



PREVENIRE GLI INCIDENTI DALLA NASCITA AI DODICI MESI

Gli incidenti rappresentano una delle "malattie" più importanti dei bambini: nella fascia di età da 1 a 14 anni sono la prima causa di morte. La sicurezza e l'incolumità del bambino dipendono da come lo proteggono gli adulti che se ne prendono cura e da come gli viene insegnato a interagire con l'ambiente senza incorrere in pericoli. Il bambino ha bisogno di toccare, sentire tutto quello che ha intorno, di sperimentare l'uso del proprio corpo. Le sue esigenze esplorative vanno dunque favorite perché è da queste che dipendono la sua crescita e la capacità di sviluppare un rapporto soddisfacente e produttivo col mondo circostante. È indispensabile però che l'adulto faccia sì che la sua stanza, la casa, la scuola, la strada siano luoghi di crescita e conoscenza e non fonti di continuo pericolo. Non si tratta di ovattare il mondo del bambino con atteggiamenti iperprotettivi, chiudendolo in una «campana di vetro», né di fargli incomprensibili «lezioni», né tanto meno di limitarsi a proibire, quanto piuttosto di seguirlo nella pratica quotidiana perché sviluppi capacità, abitudini e automatismi fondamentali per la sicurezza, rimuovendo preventivamente tutti i pericoli ambientali che, per età, non è ancora in grado di affrontare. Tanto più il bambino è piccolo, tanto più prevarranno i "no" e gli allarmi; via via che cresce prenderà sempre più spazio la spiegazione del pericolo e l'insegnamento di come gestirlo.

Il primo anno di vita

Il primo anno di vita è un periodo intenso e fondamentale per la crescita del bambino: in questo arco di tempo sono appresi e affinati un'ampia serie di comportamenti; inizia un dialogo con gli altri esseri umani che durerà per tutta la vita; l'esplorazione dell'ambiente si amplia attraverso la conquista di posizioni e abilità corporee sempre più evolute; inizia l'apprendimento del linguaggio verbale. I bambini imparano rapidamente e divengono capaci di nuovi movimenti da un giorno ad un altro senza "preavviso" evidente e così in questi primi dodici mesi da neonato poco "mobile" presto diviene capace di girarsi, di spostarsi, quindi star seduto, fino a saper arrampicarsi e tentare i primi passi. Spesso gli incidenti si verificano proprio perché i genitori si rendono conto in ritardo di cosa i loro bambini sono in grado di fare.

- Non lasciate mai il bambino da solo sul fasciatoio o sulla bilancia: un neonato può spostarsi e non è prevedibile il momento in cui sarà capace di compiere per la prima volta movimenti come il rotolamento.
- Piccoli oggetti (bottoni, spille, perline, giocattoli con parti che si possono staccare) possono essere ingerite dal bambino.
- Non mettetegli mai lacci o catenine al collo.
- Meglio non utilizzare polveri per l'igiene: la loro inalazione può avere conseguenze gravissime. Non utilizzare "cotton-fioc" per pulire gli orecchi: la rotazione improvvisa della testa può causare lesioni interne.
- Verificate per tempo la sicurezza degli ambienti, presto saprà esplorarli: il bambino può arrampicarsi o «appendersi» a scaffalature o mobili col rischio di ribaltarsi addosso. È necessario fissarli alla parete e non riporvi soprammobili pesanti e di equilibrio instabile; proteggere con barriere adeguate scale e pianerottoli; in caso di finestre relativamente basse è bene proteggerle con chiusure di sicurezza: il bambino presto saprà «ridurre» l'altezza del davanzale o della ringhiera arrampicandosi su mobili facilmente trasportabili (sedie, panche, vasi da fiori, scatole rigide ecc.); prese e interruttori devono essere ben fissati alle pareti. Dotare l'impianto elettrico di meccanismi centrali tipo "salvavita".
- Tutte le medicine presenti in casa devono essere riposte in un apposito armadietto tenuto chiuso e non accessibile ai bambini. Non abbandonare le eventuali medicine di uso giornaliero (tranquillanti, pillola contraccettiva ecc.) su comodini o tavoli.
- Non usare bottiglie che hanno contenuto acqua minerale o altre bevande per conservare liquidi di uso domestico (smacchiatori, sostanze caustiche, disinfettanti ecc.). Conservare sempre le sostanze pericolose nei loro contenitori originali, ben chiusi, con chiara indicazione del contenuto sull'etichetta, e comunque riposti in spazi non accessibili al bambino (ad esempio negli sportelli alti della cucina e non in quelli sotto il lavello, come comunemente si fa).
- Il trasporto in auto dei bambini deve avvenire seguendo criteri di sicurezza: è indispensabile munirsi degli appositi seggiolini predisposti a seconda dell'età e del peso del bambino.



