

# LA SALUTE DI VOSTRO FIGLIO

---

Consigli per i genitori



# Lessico italiano - francese

---

Buongiorno	Bonjour
Mio/a figlio/a si chiama	Mon enfant s'appelle
Mio/a figlio/a ha... mesi	Mon enfant a .... mois
Mio/a figlio/a ha... anni	Mon enfant a .... ans
Sono incinta	Je suis enceinte
Mio/a figlio/a è malato/a	Mon enfant est malade
Mio/a figlio/a ha la febbre	Mon enfant a de la fièvre
Mio/a figlio/a tossisce	Mon enfant tousse
Mio/a figlio/a fa fatica a respirare	Mon enfant a de la peine à respirer
Mio/a figlio/a ha vomitato	Mon enfant a vomi
Mio/a figlio/a ha la diarrea	Mon enfant a des diarrhées
Mio/a figlio/a ha mal di pancia	Mon enfant a mal au ventre
Mio/a figlio/a sente bruciore quando fa pipì	Mon enfant a des brûlures en faisant pipi
Mio/a figlio/a ha avuto un malore	Mon enfant a fait un malaise
Mio/a figlio/a ha un problema alla pelle	Mon enfant a un problème de peau
Mio/a figlio/a si è ferito/a	Mon enfant s'est blessé
Mio/a figlio/a è costipato/a	Mon enfant est constipé
Mio/a figlio/a piange	Mon enfant pleure
Mio/a figlio/a non mangia/beve più	Mon enfant ne mange plus/ne boit plus
Mio/a figlio/a ha fame/sete	Mon enfant a faim/soif
Mio/a figlio/a sanguina	Mon enfant saigne
Mio/a figlio/a ha il naso che cola	Mon enfant a le nez qui coule
Mio/a figlio/a è caduto/a	Mon enfant est tombé
Mio/a figlio/a è allergico/a a...	Mon enfant est allergique à...
Ho bisogno di aiuto	J'ai besoin d'aide
Devo andare al pronto soccorso	Je dois aller aux urgences
Devo vedere un medico/dentista	Je dois voir un médecin/dentiste
Dove si trova l'ospedale?	Où se trouve l'hôpital?
È un'emergenza!	C'est une urgence!
Medicinali	Médicaments
Termometro	Thermomètre
Medicazione	Pansement

# Indice

---

Il corpo .....	4
----------------	---

## Prevenzione

L'alimentazione del lattante e nella prima infanzia .....	6
I denti .....	11
La vitamina D .....	12
Il ferro .....	13
I vaccini .....	14
La morte improvvisa del lattante .....	15
I pericoli della vita quotidiana .....	16

## Problemi di salute comuni

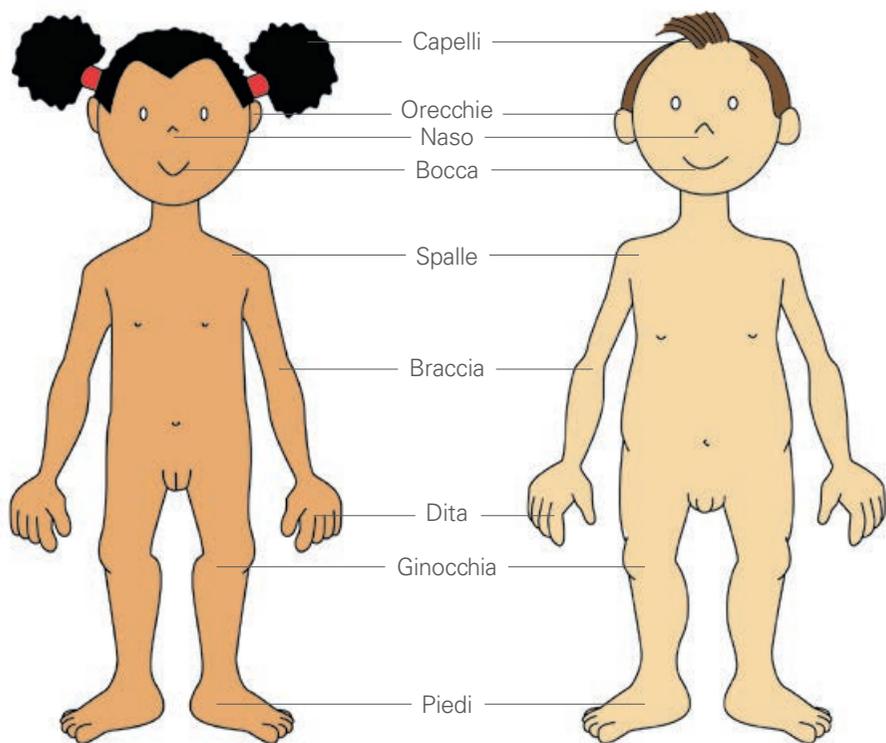
La febbre .....	20
Il raffreddore .....	23
La tosse .....	26
Il mal di gola .....	27
La costipazione .....	28
La diarrea e il vomito .....	30
Arrossamento del sederino .....	33
I pidocchi .....	34
Il pianto del lattante .....	36

