

# Libretto della salute

Cognome

.....

Nome

.....

Data di nascita

.....

Documento confidenziale



# Indice

<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>
	Prima della nascita e nascita	6
	1 mese	9
	Consultazione levatrice/infermiere/a o consulente per l'allattamento	10
	2 mesi	12
	4 mesi	13
	Introduzione di alimenti nello svezzamento	14
	6 mesi	16
	9 mesi	17
	12 mesi	18
	18 mesi	19
	24 mesi	20
	3 anni	21
	4 anni	22
	6 anni	23
	10 anni	24
	12 anni	25
	14 anni	26
<b>4</b>	<b>Altre consultazioni</b>	<b>27</b>
	Visite mediche scolastiche	27
	Consultazioni specialistiche	28
	Malattie/incidenti/operazioni/ricoveri	29
	Consultazioni per il/la bambino/a o l'adolescente appena giunto in Svizzera	30
<b>5</b>	<b>Sviluppo</b>	<b>32</b>
	Fasi dello sviluppo	32
	Individuare un problema di vista, udito, di linguaggio o di sviluppo	33
<b>6</b>	<b>Cosa fare quando vostro/a figlio/a è ammalato/a?</b>	<b>35</b>
<b>7</b>	<b>Curve di crescita</b>	<b>36</b>
<b>8</b>	<b>Vaccinazioni raccomandate in Svizzera</b>	<b>44</b>

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/a figlio/a.

Portatelo con voi anche in caso di viaggio.

I capitoli del libretto sono suddivisi per età e comportano 4 rubriche:

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

## 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)

[css.ch/librettodellasalute](https://css.ch/librettodellasalute)

22ª edizione rivista nel 2025

pediatria  
svizzera

L'organizzazione degli  
specialisti in pediatria

CSS

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

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

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

In caso di malattia, il pediatra curerà vostro/a figlio/a e, se necessario, vi indirizzerà a degli specialisti o a un ospedale pediatrico. I pediatri svizzeri si impegnano a offrire delle cure adeguate e ponderate con i genitori e i loro figli (vedi l'informazione «choosing wisely» sul sito di Pediatria svizzera).

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

#### Il libretto della salute di vostro/a figlio/a 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/a figlio/a alle visite di prevenzione e in «Manuale delle giovani Marmotte per genitori in erba», ottenibili in libreria.



Troverete informazioni sulle misure utili per la salute del vostro bambino, sui vaccini, sulla prevenzione degli incidenti, sul corretto utilizzo degli schermi nel seguente codice QR code.

#### Pediatra/Medico curante

---

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

#### 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/della bambino/a. La cassa malati rimborsa 3 consultazioni per l'allattamento e le visite a domicilio fino al 56<sup>esimo</sup> giorno di vita.

.....  
> [hebammensuche.ch/it](http://hebammensuche.ch/it)

#### Consulente per l'allattamento

---

La cassa malati rimborsa 3 consultazioni per l'allattamento.

.....  
> [allaiter.ch/logicio/pmws/stillen\\_\\_home\\_\\_it.html](http://allaiter.ch/logicio/pmws/stillen__home__it.html)

#### Infermiera/e o 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.

.....  
> [sf-mvb.ch/fr](http://sf-mvb.ch/fr)

## Prima della nascita e nascita

Malattie ereditarie in famiglia \_\_\_\_\_

Allergie \_\_\_\_\_

Altro (obesità, diabete, ipertensione, cancro ...) \_\_\_\_\_

Medicamenti o consumo di sostanze durante la gravidanza \_\_\_\_\_

Gruppo sanguigno e fattore Rhesus della madre \_\_\_\_\_

Sierologie della madre \_\_\_\_\_

Presenza di streptococco B \_\_\_\_\_

Ecografie \_\_\_\_\_

Parità \_\_\_\_\_

Altre particolarità in gravidanza \_\_\_\_\_

**Nascita** \_\_\_\_\_ a \_\_\_\_\_ ora \_\_\_\_\_

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

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

Apgar 1' 5' 10' \_\_\_\_\_ Profilassi 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 \_\_\_\_\_

Coombs diretto \_\_\_\_\_ Bilirubina \_\_\_\_\_

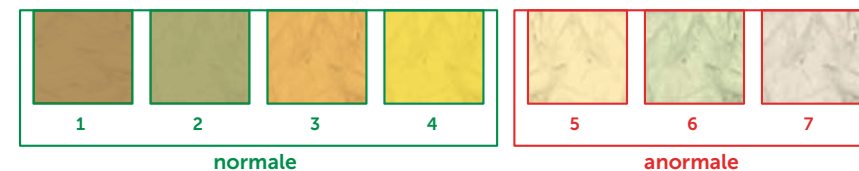
Dimissione il \_\_\_\_\_ Peso \_\_\_\_\_

Alimentazione \_\_\_\_\_

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

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

### 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/la vostro/a pediatra. Questo controllo permette di scoprire rapidamente delle malattie del fegato che possono essere curate.

# 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 \_\_\_\_\_

## Ritorno a casa

Cognome della levatrice/infermiera \_\_\_\_\_

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

Data	Peso	Lunghezza	Osservazioni

Continua a pagina 10

## Buono a sapersi

Il latte materno è il miglior alimento per il vostro bebè fino all'età di 6 mesi e oltre. Nei primi tempi, il vostro neonato si attacca al seno anche durante la notte.

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 re-

spiri 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: [stop-tabacco.ch/it](http://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.

**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.

## Buono a sapersi

Il vostro bebè ha bisogno della vostra attenzione: quando è sveglio limitate l'uso dei mezzi elettronici, guardatelo e parlategli.

Il bebè piange se ha fame, se ha sonno, se ha bisogno di una coccola, di essere cambiato oppure se qualcosa lo disturba.

Alcuni bambini possono avere delle coliche: se dopo aver mangiato, essere stato cambiato, coccolato e messo al letto, il vostro bebè piange ancora, allora tenetelo contro di voi o cullatelo ma non scuotetelo mai perché ciò è pericoloso per il suo cervello. 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/e.