PREVENIRE GLI INCIDENTI DAI DODICI AI DICHIOTTO MESI

Si tende ad affidare alla fatalità, al caso, all'immaturità del bambino, la responsabilità di un incidente: occorre piuttosto andare a ricercare nell'adulto, nella sua organizzazione, nei suoi strumenti e nel modo in cui li usa, la vera causa e le precise responsabilità.

Si può ad esempio pensare sia l'inevitabile conseguenza della tenera età il fatto che un bambino possa avvelenarsi ingerendo dei farmaci.

Ma non lo è affatto se si pensa alle colpe di chi fabbrica il tubetto con un tappo troppo facile da aprire, creando pillole attraenti nella forma, nel colore, nel sapore (sembrano caramelle); e se si pensa alla responsabilità del genitore che abbandona medicine in luoghi facilmente accessibili al bambino; e infine se si pensa alla facilità con cui oggi la gente, nell'ansia di cercare rapide soluzioni farmacologiche a ogni tipo di problema, riempie la casa di medicinali, rendendo quasi impossibile evitarne la presenza su tavoli, comodini, cassetti ecc.

Prevenire gli incidenti dei bambini non è compito da delegare ai soli genitori: con le proprie forze non possono rimediare alle carenze legislative e alla scarsa sensibilità al problema di architetti, disegnatori, industrie farmaceutiche.

Cucine attraenti nelle forme ma prive di fondamentali criteri di sicurezza come griglie protettive e ancoraggi alle pareti seguitano ad essere commercializzate; così come scarsa attenzione si pone nel confezionamento di gran parte dei farmaci o di prodotti tossici ad uso domestico.

Dopo l'anno di vita

I pericoli si moltiplicano: il bambino ha imparato o imparerà presto a camminare, quindi saltare, correre, arrampicarsi.

A quest'età in genere è la casa il luogo dove trascorre la maggior parte del suo tempo ed è soprattutto in casa dunque che i genitori devono fare tutto ciò che serve a proteggerlo dagli incidenti. La cucina rimane il posto più pericoloso: il bambino, più autonomo nei movimenti, può ora con grande facilità raggiungere superfici pericolose come il piano di cottura, lo sportello caldo del forno, la stufe, il ferro da stiro.

A quest'età poi il bambino, incuriosito da tutto ciò che lo circonda, cerca di afferrare qualunque oggetto ed il suo modo privilegiato per "conoscerlo" è prima di tutto quello di metterlo in bocca.