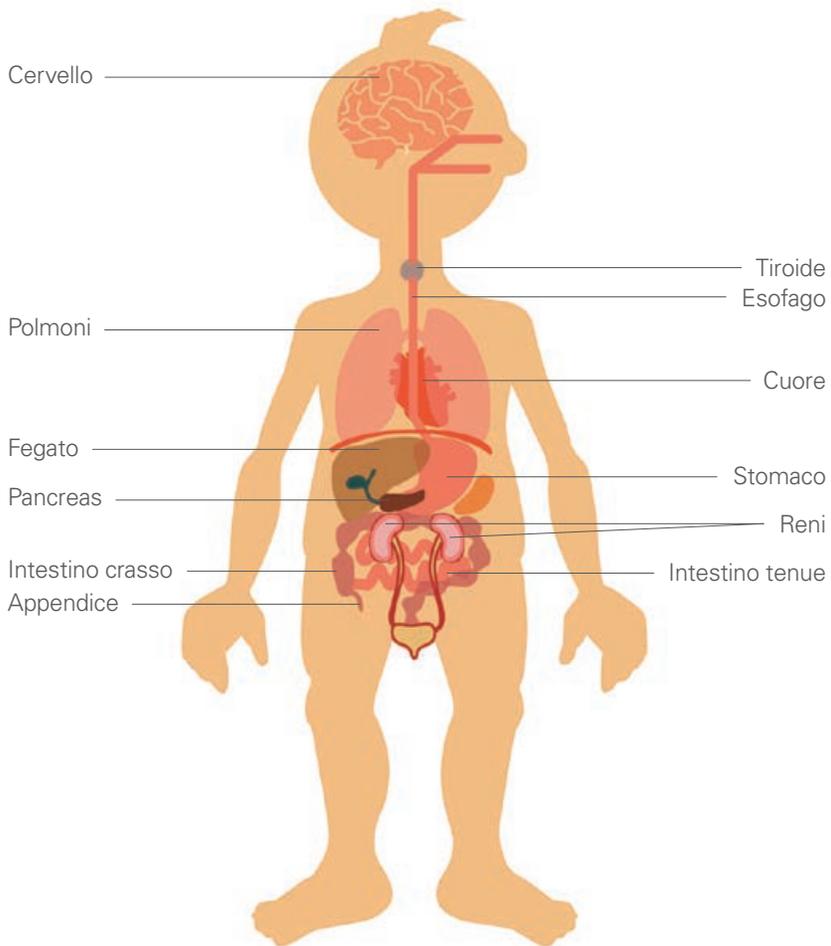
## Emergenze

I segni di allarme .....	38
--------------------------	----

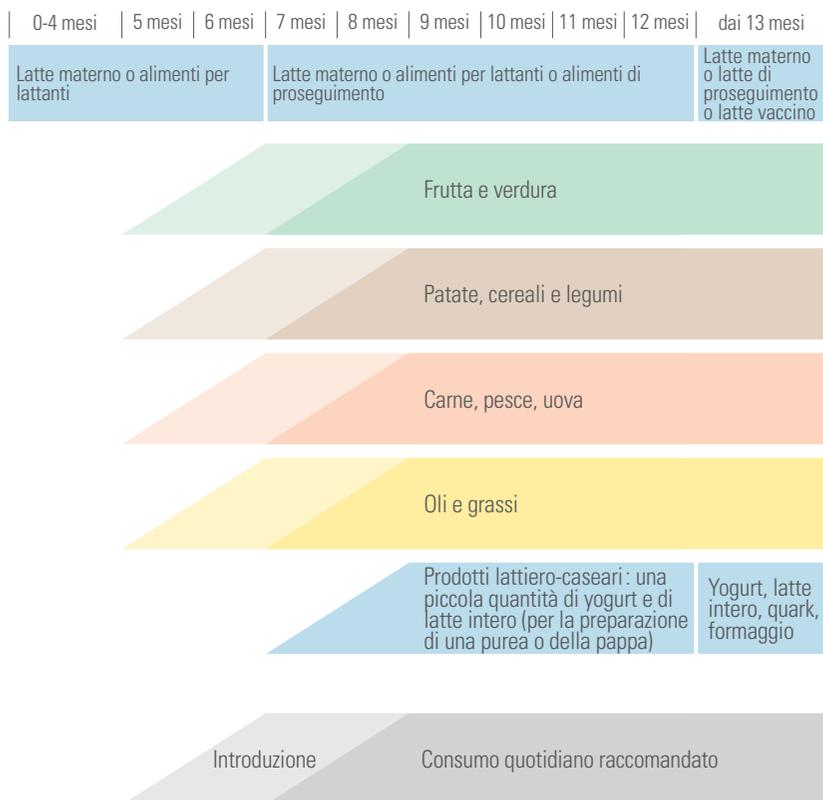
# Il corpo

---





# L'alimentazione del lattante e nella prima infanzia



Adattato da "Introduction des aliments chez le nourrisson", ("Introduzione degli alimenti per il lattante") Società Svizzera di Nutrizione (SSN), Società Svizzera di Pediatria (SSP), 2011.



### Latte e altri prodotti lattiero-caseari

Il latte materno è l'alimento raccomandato per i lattanti. Il latte materno o il latte per lattanti sono sufficienti fino all'età di 5-6 mesi, senza che sia necessario l'apporto dell'acqua.

- ▶ Dai 6-7 mesi in poi: aggiungete una piccola quantità di yogurt naturale in una purea di frutta oppure latte intero nella pappa.
- ▶ Da 1 anno in poi: date ogni giorno l'equivalente di 3-4 dl di latte vaccino intero o di altri prodotti lattiero-caseari (yogurt, dessert al latte, formaggio Petit Suisse, formaggio, formaggio fresco, ecc.).

### Bevande

- ▶ Dopo 4-6 mesi: introducete bevande diverse dal latte. Privilegiate l'acqua o le tisane fatte in casa non zuccherate (tè escluso). Il consumo di altre bevande deve essere moderato. Evitate le bevande zuccherate perché provocano carie dentali (vedere il capitolo sui denti p.11).
- ▶ Eliminate i biberon di latte o l'allattamento di notte quando vostro figlio assume le quantità di cui ha bisogno durante la giornata.



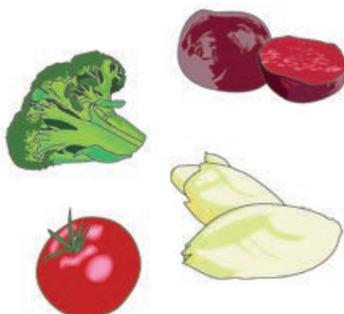


### Frutta

- ▶ Dai 5-6 mesi in poi: introducete, a seconda della stagione, banane, mele, pere, albicocche, pesche, meloni, prugne, ecc.

### Verdura

- ▶ Dai 5-6 mesi in poi: introducete, a seconda della stagione, carote, zucchine, finocchi, zucche, lattuga, rape, spinaci, barbabietole, indivia, melanzane, broccoli, pomodori, ecc.
- ▶ Dopo i 6 mesi: tutte le altre verdure a seconda dei gusti di vostro figlio.



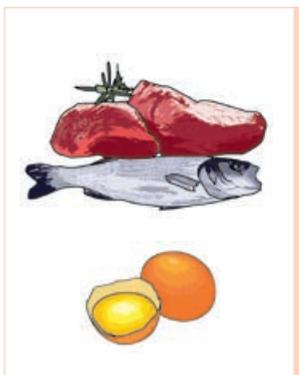


### Patate, cereali e legumi

- ▶ Tra i 5 e i 6 mesi: introduce i cereali specifici per lattanti in farine o fiocchi, idealmente come complemento all'allattamento.
- ▶ Dai 9 mesi in poi: introduce i farinacei (patate, patate dolci, manioca, pasta, pane), tutti i cereali (semolino, riso, miglio, quinoa, polenta, ecc.) e i legumi (lenticchie, ecc.) a seconda della tolleranza di vostro figlio.

