciapiede, in modo tale che si abitui a comportarsi correttamente.

Protezione dal fumo passivo

Non fumate in casa per rispetto nei confronti di vostro figlio. Soggiornare in locali in cui si fuma lo rende più soggetto a complicazioni respiratorie. Il fumo può provocare anche infezioni alle orecchie e agli occhi. Le sigarette e i posacenere vanno tenuti lontano dalla portata dei bambini poiché possono costituire una fonte di avvelenamento.

Limitare la televisione

Per i bambini piccoli guardare la televisione è inutile, ma molto affascinante. Non riescono a elaborare le immagini trasmesse e, quindi, nei primi due anni di vita non dovrebbero guardare la TV. Dai 3 ai 6 anni dovrebbero stare davanti al televisore al massimo per 30 minuti al giorno. Si consiglia inoltre di non piazzare il televisore nella cameretta dei bambini.

Ammalarsi

Dopo il 4° mese di vita, le difese trasmesse dal sistema immunitario della mamma attraverso la gravidanza e poi il latte materno si riducono progressivamente. Ammalarsi fa parte della vita e della crescita di un bambino, poiché consente al sistema immunitario di strutturarsi e fortificarsi.

Influenza, febbre e infezioni gastrointestinali

Le malattie più frequenti nei bambini piccoli sono gli stati influenzali e le infezioni gastrointestinali. In un bambino si parla di febbre quando la temperatura supera i 38,0 °C. Tra i 37,5 e 38,0 °C si parla di temperatura rialzata; temperature fino ai 37,5 °C si considerano normali.

Farmaci e assistenza medica

Quando vostro figlio si ammala chiedete aiuto al vostro pediatra. La regola è: più è piccolo il bambino, più è urgente rivolgersi a un medico in caso di problemi di salute. Somministrate al bambino solo farmaci prescritti da uno specialista.

Attenzione e cura

I bambini malati spesso sono pigri e non hanno appetito. È una cosa normale. Assicuratevi che il bambino beva a sufficienza. Prendetevi cura di lui poiché il bambino reagisce in maniera emotiva al suo disagio. Ha bisogno di avervi vicino per sentirsi sicuro e guarire.



Il pediatra

Per i problemi di salute voi avete il vostro medico curante; lo stesso deve valere per il bambino: dovete scegliere un pediatra che diventi la vostra persona di riferimento per le questioni che riguardano la salute e il trattamento delle malattie di vostro figlio.

Assistenza medica in materia di salute e sviluppo

Il pediatra valuta lo sviluppo fisico, psichico ed emotivo del bambino, oltre a effettuare esami preventivi e vaccinazioni. Il pediatra è anche il vostro confidente in caso di dubbi sullo stato di salute o lo sviluppo di vostro figlio. Se il bambino è malato e se lo sviluppo non procede come dovrebbe, si può così agire in maniera tempestiva e corretta. Potete rivolgervi al pediatra anche se avete delle domande in materia di alimentazione o sonno.



Il pediatra come primo punto di contatto

Il bambino ha dei problemi di salute? Rivolgetevi prima di tutto al suo pediatra. Potete chiamare in studio e fissare un appuntamento oppure chiedere consiglio per telefono se si tratta di un'emergenza. Anche di notte, nei fine settimana o nei giorni festivi potete chiamare in studio per sapere a chi rivolgervi.

Spese sanitarie

Comunicare alla cassa malati la futura nascita di vostro figlio già durante la gravidanza. In Svizzera vige l'obbligo assicurativo. Il bambino usufruirà di una buona protezione assicurativa grazie all'assicurazione malattie obbligatoria (LAMal) contro malattie e infortuni. Le spese per le vaccinazioni e gli esami preventivi sono anch'essi coperti dall'assicurazione malattie. Di queste spese dovete pagare una franchigia del 10%.

Farmaci

Il bambino necessita di farmaci speciali? Sarà il vostro pediatra a prescrivervi la ricetta con cui potrete ritirare i farmaci in farmacia. L'assicurazione malattie si assume una parte dei costi.