- Il bambino non deve giocare intorno ai fornelli mentre si cucina.
- Lo sportello del forno lasciato aperto si presenta come un «seggolino» attraente ma pericoloso: se la cucina non è fissata al muro può ribaltarsi. Padelle e tegami posti sul fornello devono avere il manico rivolto verso l'interno del piano di cottura, per evitare di urtarli o che il bambino possa afferrarli. Verificate che il manico sia ben attaccato e che il fondo non sia deformato, rendendoli pericolosamente instabili. Utilizzate sempre i fornelli più interni.
- Attenzione a minestre e bevande molto calde poste in tavola a raffreddarsi: il bambino "fruga" con le mani, non potendo vedere dal basso, e rischia di rovesciarsi addosso il contenuto ustionante della scodella.
- Tenete fiammiferi e accendini fuori dalla portata dei bambini.
- Nel fare il bagno al bambino, prima di immergerlo, controllate la temperatura dell'acqua. Non aggiungete acqua calda mentre è immerso nella vasca. Regolate la temperatura massima dello scaldabagno a 45°.
- Non usate cera sui pavimenti della stanza del bambino e evitate l'uso di tappeti nei quali possa inciampare; anche un pavimento ingombro di giocattoli aumenta il rischio di cadute.
- Verificate con periodicità lo stato di usura dei giocattoli: se da nuovi erano sicuri, col tempo possono non esserlo più ed avere parti che si staccano o bordi divenuti taglienti. Attenzione ai giocattoli «antichi»: probabilmente sono stati costruiti quando non si teneva ancora conto di precise norme di sicurezza: parti troppo piccole, vernici tossiche, molle non protette, presenza di punte.
- Non conservate sullo stesso scaffale prodotti tossici e sostanze pericolose assieme a prodotti alimentari e bevande.
- Evitate di coltivare in giardino, o negli appartamenti, piante con frutti, foglie e bacche tossiche.
- Insegnate al bambino che, con l'auto in movimento, l'uso del seggiolino e delle cinture è inderogabile. Verificate prima di partire che le portiere siano ben chiuse. Utilizzate il dispositivo che impedisce l'apertura dall'interno delle portiere posteriori. Non lasciate mai un bambino piccolo solo in un'auto parcheggiata.

Avvertite di tutte queste precauzioni anche i parenti e gli amici perché le loro case, dove il bambino può trascorrere ore a giocare, non nascondano quei pericoli che ci si è fatti premura di evitare in casa propria.



PREVENIRE GLI INCIDENTI OLTRE I DICHIOTTO MESI

Il pericolo più grande per la vita e la salute dei nostri bambini è rappresentato da un incidente. L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) segnala che nei Paesi sviluppati questa tipologia di eventi rappresenta per i bambini la prima causa di morte.

Le cause principali di incidenti sono le cadute (il 45% nei primi tre anni di vita) seguite da urti contro mobili, porte, finestre,... (40%).

La percentuale di incidenti che avvengono nei diversi ambienti della casa si modifica al variare dell'età, sebbene la cucina rimanga la zona della casa più a rischio per tutti, subito seguita dal soggiorno.

In cucina avviene il 35% degli incidenti che colpiscono i bambini, mentre nel soggiorno se ne verificano quasi il 30%. Anche giardini e campi gioco rappresentano luoghi a rischio: altalene, scivoli, intelaiature per arrampicarsi sono spesso fonte di incidenti, sia per il cattivo uso che se ne fa (non adatto all'età del bambino, per esempio) che per la loro struttura spesso carente nei criteri di sicurezza.

La prevenzione, cioè la conoscenza dei problemi e la messa in atto di comportamenti adeguati alle varie età, è l'unico strumento per ridurre il rischio di incidenti. Viviamo prevalentemente in un mondo di adulti, disegnato da adulti per gli adulti: dobbiamo ristrutturarlo tenendo conto anche delle esigenze dei bambini.

Ne risulterà probabilmente un ambiente assai più gradevole e sicuro anche per noi.

Dai diciotto mesi

Col passare dei mesi il bambino sviluppa sempre nuove abilità divenendo capace di fare molte più cose. E proprio per questo è portato a sperimentare un'infinita varietà di situazioni pericolose, e non più solo a casa. Salterà, correrà, guiderà un triciclo e utilizzerà degli arnesi; diviene capace di entrare in qualunque luogo e di salire su qualsiasi cosa. Il bambino inizialmente non è in grado di comprendere il pericolo né di ricordarsi di un "no" mentre sta esplorando il mondo che lo circonda. Via via che cresce però comincia a comprendere il concetto di rischio ed è importante educarlo a riconoscerli e ad evitarli, anche se ovviamente potremo fidarci che abbia recepito i nostri insegnamenti solo molto più tardi.

Più sicuri nei giardini

Altalena

- Porre attenzione (e barriere) attorno alle altalene per evitare che i bambini passandoci troppo vicini vengano urtati. È opportuno separarne l'uso per fasce di età. Con i più piccoli usare solo altalene che hanno un seggiolino con poggia-schiena, chiusura anteriore e parte oscillante rigida, solidale con il seggiolino.
- I bambini non devono stare sull'asse dell'altalena in piedi almeno fino a che non abbiano acquistato un valido equilibrio. Attenzione a porre sullo stesso sedile più bambini: la possibilità di ripresa dell'equilibrio diviene molto bassa, mancando da un lato un valido appiglio.

