Attenzione al 6+1

Sette regole facili per i neogenitori, per essere promossi a genitori+

li interventi di prevenzione primaria sull'intera popolazioci, economici e di sicura efficacia sulla salute. Il metodo migliore per diffonderli, oltre all'informazione capillare fatta dai medici e dai pediatri di famiglia nei loro ambulatori, si fonda sulla comunicazione attraverso i media. Perché queste campagne siano efficaci, occorre che gli interventi siano economici nella loro realizzazione, e quindi alla portata di tutti i cittadini, e che siano di provata efficacia, cioè è necessario che la loro efficacia sia sostenuta dalla letteratura scientifica. Otto anni fa il Centro per la Salute del Bambino (CSB), che si occupa di ricerca e servizi per la maternità e l'infanzia, ha identificato 6 interventi di

1. L'assunzione di adeguate quantità di acido folico immediatamente prima e durante la gravidanza.

prevenzione primaria da promuovere

2. L'astensione dal fumo durante la gravidanza e dopo il parto, almeno nei luoghi frequentati dal bambino.

presso la popolazione:

- 3. L'allattamento al seno esclusivo nei primi sei mesi di vita.
- 4. La posizione supina nel sonno (a pancia in su) nel primo anno di vita.

5. L'utilizzo di mezzi di protezione del bambino negli spostamenti in automobile (seggiolino e cinture fin dal ritorno a casa dalla maternità).

6. Le vaccinazioni: fra queste si segnalavano quelle contro Morbillo, Rosolia e Haemophilus Influentiae tipo B.

A questi sei interventi se ne è aggiunto poi un altro che, proprio nell'anno 2000, veniva proposto in Italia dal CSB insieme ai pediatri dell'Associazione Culturale Pediatri e ai bibliotecari dell'Associazione Italiana Biblioteche: stimolare l'approccio alla lettura fin dai primi anni di vita. Per questa

aggiunta posteriore tutta l'iniziativa fu battezzata 6+1.

dentificate queste sette azioni, nel 2000 il CSB ha iniziato a studiare la promozione del progetto di ricerca, verificando:

- se fosse possibile organizzare sul territorio una promozione diffusa di tutte queste azioni, anche tenendo conto del fatto che la simultaneità della campagna informativa per tutti gli interventi consentiva un risparmio e un rinforzo reciproco delle azioni stesse; - su quali strategie fondare la diffusione del progetto nella popolazione;

- se fosse possibile dimostrare l'efficacia d'applicazione di ogni intervento. Il progetto fu finanziato dal Ministero della Sanità e attuato in Basilicata (regione capofila), Friuli Venezia Giulia, Veneto e Piemonte.

Gli interventi furono programmati seguendo due canali principali di comunicazione. Il primo fu quello del-

> l'informazione personalizzata, effettuata tramite gli operatori sanitari che avevano contatti con le giovani coppie o con i neo-genitori (pediatri di famiglia, del consultorio e dell'ospedale, ostetrici-ginecologi consultorio e dell'ospedale, medici di famiglia, ostetriche e personale infermieristico dei punti nascita e dei consultori).



SPECIALE: GENITORI PIÙ • SPECIALE: GENITORI PIÙ •

Il secondo canale di comunicazione fu la campagna di informazione di massa effettuata attraverso i giornali, le radio, le televisioni locali e le pagine di alcuni siti web. Opuscoli e avvisi di varia natura furono distribuiti nei consultori pubblici e privati, nei punti nascita, nei centri prematrimoniali privati, nei laboratori di analisi e nelle farmacie. Le verifiche effettuate in corso di attuazione dimostrarono che l'organizzazione degli interventi era possibile e che gli effetti delle azioni erano valutabili a breve termine. Nel Friuli Venezia Giulia, infatti, dopo un periodo di soli quattro mesi, era già possibile rilevare gli effetti di questa campagna: le azioni salutari nella popolazione interessata erano aumentate.

Oggi questo esperimento viene riproposto su scala nazionale con il nome di Genitori più.