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

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

**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.



## 2 mesi

### Esame pediatrico

Peso	Lunghezza	CC
Osservazioni		
Alimentazione		
Proposte		
Data, timbro e firma		

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

Data	Peso	Lunghezza	Osservazioni	Cognome e firma

Altre consultazioni: vedi pagina 28

## 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.

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

- 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/e o consulente per l'allattamento

Data	Peso	Lunghezza	Osservazioni	Cognome e firma

Altre consultazioni: vedi pagina 28

## 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.

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

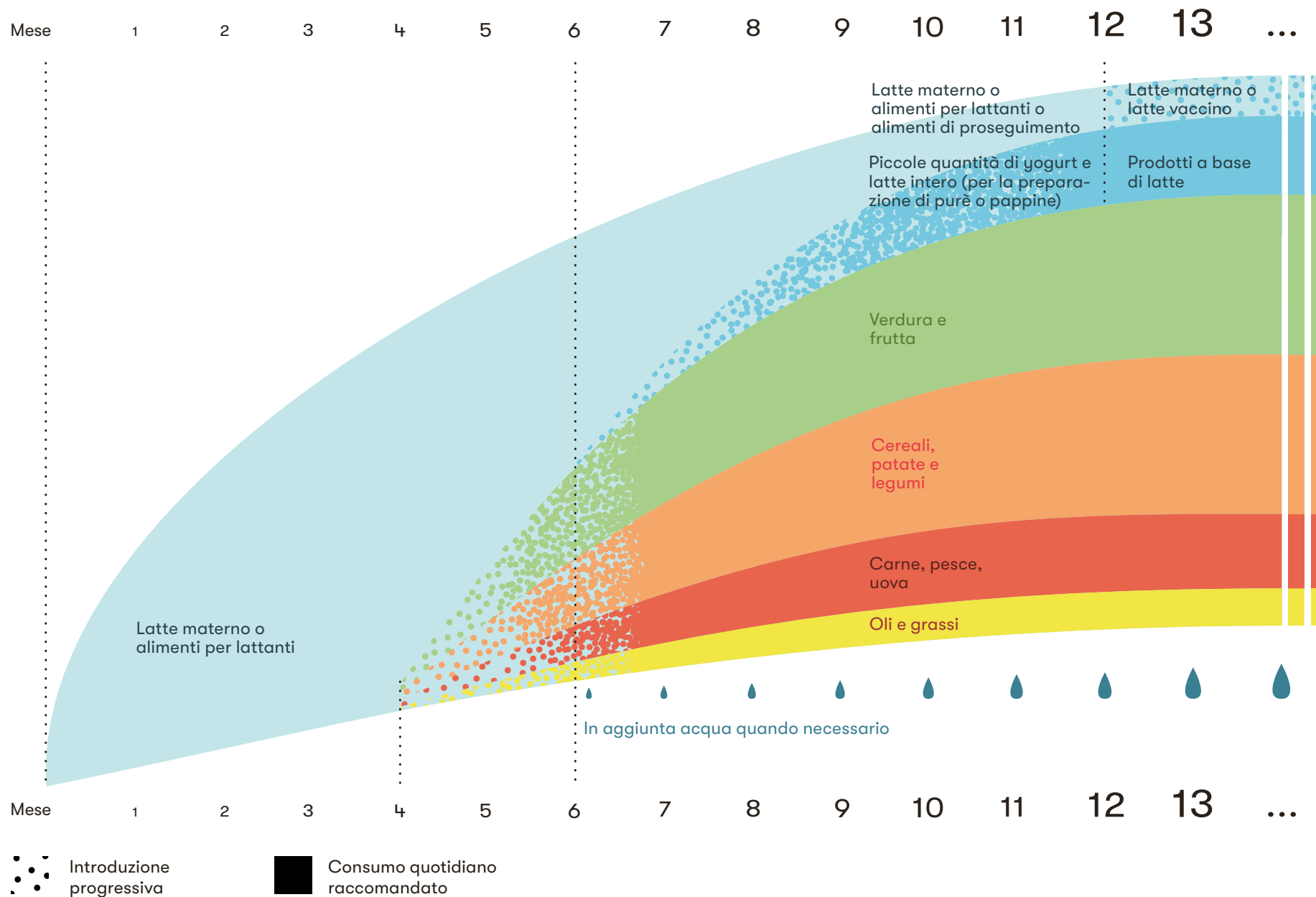
bagno, sul fasciatoio o sul divano.

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

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

- Il/la vostro/a bambino/a**
- comincia a girarsi dalla schiena alla pancia e viceversa
  - scoppia a ridere.

## Introduzione di alimenti nello svezzamento



# 6 mesi

## Esame pediatrico

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

Osservazioni \_\_\_\_\_

Alimentazione \_\_\_\_\_

Proposte \_\_\_\_\_

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

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

Data	Peso	Lunghezza	Osservazioni	Cognome e firma

Altre consultazioni: vedi pagina 28

## 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.

Se il/la bambino/a 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 due anni, incoraggiate le uscite all'aria aperta, evitando l'esposizione diretta al sole.

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

### Il/la vostro/a bambino/a

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

# 9 mesi

## Esame pediatrico

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

Osservazioni \_\_\_\_\_

Proposte \_\_\_\_\_

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

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

Data	Peso	Lunghezza	Osservazioni	Cognome e firma

Altre consultazioni: vedi pagina 28

## 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/dalla bambino/a gli oggetti più piccoli come le batterie a bottone tonde e le biglie.

Legatelo/a quando è nel seggiolone e restate presso di lui/lei.

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

### Il/la vostro/a bambino/a

- 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/e o consulente per l'allattamento

Data	Peso	Lunghezza	Osservazioni	Cognome e firma

Altre consultazioni: vedi pagina 28

**Il/la vostro/a bambino/a**

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

## Buono a sapersi

Potete offrire a vostro/a figlio/a 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.

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

I mezzi elettronici (TV, computer, tablet, cellulare) non possono sostituire quanto riuscite a condividere con vostro/a figlio/a giocando con lui/lei o guardando insieme un libro illustrato. Questi scambi favoriscono meglio il suo sviluppo.

Vostro/a figlio/a è un/una grande esploratore/esploratrice che va costantemente sorvegliato/a: non lasciatelo/a mai da solo/a 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.

# 18 mesi

## Esame pediatrico

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

Osservazioni \_\_\_\_\_

Proposte \_\_\_\_\_

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

## Consultazione infermiera/e

Data	Peso	Lunghezza	Osservazioni	Cognome e firma

Altre consultazioni: vedi pagina 28

**Il/la vostro/a bambino/a**

- conosce sempre più parole
- cammina da solo senza appoggio.

## Buono a sapersi

Giocando e guardando insieme dei libri illustrati, favorite lo sviluppo del linguaggio del bambino. I mezzi elettronici non riescono a sostituire i vantaggi che questi scambi apportano a vostro/a figlio/a.

Per sentirsi al sicuro, vostro/a figlio/a 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, reagite con calma, aiutatelo/a a comprendere quello che prova dando un nome alle sue emozioni, rassicuratelo/a e proponetegli un'attività che gli permetta di calmarsi, ma non picchiatelo/a mai. Se vostro/a figlio/a ha dei problemi di sonno, o se vi interrogate sul suo comportamento o sul suo sviluppo, parlatene al/alla vostro/a pediatra.