Intelaiature per arrampicarsi

- Il fatto che il bambino sia in grado di rimanere appeso ad una delle sbarre del telaio non significa che sia anche in grado di spostarsi da una sbarra all'altra dovendo, per farlo, sostenere tutto il peso del corpo con una sola mano. Verificate anche che i tubi non siano troppo distanti fra loro, al limite delle capacità di apertura delle braccia o delle gambe del bambino. È importante che abbia scarpe adatte, per non scivolare.

Scivoli

- Sul piano di scivolo talvolta si formano sporgenze taglienti. Nel punto di arrivo si può creare col tempo una buca eccessiva.
- Evitare l'affollamento sulla scaletta di salita. Assicurarsi che scivoli un bambino per volta e che abbia il tempo di allontanarsi. Il gioco di risalire lungo lo scivolo, è pericoloso.

Giostre, "giostrine manuali", altalene ad asse

- L'eccessiva velocità data dalle spinte dei più grandi può far cadere i piccoli; questi, spaventati dalla velocità, possono cercare di scendere dalla giostra ancora ruotante.
- Bambini di peso ed età troppo diverse non dovrebbero salire insieme sulle altalene ad asse oscillante: il più piccolo perde facilmente l'equilibrio. Se uno dei bambini scende dall'asse oscillante mentre l'altro si trova in posizione di massima altezza, questo può cadere pericolosamente.
- Non fare mai sostare il bambino in attesa del suo turno troppo vicino ai bordi ruotanti delle giostre, ed insegnare ad attendere sempre, prima di salire o scendere, che la giostra sia completamente ferma.
- Non porre i bambini più piccoli su cavalli o altre strutture troppo alte della giostra: anche se mostrano equilibrio da fermi, possono perderlo mentre la giostra gira.



Educare e non proibire • proteggere e non isolare

Per un cuore sano...

Para un corazon sano...

健康な心臓のために

Pour un coeur sain...

For a healthy heart...

Fur ein gesundes herz...

حافظ على قلبك سليم

Per nje zemer te shendoshte...

Fin dalla nascita è importante
promuovere la salute del cuore
Cosa fare?



Insegnare ai nostri figli uno stile di vita SANO

- **ridurre la quantità di sale** significa prevenire l'ipertensione anche nei soggetti a rischio familiare.
- **seguire una dieta ricca di pane, pasta, legumi, pesce, frutta e verdura, olio d'oliva, poco zucchero e pochi grassi animali** (la nostra dieta mediterranea) serve a diminuire il colesterolo e a prevenire l'obesità. Ricordiamo che l'obesità infantile infatti tende a persistere nell'età adulta e aumenta l'incidenza delle malattie cardiache.
- **non fumare ma anche non esporre al fumo passivo i bambini** poiché esiste un forte rapporto causa-effetto tra fumo e malattie cardiache.
- buoni livelli di attività fisica (di solito associati a un adeguato peso corporeo) riducono il rischio di malattie cardiovascolari: è consigliabile perciò **camminare, limitare il tempo davanti alla TV, fare una regolare attività motoria e ginnastica organizzata dopo i 6/7 anni.**

Affidarsi al pediatra di famiglia, seguire queste poche regole e ricordarsi che i genitori sono sempre un modello di vita per i bambini

**VUOL DIRE DAVVERO PROMUOVERE
LA SALUTE DEL CUORE**





LA DIARREA

La diarrea è un aumento del numero delle scariche di feci con diminuzione della loro consistenza (feci liquide).

Cosa fare?

È necessario evitare la perdita eccessiva di liquidi e sali minerali:
è bene far bere il bambino sin dall'inizio.

Cosa far bere?

Soluzioni reidratanti contenenti sali e zucchero (a disposizione in farmacia) già pronte, liquide, oppure in bustine da sciogliere in acqua ad esempio:

.....
È consigliabile somministrarle fredde (conservatele in frigorifero) a piccoli sorsi ogni 2-3 minuti a volontà.



