

# Libretto della salute

Cognome

.....

Nome

.....

Data di nascita

.....

Documento confidenziale



# Indice

Cognome, nome e indirizzo dei genitori:

---

---

---

---

---

---

---

Presentate questo libretto a ogni consultazione dal medico, dall'infermiera o da un altro professionista che ha in cura vostro figlio.

Portatelo con voi anche in caso di viaggio.

I capitoli del libretto sono suddivisi per età e comportano 5 rubriche:

1. Esami preventivi del pediatra
2. Osservazioni dei professionisti della salute
3. Altre consultazioni
4. Annotazioni dei genitori
5. Messaggi «buono a sapersi» sull'alimentazione, il sonno, lo sviluppo e la prevenzione

La forma maschile o femminile è usata per entrambi i generi.

## Impressum

Concetto: pediatria svizzera  
Editore: ps in collaborazione con la CSS  
Grafica: CSS, 6002 Lucerna  
Foto: gettyimages  
Stampa: Ostschweiz Druck AG, 9300 Wittenbach  
Comanda: [gesundheitsheft@css.ch](mailto:gesundheitsheft@css.ch)

[www.css.ch/librettodellasalute](http://www.css.ch/librettodellasalute)

<b>1</b>	<b>Introduzione</b>	<b>4</b>
<b>2</b>	<b>Numeri di telefono utili</b>	<b>5</b>
<b>3</b>	<b>Esami preventivi</b>	<b>6</b>
	Nascita	6
	Consultazione levatrice/infermiera/consulente per l'allattamento	8
	1 mese	10
	2 mesi	11
	4 mesi	12
	6 mesi	13
	Introduzione di alimenti nello svezzamento	14
	9 mesi	16
	12 mesi	17
	18 mesi	18
	24 mesi	19
	3 anni	20
	4 anni	21
	6 anni	22
	10 anni	23
	12 anni	24
	14 anni	25
<b>4</b>	<b>Altre consultazioni</b>	<b>26</b>
	Visite mediche scolastiche	26
	Consultazioni specialistiche	27
	Malattie/incidenti/operazioni/ricoveri	28
	Consultazioni per il bambino/l'adolescente appena giunto in Svizzera	30
<b>5</b>	<b>Sviluppo</b>	<b>32</b>
	Fasi dello sviluppo	32
	Come riconoscere un problema di vista, udito o di linguaggio?	33
<b>6</b>	<b>Cosa fare quando vostro figlio è ammalato?</b>	<b>35</b>
<b>7</b>	<b>Curve di crescita</b>	<b>36</b>
<b>8</b>	<b>Calendario vaccinale</b>	<b>44</b>

Pediatria svizzera raccomanda di effettuare dei controlli preventivi regolari dal vostro pediatra dalla nascita fino alla fine dell'adolescenza. Il pediatra vi indicherà quando è raccomandata la visita successiva.

#### Questi controlli pediatrici hanno gli scopi seguenti:

- seguire la crescita e lo sviluppo di vostro figlio
- scoprire eventuali problemi per trattarli precocemente
- effettuare le vaccinazioni raccomandate
- rispondere alle vostre domande

In caso di malattia, il pediatra curerà vostro figlio e, se necessario, vi indirizzerà a degli specialisti o a un ospedale pediatrico.

Altri professionisti accompagnano e sostengono lei e suo figlio: la levatrice, l'infermiera consulente materna e pediatrica, la consulente per l'allattamento, il dentista e il medico scolastico.

#### Il libretto della salute di vostro figlio è un documento confidenziale destinato a:

- annotare le osservazioni sulla sua salute e sul suo sviluppo
- trasmettervi delle informazioni succinte e corrette riguardanti la salute e le vaccinazioni.

#### Troverete anche delle informazioni di qualità nelle seguenti pubblicazioni:

«Tutto okay?! Le esperienze che posso vivere dal pediatra...» Libro illustrato per preparare vostro figlio alle visite di prevenzione. Ottenibile in libreria.

Per le informazioni sui vaccini:

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

Per i consigli ai genitori dalla nascita ai 6 anni:

➤ [www.projuventute.ch](http://www.projuventute.ch) (lettere ai genitori)

Informazioni per i genitori sulla prevenzione degli incidenti nei bambini dalla nascita ai 6 anni

➤ [www.ouups.ch](http://www.ouups.ch)

➤ [www.pipades.ch/produit/aide-memoire](http://www.pipades.ch/produit/aide-memoire)

Diventare grandi con le schermi digitali

➤ [www.3-6-9-12.org/nos-campagnes-daffiches/](http://www.3-6-9-12.org/nos-campagnes-daffiches/)

Cure adeguate meditate con i genitori e il loro figlio:

➤ [www.paediatrieschweiz.ch/fr/parents](http://www.paediatrieschweiz.ch/fr/parents)

#### Pediatra/Medico curante

Esegue controlli periodici dalla nascita fino ai 18 anni, occupandosi del bambino e del suo sviluppo

➤ [www.paediatrieschweiz.ch/fr/parents](http://www.paediatrieschweiz.ch/fr/parents)

#### Picchetto medico/pediatra di guardia

#### Medico specialista

#### Ospedale pediatrico

#### Ospedale

144 Ambulanza  
145 Avvelenamenti  
147 Assistenza telefonica per bambini e giovani  
143 Telefono amico  
058 261 61 61 Consulenza per genitori 24/7

#### Levatrice

Controlli prenatali, alla nascita e durante il periodo dell'allattamento, fino alla fine del primo anno di vita del bambino. La cassa malati rimborsa 3 consultazioni per l'allattamento e le visite a domicilio fino al 56<sup>esimo</sup> giorno di vita.

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

#### Consulente per l'allattamento

La cassa malati rimborsa 3 consultazioni per l'allattamento.

➤ [www.stillen.ch/fr](http://www.stillen.ch/fr)

#### Infermiera consulente materna e pediatrica

Offre gratuitamente assistenza telefonica, visite in sede o a domicilio su alimentazione, sonno, sviluppo ed educazione fino all'età di 5 anni.

➤ [www.sf-mvb.ch/consultation-parents-enfants](http://www.sf-mvb.ch/consultation-parents-enfants)

# Nascita

Nato/nata il \_\_\_\_\_ a \_\_\_\_\_ ora \_\_\_\_\_

Luogo di nascita \_\_\_\_\_  Domicilio \_\_\_\_\_

Gravidanza \_\_\_\_\_ Termine \_\_\_\_\_

Parità \_\_\_\_\_

Tipo di nascita \_\_\_\_\_ Posizione \_\_\_\_\_

Apgar 1' \_\_\_\_\_ 5' \_\_\_\_\_ 10' \_\_\_\_\_ Proflassi vit. K  1a dose  2a dose

pH arteria ombelicale \_\_\_\_\_ Vitamina D  prescritta

Peso \_\_\_\_\_ g Guthrie  Sì  No

Lunghezza \_\_\_\_\_ cm Ossimetria  $\geq 95\%$   Sì  No

Circonferenza cranica \_\_\_\_\_ cm Esame dell'udito sinistra  riuscito  da rifare

destra  riuscito  da rifare

Sonografia delle anche sinistra  normale  da controllare

destra  normale  da controllare

Osservazioni, provvedimenti \_\_\_\_\_

## Prima settimana di vita

Osservazioni, provvedimenti \_\_\_\_\_

Dimissione il \_\_\_\_\_ Peso \_\_\_\_\_

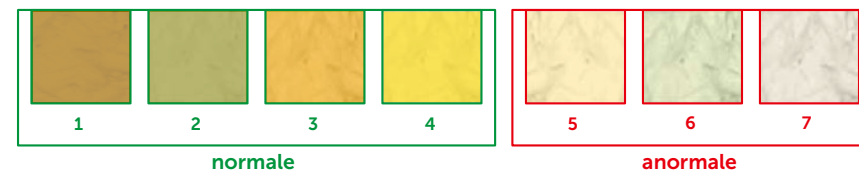
Alimentazione \_\_\_\_\_

Scala cromatica delle feci spiegata ai genitori \_\_\_\_\_

Timbro e firma \_\_\_\_\_

Annotazioni dei genitori \_\_\_\_\_

## Scala cromatica delle feci



Osservate il colore delle feci del vostro bebè. Se il colore è chiaro e corrisponde ai numeri 5, 6 o 7 sulla scala cromatica qui sopra, allora consultate rapidamente il vostro pediatra. Questo controllo permette di scoprire rapidamente delle malattie del fegato che possono essere curate.

## Buono a sapersi

Quando è possibile allattare, il latte materno è il miglior alimento per il vostro bebè fino all'età di 6 mesi e oltre.

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

Se utilizzate un biberon, allora il bebè può berlo a temperatura ambiente. Non utilizzate un forno a microonde per riscaldarlo a causa del rischio di scottatura.

Nelle prime settimane il bebè dorme tra le 12 e le 18 ore al giorno. Sdraiatelo sempre sulla schiena, nel suo letto, senza piumino né cuscino, in un sacco letto. La temperatura della camera dove dorme deve essere tra i 18 °C e i 20 °C.

Durante i primi mesi di vita, si raccomanda di mettere il letto del bebè nella camera dei genitori. È essenziale che non respiri mai il fumo delle sigarette, pericoloso per la sua salute. Queste misure consentono di prevenire la morte improvvisa del lattante. Se necessitate di un sostegno per smettere di fumare: [www.stop-tabacco.ch/it](http://www.stop-tabacco.ch/it).