# 24 mesi

## Esame pediatrico

Peso	Lunghezza	CC
Osservazioni		
Proposte		
Data, timbro e firma		

## Consultazione infermiera/e

Data	Peso	Lunghezza	Osservazioni	Cognome e firma

Altre consultazioni: vedi pagina 28

## Buono a sapersi

Vostro/a figlio/a impara molto quando gli/le parlate e giocate con lui/lei.

Se gli/le 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/lei in modo da spiegargli/le cosa vede e cosa sente.

I mezzi elettronici non rimpiazzano la vostra presenza.

Il/la vostro/a bambino/a ha bisogno di muoversi e gli/le 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, proteggetelo/a 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.

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

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

**Il/la vostro/a bambino/a**  
• inizia a pronunciare delle piccole frasi.

# 3 anni

## Esame pediatrico

Peso	Altezza	CC
Osservazioni		
Proposte		
Data, timbro e firma		

## Consultazione infermiera/e

Data	Peso	Altezza	Osservazioni	Cognome e firma

Altre consultazioni: vedi pagina 28

## Buono a sapersi

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

Condividere attività come giocare, disegnare, colorare, fare dei lavoretti o cucinare gli/le permette di sviluppare le sue diverse competenze. Così, e grazie anche ai vostri incoraggiamenti, il/la bambino/a prende fiducia in se stesso/a. Fissate delle regole

chiare per l'utilizzo dei mezzi elettronici: le attività devono essere adatte all'età del/della bambino/a, sottostare alla vostra supervisione e avere una durata limitata a 30 minuti. I mezzi elettronici devono essere spenti durante i pasti per favorire la comunicazione e prima di andare a letto per non perturbare l'addormentamento. Non utilizzateli mai per calmare vostro/a figlio/a. Quando vostro/a figlio/a è in piena opposizione, rimanete calmi, e mettetevi in valore quanto ha imparato. Per catturare la vostra attenzione, a volte si fa notare facendo delle sciocchezze a ripetizione. Concedetegli/le dei momenti privilegiati, pur mantenendo delle regole chiare che deve rispettare.

**Il/la vostro/a bambino/a**  
• 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	<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 27

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

Proposte, raccomandazioni

Data, timbro

**Altre consultazioni:** vedi pagina 28

## Buono a sapersi

Incoraggiate vostro/a figlio/a a sviluppare la sua autonomia vestendosi, lavandosi e riordinando i giocattoli. Lasciate che sia lui/lei a spazzolarsi i denti e lavateglieli voi in seguito correttamente. Parlate a vostro/a figlio/a di quello che fa e che vede con i mezzi elettronici, mantenendo delle regole per il loro uso. Non lasciategli/le la televisione in camera.

Insegnategli/le 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.

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

### Il/la vostro/a bambino/a

- 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 27

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

Proposte, raccomandazioni

Data, timbro

**Altre consultazioni:** vedi pagina 28

## Buono a sapersi

Proponetegli/le sempre una colazione prima di andare a scuola. Vostro/a figlio/a può cominciare ad aiutarvi nelle faccende domestiche, come apparecchiare e sparecchiare la tavola e rimettere a posto i suoi vestiti. Vostro/a figlio/a sarà sempre più interessato/a all'uso dei mezzi elettronici. Assicura-

tevi che siano adatti alla sua età e limitatene la durata a un'ora.

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

### Il/la vostro/a bambino/a

- 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 27

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

Proposte, raccomandazioni

Data, timbro

**Altre consultazioni:** vedi pagina 28

## Buono a sapersi

È possibile che cominci la pubertà: è dunque importante spiegare a vostro/a figlio/a i cambiamenti che lo/la aspettano. Se vi sembra preoccupato/a o triste, oppure se cambia bruscamente le proprie abitudini, allora ascoltatelo/a attentamente e domandategli/le come va con i compagni a scuola o nelle altre attività quotidiane. In

caso di problemi, contattate i docenti o il/la vostro/a pediatra. Il suo sviluppo non gli consenta ancora un uso ragionevole e in tutta sicurezza del telefonino e di internet. A partire da 11 anni, prendete contatto con il/la vostro/a pediatra per discutere il proseguimento delle vaccinazioni.

**Vostro/a figlio/a**

- 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 27

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

Proposte, raccomandazioni

Data, timbro

**Altre consultazioni:** vedi pagina 28

## Buono a sapersi

Prendete il tempo di interessarvi alla vita scolastica di vostro/a figlio/a e ai suoi amici, e condividete dei momenti gradevoli con lui/lei. Le regole che voi fissate, l'esempio che date, gli incoraggiamenti e la fiducia che gli accordate danno a vostro/a figlio/a un sostegno per orientarsi nelle scelte e gli/le 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/la attento/a a non lasciarsi trascinare inutilmente dai compagni o da in-

ternet in attività pericolose o che toccano la sua intimità. Informatelo/a sulle leggi e sui rischi legati all'uso dei «social networks». Il suo sviluppo non gli consente ancora un uso ragionevole e in tutta sicurezza 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/a figlio/a e se necessario con il pediatra.

**Vostro/a figlio/a**

- 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 27

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

---

Proposte, raccomandazioni

---

Data, timbro

**Altre consultazioni:** vedi pagina 28

## Buono a sapersi

Informate vostro/a figlio/a 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/a attento/a 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. Se usa i «social networks», verificate insieme a lui/lei della loro qualità. Ascoltate vostro/a figlio/a: 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/lei, con il/la vostro/a pediatra o con un altro professionista. Vostro/a figlio/a può anche iniziare a consultare da solo/a il medico.

**Vostro/a figlio/a**

- vuole mostrarsi indipendente
- può qualche volta prendere dei rischi.