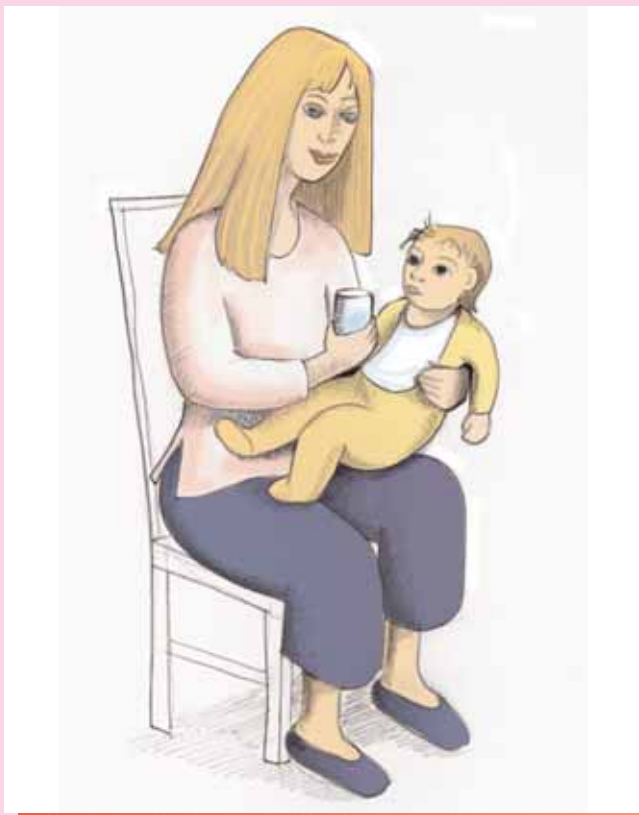
Il bambino può mangiare?

La sospensione dell'alimentazione deve essere breve, dopo di che si può offrire al bambino tutto quello che il bambino mangia di solito, **se lo richiede, senza forzarlo.**

Il bambino allattato al seno non deve MAI SOSPENDERE il latte materno.

QUANDO BISOGNA RIVOLGERSI AL PEDIATRA?

- Se il bambino ha meno di 2 anni.
- Se la diarrea è associata a febbre e/o vomito e/o dolori addominali e/o sonnolenza eccessiva.
- Se le feci sono particolarmente abbondanti, liquide e/o è presente sangue.
- Se diarrea e/o gli altri sintomi persistono.