### Grassi

- ▶ Dai 5-6 mesi in poi: aggiungete l'olio di colza sugli alimenti già cotti (1 cucchiaino al giorno). Cuocete gli alimenti senza aggiungere grassi (olio, burro, ecc.).



### Carne, pesce e uova

- ▶ Dai 5 mesi in poi: introduce circa 1 cucchiaino di carne o di pesce, oppure 1/4 di uovo (albume e tuorlo) al giorno.
- ▶ Dai 12 mesi in poi: date circa 2 cucchiaini di carne o di pesce, oppure 1/2 uovo (albume e tuorlo) al giorno.

Scegliete carni tenere e poco grasse (pollame, vitello, manzo, ecc.) e togliete le lisce dei pesci prima di servirli.

In caso di allergia o di situazioni particolari, chiedete consiglio al vostro pediatra.



## RACCOMANDAZIONI

- ▶ Fino a 1 anno non salate gli alimenti. Potete utilizzare delle spezie o delle erbe aromatiche per il condimento.
- ▶ Evitate gli spuntini fuori pasto.
- ▶ Evitate i prodotti a base di soia (bevande vegetali, yogurt, tofu, ecc.) prima di 1 anno di età.
- ▶ La consistenza degli alimenti deve evolvere in funzione della dentizione e delle preferenze di vostro figlio.
- ▶ Introdurrete gli alimenti progressivamente: un solo alimento nuovo alla volta.
- ▶ Non appena possibile fate mangiare i vostri figli al loro posto a tavola durante i pasti in famiglia.
- ▶ Per un corretto equilibrio alimentare introducezete piatti grassi (fritture, salumi) solo dopo il compimento del primo anno di età, in via eccezionale e in una sola razione alla volta.
- ▶ Si raccomanda un supplemento di vitamina D dalla nascita di vostro figlio e fino ai 3 anni (vedere il capitolo sulla vitamina D, p.12).

La quantità di alimenti mangiata da un bambino può variare molto da un giorno all'altro. Questo è assolutamente normale.



## ATTENZIONE

Se vostro figlio ha meno di 3 mesi, non dategli noci, arachidi o noccioline intere, pane alle noci, pezzi di frutta solida, bacche, uva intera o pesce con la lisca perché potrebbe soffocarsi.

# I denti

---

È importante che vostro figlio abbia denti da latte puliti e non cariati per favorire una corretta masticazione degli alimenti.

Le carie sono fori nei denti che possono provocare dolore. Queste appaiono quando i denti non vengono lavati regolarmente. I denti da latte cariati sono dolorosi e devono essere curati perché possono nuocere alla salute dei denti permanenti.

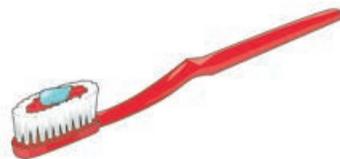
## Spazzolare bene i primi denti

Da quando spunta il primo dente, spazzolarlo almeno due volte al giorno con uno spazzolino morbido per neonati o per bambini e con una piccola quantità di dentifricio al fluoro per bambini.

## Una corretta igiene dentale previene i problemi

Lasciate che vostro figlio si lavi i denti da solo non appena è in grado di farlo.

Per i più piccoli, rilavate loro i denti ogni volta e controllate che siano ben puliti. Per i bambini più grandi, fino a 8 anni circa, si raccomanda di rilavare loro i denti almeno la sera



### RACCOMANDAZIONI

- ▶ Vostro figlio deve lavarsi i denti dopo ogni pasto e dopo aver mangiato dei dolci.
- ▶ Evitate di mettere il suo cucchiaio, il suo ciuccio o il suo biberon nella vostra bocca, poiché in questo modo avviene la trasmissione dei batteri che causano le carie.
- ▶ Evitate che vostro figlio si addormenti con il biberon di latte in bocca, poiché questo favorisce le carie.

# La vitamina D

La vitamina D svolge un ruolo fondamentale nell'assorbimento del calcio e permette di fortificare le ossa.

L'esposizione della pelle al sole favorisce la produzione di questa vitamina. Tuttavia, evitate di esporre il vostro bambino direttamente al sole.

Per soddisfare questa esigenza, il pediatra prescriverà a vostro figlio vitamina D in gocce da prendere ogni giorno dall'età di 2 settimane fino ai 3 anni, o persino di più se la carenza persiste.

## Medicinali

Esistono diversi dosaggi di vitamina D.

Verificate il dosaggio prescritto dal pediatra a vostro figlio per fornirgli le giuste quantità.

Nome		
Confezione		
Indicazione	Tutti i bambini da 0 a 3 anni. Oltre i 3 anni se la carenza persiste	Tutti i bambini da 0 a 3 anni. Oltre i 3 anni se la carenza persiste
0-1 anno	1 goccia al giorno Diluita in un cucchiaino di latte materno o per lattante	4 gocce al giorno Diluite in un cucchiaino di latte materno o per lattante
1-3 anni	1 goccia al giorno Diluita in un liquido	6 gocce al giorno Diluite in un liquido

## Il ferro

---

Il ferro è molto importante per la produzione dei globuli rossi del sangue. Nella maggior parte dei casi un'alimentazione equilibrata contiene ferro a sufficienza per soddisfare i bisogni di vostro figlio.

Talvolta però i bambini hanno carenza di ferro e non riescono a produrre i globuli rossi. In questo caso i bambini diventano deboli e pallidi, si stancano velocemente e hanno difficoltà a concentrarsi. Questa condizione viene definita anemia.

Se vostro figlio ha carenza di ferro, il pediatra glielo prescriverà sotto forma di gocce o di compresse.



# I vaccini

I vaccini proteggono efficacemente vostro figlio contro malattie che possono essere gravi e persino causare la morte.

I vaccini non effettuati all'età prevista devono essere oggetto di un recupero. In funzione dei rischi possono essere raccomandati determinati altri vaccini, come quello contro l'epatite A.

Per conoscere il piano vaccinale per il vostro bambino contattate il pediatra.