## Visite scolastiche secondo le direttive cantonali

Data/timbro				
Peso				
Altezza				
Esame vista	<input type="checkbox"/> riuscito <input type="checkbox"/> da ricontrollare	<input type="checkbox"/> riuscito <input type="checkbox"/> da ricontrollare	<input type="checkbox"/> riuscito <input type="checkbox"/> da ricontrollare	<input type="checkbox"/> riuscito <input type="checkbox"/> da ricontrollare
Esame udito	<input type="checkbox"/> riuscito <input type="checkbox"/> da ricontrollare	<input type="checkbox"/> riuscito <input type="checkbox"/> da ricontrollare	<input type="checkbox"/> riuscito <input type="checkbox"/> da ricontrollare	<input type="checkbox"/> riuscito <input type="checkbox"/> da ricontrollare
Vaccinazioni	<input type="checkbox"/> in ordine <input type="checkbox"/> da completare	<input type="checkbox"/> in ordine <input type="checkbox"/> da completare	<input type="checkbox"/> in ordine <input type="checkbox"/> da completare	<input type="checkbox"/> in ordine <input type="checkbox"/> da completare
Bisogni particolari				
Proposte				

## Controllo dentario a scuola

Data	Data	Data	Data	Data	Data	Data
<input type="checkbox"/> in ordine <input type="checkbox"/> ricontrollo <input type="checkbox"/> da trattare	<input type="checkbox"/> in ordine <input type="checkbox"/> ricontrollo <input type="checkbox"/> da trattare	<input type="checkbox"/> in ordine <input type="checkbox"/> ricontrollo <input type="checkbox"/> da trattare	<input type="checkbox"/> in ordine <input type="checkbox"/> ricontrollo <input type="checkbox"/> da trattare	<input type="checkbox"/> in ordine <input type="checkbox"/> ricontrollo <input type="checkbox"/> da trattare	<input type="checkbox"/> in ordine <input type="checkbox"/> ricontrollo <input type="checkbox"/> da trattare	<input type="checkbox"/> in ordine <input type="checkbox"/> ricontrollo <input type="checkbox"/> da trattare
Timbro	Timbro	Timbro	Timbro	Timbro	Timbro	Timbro



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

### Referenze per il medico

Servizio di traduzione telefonica: 0842 442 442



Raccomandazioni  
da pediatria svizzera  
Informazioni in  
diverse lingue

Data	Luogo	
Luogo d'origine		
Data dell'arrivo in Svizzera		
Numero di registrazione		
Lingua parlata/compresa		
Bisogno di un interprete <input type="checkbox"/> sì <input type="checkbox"/> no		
Accompagnato/a da <input type="checkbox"/> padre <input type="checkbox"/> fratelli: numero e età <input type="checkbox"/> madre <input type="checkbox"/> non accompagnato/a <input type="checkbox"/> altro		
Paesi e luoghi attraversati (campo profughi)		
Luogo di soggiorno precedente		
Luogo di soggiorno attuale		
Infermiera/e o 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 contro la varicella (malattia o vaccinato) <input type="checkbox"/>		
Scolarità effettuata	durata	luogo
Antecedenti famigliari o personali/operazioni/allergie		
Esposizione a violenza/malattie trasmissibili		

Farmaci	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				
Lesioni cutanee	<input type="checkbox"/> normale <input type="checkbox"/> infezione/trauma				
Sviluppo	<input type="checkbox"/> normale <input type="checkbox"/> da ricontrollare/precisare				
Salute mentale	<input type="checkbox"/> normale <input type="checkbox"/> da controllare				
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 28 (consultazioni specialistiche)

## Fasi dello sviluppo

Lo sviluppo cambia molto da un/a bambino/a all'altro/a. 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/la vostro/a pediatra o un oftalmologo se osservate che vostro/a figlio/a:**

### Nel neonato

- Non vi guarda
- Ha le pupille bianche
- Non vi segue con gli occhi dopo l'età di due mesi
- È strabico/a in modo intermittente dopo l'età di tre mesi.

### Nel bambino

- Si gratta spesso gli occhi, come se fosse infastidito/a

- Tiene la testa piegata in modo anomalo
- Non riconosce i giochi della sua età
- Strizza gli occhi per guardare lontano
- Diventa improvvisamente costantemente strabico/a (consultazione urgente)
- È strabico/a quando è stanco/a o ha la febbre
- Avvicina molto un oggetto per manipolarlo o quando disegna
- È infastidito/a 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.

## 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/della bambino/a.

**Consultate il/la vostro/a pediatra se osservate più volte nel bambino/a 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/le si parla
- Non riesce a essere calmato/a dalla voce di mamma o papà quando non li vede.

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

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

## Come riconoscere un problema di linguaggio?

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

### Domandate l'opinione del/della pediatra se il/la bambino/a:

- 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.

## Come riconoscere un problema di sviluppo?

Il/la bambino/a si sviluppa interagendo con le persone a lui/lei vicine ed esplorando il suo ambiente. Riconoscere precocemente un ritardo permette di offrirgli/le un sostegno importante.

### Chiedete consiglio al/alla vostro/a pediatra se avete dubbi sul comportamento o sullo sviluppo del/della vostro/a bambino/a:

#### Nell'ambito delle relazioni

##### A 6 mesi:

- Vostro/a figlio/a vi sorride poco
- Vi guarda poco
- Vocalizza poco
- Reagisce poco o al contrario in modo eccessivo ai suoni.

##### A 9 mesi:

- Non risponde/interagisce con sorrisi o suoni
- Non fa «ciao ciao» né «bravo bravo» con le mani
- Fissa intensamente la sua attenzione su un oggetto.

##### A 12 mesi:

- Non vi guarda mentre cercate di interagire con lui/lei
- Non reagisce quando lo/la si chiama per nome
- Non indica con l'indice quando vuole chiedere qualcosa
- Non pronuncia neanche una parola
- Resta «chiuso nel suo mondo».

##### A 18 mesi:

- Ha movimenti o dei comportamenti ripetitivi (allineare gli oggetti)
- Non dimostra interesse nei confronti degli altri bambini.

#### Nell'ambito delle sue capacità pratiche o emozionali

- Più in là, ha difficoltà a usare oggetti come un cucchiaino o una matita
- Fa fatica a vestirsi, a lanciare o a prendere una palla
- Fatica a concentrarsi su un'attività
- Si distrae facilmente
- Reagisce in modo intenso alle emozioni
- Può essere impulsivo
- Non sopporta i cambiamenti.

## Cosa fare quando vostro/a figlio/a è ammalato/a?

### Febbre

- Misurate la temperatura (usando un termometro rettale nel bebè)
- Se ha più di 38,5°C, spogliatelo/la e dategli/le da bere
- **Consultate** se è molto pallido/a, apatico/a 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/le 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/a bambino/a 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/a, **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/la bambino/a 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/la bambino/a è apatico/a, se non urina da più di 8 ore, se ha la bocca secca, **o se ha meno di 6 mesi.**