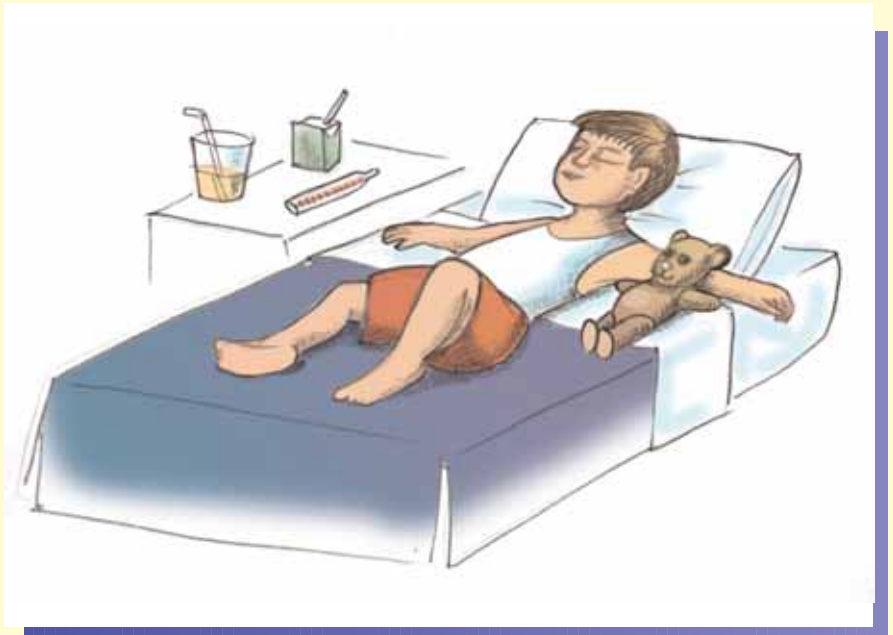
LA FEBBRE

Cos'è

La febbre è un aumento della temperatura corporea. Si parla di **alterazione o febbricola** per temperature fra 37° e 38°, di **febbre** se la temperatura è oltre i 38° e di **febbre elevata** oltre 39°. Non è una malattia ma un sintomo di molte malattie, generalmente di natura infettiva, che spesso si risolvono spontaneamente. Non deve essere considerata un sintomo negativo, essendo l'espressione di una reazione difensiva dell'organismo; tuttavia può essere opportuno abbassarla, per dare sollievo al bambino.

Luoghi comuni da sfatare

- La meningite si presenta CON febbre elevata, ma la febbre elevata non "PORTA" la meningite.
- Un brusco innalzamento o abbassamento della febbre può causare una convulsione benigna, ma questo si verifica molto raramente e solo in bambini "predisposti".



Come si misura

- Nel bambino piccolo va misurata nel sederino (in questo caso deve essere considerata più bassa di cinque decimi, cioè di cinque lineette) e nel bambino più grande sotto l'ascella.
- Non deve essere misurata nel sederino se questo è arrossato o è stato appena tolto il pannolino.
- È buona norma non controllare la febbre quando il bambino dorme o è troppo coperto o è molto agitato o sta in ambienti molto caldi.
- I metodi di misurazione nell'orecchio, con strisce sulla fronte o a "occhio", con le labbra o con la mano, non sono molto attendibili.

Cosa fare

- Dare da bere liberamente acqua o bevande leggermente dolcificate.
- Non forzare il bambino ad alimentarsi.
- Coprirlo quando ha freddo perché la febbre sta salendo, ma scoprirlo quando invece suda, per favorire la dispersione del calore.
- Somministrare farmaci antifebbrili: il farmaco più indicato è il PARACETAMOLO (Tachipirina, Efferalgan, Acetamol) sotto forma di gocce, sciroppo, supposte, bustine, compresse effervescenti da ripetere, se necessario, ogni 4-6 ore.
- Non avere fretta di somministrare antibiotici.

Quando consultare il Pediatra

- Se il bambino risponde bene agli antifebbrili recuperando benessere e vivacità, conviene attendere l'eventuale comparsa di altri sintomi chiarificatori per 24-48 ore prima di mettersi in contatto con il Pediatra.
- Il Pediatra dovrà essere consultato in giornata in presenza di condizioni generali scadenti o di altri sintomi allarmanti (affanno, diarrea profusa etc).
- È necessaria una visita urgente quando il bambino ha meno di sei mesi o appare particolarmente abbattuto o quando i genitori abbiano la percezione di una insolita gravità.





INFEZIONI RESPIRATORIE RICORRENTI

**Dottore, questo bambino è sempre malato!
Dottore si ammala sempre nel fine settimana!
C'è qualcosa per farlo ammalare meno?**

In effetti ci sono bambini che tendono ad ammalarsi un po' più spesso degli altri ma la percezione che la famiglia ha di questa situazione è generalmente più accentuata della realtà, in parte per l'ansia generalizzata e la frenesia della vita che tutti purtroppo stiamo vivendo.

Cosa sono le infezioni respiratorie ricorrenti

Si tratta di banali forme virali delle prime vie aeree (tosse e raffreddore) che generalmente guariscono da sole; a volte le infezioni sono un po' più importanti: tonsilliti, otiti, bronchiti o broncopolmoniti e richiedono l'uso di farmaci.

Come tutti i sistemi operativi anche il nostro sistema immunitario ha bisogno di un periodo di rodaggio e questo è esattamente quello che succede al bambino le prime volte che entra in contatto con l'ambiente esterno e con la comunità scolastica (un vero supermercato di virus e germi). **SEI (6) episodi febbrili - uno o due al mese - nei periodi invernali sono normali** (se in Toscana i bambini sono da sempre chiamati "mocciconi" e "mocciosi", un motivo ci dovrà pur essere...).