Arieggiate regolarmente la camera e non utilizzate delle candele o essenze profumate in casa, visto che possono contenere delle sostanze nocive.

Se vi lavate regolarmente le mani, diminuirate il rischio di trasmettere delle malattie infettive al vostro bebè.

Verificate sempre che la temperatura dell'acqua del bagno sia di 37 °C. Durante il viaggio in auto, mettete il vostro bebè da subito in un seggiolino adatto.

➤ [www.ouups.ch](http://www.ouups.ch)

Se avete bisogno di un aiuto al di fuori della famiglia, troverete delle informazioni sulla custodia dei bambini su

➤ [www.paediatricschweiz.ch/fr/parents](http://www.paediatricschweiz.ch/fr/parents)

**Il vostro bebè**  
... avvertiva la vostra voce e il vostro contatto già prima di nascere. È attirato dalla vostra voce, dal vostro odore, dal vostro viso.



# 1 mese

## Esame pediatrico

Antecedenti familiari \_\_\_\_\_

Allergie \_\_\_\_\_

Peso \_\_\_\_\_ Lunghezza \_\_\_\_\_ CC \_\_\_\_\_

Osservazioni \_\_\_\_\_

Colore delle feci  normale  trasferito per accertamenti

Sonografia delle anche sinistra  normale  da ricontrollare

destra  normale  da ricontrollare

Vitamina K 3a dose

Alimentazione \_\_\_\_\_

Proposte \_\_\_\_\_

Data, timbro e firma \_\_\_\_\_

# 2 mesi

## Esame pediatrico

Peso \_\_\_\_\_ Lunghezza \_\_\_\_\_ CC \_\_\_\_\_

Osservazioni \_\_\_\_\_

Alimentazione \_\_\_\_\_

Proposte \_\_\_\_\_

Data, timbro e firma \_\_\_\_\_

## Consultazione levatrice/infermiera/consulente per l'allattamento

Data	Peso	Lunghezza	Osservazioni	Cognome e firma

Altre consultazioni vedi pagina 27

## Annotazioni dei genitori

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Buono a sapersi

Il vostro bebè ha bisogno della vostra attenzione quando è sveglio: spegnete i mezzi elettronici, parlategli, cantategli delle canzoni.

Alcuni bambini possono avere delle coliche: se piangono ancora dopo aver mangiato o essere stati cambiati, cullateli o metteteli a letto ma non scuoteteli mai! Se ne avvertite il bisogno, se vi sentite esausti o tristi, non esitate a domandare aiuto alla vostra cerchia familiare, al vostro medico o all'infermiera.

In caso di febbre che supera i 38°C consultate rapidamente il medico o il pronto soccorso pediatrico.

Il vostro pediatra è a disposizione per informarvi sui vaccini che proteggeranno il vostro bebè.

> [www.vaccinarsi.ch](http://www.vaccinarsi.ch)

### Il vostro bebè

- ha tutti i sensi all'erta per scoprire quello che lo circonda
- sobbalza se c'è un rumore
- può esprimere i suoi bisogni piangendo

## Buono a sapersi

Il bebè deve dormire sempre sulla schiena, ma quando è sveglio approfittatene per metterlo nelle varie posizioni sulla pancia, contro il vostro petto o sulle vostre ginocchia, in modo da favorire lo sviluppo e la crescita armoniosa del suo cranio.

Per saperne di più:

> [www.paediatricschweiz.ch/fr/parents](https://www.paediatricschweiz.ch/fr/parents)

Se riprendete a lavorare e desiderate proseguire l'allattamento, la legge svizzera ve lo consente. Il vostro pediatra, la consulente per l'allattamento o l'infermiera sapranno consigliarvi come fare.

> [www.allattare.ch](http://www.allattare.ch)  
<https://www.infomutterschaft.ch>

### Il vostro bebè

- vi sorride
- vi segue con gli occhi
- imita le vostre smorfie
- emette dei suoni variati
- solleva la testa quando è sulla pancia

# 4 mesi

## Esame pediatrico

Peso \_\_\_\_\_ Lunghezza \_\_\_\_\_ CC \_\_\_\_\_

Osservazioni \_\_\_\_\_

Alimentazione \_\_\_\_\_

Proposte \_\_\_\_\_

Data, timbro e firma \_\_\_\_\_

## Consultazione levatrice/infermiera/consulente per l'allattamento

Data	Peso	Lunghezza	Osservazioni	Cognome e firma

Altre consultazioni vedi pagina 27

## Annotazioni dei genitori

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Buono a sapersi

Dall'inizio del 5° mese potete introdurre progressivamente dei nuovi alimenti (vedi tabella p. 14).

Non dovete però aggiungere zucchero, miele o sale al biberon o agli alimenti.

➤ <https://bimbiatavola.ch>

Il vostro bebè ha bisogno di muoversi: dategli l'occasione di farlo in uno spazio protetto, su una coperta per terra per esempio, ma non lasciatelo mai solo nel bagno, sul fasciatoio o sul divano.

Non lanciatelo mai in aria per giocare, visto che rischia di scuotere pericolosamente la testa che non è ancora abbastanza stabile.

Il bambino deve essere allacciato correttamente nella sdraietta, nel passeggino o nel seggiolino.

**Il vostro bambino**

- comincia a girarsi dalla schiena alla pancia e viceversa
- scoppia a ridere

# 6 mesi

## Esame pediatrico

Peso \_\_\_\_\_ Lunghezza \_\_\_\_\_ CC \_\_\_\_\_

Osservazioni \_\_\_\_\_

Alimentazione \_\_\_\_\_

Proposte \_\_\_\_\_

Data, timbro e firma \_\_\_\_\_

## Consultazione levatrice/infermiera/consulente per l'allattamento

Data	Peso	Lunghezza	Osservazioni	Cognome e firma

Altre consultazioni vedi pagina 27

## Annotazioni dei genitori

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Buono a sapersi

Il vostro bebè usa ogni senso a disposizione per scoprire gli alimenti che gli proponete: accettate che li manipoli prima di assaggiarli.

Appena escono i primi denti, spazzolate- li piano piano almeno una volta al giorno.

➤ <https://www.boccasana.ch>

Se il bambino ha male quando spunta un dente, potete massaggiargli delicatamente la gengiva o dargli un «dentaruolo» da masticare. Le collane sono sconsigliate a causa del rischio di strangolamento. Se tuttavia desiderate usarne una, assicuratevi che

si apra facilmente se è sotto tensione (come per esempio quelle che hanno una chiusura magnetica).

Prima dei 2 anni, evitate l'esposizione diretta al sole.

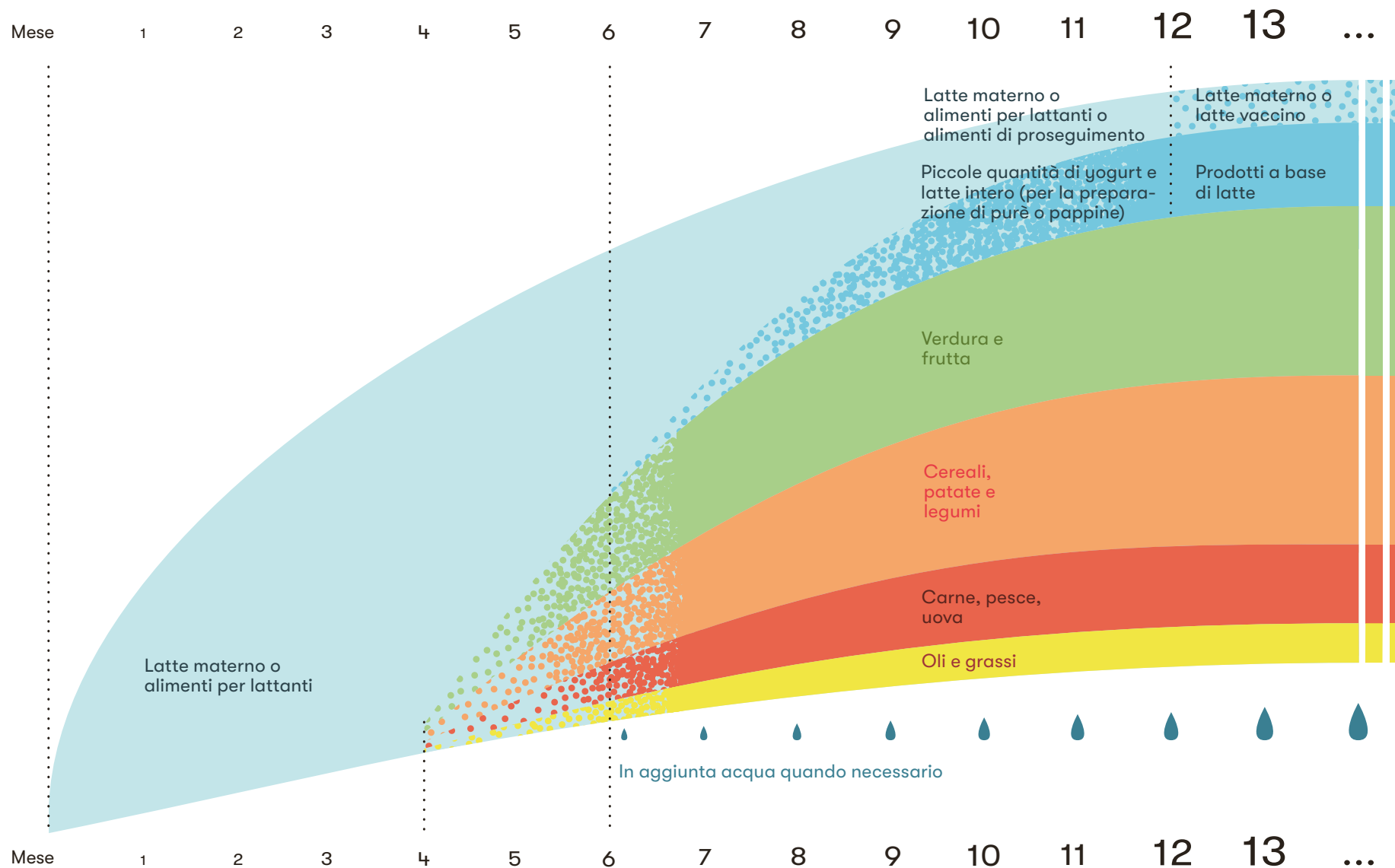
➤ [www.legacancro.ch/protezionesorale](http://www.legacancro.ch/protezionesorale)


Prima dei 3 anni evitate di lasciare vostro figlio in un locale dove la televisione è accesa, anche se non la guarda.