### Pianti

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

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

### Mal di pancia

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

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



Qui troverete **informazioni** supplementari

### Quando chiamare il 144?

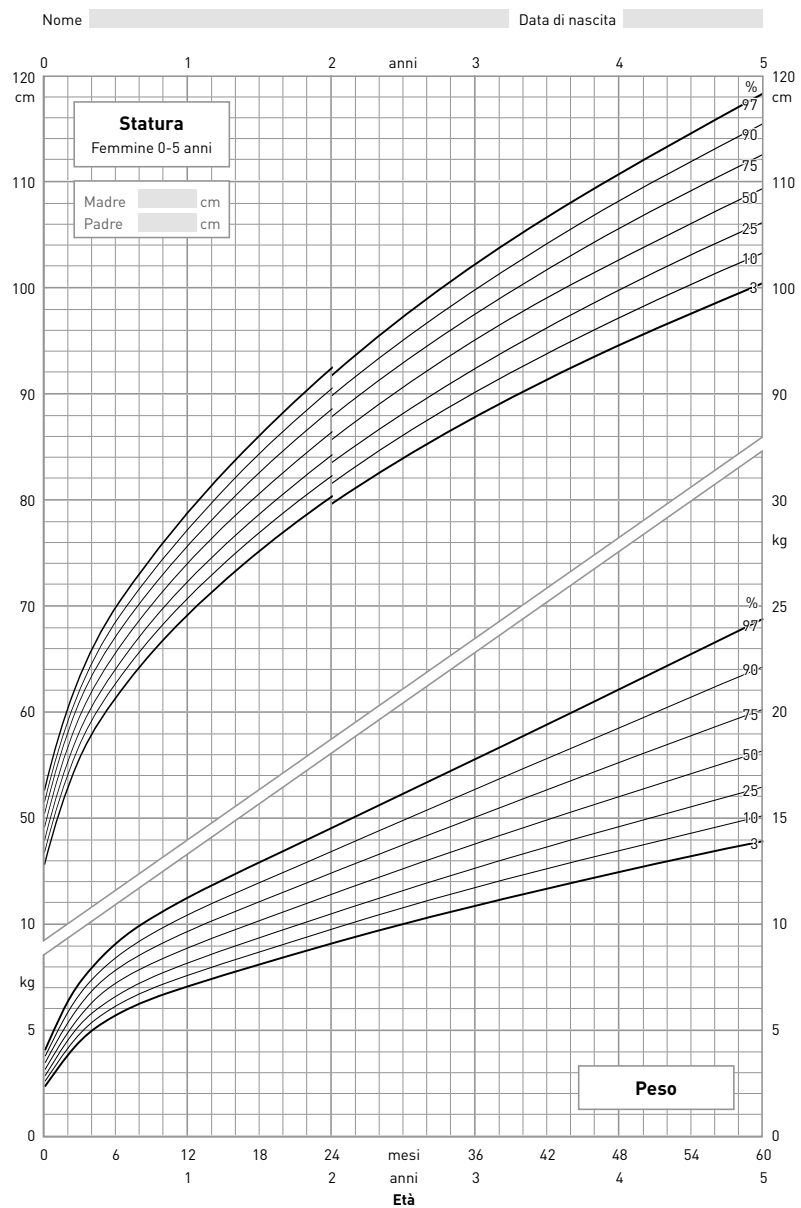
- In caso di malessere o perdita di coscienza, dopo aver messo il/la bambino/a in decubito laterale di sicurezza
- In caso di un primo episodio di convulsione oppure se la convulsione dura diversi minuti
- In caso di importanti difficoltà respiratorie (respirazione rapida con importante sforzo, cambiamento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

## Statura/peso femmine 0-5 anni

## Statura/peso femmine 1-18 anni

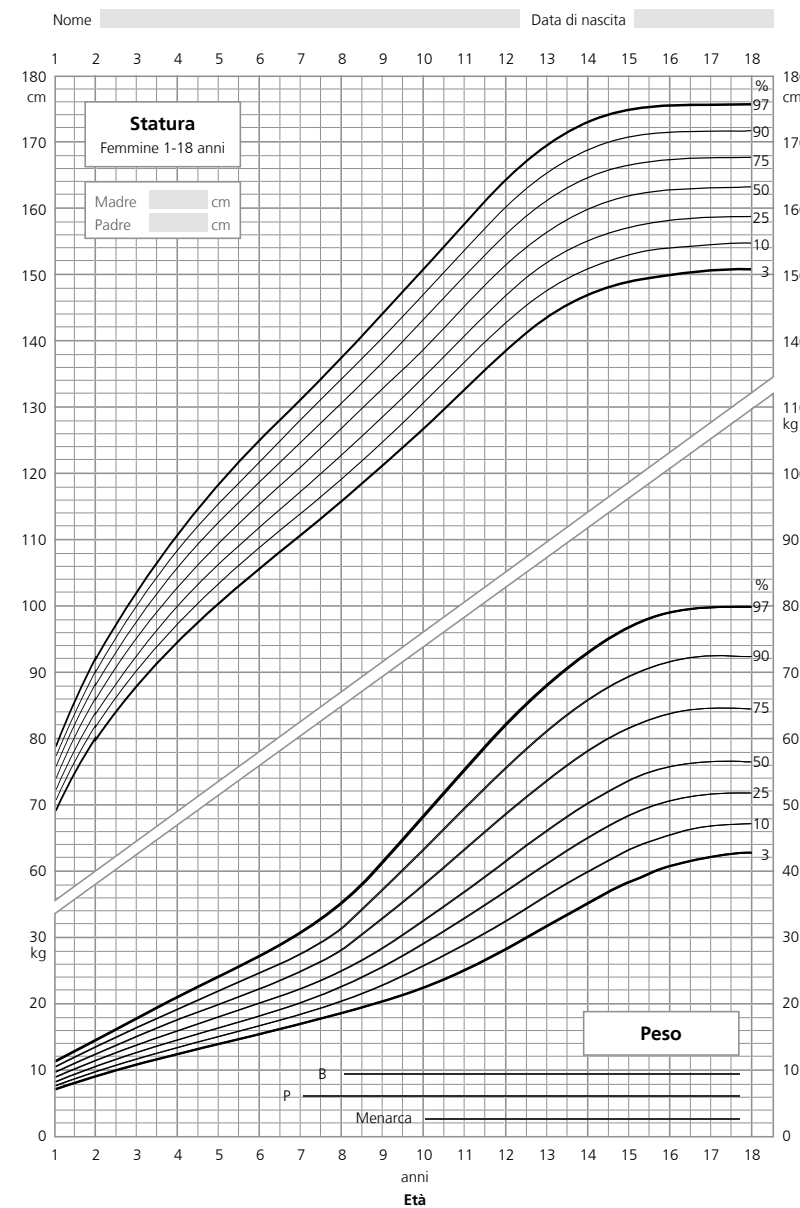
28.02.2018

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)