Emergenze e numeri di emergenza

C'è un'emergenza? Il bambino è molto malato o si è fatto male? Contattate subito il vostro pediatra, il servizio di emergenza pediatrico al numero 061 261 15 15 o il servizio ambulanze al numero 144.

In caso di avvelenamento rivolgetevi al centro tossicologico, tel. 145.

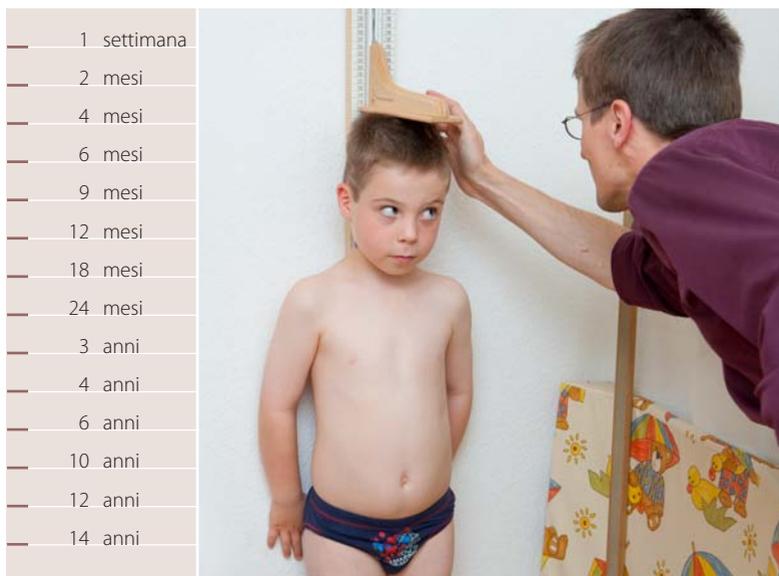
Esami preventivi

Ogni età è scandita da fasi di sviluppo molto importanti. È quindi importantissimo scoprire in tempo eventuali anomalie nella crescita per definire le cure mediche più appropriate per il bambino. Si consiglia pertanto di sottoporre il bambino a esami pediatrici preventivi.

Supporto nella crescita del bambino

Nel primo anno di vita il bambino deve affrontare le varie tappe della crescita – e con la stessa frequenza dovrebbe essere visitato da un pediatra. Così siete sicuri che è tutto a posto. A partire dal secondo anno, gli esami successivi saranno effettuati a distanze maggiori. Il pediatra valuta la crescita del corpo, la motricità, l'udito, la vista e il modo di parlare del bambino. L'esame preventivo è l'occasione per porre domande su vari argomenti, come l'alimentazione, la vaccinazione, il sonno, il comportamento o l'educazione.

Ecco una panoramica temporale dei singoli esami:



Vaccinazioni consigliate

Le vaccinazioni proteggono il bambino da malattie gravi e dalle loro conseguenze. Il pediatra può fornirvi maggiori informazioni a riguardo e rispondere alle vostre domande.

Secondo il piano delle vaccinazioni in Svizzera, si consigliano le seguenti vaccinazioni:

Età	Vaccinazione	Osservazioni
2/4/6 mesi	<ul style="list-style-type: none">• <i>Difterite, tetano, pertosse</i>• <i>Poliomielite, Haemophilus influenzae di tipo b</i>• <i>Pneumococco (solo a 2/4 mesi)</i>	Tripla vaccinazione a distanza di 2 mesi
12 mesi 12-15 mesi	<ul style="list-style-type: none">• <i>Morbillo, parotite, rosolia</i>• <i>Pneumococco, meningococco di tipo C</i>	
15-24 mesi	<ul style="list-style-type: none">• <i>Difterite, tetano, pertosse</i>• <i>Poliomielite, Haemophilus influenzae di tipo b</i>• <i>Morbillo, orecchioni, rosolia</i>	Richiami vaccinali 2ª dose
4-7 anni	<ul style="list-style-type: none">• <i>Difterite, tetano, pertosse</i>• <i>Poliomielite</i>• <i>Morbillo, parotite, rosolia</i>	Richiami vaccinali Vaccinazioni di recupero per non vaccinati

Informazioni sulle singole malattie

Difterite: questa malattia che colpisce le vie respiratorie può portare alla morte per soffocamento.