**Il vostro bambino**

- si muove molto
- afferra degli oggetti e li mette in bocca
- emette sempre più suoni (lallazione)

## Introduzione di alimenti nello svezzamento



 Introduzione progressiva

 Consumo quotidiano raccomandato



# 9 mesi

## Esame pediatrico

Peso \_\_\_\_\_ Lunghezza \_\_\_\_\_ CC \_\_\_\_\_

Osservazioni \_\_\_\_\_

Proposte \_\_\_\_\_

Data, timbro e firma \_\_\_\_\_

## Consultazione levatrice/infermiera/consulente per l'allattamento

Data	Peso	Lunghezza	Osservazioni	Cognome e firma

Altre consultazioni vedi pagina 27

## Annotazioni dei genitori

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Buono a sapersi

Incoraggiate, condividete e accettate le sue sperimentazioni se non sono pericolose. Lasciatelo gironzolare liberamente pur sorvegliandolo costantemente. Mettete in sicurezza le finestre e le scale, proteggete le prese elettriche, allontanate dal bambino gli oggetti più piccoli come le batterie a bottone tonde e le biglie. Legatelo quando è nel seggiolone e restate presso di lui.

Mettere un bambino in un girello è inutile e pericoloso, perché lo espone a gravi incidenti e non ne favorisce lo sviluppo.

➤ [www.pipades.ch/produit/aide-memoire](http://www.pipades.ch/produit/aide-memoire)

**Il vostro bambino**

- sta seduto
- si sposta ed esplora quello che lo circonda
- si mette in piedi e prova a camminare
- fa delle scoperte buttando ripetutamente degli oggetti per terra

# 12 mesi

## Esame pediatrico

Peso \_\_\_\_\_ Lunghezza \_\_\_\_\_ CC \_\_\_\_\_

Osservazioni \_\_\_\_\_

Proposte \_\_\_\_\_

Data, timbro e firma \_\_\_\_\_

## Consultazione levatrice/infermiera/consulente per l'allattamento

Data	Peso	Lunghezza	Osservazioni	Cognome e firma

Altre consultazioni vedi pagina 27

## Annotazioni dei genitori

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Buono a sapersi

Potete offrire a vostro figlio ogni tipo di alimento. L'acqua rimane la migliore bevanda. A partire dai 12 mesi potete iniziare a introdurre il latte di mucca intero, senza aggiungere acqua. È consigliato di continuare a dare la vitamina D fino all'età di 3 anni. Fate attenzione al rischio di soffocamento evitando fino all'età di 3 anni per esempio le arachidi, le carote intere da rosicchiare, le caramelle e le gomme da masticare.

➤ <https://bimbiatavola.ch>

Insegnategli a lavarsi i denti con il vostro aiuto dopo ogni pasto.

Prima dei 3 anni i mezzi elettronici (TV, computer, tablet, cellulare) non possono

sostituire quanto riuscite a condividere con vostro figlio giocando con lui o guardando insieme un libro illustrato. Questi scambi favoriscono meglio il suo sviluppo.

➤ [www.paediatrieschweiz.ch/fr/parents](http://www.paediatrieschweiz.ch/fr/parents)

Vostro figlio è un grande esploratore che va costantemente sorvegliato: non lasciatelo mai da solo in una situazione in cui rischia di annegare, e collocate i prodotti pericolosi e i liquidi infiammabili fuori dalla sua portata. Attenzione anche al forno e ai fornelli.

➤ [www.pipades.ch/produit/aide-memoire](http://www.pipades.ch/produit/aide-memoire)

**Il vostro bambino**

- tra i 9 e i 18 mesi può iniziare a camminare
- inizia a pronunciare le prime parole

# 18 mesi

## Esame pediatrico

Peso \_\_\_\_\_ Lunghezza \_\_\_\_\_ CC \_\_\_\_\_

Osservazioni \_\_\_\_\_

Proposte \_\_\_\_\_

Data, timbro e firma \_\_\_\_\_

## Consultazione infermiera

Data	Peso	Lunghezza	Osservazioni	Cognome e firma

Altre consultazioni vedi pagina 27

## Annotazioni dei genitori

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Buono a sapersi

Giocando e guardando insieme dei libri illustrati, favorite lo sviluppo del linguaggio del bambino.

Prima dei 3 anni i mezzi elettronici non riescono a sostituire i vantaggi che questi scambi apportano a vostro figlio.

➤ [www.paediatricschweiz.ch/fr/parents](http://www.paediatricschweiz.ch/fr/parents)

Per sentirsi al sicuro, vostro figlio ha bisogno che gli diciate ciò che è permesso e ciò che è proibito.

A volte inizierà a mostrare la sua rabbia o la sua frustrazione.

Se mette a dura prova la vostra pazienza, non picchiatelo ma lasciate piuttosto che si calmi per qualche minuto nella sua camera.

Se vostro figlio ha dei problemi di sonno o di comportamento, potete parlarne al vostro pediatra.

### Il vostro bambino

- conosce sempre più parole
- cammina da solo senza appoggio

# 24 mesi

## Esame pediatrico

Peso \_\_\_\_\_ Lunghezza \_\_\_\_\_ CC \_\_\_\_\_

Osservazioni \_\_\_\_\_

Proposte \_\_\_\_\_

Data, timbro e firma \_\_\_\_\_

## Consultazione infermiera

Data	Peso	Lunghezza	Osservazioni	Cognome e firma

Altre consultazioni vedi pagina 27

## Annotazioni dei genitori

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Buono a sapersi

Vostro figlio impara molto quando gli parlate e giocate con lui.

Se gli proponete di guardare un tablet, come è il caso per i libri, scegliete delle attività adatte alla sua età e restate sempre presso di lui in modo da spiegargli cosa vede e cosa sente.

I mezzi elettronici non rimpiazzano la vostra presenza. Non sono una balia.

➤ [www.paediatricschweiz.ch/fr/parents](http://www.paediatricschweiz.ch/fr/parents)

Il vostro bambino ha bisogno di muoversi e gli fa bene uscire a passeggio e al parco giochi con qualsiasi tempo (evitando i momenti in cui c'è un picco di inquinamento). Evitate il sole tra le 11 e le 15, proteggerlo

con un cappello, degli occhiali da sole, una maglietta e una crema solare efficace contro gli UVA e UVB con un indice di protezione 30.

➤ [www.legacancro.ch/protezonesolare](http://www.legacancro.ch/protezonesolare)

Dategli la possibilità di giocare con altri bambini della sua età.

Quando vostro figlio sembra interessato al vasetto, proponetegli di usarlo. Ci riuscirà piano piano, con pazienza e qualche incidente di percorso.

### Il vostro bambino

- inizia a pronunciare delle piccole frasi

# 3 anni

## Esame pediatrico

Peso \_\_\_\_\_ Altezza \_\_\_\_\_ CC \_\_\_\_\_

Osservazioni \_\_\_\_\_

Proposte \_\_\_\_\_

Data, timbro e firma \_\_\_\_\_

## Consultazione infermiera

Data	Peso	Altezza	Osservazioni	Cognome e firma

Altre consultazioni vedi pagina 27

## Annotazioni dei genitori

\_\_\_\_\_

## Buono a sapersi

Mangiare tutti insieme a tavola, con i mezzi elettronici spenti, rappresenta un momento importante di condivisione. Continuate a proporre a vostro figlio di assaggiare diversi alimenti. Adattate le porzioni di cibo alla sua età: il bambino sa quando ha mangiato abbastanza, non obbligate a finire il piatto. L'acqua rimane la migliore bevanda. Anche se il bambino può usare un letto più grande, dovete attendere l'età di 6 anni se desiderate metterlo in un letto a castello, in modo da evitare il rischio di cadute.

➤ [www.ouups.ch](http://www.ouups.ch)

Condividere attività come giocare, disegnare, colorare, fare dei lavoretti o cucinare gli permette di sviluppare le sue diverse competenze. Così, e grazie anche ai vostri inco-

raggiamenti, il bambino prende fiducia in se stesso. Fissate delle regole chiare per l'utilizzo dei mezzi elettronici: le attività devono essere adatte all'età del bambino, sottostare alla vostra supervisione e avere una durata limitata. I mezzi elettronici devono essere spenti durante i pasti e prima di andare a letto. Non utilizzateli mai per calmare vostro figlio.