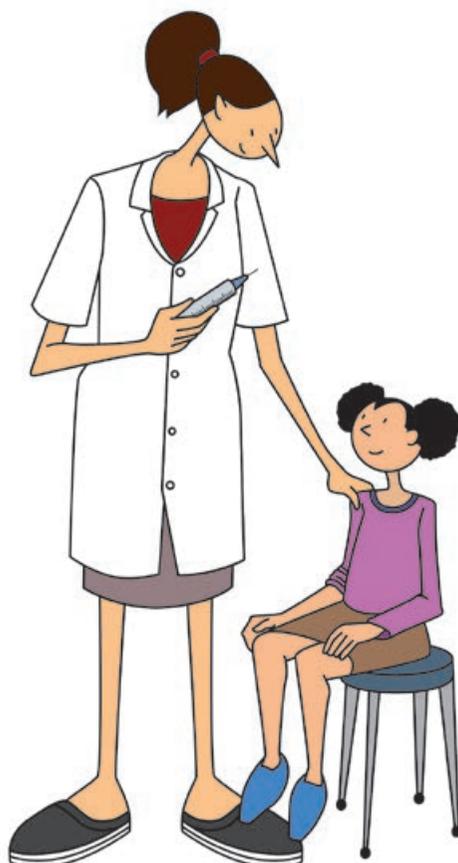
## INFO

Trovate il piano vaccinale svizzero su

➤ [www.infovac.ch/it/](http://www.infovac.ch/it/)

Per rimanere aggiornati, adottate il libretto di vaccinazione elettronico iscrivendovi sul sito

➤ [www.lemievaccinazioni.ch](http://www.lemievaccinazioni.ch)



# La morte improvvisa del lattante

La morte improvvisa del lattante è il decesso improvviso e inaspettato di un bambino di età inferiore a un anno che avviene durante il sonno. Ad oggi le cause restano sconosciute.

Tuttavia, le raccomandazioni che seguono ne riducono considerevolmente il rischio.

- ▶ Fate dormire il vostro bambino sulla schiena, in un sacco a pelo (sacco nanna), su un materasso duro, senza coperte, piumini, cuscini o peluche.
- ▶ Arieggiate la stanza tutti i giorni.
- ▶ In caso di elevate temperature non vestite troppo vostro figlio.
- ▶ Non fumate nelle vicinanze di vostro figlio.

L'allattamento materno diminuisce il rischio di morte improvvisa del lattante.



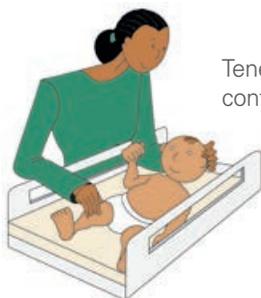
## IMPORTANTE

Quando è sveglio e in vostra presenza, sdraiate il vostro bambino a pancia in giù con le braccia in avanti affinché impari a sollevare la testa e per prevenire la deformazione del cranio ("testa piatta"). In questo modo imparerà a sollevarsi e la testa resterà rotonda.

# I pericoli della vita quotidiana

---

## Prevenire i rischi di caduta



Tenete sempre sotto controllo il vostro bambino.

Indipendentemente dalla sua età, le scale rappresentano un problema per vostro figlio.



Quando vostro figlio va in bicicletta, fategli sempre indossare un casco per proteggere la testa.

Quando aprite la finestra in una stanza, assicuratevi che vostro figlio non possa raggiungerla salendo su una sedia.



## Prevenire le elettrocuzioni, le bruciature e l'annegamento



Applicate un copripresa o dello scotch spesso sulle prese elettriche.

Impedite a vostro figlio di avvicinarsi a un piano cottura o a un forno in funzione.



Sorvegliate sempre vostro figlio quando fa il bagno o quando è vicino a uno stagno, a un fiume, a un lago o a una piscina.

## Prevenire i rischi di avvelenamento

Riponete tutti i medicinali e i prodotti per la casa fuori dalla portata di vostro figlio.

Prima di acquistare una pianta da appartamento o da giardino chiedete al venditore se è tossica.



### ATTENZIONE

In caso di avvelenamento chiamate il  145 o chiedete una consulenza urgente.

## Prevenire i rischi della circolazione stradale



Insegnate a vostro figlio a camminare sul marciapiede. Tenetegli la mano in strada e per attraversare la strada.

## Prevenire il tabagismo passivo

Il fumo di sigaretta può provocare malattie respiratorie.

Evitate di fumare in casa e mettete le sigarette e la cenere fuori dalla portata di vostro figlio.



## Limitare l'uso della televisione e degli schermi

L'esposizione troppo precoce o prolungata dei bambini agli schermi (televisione, tablet, ecc.) può nuocere al loro sviluppo.

### **Prima dei 2 anni:**

Evitate di esporre i bambini più piccoli alla televisione.

### **Tra i 3 e i 6 anni:**

30 minuti di schermo al giorno al massimo.

Nessuna televisione nella camera di vostro figlio.



## La febbre

---

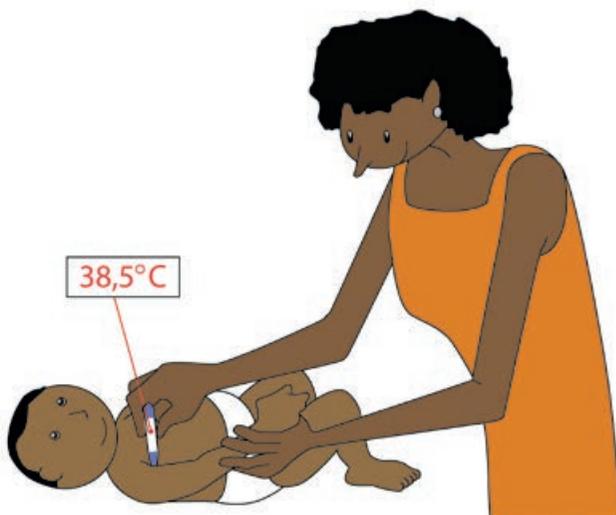
Si parla di febbre quando la temperatura del corpo è superiore a 38°C.

La febbre è una reazione normale dell'organismo per contrastare le infezioni. Questa è frequente durante malattie comuni come il raffreddore. Spesso la febbre non rappresenta una condizione grave.

Nella maggior parte dei casi questa sparisce senza bisogno di alcun trattamento.

### Come misurare la temperatura di vostro figlio?

Esistono due metodi per misurare la temperatura di vostro figlio: per via ascellare (sotto il braccio) o rettale (nell'ano). Indipendentemente dalla scelta, il termometro deve essere a contatto con la pelle asciutta.



## Cosa fare in caso di febbre?

### Nel lattante di età inferiore a 3 mesi

Consultate il pediatra anche se il vostro bambino non sembra malato.