■ csb.trieste@iol.it

Giancarlo Biasimi

Presidente Centro per la salute del Bambino, Trieste

SETTE PICCOLE AZIONI

"Genitori Più" è una campagna partita nel 2007 e promossa dal Ministero della Salute, realizzata in collaborazione con la Regione Veneto, la Federazione italiana dei medici pediatri e l'Unicef. L'intento è quello di responsabilizzare i genitori mettendoli a conoscenza di sette semplici azioni che possono compiere per salvaguardare la salute dei propri figli e per prevenire malattie, malformazioni, traumi, incidenti, obesità, infezioni, ma anche difficoltà cognitive e relazionali. Aderiscono all'iniziativa: l'Associazione Culturale Pediatri. l'Associazione Nazionale Assistenti Sanitari, la Federazione Nazionale dei Collegi delle Ostetriche, la Federazione Nazionale Collegi Infermieri Professionali, Assistenti Sanitari, Vigilatrici d'Infanzia, la Società Italiana di Ginecologia e Ostetricia, la Società Italiana di Neonatologia, la Società Italiana di Pediatria e la Società Italiana di Igiene. www.genitoripiu.it

PREVENZIONE PRIMARIA

Prevenzione, una parola quasi magica: è quella medicina che non si accontenta di curare le malattie, ma si sforza addirittura di non farle neppure insorgere. È questo il senso delle "azioni" di Genitori più.

6+I: PER SAPERNE DI +

I risultati della valutazione del progetto 6+1

sono all'indirizzo internet http://www.epicentro.iss.it/problemi/ma terno/sei+l.asp

ASSOCIAZIONE ITALIANA BI-BLIOTECHE

È l'associazione professionale dei bibliotecari italiani. Gli obiettivi della sua attività sono promuovere l'organizzazione e lo sviluppo delle biblioteche, svolgere il ruolo di rappresentanza professionale dei bibliotecari, promuovere la loro formazione professionale, fornire loro supporti scientifici e tecnici per l'aggiornamento professionale.

CENTRO PER LA SALUTE DEL BAMBINO

Il Centro per la Salute del Bambino è una ONLUS (organizzazione non lucrativa di utilità sociale) fondata nel febbraio del 1999 da un gruppo di professionisti che operano nel campo della salute nell'infanzia. Si propone di costituire, in un'ottica interdisciplinare, un punto di riferimento per le attività di ricerca, formazione e promozione della salute del bambino dal concepimento all'adolescenza.

www.csbonlus.org

• SPECIALE: GENITORI PIÙ • SPECIALE: GENITORI PIÙ •



Foto Manuela Salti

Hai bisogno di aiuto?
MAMI- Movimento Allattamento Materno Italiano Onlus - www.mami.org
LLLI- La Leche League International - www.llli.org

Acido folico: per giocare d'anticipo

rendersi cura del proprio bambino significa pensare a lui ancora prima di concepirlo: per esempio prendendo l'acido folico, la vitamina B9. Normalmente ce ne bastano ogni giorno solo 0,2 milligrammi che troviamo nella frutta (arance, mandarini, clementine e succhi freschi di agrumi) e nella verdura fresca (spinaci, carciofi, indivia, bieta, broccoli, cavoli e fagioli). Ma l'acido folico è essenziale nel ridurre il rischio che un neonato nasca con anencefalia e spina bifida (difetti del "tubo neurale"). Non solo, l'acido folico è utile anche per ridurre il rischio di altre malformazioni congenite: alcune cardiopatie, la labiopalatoschisi, i difetti di reni, delle vie urinarie e della conformazione degli arti. Per ottenere questi benefici occorre che la donna in gravidanza assuma una quantità di acido folico doppia rispetto al normale fabbisogno: 0,4 mg al giorno. L'acido folico, perché abbia un effetto preventivo, deve essere assunto già prima che la gravidanza inizi, almeno un mese prima del concepimento e poi per tutto il primo trimestre dopo il concepimento. È consigliabile che assumano l'acido folico non solo le donne che abbiano programmato una gravidanza, ma anche quelle che non la escludono o che non utilizzano metodi contraccettivi efficaci. L'assunzione dell'acido folico è sicura e non ha controindicazioni.

Ci sono anche altre cose importanti che si possono fare per la salute della mamma e del bambino, sia prima che dopo il concepimento: non fumare e non bere alcolici, controllare il peso corporeo, verificare le vaccinazioni e la presenza eventuale di malattie genetiche in famiglia, controllare le malattie croniche e le infezioni, verificare eventuali malattie a trasmissione sessuale, stare attente ai farmaci.

Niente fumo, siamo pupi

onostante l'impegno costante da parte degli operatori sanitari nell'informazione sui danni legati al fumo, l'abitudine al fumo resta ancora uno dei fattori di rischio più allarmanti. L'esposizione al fumo non rappresenta soltanto un pericolo per la salute dei genitori, ma anche un rischio per quella del bambino fin dal periodo della gravidanza.

L'esposizione al fumo, attivo e passivo, aumenta il rischio di nascite premature, raddoppia quello di basso peso alla nascita, di mortalità perinatale e della cosiddetta "morte in culla".