Quando vostro figlio è in piena opposizione, rimanete calmi, e mettete in valore quanto ha imparato. Per catturare la vostra attenzione, a volte si fa notare facendo delle sciocchezze a ripetizione. Concedetegli dei momenti privilegiati, pur mantenendo delle regole chiare che deve rispettare.

- Il vostro bambino**
- si fa valere dicendo spesso di no
  - dice «io» e impara il suo nome
  - inventa delle storie quando gioca
  - può essere pulito di giorno

# 4 anni

## Esame pediatrico

Peso \_\_\_\_\_ Altezza \_\_\_\_\_ PA \_\_\_\_\_

Esame vista  riuscito  da ricontrollare

Esame udito  riuscito  da ricontrollare

Osservazioni \_\_\_\_\_

Proposte \_\_\_\_\_

Data, timbro e firma \_\_\_\_\_

Visite mediche scolastiche vedi pagina 26

Bisogni particolari che necessitano una terapia o un sostegno pedagogico a scuola \_\_\_\_\_

Proposte, raccomandazioni \_\_\_\_\_

Data, timbro \_\_\_\_\_

Altre consultazioni vedi pagina 27

## Annotazioni dei genitori

\_\_\_\_\_

## Buono a sapersi

Incoraggiate vostro figlio a sviluppare la sua autonomia vestendosi, lavandosi e riordinando i giocattoli. Lasciate che sia lui a spazzolarsi i denti e lavateglieli voi in seguito correttamente. Parlate a vostro figlio di quello che fa e che vede con i mezzi elettronici, mantenendo delle regole per il loro uso. Non lasciategli la televisione in camera. Insegnategli a essere prudente sulla strada. Assicuratevi che abbia un casco adatto

quando va in bicicletta, in monopattino o scia. È utile insegnargli a nuotare appena possibile.

➤ [www.pjpad.ch/produit/aide-memoire](http://www.pjpad.ch/produit/aide-memoire)

Insegnategli a rispettare l'intimità del suo corpo e quella degli altri. Incoraggiatelo a riferirvene se qualcuno non la rispetta.

- Il vostro bambino**
- ha un linguaggio strutturato e comprensibile
  - può essere asciutto di giorno e di notte
  - può vestirsi da solo

# 6 anni

## Esame pediatrico

Peso	Altezza	PA
Esame vista	<input type="checkbox"/> riuscito <input type="checkbox"/> da ricontrollare	
Esame udito	<input type="checkbox"/> riuscito <input type="checkbox"/> da ricontrollare	
Osservazioni		
Proposte		
Data, timbro e firma		

## Visite mediche scolastiche vedi pagina 26

Bisogni particolari che necessitano una terapia o un sostegno pedagogico a scuola

Proposte, raccomandazioni

Data, timbro

## Altre consultazioni vedi pagina 27

## Annotazioni dei genitori

## Buono a sapersi

Proponetegli sempre una colazione prima di andare a scuola.

Vostro figlio può cominciare ad aiutarvi nelle faccende domestiche, come apparecchiare e sparecchiare la tavola e rimettere a posto i suoi vestiti.

Vostro figlio sarà sempre più interessato all'uso dei mezzi elettronici. Assicurate-

vi che siano adatti alla sua età e limitatene la durata.

➤ [www.paediatrieschweiz.ch/fr/parents](http://www.paediatrieschweiz.ch/fr/parents)

Presto sarà utile per lui conoscere il vostro numero di telefono e l'indirizzo di casa.

### Il vostro bambino

- è interessato alla lettura
- si veste da solo
- può andare in bici senza rotelline

# 10 anni

## Esame pediatrico

Peso	Altezza
PA	Tanner
Osservazioni	
Proposte	
Data, timbro e firma	

## Visite mediche scolastiche vedi pagina 26

Bisogni particolari che necessitano una terapia o un sostegno pedagogico a scuola

Proposte, raccomandazioni

Data, timbro

## Altre consultazioni vedi pagina 27

## Annotazioni dei genitori

## Buono a sapersi

È possibile che cominci la pubertà: è dunque importante spiegare a vostro figlio i cambiamenti che lo aspettano.

Se vi sembra preoccupato o triste, oppure se cambia bruscamente le proprie abitudini, allora ascoltatelo attentamente e domandategli come va con i compagni a scuola o nelle altre attività quotidiane. In caso di problemi, contattate i docenti o il vostro pediatra.

A partire da 11 anni, prendete contatto con il vostro pediatra per discutere il proseguimento delle vaccinazioni:

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

### Vostro figlio

- ha un umore che cambia facilmente
- ha un corpo che inizia a modificarsi
- inizia la pubertà spesso tra i 9 e i 13 anni
- a questa età alcune ragazze possono già aver avuto le loro prime mestruazioni

# 12 anni

## Esame pediatrico

Peso	Altezza
PA	Tanner
Osservazioni	
Proposte	
Data, timbro e firma	

**Visite mediche scolastiche** vedi pagina 26

Bisogni particolari che necessitano una terapia o un sostegno pedagogico a scuola

---

Proposte, raccomandazioni

---

Data, timbro

**Altre consultazioni** vedi pagina 27

**Annotazioni dei genitori**

---

## Buono a sapersi

Prendete il tempo di interessarvi alla vita scolastica di vostro figlio e ai suoi amici, e condividete dei momenti gradevoli con lui. Le regole che voi fissate, l'esempio che date, gli incoraggiamenti e la fiducia che gli accordate danno a vostro figlio un sostegno per orientarsi nelle scelte e gli permettono di confidarsi con voi se ne sente il bisogno. Prendetevi già il tempo di affrontare alcuni problemi che possono insorgere a quest'età come l'abuso dei videogiochi, il fumo, il consumo di alcool o di altri prodotti nocivi. Rendetelo attento a non lasciarsi trascinare inutilmente dai compagni o da internet in

attività pericolose o che toccano la sua intimità. Informatelo sulle leggi e sui rischi legati all'uso dei «social networks». Una durata del sonno di circa 9 ore è essenziale per lo sviluppo e l'apprendimento. È anche raccomandato di spegnere i mezzi elettronici almeno un'ora prima di andare a letto per non faticare ad addormentarsi.

Se avete una preoccupazione parlatene con vostro figlio e se necessario con il pediatra.

**Vostro figlio**

- sviluppa la propria indipendenza
- mette alla prova i limiti

# 14 anni

## Esame pediatrico

Peso	Altezza
PA	Tanner
Esame vista	<input type="checkbox"/> riuscito <input type="checkbox"/> da ricontrollare
Esame udito	<input type="checkbox"/> riuscito <input type="checkbox"/> da ricontrollare
Osservazioni	
Proposte	
Data, timbro e firma	

**Visite mediche scolastiche** vedi pagina 26

Bisogni particolari che necessitano una terapia o un sostegno pedagogico a scuola

---

Proposte, raccomandazioni

---

Data, timbro

**Altre consultazioni** vedi pagina 27

**Annotazioni dei genitori**

---

## Buono a sapersi

Informate vostro figlio sull'importanza di proteggersi:

- con un casco quando va in bicicletta o in motorino, in skate o se scia e allacciando la cintura di sicurezza in macchina.
- abbassando il volume della musica oppure proteggendosi la orecchie in caso di rumori troppo forti nelle serate.

Rendetelo attento che non deve fumare né consumare droghe o abusare di alcool. Non deve nemmeno esporsi a delle attività pericolose o che toccano la sua intimità e che possono essere proposte come delle sfide

da parte dei suoi compagni o su internet. Ascoltate vostro figlio: se interrompe i contatti con i suoi compagni/compagne, se ha un netto calo scolastico, se avete delle preoccupazioni concernenti l'eventuale consumo di alcool o droga, parlatene con lui, con il vostro pediatra o con un altro professionista. Vostro figlio può anche iniziare a consultare da solo il medico.

> [www.ciao.ch](http://www.ciao.ch)

**Il vostro bambino**

- vuole mostrarsi indipendente
- può qualche volta prendere dei rischi





## Consultazione per il bambino/l'adolescente appena giunto in Svizzera

### Referenze per il medico

Questionari per l'anamnesi in >20 lingue straniere [www.setzer-verlag.com](http://www.setzer-verlag.com)

Servizio di traduzione telefonica: 0842 442 442

Raccomandazioni pediatria svizzera: [www.paediatricschweiz.ch/fr/documents](http://www.paediatricschweiz.ch/fr/documents)

Data	Luogo
Luogo d'origine	
Data dell'arrivo in Svizzera	
Lingua parlata/compresa	
Bisogno di un interprete <input type="checkbox"/> sì <input type="checkbox"/> no	
Accompagnato da <input type="checkbox"/> genitori <input type="checkbox"/> fratelli: numero e età <input type="checkbox"/> altro <input type="checkbox"/> non accompagnato	
Paesi e luoghi attraversati (campo profughi)	
Luogo di soggiorno precedente	
Luogo di soggiorno attuale	
Infermiera/medico di riferimento	
Assistente sociale di riferimento	
Gravidanza, nascita <input type="checkbox"/> normale <input type="checkbox"/> altrimenti precisare PN	
Vaccinazioni oggettivabili, certificato di vaccinazione <input type="checkbox"/> aggiornato <input type="checkbox"/> da completare	
Immunità contra la varicella (malattia o vaccinato) <input type="checkbox"/>	
Scolarità effettuata durata luogo	
Antecedenti medici particolari	
Antecedenti familiari particolari	

Peso	Altezza	BMI	CC	Tanner
Vista		<input type="checkbox"/> normale <input type="checkbox"/> da ricontrollare		
Udito		<input type="checkbox"/> normale <input type="checkbox"/> da ricontrollare		
Esame fisico		<input type="checkbox"/> normale <input type="checkbox"/> da ricontrollare/precisare		
Cicatrici		<input type="checkbox"/> BCG <input type="checkbox"/> altro/precisare		
Sviluppo		<input type="checkbox"/> normale <input type="checkbox"/> da ricontrollare/precisare		
Dentizione		<input type="checkbox"/> normale <input type="checkbox"/> da ricontrollare		
Bisogni particolari				
Laboratorio e altri esami effettuati				

### Conclusioni e proposte

Data, timbro e firma

**Per le consultazioni successive** vedi pagina 27 (consultazioni specialistiche)

Informazioni per i genitori in diverse lingue:

> [www.paediatricschweiz.ch/fr/parents](http://www.paediatricschweiz.ch/fr/parents)



## Fasi dello sviluppo

Lo sviluppo cambia molto da un bambino all'altro. È dunque utile annotarlo per seguirlo meglio.