### Nel bambino di età superiore a 3 mesi

- ▶ Spogliate vostro figlio
- ▶ Dategli da bere (bevande fresche)
- ▶ Mantenete la temperatura della stanza tra 18 e 20°C.
- ▶ Misurate nuovamente la febbre dopo 30 minuti

Se vostro figlio pare a disagio e/o la temperatura supera i 39°C, dategli un medicinale contro la febbre, preferibilmente prescritto dal vostro pediatra. Sorvegliate vostro figlio e consultate rapidamente il vostro pediatra o il pronto soccorso se non si verificano miglioramenti.

Se vostro figlio mostra poco malessere e se la sua temperatura è inferiore a 39°C, sorvegliatelo e consultate il pediatra se non migliora.

Potete uscire tranquillamente con un bambino con la febbre per portarlo dal medico.

## Quando è necessario consultare il pediatra?

### Immediatamente se:

- ▶ le condizioni di vostro figlio vi preoccupano
- ▶ vostro figlio è pallido e non reagisce agli stimoli
- ▶ tossisce molto e la sua respirazione è molto rapida
- ▶ presenta piccoli punti di colore rosso-violaceo che si diffondono rapidamente
- ▶ ha mal di testa, vomita e presenta rigidità della nuca.

### In giornata se la febbre:

- ▶ dura ormai da più di 3 giorni
- ▶ si presenta diversi giorni dopo un raffreddore o dopo l'inizio della tosse
- ▶ si accompagna a dolori alla gola, alle orecchie, alla pancia o mentre urina.

## Le convulsioni febbrili

Vostro figlio ha la febbre, perde conoscenza (rotazione degli occhi verso l'alto), i suoi muscoli si rilassano o si contraggono, effettua movimenti ritmici degli arti. Si tratta certamente di convulsioni febbrili. Queste si verificano tra i 6 mesi e i 6 anni.

La maggior parte delle volte le convulsioni febbrili passano spontaneamente dopo qualche minuto. Nonostante l'impressione che suscitano, queste non rappresentano un pericolo per il cervello.

## Come reagire in caso di convulsioni?

1. Mantenete la calma.
2. Impedite a vostro figlio di farsi male.
3. Sdraiatelo su un fianco.
4. Spogliatelo per far diminuire la febbre. Se non è cosciente, non dategli nulla per bocca.

## Quando chiedere un consulto medico?

- ▶ Se si tratta della prima convulsione con febbre, chiamate il pediatra d'urgenza.
- ▶ Se la convulsione si prolunga per più di qualche minuto, assicuratevi che vostro figlio sia in sicurezza e chiamate un'ambulanza (componete il ☎ 144).
- ▶ Se vostro figlio ha già avuto convulsioni febbrili e le sue condizioni generali sono buone, avvertite semplicemente il pediatra quando la crisi è passata.

## Il raffreddore

---

Il raffreddore e l'influenza sono causati da virus. I bambini di età inferiore ai 2 anni possono avere il raffreddore fino a una decina di volte all'anno.

Quando un bambino ha il raffreddore può avere il naso congestionato o che cola, starnutire, tossire, avere un leggero mal di gola, una perdita di appetito e una febbre lieve. In generale questi problemi durano da una a due settimane. I sintomi del raffreddore e dell'influenza possono essere simili, ma quelli dell'influenza sono generalmente più gravi.

Se si sente sufficientemente bene, il bambino raffreddato può continuare a giocare e a svolgere le sue normali attività.

### Cosa fare in caso di raffreddore?

Non ci sono rimedi per guarire dal raffreddore: questo passa da solo. Tuttavia, potete alleviare certi sintomi:

- ▶ al bisogno pulite delicatamente il naso congestionato o che cola (leggere qui sotto)
- ▶ fate bere a sufficienza vostro figlio, in particolare se ha la febbre
- ▶ se vostro figlio manifesta malessere o se ha la febbre, potete dargli del paracetamolo. Questo medicinale allevia i sintomi di vostro figlio, ma non guarisce il suo raffreddore.



### INFORMAZIONI

I farmaci senza obbligo di ricetta contro la tosse e il raffreddore non sono adatti ai bambini di età inferiore ai 6 anni e possono rappresentare un pericolo per loro.

## Cosa fare quando il naso è congestionato?

Il vostro bambino raffreddato può avere difficoltà a respirare perché il suo naso è ostruito dalle secrezioni.

Poiché la sua respirazione avviene soprattutto dal naso, potrebbe fare fatica a mangiare. Per questa ragione si raccomanda di effettuare un lavaggio nasale prima dei pasti.

## Come procedere per lavare il naso?

Il naso di un neonato è sensibile e delicato. Effettuate i gesti descritti di seguito con delicatezza.



Fase 1: Preparate la soluzione fisiologica e sdraiate il bambino sul fianco.



Fase 2: Inserite l'estremità adatta della fiala nella narice superiore e svuotate delicatamente la metà del contenuto (circa 2 ml) nella narice. Aspettate 2-3 secondi. Il liquido fuoriesce insieme alle secrezioni dalla narice inferiore o passa nella gola.



Fase 3: Mettete seduto il vostro bambino affinché riprenda il fiato.



Fase 4: Stendetelo sull'altro fianco e seguite lo stesso procedimento con l'altra narice.



Fase 5: Asciugate il naso del bambino con un fazzoletto.



## IMPORTANTE

Tenete saldamente il vostro bambino durante il trattamento per evitare di fargli male. Non utilizzate più di 2 ml di soluzione fisiologica per narice.

# La tosse

---

La tosse è un riflesso utile per liberare le vie respiratorie da un'irritazione della gola.

Nella maggior parte dei casi la tosse è dovuta a un virus ed è accentuata dalle secrezioni del raffreddore (vedere il capitolo sul raffreddore a p.23). In casi più rari può essere causata da un'infezione dei bronchi o dei polmoni.

## Cosa fare innanzitutto?

1. In caso di raffreddore sollevate la testiera del letto e, se necessario, procedete al lavaggio nasale del vostro bambino (leggere p.24-25).
2. Se vostro figlio soffre di asma, dategli innanzitutto la sua terapia abituale.
3. In ogni caso, dategli spesso da bere piccole quantità di acqua o di tisana.

Generalmente la tosse passa da sola.



## IMPORTANTE

Contattate il pediatra se:

- ▶ vostro figlio fa fatica a respirare
- ▶ la tosse dura da più di 10 giorni
- ▶ la tosse è accompagnata da febbre da più di 3 giorni, da una respirazione rapida o da un dolore al petto.