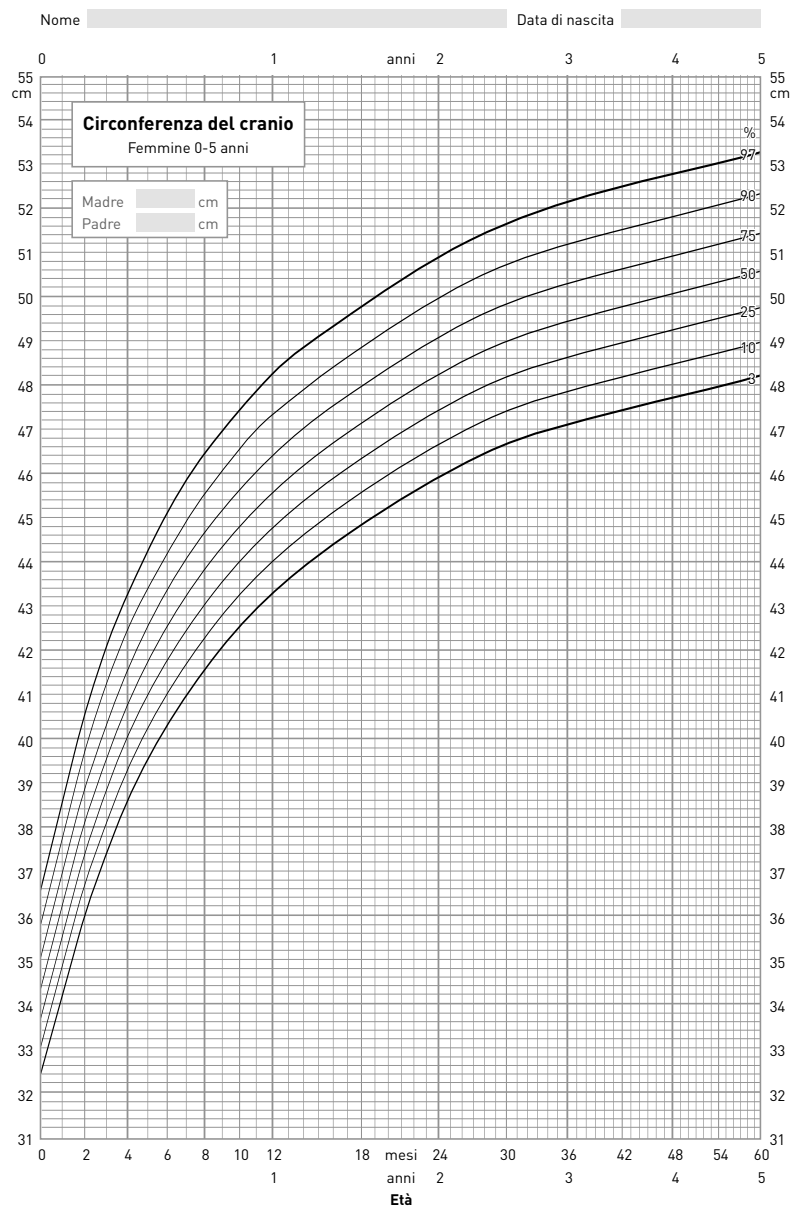


## Circonferenza del cranio femmine 0–5 anni

## BMI femmine 1–18 anni

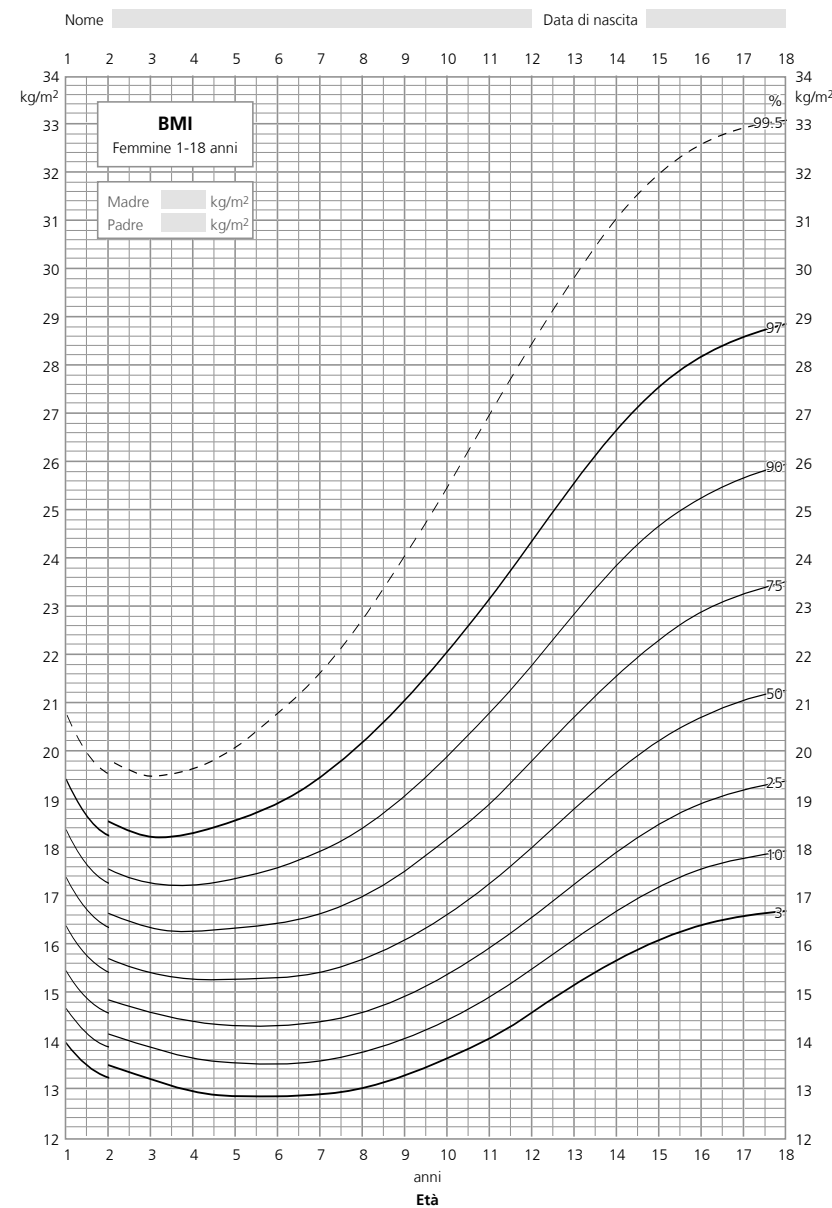
28.02.2018

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/diagnostic/standards)