Dopo la nascita il fumo passivo favorisce alcune gravi patologie delle prime vie respiratorie (bronchi e polmoni) ed aumenta ulteriormente il rischio di morte in culla.

Latte di mamma: è meglio

I miglior alimento disponibile per i neonati è il latte materno, prezioso sin dalle sue prime ore di vita: poche gocce di colostro contengono già tutto ciò di cui lui ha bisogno, sia per il suo nutrimento, sia per le sue difese immunitarie. Il latte materno è una sostanza viva che cambia la sua composizione continuamente adattandosi al fabbisogno del bambino; lo protegge con i suoi anticorpi e previene le patologie alimentari. Inoltre è sempre pronto alla giusta temperatura, sicuro, sano e sostenibile.

Il latte in polvere è confezionato secondo rigorosi standard qualitativi e può essere un valido aiuto se, per qualsiasi ragione, non ci siano le condizioni per l'allattamento. Ma come ogni prodotto artificiale è imperfetto ed è importante conoscerlo per adoperarlo in modo appropriato. In ogni caso prima di ricorrere al latte in polvere è importante sapere quali possono essere gli ostacoli che impediscono l'allattamento materno.

SPECIALE: GENITORI PIÙ • SPECIALE: GENITORI PIÙ •

Ninna nanna a pancia in su

ettere il vostro piccolo a dormire a pancia in su significa proteggerlo dalla SIDS, comunemente conosciuta come "morte in culla". La SIDS è fortunatamente molto rara, colpisce soprattutto i bambini fra i due ed i quattro mesi ma è la prima causa di morte al di sotto dell'anno di vita. Non conosciamo la causa di questa patologia, ma sappiamo con certezza che la sua frequenza si è ridotta di oltre il 50% da quando si consiglia di far dormire il neonato a pancia in su. Proprio così, a pancia in su, non su un fianco, come ancora alcuni si ostinano a dire: la posizione sul fianco, contrariamente a credenze ed abitudini consolidate da anni, aumenta il rischio di SIDS rispetto a quella supina. È importante anche non coprire eccessivamente il bambino, assicurandosi che le coperte rimangano rimboccate durante il sonno, evitare cuscini troppo soffici e mantenere la temperatura della stanza intorno ai 18-20° C.

Genitore al volante, attento al poppante

ncora troppi bambini viaggiano in auto senza essere protetti da un seggiolino e dalle cinture di sicurezza, oppure usano seggiolini inadeguati o, ancora, li utilizzati in modo improprio.

I bambini non devono mai viaggiare senza dispositivo di sicurezza, nemmeno per brevi tragitti: altrimenti li si espone al rischio di gravi lesioni da incidenti. Viceversa i dispositivi di sicurezza, se correttamente usati, possono fare molto per loro, a condizione però che si tratti di seggiolini omologati. Controllate perciò che il seggiolino sia adattabile al sedile dell'auto e seguite attentamente le istruzioni fornite dal produttore. Ne esistono diversi tipi differenti a seconda del peso del bambino: verificate all'atto dell'acquisto che sul seggiolino sia presente il marchio europeo di omologazione ECE R44/03 oppure ECE R44/04. Il seggiolino non va mai montato sul sedile anteriore, ma sempre su quello posteriore con l'apposito sistema di ritenuta.



NUMERI CHE FANNO PAURA

Ogni anno in Italia circa 6.500 persone muoiono in incidenti stradali (fonte ISTAT).

Queste cifre sono però inferiori alla realtà: si calcola che i morti siano in realtà almeno 7.500, e i feriti 320.000. Gli incidenti sono circa 220.000. La differenza fra queste stime è dovuta al fatto che l'ISTAT prende in considerazione le persone decedute entro 30 giorni dalla data dell'incidente e non quelle che invece muoiono più tardi.

I bambini da 0 a 14 anni feriti in incidenti stradali sono circa I I.000 all'anno e di questi circa I 30-I 50 muoiono. Le statistiche

mostrano che nella maggior parte dei casi i bambini deceduti a seguito di incidenti non erano assicurati con gli appositi sistemi di ritenuta. Il rischio di morte stimato in questo caso è 7 volte superiore rispetto a quello che corre un bambino legato secondo le norme di sicurezza. Eppure, come accade per gli adulti, molto meno della metà dei bambini viaggia in modo sicuro e solo il 20% circa utilizza le cinture di sicurezza.

Sul sito www.asaps.it è possibile scaricare un opuscolo sulla sicurezza dei bambini in auto e sulla strada.