Tetano: i batteri del tetano penetrano nel corpo attraverso una ferita e attaccano i nervi. Oltre a provocare dolori muscolari molto forti può anche portare alla morte. I batteri del tetano si trovano dappertutto.



Pertosse: si tratta di una malattia infettiva che colpisce le vie respiratorie e che può provocare la morte del neonato per soffocamento.

Meningite causata dall'Haemophilus influenzae di tipo b: questa malattia può causare gravi danni permanenti e avere esito letale.

Poliomielite: questa malattia può provocare un'invalidità permanente e persino la morte.

Morbillo: può avere delle complicanze e provocare un'infezione cerebrale che può causare un'invalidità permanente o persino la morte.

Parotite: la malattia può causare una meningite o un danno irreversibile all'udito.

Rosolia: la malattia può essere molto pericolosa per le donne nei primi 4 mesi di gravidanza poiché può provocare gravi malformazioni al feto.

Pneumococco: questa malattia può provocare gravi danni permanenti attraverso una meningite o un avvelenamento del sangue e anche portare alla morte.

Meningococco di tipo C: questa malattia può provocare gravi danni permanenti attraverso la meningite e anche portare alla morte.

Consulenza e indirizzi

Consulenza per madri e padri

Oltre al pediatra, il consultorio madre – padre è il supporto più importante per le famiglie con bambini nella prima età, cioè dalla nascita al momento dell'accesso all'asilo. I consulenti assistono le madri e i padri nel loro compito di genitore e favoriscono il contatto con le altre famiglie. Le consulenti materne sono specializzate in allattamento, alimentazione, cura, sviluppo e sonno, controllo peso e crescita, educazione nonché in questioni sanitarie. Il consultorio a Basilea, è a disposizione di tutte le famiglie e i suoi servizi sono gratuiti. Essi comprendono:

- consulenza presso le nostre sedi, con o senza appuntamento
- consulenza telefonica
- consulenza a casa dei genitori

Mütter- und Väterberatung Basel-Stadt

Freie Strasse 35, 4001 Basel, 3. Stock links
Telefon 061 690 26 90, Fax 061 690 26 91
info@muetterberatung-basel.ch
www.muetterberatung-basel.ch

Consulenza telefonica: lunedì, martedì, giovedì, venerdì dalle 8 alle 12; mercoledì dalle 14 alle 17.

Il consultorio ubicato alla Freie Strasse è aperto tutti i giorni. Per i consultori di quartiere si veda il sito www.muetterberatung-basel.ch.

Consulenza sull'allattamento presso l'Ospedale universitario di Basilea

Una consulente diplomata in alimentazione e allattamento è a vostra disposizione per rispondere alle vostre domande o per problemi che potrebbero insorgere durante il soggiorno in ospedale o dopo le dimissioni dall'ospedale.

Consultazioni su appuntamento al numero 061 265 90 94

Universitätsspital Basel Frauenklinik

Spitalstrasse 21, 4056 Basel
Telefon Zentrale 061 265 25 25

Pediatrî

Per gli indirizzi dei pediatri è sufficiente consultare la rubrica telefonica di Basilea-Città alla voce Medici, Pediatria o Medicina dell'adolescenza oppure il sito www.kindermedizin-regiobasel.ch.