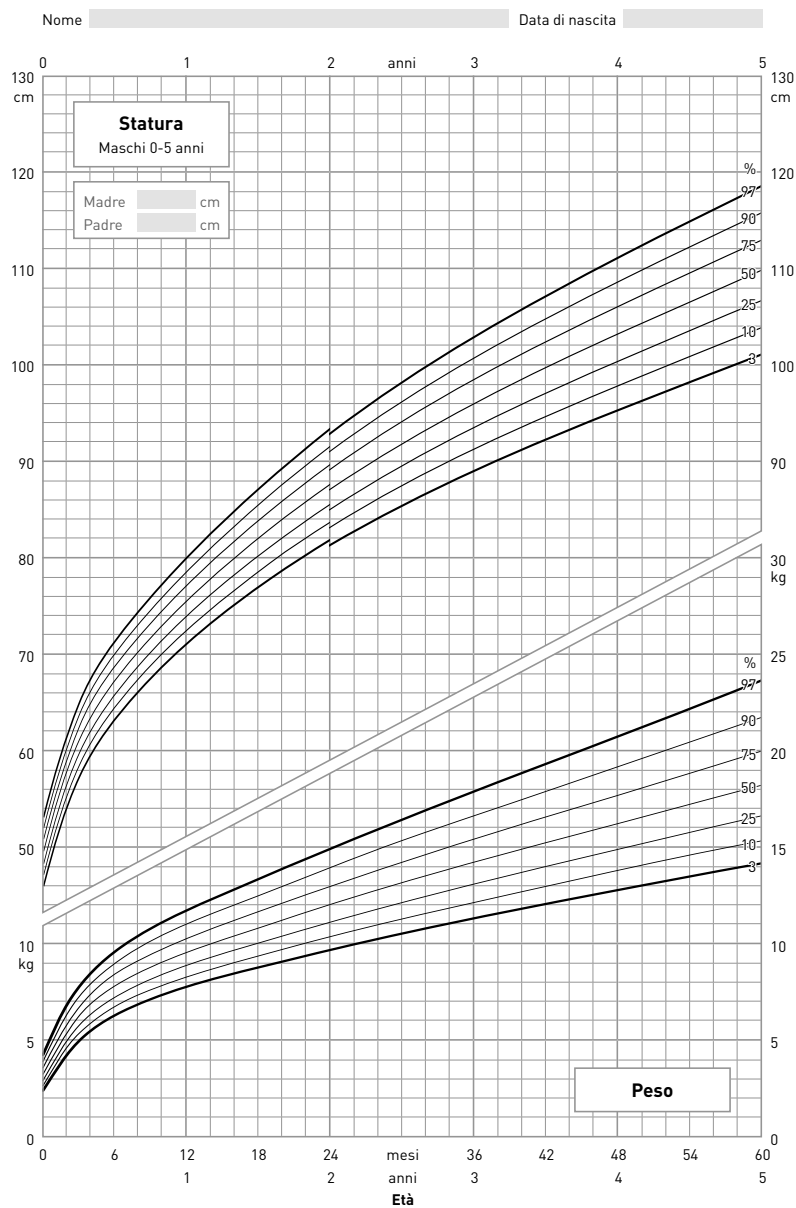


## Statura/peso maschi 0-5 anni

## Statura/peso maschi 1-18 anni

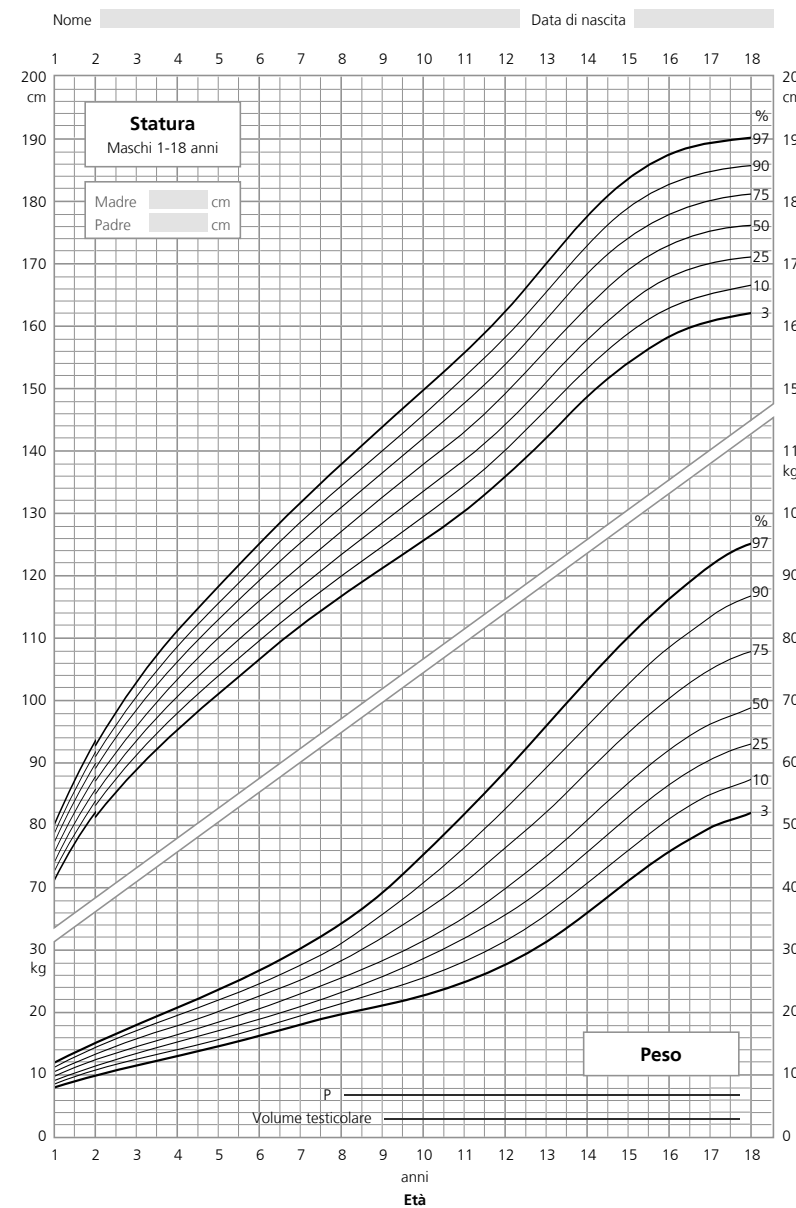
28.02.2018

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)