• SPECIALE: GENITORI PIÙ • SPECIALE: GENITORI PIÙ •

Un vaccino per non pensarci più

e vaccinazioni rappresentano il gesto più efficace, semplice e sicuro per proteggere il bambino contro alcune malattie che possono essere causa di gravi complicanze, o per le quali non esiste una terapia efficace. I vaccini agiscono infatti stimolando una risposta immunitaria attiva in grado di creare una difesa duratura ed efficace dall'infezione o dalle sue complicazioni. I vaccini oggi disponibili sono sempre più efficaci e sicuri, grazie ai progressi della ricerca medica ed alla complessa serie di controlli di qualità a cui vengono costantemente sottoposti. Oggi i bambini ricevono più vaccinazioni perché, rispetto al passato, siamo in grado di proteggerli di più. La scelta di non vaccinare o di rinviare la vaccinazione significa esporre il bambino al rischio di ammalarsi, vaccinandolo invece non solo lo si protegge, ma si agisce indirettamente anche su quei bambini che, per particolari motivi, non possono essere vaccinati: la presenza di molti bambini immuni, per effetto dei vaccini, interrompe la catena di trasmissione dell'infezione e riduce le possibilità che coloro che non sono immuni vengano in contatto con i rispettivi agenti patogeni. I vantaggi derivanti dalle vaccinazioni sono enormi rispetto agli effetti collaterali, che sono invece molto modesti. Le complicazioni gravi poi, seppure possibili, sono di una rarità estrema.

MALATTIE BATTERICHE PREVE-NIBILI CON IL VACCINO:

Difterite, Tetano, Pertosse, infezioni da Haemophilus influenzae tipo B, Pneumococco e Meningococco C

MALATTIE VIRALI PREVENIBILI CON IL VACCINO:

Poliomielite, Morbillo, Rosolia, Parotite, Varicella, Epatite B, enterite da Rotavirus

Libri e poi libri, dalla nascita in poi

eggere ad alta voce al vostro bambino rende più intensi i rapporti affettivi tra voi che leggete e il vostro bambino che ascolta; favorisce lo sviluppo del linguaggio, arricchisce la memoria e stimola la fantasia. Leggere una storia ad alta voce, o sfogliare un libro insieme, stimola la sua curiosità del bambino e il suo interesse per la lettura.

Alcuni studi dimostrano che i bambini che hanno potuto godere di questa esperienza hanno maggiore facilità di approccio alla parola scritta e migliore capacità di attenzione, dispongono di un vocabolario ampio, e complessivamente manifestano una migliore disposizione alla lettura ed alla scuola. Poiché la salute dei bambini va intesa in modo globale, non c'è da meravigliarsi che gli operatori sanitari promuovano azioni come la lettura ad alta voce. Anche frequentare con il bambino la biblioteca si dimostrerà un'abitudine gradevole, stimolante e fruttuosa.

Per scegliere i libri più adatti ad ogni bambino è possibile rivolgersi alle biblioteche specializzate; una guida completa è disponibile sul sito www.natiperleggere.it.



Foto Fabio Pagani



www.ministerosalute.it

- 1. Prendere l'acido folico
- 2. Non fumare in gravidanza e davanti al bambino
- Allattarlo al seno
- 4. Metterlo a dormire a pancia in su
- 5. Proteggerlo in auto con il seggiolino
- Fare tutte le vaccinazioni consigliate
- 7. Leggerali un libro

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.

NON FUMARE IN GRAVIDANZA E DAVANTI AL BAMBINO

Proteggete il vostro bambino dal fumo: fumare in gravidanza mette a rischio la sua salute. Anche il fumo passivo è particolarmente dannoso quando è ancora piccola: non consentite che si fumi in casa e vicino a lui. Chiedete informazioni al vostro medico o alla vostra ostetrica di fiducia.

ALLATTARLO AL SENO

In collaborazione con:

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 allattario, anche oltre l'anno e più. Il latte materno protegge da tantissime malattie, sia da piecolo che da grande. E fa bene anche alla mamma. Non esitate a parlame con i vostri familiari e con gli operatori sanitari.

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 culta"(SIDS). È importante anche mantenere la temperatura ambiente attorno ai 20° C e non coprirlo troppo.

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.

FARE TUTTE LE VACCINAZIONI CONSIGLIATE

Vaccinare Il vostro bambino significa proteggere lui e gli altri bambini da lante 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.

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.



genit a ripiù prendiamoci più cura della loro vita www.genitoripiu.it