Chiamate il ☎ 144 se:

- ▶ vostro figlio fa molta fatica a respirare
- ▶ vostro figlio ha una crisi d'asma per la prima volta o se la sua terapia risulta inefficace
- ▶ gli è andato di traverso un piccolo oggetto e respira male
- ▶ ha una salivazione molto abbondante e ha molto male alla gola.

Non esponete mai i bambini al fumo di tabacco.

# Il mal di gola

---

Il mal di gola è molto spesso dovuto a virus. Questo viene accompagnato da raffreddore, irritazione degli occhi ed eventualmente da tosse e febbre.

Il mal di gola può anche essere anche il sintomo di un'angina streptococcica, un microbo che normalmente è necessario curare con antibiotici. In questo caso il bambino ha spesso una forte febbre e talvolta vomita. Può anche presentare un'eruzione di piccole macchie rosa e rosse. In questo caso si tratta di scarlattina.

## Cosa fare innanzitutto?

1. Se vostro figlio ha più di 4 anni, potete dargli delle compresse da succhiare per alleviare il dolore. Chiedete consiglio al farmacista che vi proporrà un prodotto adatto alla sua età.
2. Se ha la febbre, curatelo con il paracetamolo.
3. Fategli bere liquidi freddi. Evitate i succhi di frutta e le limonate che pizzicano la gola.



## IMPORTANTE

Se il dolore persiste per più di 3 giorni e se vostro figlio ha la febbre o un'eruzione cutanea, contattate il vostro pediatra. Se vostro figlio ha molto dolore, non riesce a ingoiare liquidi, ha una salivazione abbondante e fa fatica a respirare, tenetelo in posizione seduta e chiamate il ☎ 144 per farlo trasportare in ospedale da un'ambulanza.

# La costipazione

---

I lattanti allattati sono raramente costipati in quanto il latte materno viene completamente digerito. Se allattate il vostro neonato e questo evacua solo una volta alla settimana, verificate l'aspetto delle feci: se sono soffici e il bambino non ha male alla pancia, allora non si tratta di un problema di costipazione.

## Cos'è la costipazione?

Un bambino è costipato quando le sue feci sono irregolari, dure e quando l'evacuazione è difficile. Alcuni bambini sono costipati anche se evacuano tutti i giorni, in quanto espellono solo la parte in eccesso presente nel loro intestino sotto forma di feci molto dure.

Talvolta le feci dure provocano delle piccole ragadi anali ed è visibile sangue fresco. Queste ragadi sono molto dolorose e impediscono al bambino di evacuare regolarmente. Il dolore provoca il riflesso di trattenersi invece di spingere.

## Cosa potete fare?

**L'alimentazione** (leggere anche il capitolo sull'alimentazione a p.6)

- ▶ Il vostro bambino ha meno di 4 mesi  
Se presenta feci dure, segnalatelo al vostro pediatra e chiedetegli consiglio.
- ▶ Il vostro bambino ha più di 4 mesi  
Dategli albicocche, pesche, pere o cereali durante i pasti (sotto forma di purea).
- ▶ Vostro figlio ha più di 1 anno  
Dategli una porzione di frutta o verdura almeno cinque volte al giorno (uva, datteri, prugne, fichi, finocchio, zucchine, ecc.). Potete anche dargli dei cereali integrali, biscotti integrali o riso integrale.

Diminuite il consumo di latte, gelato, cioccolato o formaggio, in quanto un eccesso di prodotti lattiero-caseari provoca la costipazione.

Vostro figlio deve bere molto e consumare un succo di frutta a colazione.

### **L'igiene di vita**

Vostro figlio deve evacuare regolarmente senza trattenersi. Proponetegli di andare in bagno a orari regolari.

**Se la costipazione persiste malgrado questi consigli, consultate il vostro pediatra, che vi prescriverà un medicinale per ammorbidire le feci.**



## **IMPORTANTE**

Se la costipazione persiste, se il bambino vomita, se è presente sangue nelle feci o se prende peso troppo lentamente, consultate il vostro pediatra. Non date mai lassativi o integratori commerciali di fibre al vostro bambino senza aver consultato un medico.

## La diarrea e il vomito

---

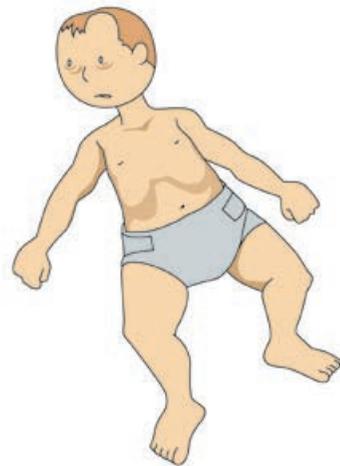
Vostro figlio vomita tutto quello mangia? Ha scariche numerose, liquide e maleodoranti (diarrea), ha febbre, mal di pancia per crisi (coliche) e ha perso l'appetito?

Probabilmente ha una gastroenterite, o "influenza intestinale", ovvero un'infezione dello stomaco e degli intestini. Spesso la gastroenterite è virale.

Vostro figlio perde molta acqua a causa del vomito e della diarrea. La disidratazione è pericolosa per lui. Più è piccolo il bambino e più rapida è la disidratazione.

### Quali sono i segni della disidratazione?

- ▶ Vostro figlio è stanco, rifiuta di giocare e resta sdraiato.
- ▶ Ha perso peso.
- ▶ Gli occhi sono alonati.
- ▶ La pelle, la bocca e la lingua sono secche.
- ▶ Quando piange non ha più lacrime.
- ▶ Urina poco, al mattino il pannolino è leggero e asciutto.



## Come curare vostro figlio?

La diarrea e il vomito durano abitualmente da 5 a 7 giorni e guariscono spontaneamente.

Se allattate vostro figlio, effettuate poppate più brevi e più frequenti. Se non allattate vostro figlio, proponetegli il suo latte abituale più spesso e in quantità minori.

Se vostro figlio presenta segni di disidratazione, una soluzione di reidratazione orale gli fornirà tutto ciò di cui ha bisogno per reidratarsi. Il vostro pediatra vi indicherà la quantità minima di liquido da somministrare in 24 ore.



Fase 1: Diluite una bustina di soluzione di reidratazione orale seguendo le indicazioni sulla confezione. Conservate la soluzione in frigorifero.



Fase 2: Date a vostro figlio piccole quantità di soluzione ogni 3 minuti. Utilizzate un cucchiaino o una siringa.