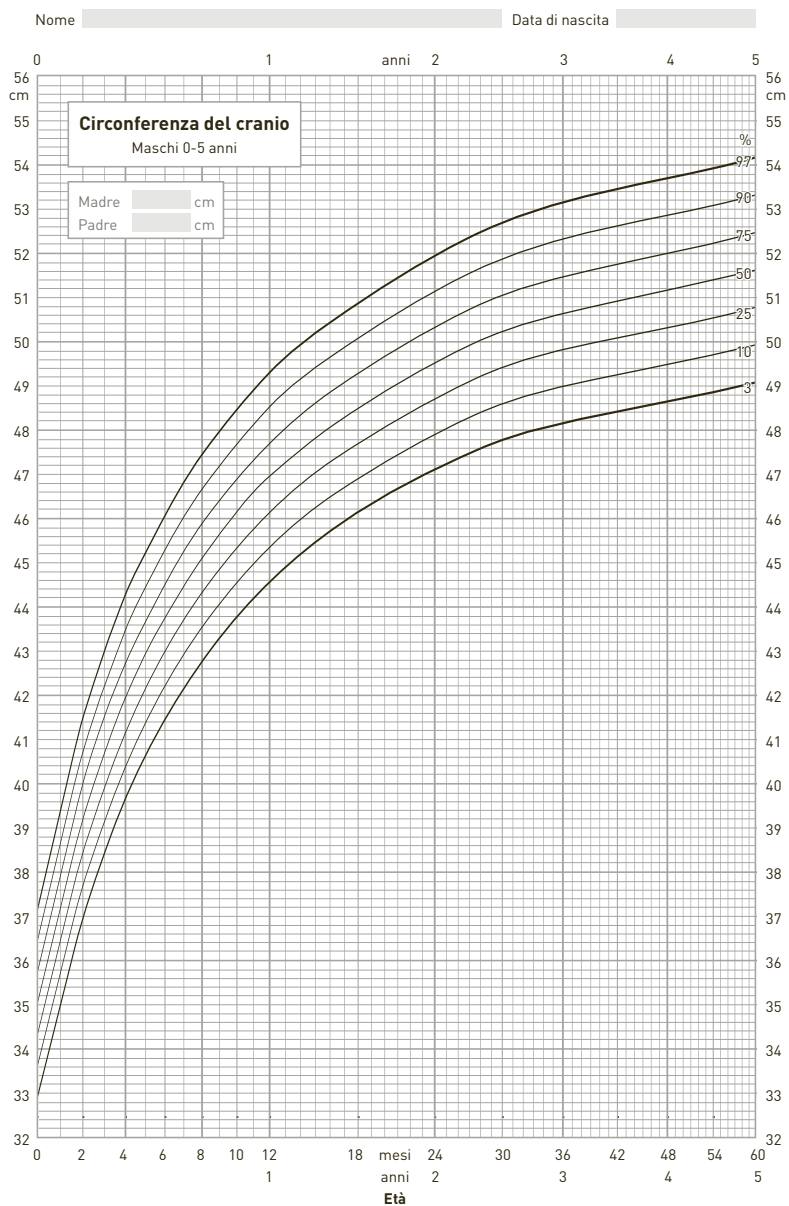


## Circonferenza del cranio maschi 0–5 anni

## BMI maschi 1–18 anni

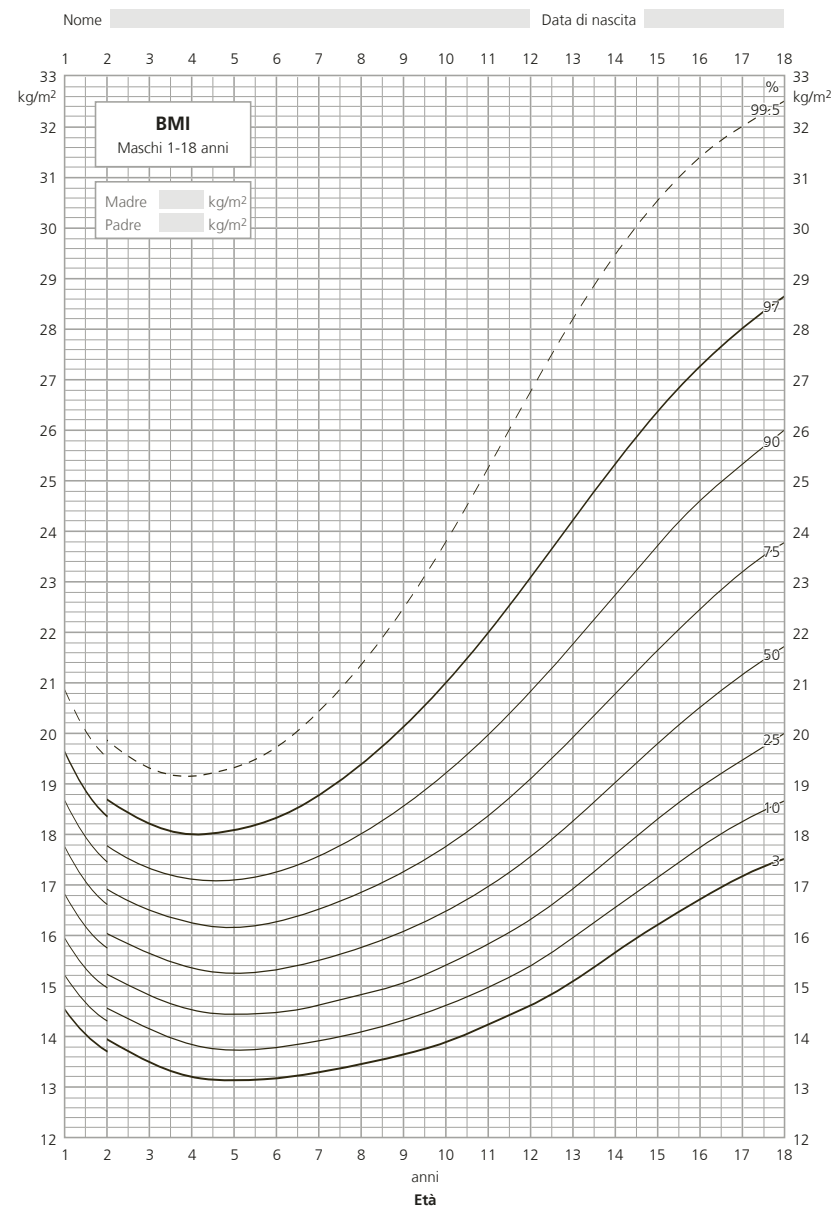
28.02.2018

Elaborato dal gruppo di lavoro per le curve della crescita dell' "Ospedale pediatrico universitario di Zurigo (Paediatrca 2011, Vol.22, No.1)  
Bibliografia: Sivali Longitudinali di Zurigo (1974-2009)



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/childgrowth/standards)



# Certificato di vaccinazione



# Vaccinazioni raccomandate in Svizzera



Le **raccomandazioni sulle vaccinazioni** in Svizzera sono aggiornate annualmente.

## 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 indicati quando vostro/a figlio/a corre un rischio particolare. Di questo vi parlerà il/la vostro/a 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/alla vostro/a pediatra.

Il periodo  
più bello della  
tua vita?

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

CSS