Cosa fare

- Sarebbe buona norma allontanare i bambini dalla comunità scolastica ai primi sintomi, per diminuire nei limiti del possibile il contagio per tutti gli altri e non rimandarli finché non sono proprio guariti. Questo perché ogni episodio infettivo, se da una parte stimola la produzione di nuove difese, dall'altra "consuma" quelle che il bambino ha già pronte e lo rende un po' meno capace di opporsi alla malattia successiva.
- Il fumo di tabacco facilita l'insorgenza delle malattie respiratorie, **in chi fuma e in chi gli sta vicino**: anche cambiando l'aria in casa, i derivati nocivi del tabacco persistono per giorni e giorni.
- È importante mantenere libero e pulito il naso, che è un potente filtro per l'aria che viene riscaldata, umidificata e ripulita dagli inquinanti.

Cosa non fare

- Cappelli, scarpe, "doppio cappotto" sono necessari per proteggersi dal freddo intenso, ma non servono certo a fare ammalare meno, anzi, sotto questo aspetto, possono essere addirittura controproducenti, così come ambienti domestici e scolastici surriscaldati e poco arieggiati.
- Giocare all'aperto anche durante la stagione fredda (invece che stare seduti alla televisione), non fa male, anzi diminuisce i contagi, fortifica ed aumenta il buonumore dei nostri figli!
- Non affollate le sale di attesa degli Studi Medici o del Pronto Soccorso magari facendo ore di attesa assieme a tanti altri bambini malaticci, per cose banali: è possibile che l'unico risultato che otterrete sia "beccarsi qualcos'altro".
- Non usate antibiotici ai primi sintomi: spesso non servono perché nella stragrande maggioranza dei casi si tratta di infezioni virali.
- Non pensate che esistano farmaci sicuramente efficaci nel prevenire le ricadute di infezioni respiratorie ricorrenti.

Ci sono infine casi che, per la gravità dei sintomi o per la ricorrenza dello stesso tipo di infezione, necessitano di approfondimenti o di cure specifiche ma sono situazioni rare che il Pediatra di vostro figlio saprà riconoscere e valutare attentamente.



LO SPORT "BAMBINO" OVVERO LO SPORT A MISURA DI BAMBINO

L'attività sportiva è un investimento per tutta la vita

Perché:

L'attività fisica organizzata previene l'insorgenza di malattie come diabete, obesità, ipertensione, infarto e atteggiamenti posturali scorretti (per esempio dorso curvo).

Perché:

lo sport favorisce la socializzazione, insegna ad accettare regole e a rispettare gli altri, in sostanza, aiuta a migliorare il carattere.

Come:

- Fino a 7 anni sono preferibili attività come i giochi organizzati, con esercizi mirati a favorire la coordinazione motoria.
- Dopo i 7 anni è il momento dell'avviamento allo sport, rispettando i desideri dei bambini e soprattutto ricordando che lo sport deve essere **divertimento**. È consigliabile permettere al bambino di sperimentare diverse attività sportive.



- Dopo gli 11 anni, se il bambino lo desidera, può essere indirizzato all'agonismo, evitando allenamenti troppo frequenti e pesanti.

Quando e Quale:

Dai 5 anni

Nuoto, Ginnastica, Danza, Pattinaggio

Dai 7 - 8 anni

Calcio, Basket, Pallavolo, Atletica Leggera, Sci

Dai 9 - 10 anni

Ciclismo, Tennis, Judo, Karate, Canottaggio

Comportamenti da evitare

- Investire sul bambino aspettative eccessive.
- Stimolare oltremisura la competitività.
- Eccedere con il cibo dopo l'attività sportiva.

Che lo sport sia al servizio del bambino e non il bambino al servizio dello sport

Da non dimenticare

- Qualsiasi occasione è buona per muoversi insieme ai nostri ragazzi: andare a piedi a scuola o a fare la spesa, portare fuori il cane, sistemare il giardino, riordinare la casa o la propria stanza.
- Evitare di avere come unico motivo di relax la televisione.