Fase 3: Aumentate le quantità progressivamente in assenza di vomito. Se vostro figlio ricomincia a vomitare, tornate a dargli piccole quantità.



Fase 4: Dopo 4 ore riprendete l'allattamento o ricominciate a dargli latte non diluito.

Da quando il vomito è sotto controllo, vostro figlio può ricominciare a mangiare in piccole quantità. Dategli degli alimenti semplici. Il riso, le carote e le banane sono utili per aumentare la consistenza delle feci.

### Quale medicinale dare?

Se vostro bambino ha la febbre, potete dargli del paracetamolo.

### È contagioso?

Sì, il contagio della gastroenterite avviene tramite le feci e il vomito. La gastroenterite si verifica in mini-epidemie soprattutto negli asili, nelle famiglie o nelle comunità che vivono insieme. Questa si trasmette con le mani, gli alimenti o l'acqua contaminata.

Lavatevi le mani ogni volta che cambiate il pannolino o dopo ogni scarica di diarrea.



### Quando riprendere l'asilo o la scuola?

Quando vostro figlio non ha più febbre e non vomita più.



### IMPORTANTE

Consultate immediatamente il pediatra o il pronto soccorso:

- ▶ se le condizioni di vostro figlio vi preoccupano
- ▶ se è difficile tenerlo sveglio
- ▶ se non ha più lacrime
- ▶ se non urina più da 8 ore
- ▶ se ha perso peso
- ▶ se il vomito è verdastro o contiene sangue
- ▶ se è presente sangue nelle feci.

Consultate il vostro pediatra o il pronto soccorso se il vostro bambino soffre di diarrea da più di 2 settimane.

# Arrossamento del sederino

Possono apparire delle macchie rosse sul sederino di vostro figlio che si diffondono piano piano sotto il pannolino. Queste macchie sono causate dall'urina o dalle feci che irritano la pelle sensibile di quest'area. In caso di diarrea le feci sono ancora più irritanti.

Le macchie non sono gravi e spariscono rapidamente con semplici accorgimenti.

## Cosa potete fare?

- ▶ Controllate i pannolini ogni ora e cambiateli non appena sono bagnati.
- ▶ Pulite il sederino con acqua tiepida e senza sapone.
- ▶ Lasciate asciugare la pelle del vostro bambino all'aria.
- ▶ Quando la sua pelle è ben asciutta, applicate uno strato spesso di crema cicatrizzante a base di zinco.



## IMPORTANTE

Consultate il vostro pediatra se:

- ▶ il rossore persiste nonostante i trattamenti proposti
- ▶ si formano croste o bolle
- ▶ il rossore si diffonde al di fuori dell'area del pannolino.

# I pidocchi



## LO SAPEVATE?

I pidocchi amano tanto i capelli puliti quanto quelli sporchi e si trasmettono tramite contatto diretto da testa a testa. I pidocchi lontano dal cuoio capelluto muoiono entro 48 ore.

I pidocchi sono minuscoli insetti di colore grigio. Questi si attaccano ai capelli e si nutrono di sangue umano.

### Quando sospettare la presenza di pidocchi?

- ▶ Quando qualcuno ha i pidocchi nell'ambiente frequentato dal vostro bambino (a scuola, in asilo, in famiglia, tra gli amici, ecc.).
- ▶ In caso di prurito alla testa.
- ▶ In presenza di uova (lendini) alla base dei capelli. Le lendini somigliano alla forfora, ma sono difficili da rimuovere.

### Come cercarli ed eliminarli?

Effettuate il controllo indicato di seguito su tutti i membri della famiglia utilizzando un pettine comprato in farmacia.



Bagnate i capelli.



Applicate generosamente un prodotto districante.



Districate i capelli con il vostro pettine abituale.



Passate il pettine antipidocchi tra i capelli: partite dalla base dei capelli e pettinate fino alla loro punta, ciocca per ciocca.



Dopo ogni passaggio, asciugate il pettine su carta da cucina per depositarvi gli eventuali pidocchi e lendini.



Sciacquate bene i capelli.

In presenza di pidocchi ripetere l'operazione 2-3 volte alla settimana per 1 mese.

Se non avete trovato nulla:

- ▶ Ripetete questo controllo dopo una settimana.

Se avete trovato lendini:

- ▶ Cercate i pidocchi ancora 2 volte durante la settimana.
- ▶ Continuate a controllare in quanto è possibile che compaiano i pidocchi.

Se avete trovato pidocchi:

- ▶ Informate la scuola o l'asilo di vostro figlio.
- ▶ Il giorno stesso: controllate tutti i membri della famiglia ed effettuate un trattamento su quelli che hanno i pidocchi.
- ▶ Utilizzate una spazzola per capelli diversa per ogni membro della famiglia.



## INFO

In caso di pidocchi non è necessario pulire la biancheria da letto, i vestiti, i peluche, ecc.

## Cosa fare se il trattamento non funziona?

- ▶ Se nonostante queste misure sono ancora presenti i pidocchi, comprate un prodotto a base di dimeticone che soffoca i pidocchi. Generalmente sono necessarie da due a tre applicazioni (il 1°, l'8° e il 15° giorno). Non esiste un trattamento preventivo.
- ▶ Se il prodotto si rivela inefficace, chiedete al vostro pediatra quale altro trattamento antipidocchi può essere necessario.

## Il pianto del lattante

---

Il pianto è un mezzo di espressione e di comunicazione del neonato. È la sua maniera di attirare l'attenzione. Un neonato in buona salute può piangere fino a 2-3 ore al giorno, spesso a fine giornata o la sera.

Gradualmente inizierete a distinguere il pianto che esprime la fame da quello che indica malessere o dolore.

Durante i primi mesi i neonati non fanno capricci. Talvolta nulla riesce a calmarli e questo non rappresenta una condizione grave. Potete sdraiare vostro figlio sulla schiena nel suo letto, lasciarlo in penombra e tornare a controllarlo ogni 10-15 minuti fino a quando non si calma.

### Perché il vostro bambino piange?

- ▶ Ha fame.
- ▶ È stanco.
- ▶ Ha caldo o freddo.
- ▶ È infastidito dal pannolino sporco.
- ▶ È disturbato a causa del rumore o della luce.
- ▶ Si trova in una posizione errata o scomoda.
- ▶ Ha bisogno di sfogare l'eccesso di tensione accumulata durante la giornata prima di addormentarsi.
- ▶ Ha bisogno di sentirsi sicuro, di essere rassicurato, di essere in contatto con le persone che lo circondano.