Fasi dello sviluppo	Data/età	Annotazioni
Segue con gli occhi		
Sorride		
Solleva la testa quando è sulla pancia		
Afferra un oggetto		
Mette un oggetto in bocca		
Si gira dalla pancia alla schiena		
schiena alla pancia		
Si tiene seduto con appoggio		
Gattona		
Si tiene in piedi con appoggio		
Cammina libero		
Linguaggio sillabe, lallazione		
prime parole		
prime frasi		
Pulito (cacca)		
Asciutto (pipi) di giorno		
di notte		
Prima mestruazione, cambio della voce		

## Come riconoscere un problema di vista?

A partire dalla nascita, la vista continua a svilupparsi fino all'età scolastica.

**Consultate il vostro pediatra o un oftalmologo se osservate che vostro figlio:**

- Non vi guarda
- Ha le pupille bianche
- Non vi segue con gli occhi dopo l'età di due mesi
- È strabico in modo intermittente dopo l'età di tre mesi
- Si gratta spesso gli occhi, come se fosse infastidito
- Tiene la testa piegata in modo anomalo
- Non riconosce i giochi della sua età
- Strizza gli occhi per guardare lontano
- Diventa improvvisamente costantemente strabico (consultazione urgente)
- È strabico quando è stanco o ha la febbre
- Avvicina molto un oggetto per manipolarlo o quando disegna
- È infastidito dalla luce e strizza gli occhi o ne chiude uno al sole
- Lacrima costantemente
- Urta gli oggetti quando si sposta o inciampa frequentemente
- Ha dei frequenti mal di testa, senza febbre, in particolare dopo la scuola o aver guardato la televisione o altri mezzi elettronici

➤ [www.paediatricschweiz.ch/fr/parents](http://www.paediatricschweiz.ch/fr/parents)

## Come riconoscere un problema di udito?

L'udito è perfettamente sviluppato alla nascita. Anche se il test di screening è normale alla nascita, è importante essere attenti al comportamento del bambino.

**Consultate il vostro pediatra se osservate più volte nel bambino quanto segue:**

**Durante i primi mesi:**

- Non sobbalza quando c'è un rumore
- Non ascolta dei rumori gradevoli, la voce o la musica

**Fino a 6 mesi:**

- Non gira la testa verso la fonte di rumore
- La lallazione non si arricchisce di nuovi suoni
- Non prova a rispondere con dei versetti quando gli si parla
- Non riesce a essere calmato dalla voce di mamma o papà quando non li vede

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

- Non si gira quando lo chiamate
- Non sembra capire quello che gli si dice o chiede
- Vi chiedete se ci sente bene

## Come riconoscere un problema di linguaggio?

Il bambino impara gradualmente a parlare, ascoltandovi e imitandovi ogni giorno.

### Domandate l'opinione del pediatra se il bambino:

- Non emette dei suoni variati a 2 mesi
- Non produce nuovi suoni e non gorgheggia a 6 mesi
- Non comincia a pronunciare qualche parola a 12 mesi
- Non utilizza 3–10 parole a 18 mesi
- Non utilizza 20–50 parole, non associa le parole, non indica oggetti o persone a 24 mesi
- A 3 anni non si esprime con delle piccole frasi, non racconta una storia, non dice «io» e il suo linguaggio è in ritardo rispetto a quanto ci si aspetta alla sua età
- Non ha un linguaggio comprensibile o strutturato in frasi di diverse parole a 4 anni.

## Cosa fare quando vostro figlio è ammalato?

Qui sotto sono descritte le prime misure. I pediatri svizzeri si impegnano per delle cure adeguate, ponderate con i genitori e il loro figlio. Troverete informazioni supplementari sul sito:

- .....
- [www.paediatricschweiz.ch/fr/parents](http://www.paediatricschweiz.ch/fr/parents)
  - [www.monenfantestmalade.ch](http://www.monenfantestmalade.ch)

### Febbre

- Misurate la temperatura (usando un termometro rettale nel bebè)
- Se ha più di 38,5°C, spogliatelo e dategli da bere
- **Consultate** se è molto pallido, è apatico o ha altri segni inquietanti che vi preoccupano (dolore che non si calma, nuca rigida, difficoltà respiratorie) **o se ha meno di 3 mesi, in questo caso se ha più di 38 °C.**

### Raffreddore e tosse

- Mettete della soluzione fisiologica nelle narici e dategli da bere regolarmente
- **Consultate** se la tosse è incessante, se dura da più di 2 settimane, se ha male al petto, se il respiro è sibilante/rapido (più di 60 volte al minuto per un bebè, e più di 40 volte/minuto per un bambino di più di un anno), se il suo torace o la pancia fanno dei movimenti importanti a ogni respiro, se geme costantemente, se il suo colorito cambia (pallido o con le labbra bluastre), se è stremato, **o se ha meno di 3 mesi.**

### Diarrea e vomito

- Fino ai 2 anni date una soluzione di reidratazione in piccole quantità, continuando ad allattare. Per i bambini più grandi, assicuratevi che bevano regolarmente
- I medicinali contro il vomito e la diarrea non sono consigliati senza un parere medico

- **Consultate** se la diarrea e il vomito sono continui, se c'è del sangue, se il vomito ha un colore verde, se il bambino non riesce a trattenere niente nello stomaco, se la temperatura supera i 39 °C, se il mal di pancia è importante e la pancia dura, se il bambino è apatico, se non urina da più di 8 ore, se ha la bocca secca, **o se ha meno di 6 mesi.**

### Pianti

**Controllate se il bambino ha fame, sete, sonno, troppo caldo.**

**Consultate in caso** di pianti inconsolabili, se urla quando lo prendete in braccio, se diventa pallido o flaccido, o se constatate altri sintomi.

### Mal di pancia

**Il bambino ha altri sintomi? È stitico? Ha bisogno forse di attenzione?**

**Consultate** se i dolori sono violenti, durano da più di 2 ore, sono accompagnati da febbre, se vostro figlio è pallido, se la pancia è tesa quando non piange, se ha male facendolo pipì, se ha un gonfiore all'inguine o se, per un ragazzo, ha male a un testicolo.

### Quando chiamare il 144?

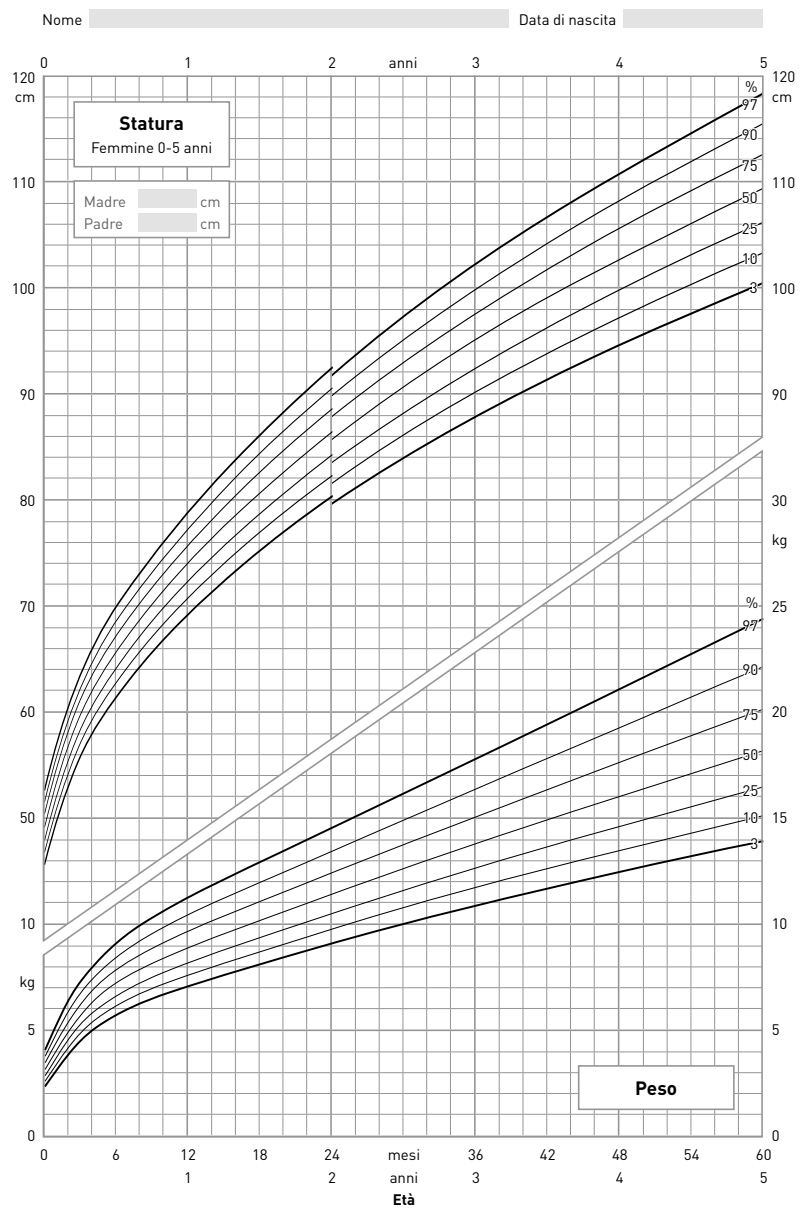
- In caso di malessere o perdita di coscienza, dopo aver messo il bambino in decubito laterale di sicurezza
- In caso di un primo episodio di convulsione oppure se la convulsione dura diversi minuti
- In caso di importanti difficoltà respiratorie (respirazione rapida con importante sforzo, cambiamento di colore e labbra bluastre).