Numero di emergenza pediatrica: 061 261 15 15

Ospedale pediatrico universitario di Basilea-Città e Basilea-Campagna (UKBB)

Spitalstrasse 33, 4056 Basel

Telefon 061 704 12 12

www.ukbb.ch

www.bewegter-lebensstart.ch

Controlli dentistici per bambini piccoli

I controlli dentistici annuali gratuiti, riservati ai bambini piccoli di Basilea-Città, possono essere eseguiti presso qualsiasi dentista iscritto alla SSO o presso la clinica odontoiatrica per le scuole dei comuni di Basilea e Riehen.

Schulzahnklinik Basel, St. Alban-Vorstadt 12, 4010 Basel

Telefon 061 284 84 84, Fax 061 284 84 89

zkb-szk@bs.ch, www.zahnkliniken.bs.ch

Schulzahnklinik Riehen, Wettsteinstrasse 1, 4125 Riehen

Telefon 061 641 35 45, Fax 061 641 35 46

zkb-rs@bs.ch, www.zahnkliniken.bs.ch

Schweizerische Zahnärztesgesellschaft (SSO) Sektion Basel

Birsigstrasse 2, 4054 Basel

Telefon 061 312 02 81, tutti i giorni dalle 8 alle 10

sekretariat@sso-basel.ch, www.sso-basel.ch

Centro per il sostegno alla prima infanzia

Le proposte del centro per il sostegno alla prima infanzia sono rivolte alle famiglie di neonati e bambini piccoli fino all'età prescolare che vivono nel cantone di Basilea-Città e il cui sviluppo è motivo di preoccupazione.

Il nostro campo d'attività comprende segnatamente:

- la consulenza dei genitori e dei responsabili all'educazione in svariati ambiti, quali sviluppo dei figli, lingua e facoltà linguistiche, disabilità, educazione, incentivazione e sgravio delle famiglie
- test e accertamenti psico-evolutivi
- accertamenti logopedici
- educazione pedagogico-curativa in età prescolastica
- trattamento logopedico
- collaborazione con addetti del settore e loro consulenza in ambito prima infanzia (giardini-nido, strutture diurne, ecc.)

Genitori ed educatori di lingua straniera possono richiedere la presenza di interpreti. Il centro per il sostegno alla prima infanzia dispone di specialisti in pedagogia curativa, logopedia, psicologia e assistenza sociale. I servizi offerti sono di norma a titolo gratuito.

Zentrum für Frühförderung, Abteilung Jugend- und Familienangebote

Elisabethenstrasse 51 / Postfach, 4010 Basel

Telefon 061 267 85 01, Fax 061 267 84 96

zff@bs.ch, www.ed-bs.ch/jfs/jfa/zff

da lunedì a venerdì dalle 8 alle 11.30

lun/mar/mer/ven dalle 13.30 alle 17

Custodia di bambini complementare alla famiglia

Qualora lavoriate o frequentiate una formazione professionale, la cura del figlio o della figlia può essere assunta da una struttura diurna o da una famiglia diurna. Informatevi in tempo sulle possibilità di custodia infantile. Per maggiori informazioni potete rivolgervi al centro di mediazione per strutture diurne o presso l'ufficio preposto alla ricerca di famiglie diurne. I servizi di custodia infantile sono a pagamento, i contributi variano a seconda del reddito parentale.

Sedi di mediazione e contatti:

Vermittlungsstelle für Tagesheime in Basel

Freie Strasse 35, Postfach, 4001 Basel

Telefon 061 267 46 14

vermittlung.tagesbetreuung@bs.ch

www.tagesbetreuung.bs.ch

Kontaktstelle Tagesbetreuung Riehen

Wettsteinstrasse 1, 4125 Riehen

Telefon 061 646 82 56

tagesbetreuung@riehen.ch, www.riehen.ch

Geschäftsstelle Tagesfamilien Basel-Stadt

Freie Strasse 35, Postfach, 4001 Basel

Telefon 061 260 20 60

info@tagesfamilien.org, www.tagesfamilien.org

Link relativi alla cura dei bambini in ambito extra familiare:

- Piattaforma informativa per la custodia infantile:
www.kissnordwestschweiz.ch
- Portale svizzero degli asili nido:
www.kinderkrippen-online.ch/Kinderbetreuung/Basel-Stadt.aspx
- Custodia infantile Liliput – Custodia infantile in Svizzera:
<http://kinderbetreuung.liliput.ch>
- Associazione delle famiglie diurne Svizzera nordoccidentale:
www.vtn.ch
- IG Spielgruppen Schweiz (Giardini nido Svizzera)
www.spielgruppe.ch

Ginnastica per madre/padre/figlio

Fare movimento insieme rafforza il legame genitore-figlio, soddisfa la necessità di muoversi del bambino e promuove la salute di genitori e figli. I corsi di ginnastica per madre/padre/figlio sono organizzati nel cantone di Basilea-Città dalle varie associazioni di ginnastica presenti nei quartieri. A Basilea, le quattordici sedi di quartiere offrono un'ampia gamma di attività per genitori con bambini.

Geschäftsstelle Turnverband Basel-Stadt

Postfach 571, 4005 Basel, geschaeftsstelle@tv-bs.ch
www.turnverband-basel-stadt.ch

Punti d'incontro nei quartieri

www.quartiertreffpunktebasel.ch

Trovate il corso di tedesco che fa per voi

Il consultorio per gli stranieri della GGG fornisce aiuto gratuito in 15 lingue nella ricerca di un appropriato corso di tedesco.

GGG Ausländerberatung

Eulerstrasse 26, 4051 Basel
Telefon 061 206 92 22
info@ggg-ab.ch, www.ggg-ab.ch

Orario di apertura: lun-ven dalle 9 alle 11 e dalle 14 alle 18
Rassegna dei corsi di tedesco offerti nella regione di Basilea:
www.integration-bsbl.ch

Libri, musica e DVD da prendere in prestito

GGG Stadtbibliotheken Basel

La biblioteca civica della GGG («GGG Stadtbibliotheken Basel») comprende una sede centrale e sei succursali nei quartieri. Se abitate a Basilea-Città, il contributo annuale per i bambini è gratuito.

GGG Stadtbibliothek Zentrum
Im Schmiedenhof 10 (Rümelinsplatz), 4051 Basel
Telefon 061 264 11 11, Fax 061 264 11 90
info@stadtbibliothekbasel.ch, www.stadtbibliothekbasel.ch

Orario di apertura: lunedì dalle 14 alle 18.30, mar/mer/ven dalle 10 alle 18.30, giovedì dalle 10 alle 20, sabato dalle 10 alle 17

Gemeindebibliothek Riehen

La biblioteca comunale di Riehen è un'istituzione pubblica con due sedi, una ubicata nel nucleo del paese, l'altra presso il «Rauracherzentrum».

Bibliothek Dorf

Baselstrasse 12, 4125 Riehen

Telefon 061 646 82 39

gemeindebibliothek@riehen.ch, www.gemeindebibliothekriehen.ch

Orario d'apertura:

lunedì, mercoledì, venerdì: 14.30–18.30; martedì: 14.30–21; giovedì: 9–11 nonché 14.30–18.30; sabato: 10–12.30

JUKIBU

La JUKIBU – Biblioteca interculturale per bambini e giovani – gestisce un prestito di libri, CD e DVD in oltre 50 lingue. Inoltre sono organizzate letture pubbliche, manifestazioni tematiche e visite guidate per classi scolastiche. La tessera di prestito è rilasciata al prezzo di fr. 5.– all'anno. I detentori della carta di famiglia godono di una riduzione.

JUKIBU

Elsässerstrasse 7, 4056 Basel

Telefon 061 322 63 19

info@jukibu.ch, www.jukibu.ch

Orario d'apertura: da martedì a venerdì, 15–18; sabato: 10–12



Indirizzo

Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt
Bereich Gesundheitsdienste
Abteilung Prävention
St. Alban-Vorstadt 19
CH-4052 Basel
Tel 061 267 45 20
abteilung.praevention@bs.ch
www.gesundheit.bs.ch