Può anche piangere senza una ragione particolare.

## Come calmarlo?

- ▶ Verificate se ha fame, freddo o se il pannolino è sporco.
- ▶ Prendetelo in braccio per rassicurarlo, cullatelo, portatelo a spasso.
- ▶ Parlategli dolcemente canticchiando. Fategli un bagno per rilassarlo.
- ▶ Fategli un massaggio, in particolare sulla pancia in caso di aria.
- ▶ Se ne ha uno, dategli il ciuccio, in quanto ciucciare può rassicurarlo.



## IMPORTANTE

Se il pianto del vostro bambino vi sembra eccessivo o diverso dal normale:

- ▶ Portate vostro figlio dal pediatra o all'ospedale.

Se non sopportate più il pianto di vostro figlio:

- ▶ Non scuotete mai vostro figlio: quando un bambino viene scosso, la sua testa effettua un movimento violento avanti e indietro che può causare la morte o danneggiare gravemente il cervello.
- ▶ Non urlate.
- ▶ Mettete vostro figlio in una posizione comoda nel suo letto e uscite dalla stanza.
- ▶ Chiedete a una persona di fiducia (famiglia, vicini, amici, ecc.) di aiutarvi a occuparvi di lui.

Non esitate a contattare un pronto soccorso che potrà accudire vostro figlio il tempo necessario a riposarvi.

# I segni di allarme

---

In caso si verificano i seguenti segni di allarme, è necessario consultare urgentemente o rapidamente il vostro pediatra, oppure un pronto soccorso pediatrico.

## Segni di malattie gravi

Richiedete una consulenza urgente se, malgrado un trattamento contro la febbre, osservate i seguenti segni:

- ▶ vostro figlio ha un colorito blu-grigiastro oppure ha le labbra blu
- ▶ è molto stanco, inquieto e si sente molto male
- ▶ è molle come una bambola di pezza o rifiuta di muoversi
- ▶ è troppo debole per piangere oppure urla quando cercate di toccarlo o di muoverlo
- ▶ piange continuamente senza una ragione apparente ed è inconsolabile anche quando è in braccio a voi
- ▶ è difficile svegliarlo o non vi risponde
- ▶ guarda nel vuoto e rifiuta di giocare
- ▶ ha un comportamento anomalo o è disorientato.

## Segni di disidratazione

Richiedete una consulenza urgente se, nonostante i vostri tentativi di reidratazione (leggere Diarrea e vomito a p.30), vostro figlio:

- ▶ non urina da più di 8 ore
- ▶ piange senza lacrime
- ▶ ha gli occhi alonati
- ▶ è stanco o letargico
- ▶ la bocca o le labbra sono secche e screpolate.

## Difficoltà respiratorie

Richiedete una consulenza urgente se vostro figlio:

- ▶ fatica molto a respirare
- ▶ geme a ogni respiro
- ▶ ha un respiro sibilante e rapido
- ▶ ha le labbra blu
- ▶ fa pause respiratorie e fatica a riprendere il fiato
- ▶ è estremamente stanco.

## Dolore a un testicolo

Chiedete una consulenza urgente se vostro figlio:

- ▶ ha dolore a un testicolo.

## Rifiuto di camminare

Chiedete una consulenza urgente se vostro figlio:

- ▶ rifiuta di camminare
- ▶ piange ogni volta che prova a camminare.

## Segni di diabete

Chiedete rapidamente una consulenza se vostro figlio:

- ▶ urina molto spesso e in grandi quantità
- ▶ ha sempre sete
- ▶ beve molti litri di liquidi al giorno
- ▶ è più stanco e ha perso peso.



## ATTENZIONE

### Da 0 a 3 mesi

Chiedete una consulenza urgente se vostro figlio:

- ▶ ha più di 38°C
- ▶ diventa molto pallido
- ▶ ha un comportamento anomalo (per esempio urla debolmente)
- ▶ vomita frequentemente a getto
- ▶ le sue feci sono molto spesso estremamente liquide
- ▶ ha l'ombelico rosso o violaceo con presenza di pus.

# Informazioni pratiche

---

Ospedale dei bambini  
Rue Willy-Donzé 6, 1205 Genève  
☎ 022 372 40 00

Emergenze pediatriche  
Avenue de la Roseraie 47, 1205 Genève  
☎ 022 372 45 55

## Impressum

Questo opuscolo è stato realizzato dalla Dott.ssa Noémie Wagner, dalla Prof.ssa Klara Posfay-Barbe e da Olivia Fahrni con la collaborazione del gruppo di informazione per pazienti e parenti (GIPP) degli Ospedali universitari di Ginevra (HUG), e il sostegno delle istituzioni o fonti seguenti:

- ▶ Il sito [www.monenfantestmalade.ch](http://www.monenfantestmalade.ch), per i capitoli sulla diarrea e il vomito, l'arrossamento del sederino e i segni di allarme
- ▶ Il dipartimento della salute del cantone di Basilea Città per il capitolo sui denti, sui vaccini, sulla costipazione e sui pericoli della vita quotidiana
- ▶ La società svizzera di pediatria per i capitoli sulla febbre, sulla tosse, sul mal di gola e sui segni di allarme
- ▶ Il centro di riferimento per gli infermieri della prima infanzia (CRIPE) del cantone Vaud - AVASAD ([www.avasad.ch](http://www.avasad.ch)), in particolare le schede: "L'alimentation du nourrisson et du petit enfant" ("L'alimentazione del lattante e nella prima infanzia"), "La fièvre chez l'enfant" ("La febbre del bambino"), "Nez bouché: le lavage" ("Naso congestionato: il lavaggio"), « Les pleurs » ("Il pianto"), "Prévention de la mort subite du nourrisson" ("Prevenzione della morte improvvisa del lattante")
- ▶ L'Istituto nazionale della salute pubblica del Quebec per i capitoli riguardanti la vitamina D, il ferro e il raffreddore
- ▶ Il servizio sanitario per l'infanzia e la gioventù (SSEJ) Dipartimento dell'istruzione pubblica (DIP), Ginevra, per il capitolo sui pidocchi ([ge.ch/enfance-jeunesse/publications](http://ge.ch/enfance-jeunesse/publications))
- ▶ La società svizzera di nutrizione per la tabella nel capitolo sull'alimentazione del lattante e nella prima infanzia.

Con il supporto professionale e finanziario di migesplus  
[www.migesplus.ch](http://www.migesplus.ch) – Informazioni multilingue sulla salute