## Statura/peso femmine 0-5 anni

## Statura/peso femmine 1-18 anni

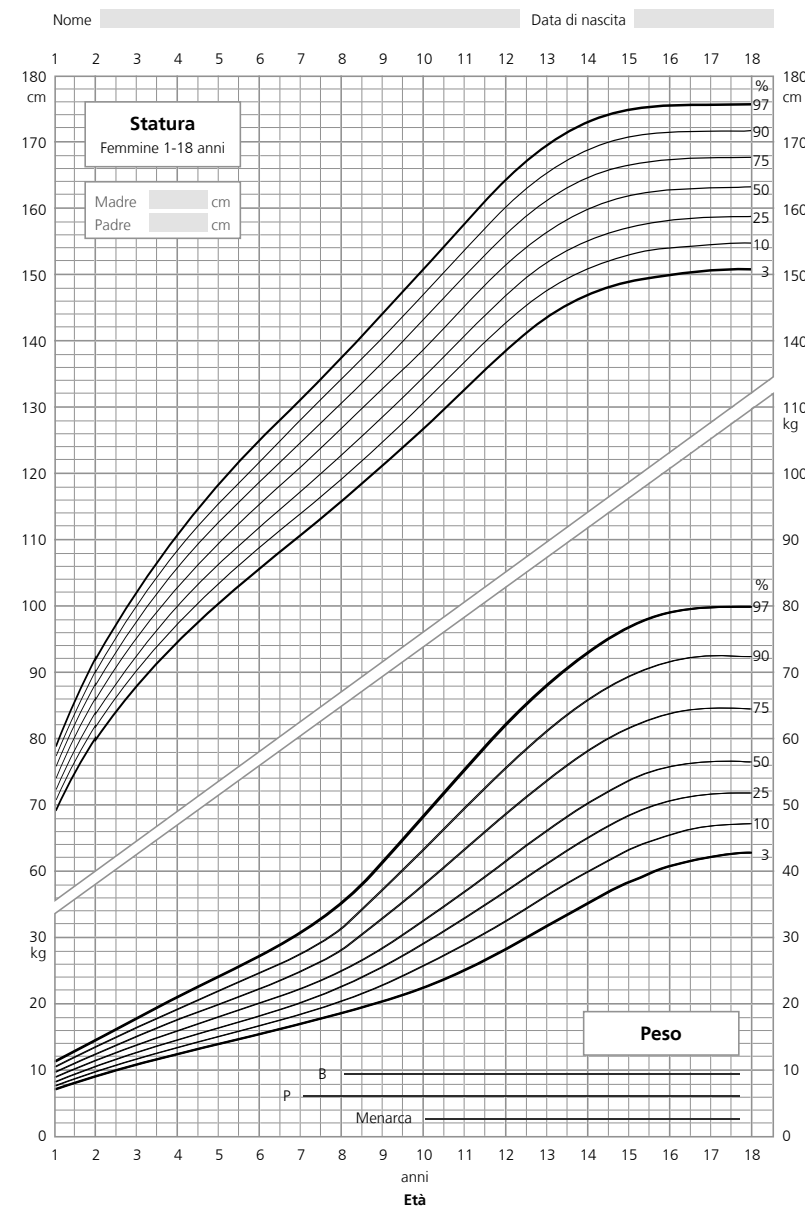
28.02.2018

Elaborato dal gruppo di lavoro per le curve della crescita del "Dipartimento pediatrico universitario di Zurigo (Paediatrca 2011, Vol.22, No.1)  
Bibliografia: WHO Growth Charts (www.who.int/dg/growthstandards)



12.09.2012

Elaborato dal gruppo di lavoro per le curve della crescita del "Dipartimento pediatrico universitario di Zurigo (Paediatrca 2011, Vol.22, No.1)  
Bibliografia: WHO Growth Charts (www.who.int/dg/growthstandards)

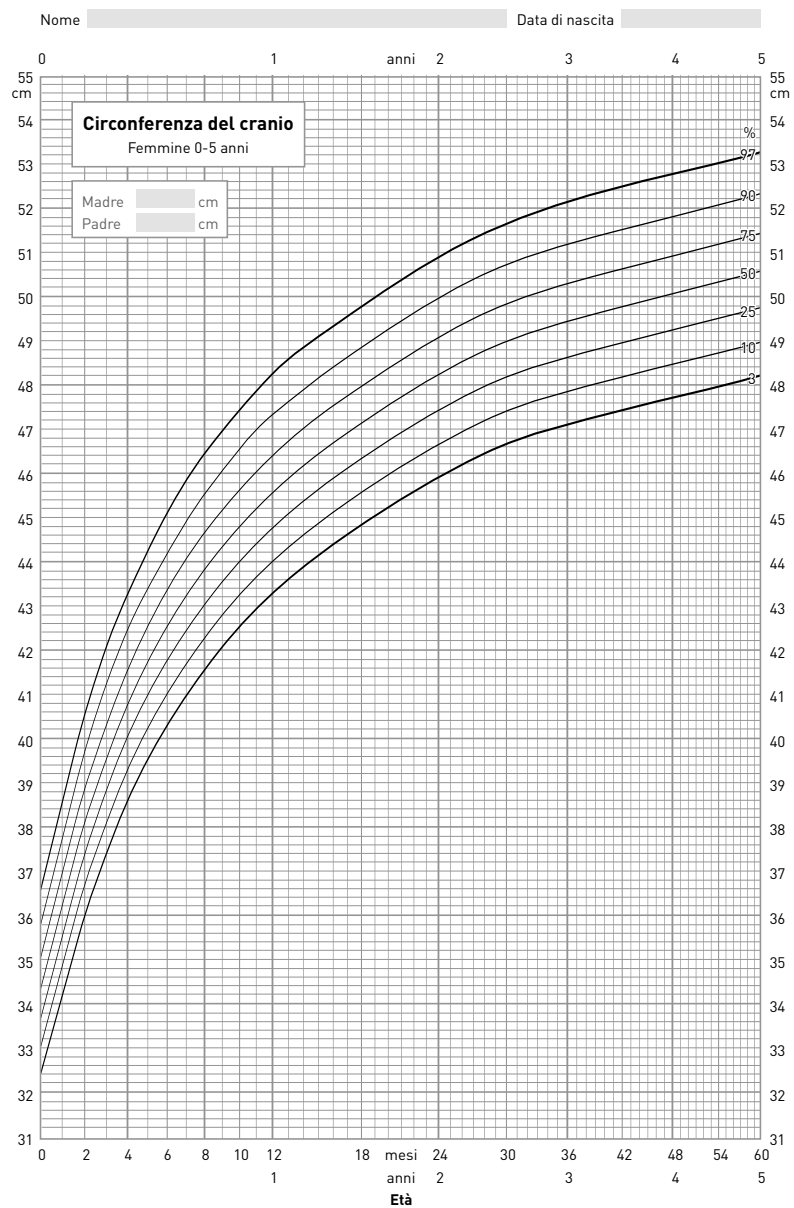


## Circonferenza del cranio femmine 0–5 anni

## BMI femmine 1–18 anni

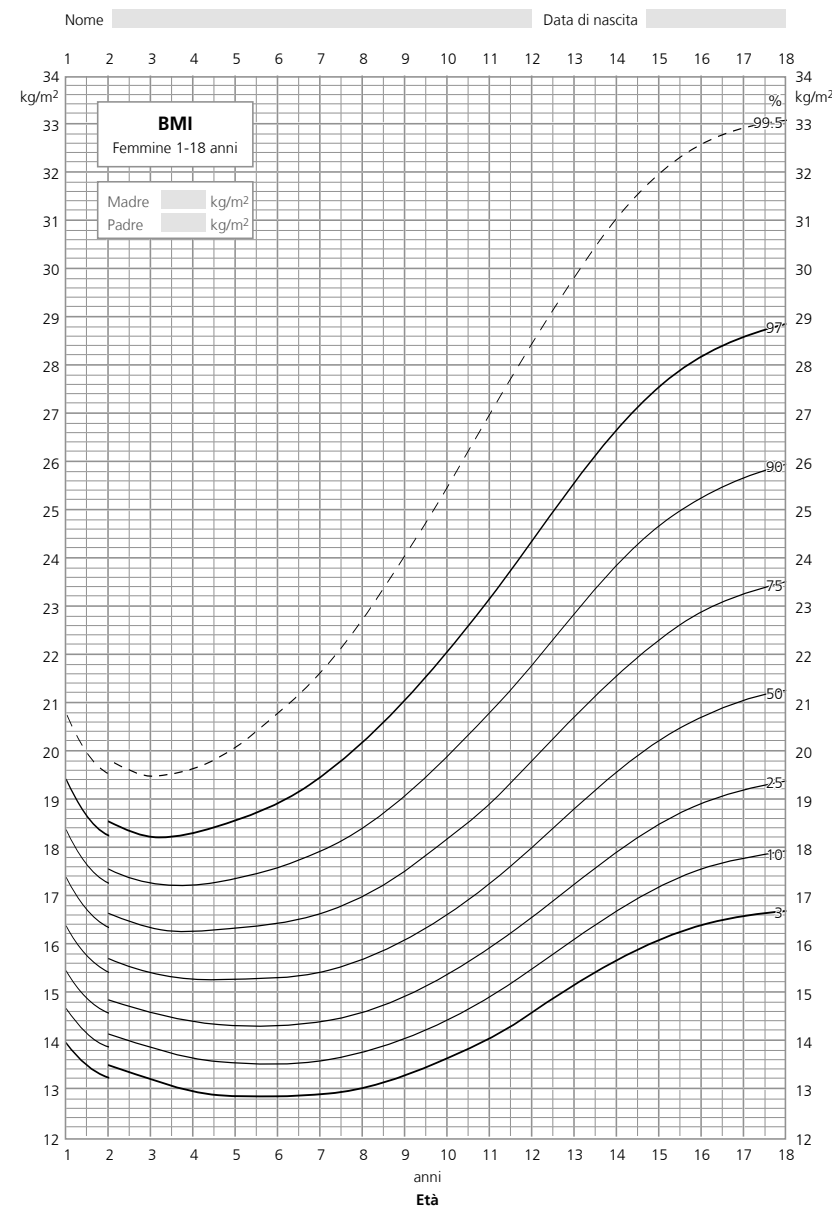
28.02.2018

Elaborato dal gruppo di lavoro per le curve della crescita dell' "Ospedale pediatrico universitario di Zurigo" (Paediatr. 2011, Vol. 22, No. 1)  
Bibliografia: Suva, Longitudinali di Zurigo (1974-2008)



12.09.2012

Elaborato dal gruppo di lavoro per le curve della crescita dell' "Ospedale pediatrico universitario di Zurigo" (Paediatr. 2011, Vol. 22, No. 1)  
Bibliografia: WHO Growth Charts (www.who.int/info/growthcharts)

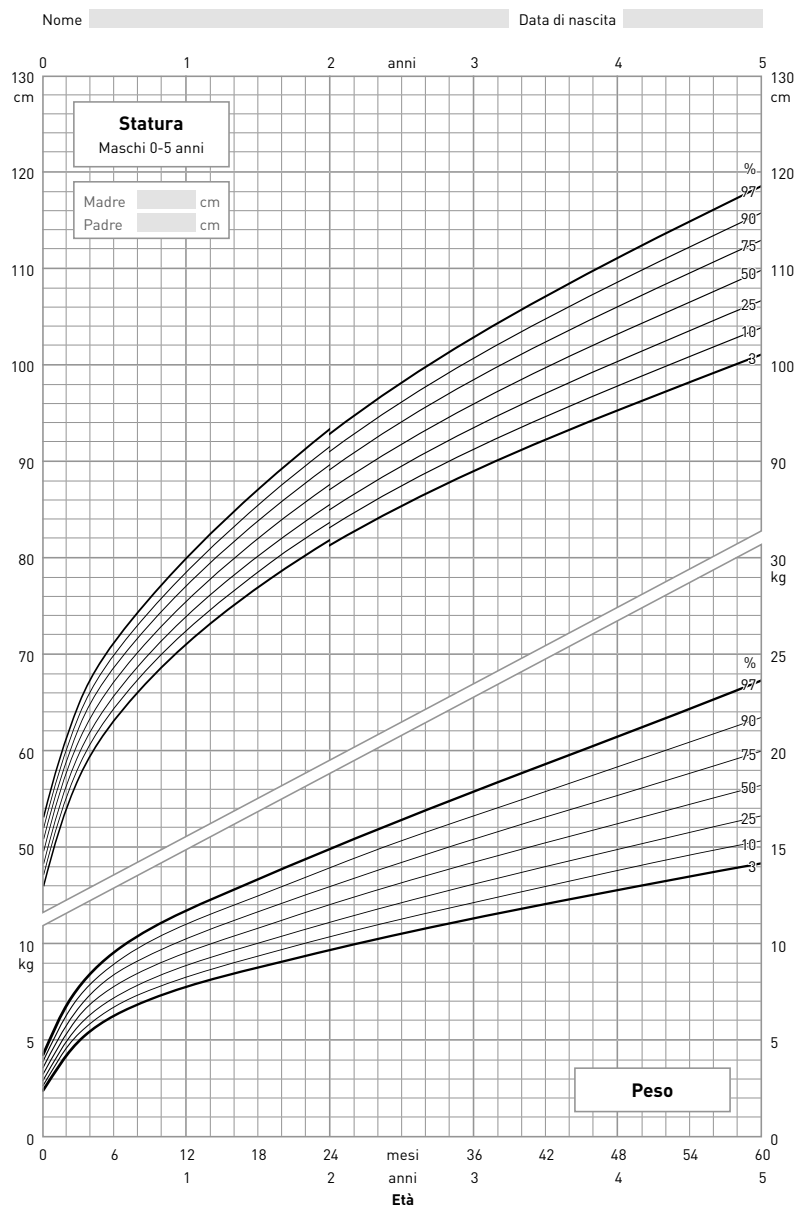


## Statura/peso maschi 0-5 anni

## Statura/peso maschi 1-18 anni

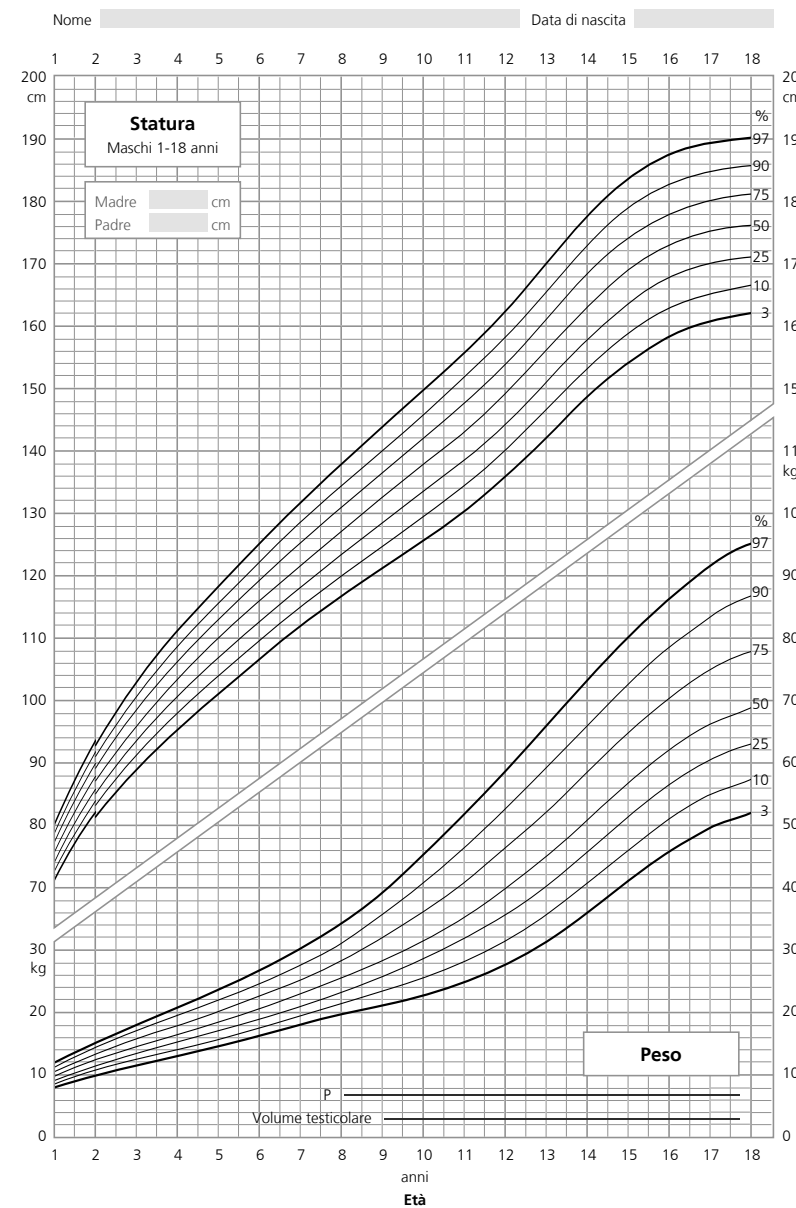
28.02.2018

Elaborato dal gruppo di lavoro per le curve della crescita dell' "Ospedale pediatrico universitario di Zurigo" (Paediatrca 2011, Vol.22, No.1)  
Bibliografia: WHO Growth Charts (www.who.int/dg/growthstandards)



12.09.2012

Elaborato dal gruppo di lavoro per le curve della crescita dell' "Ospedale pediatrico universitario di Zurigo" (Paediatrca 2011, Vol.22, No.1)  
Bibliografia: WHO Growth Charts (www.who.int/dg/growthstandards)

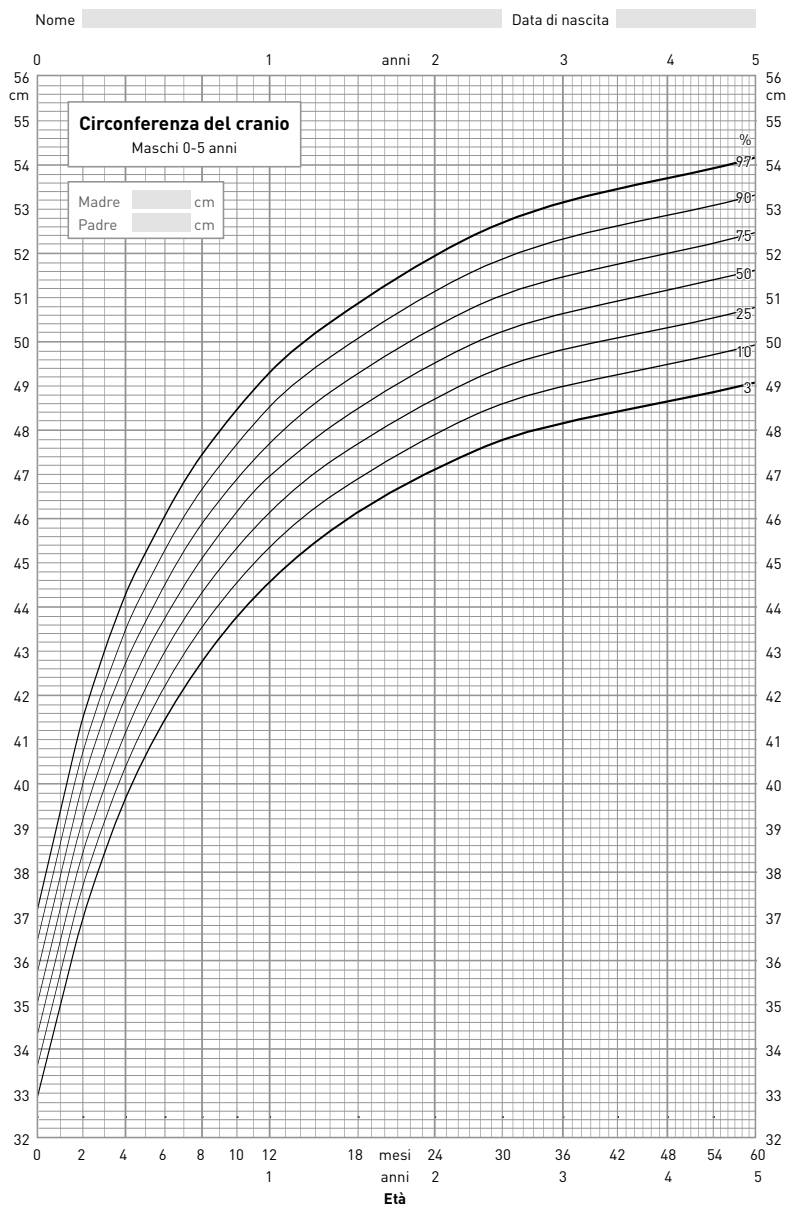


## Circonferenza del cranio maschi 0–5 anni

## BMI maschi 1–18 anni

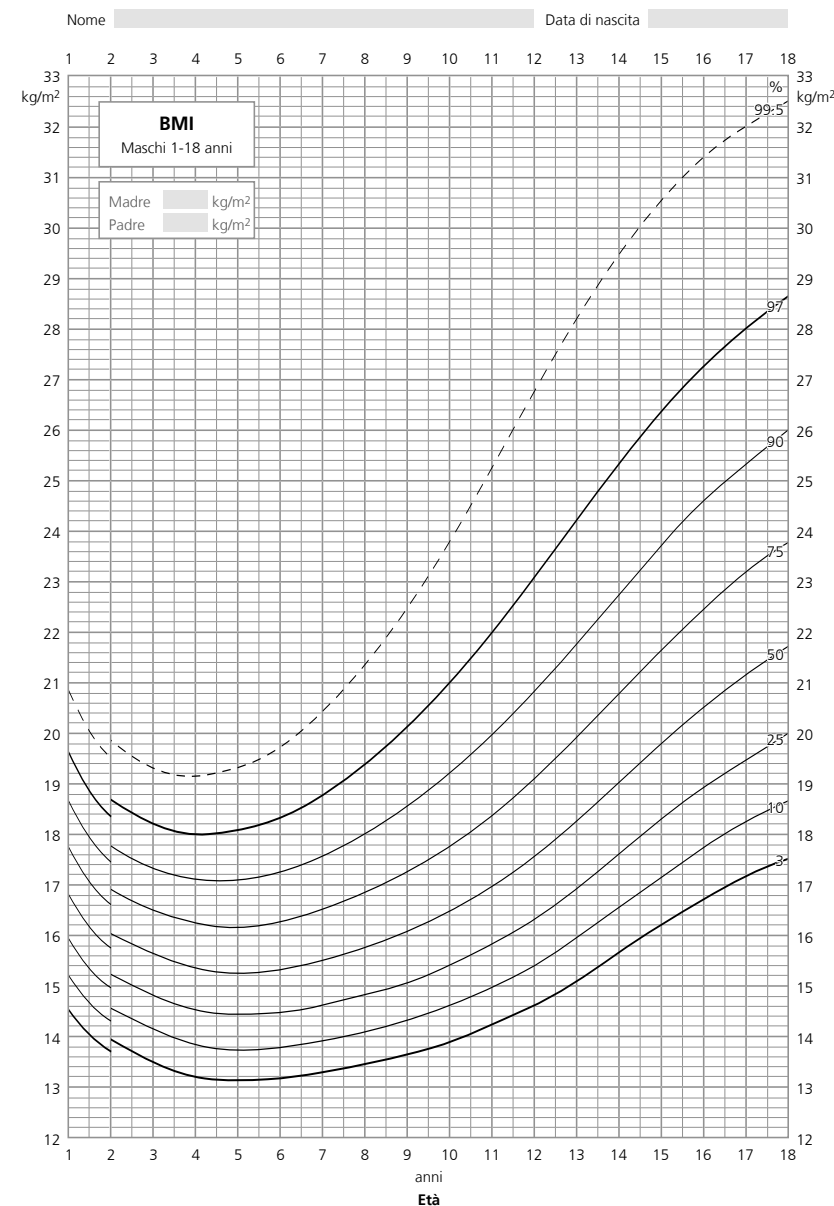
28.02.2018

Elaborato dal gruppo di lavoro per le curve della crescita dell' "Ospedale pediatrico universitario di Zurigo" (Paediatr. 2011, Vol. 22, No. 1)  
Bibliografia: Suva, Longitudinali di Zurigo (1974-2008)



12.09.2012

Elaborato dal gruppo di lavoro per le curve della crescita dell' "Ospedale pediatrico universitario di Zurigo" (Paediatr. 2011, Vol. 22, No. 1)  
Bibliografia: WHO Growth Charts (www.who.int/info/growthcharts)



# Calendario vaccinale

## Raccomandazioni 2023 per le vaccinazioni dei bambini in Svizzera

Aggiornamenti ogni anno su:

› [www.vaccinarsi.ch](http://www.vaccinarsi.ch)

Età	Vaccini
2 mesi	DTPa IPV Hib HBV Pneumococchi
4 mesi	DTPa IPV Hib HBV Pneumococchi
9 mesi	Morbillo Orecchioni Rosolia Varicella
12 mesi	DTPa IPV Hib HBV (possibile dagli 11 mesi) Pneumococchi Morbillo Orecchioni Rosolia Varicella (possibile fino ai 15 mesi)
24 mesi	Meningococchi ACWY (possibile fino ai 5 anni)
4–7 anni	DTPa IPV
6 anni	FSME (3 dosi, tranne GE, TI, possibile dai 12 mesi)
11–15 anni	dTpa Papillomavirus (2 dosi) Meningococchi ACWY (possibile fino ai 20 anni)  Epatite B se non vaccinato Varicella se non fatto la malattia

DTPa = Difterite Tetano Pertosse

FSME = Meningoencefalite da

IPV = Poliomielite

zecche

Hib = Haemophilus

HBV = Epatite B

## Buono a sapersi

Le vaccinazioni proteggono efficacemente e in maniera sicura contro malattie che possono provocare delle gravi complicanze. È anche importante che la futura mamma e la cerchia familiare siano vaccinate correttamente contro la pertosse, il morbillo e l'influenza.

Esistono altri vaccini e schemi di vaccinazione diversi che sono in-

dicati quando vostro figlio corre un rischio particolare. Di questo vi parlerà il vostro pediatra.

Le reazioni benigne alle vaccinazioni sono abbastanza frequenti e senza pericoli per la salute. Quelle gravi sono invece molto rare. Non esitate a chiedere informazioni al vostro pediatra.

# Certificato di vaccinazione





Il periodo  
più bello della  
tua vita?

[css.ch/tempodivita](http://css.ch/tempodivita)

CSS