

Per saperne di più:

Wenn du mehr davon wissen möchtest gehe auf:

Si vous voulez en savoir plus allez à:

Si quieres saber màs consulta:

Se você quiser saber mais, acesse:

Ako želite saznati više posjetite:

Nese do te dishe me shume shko ne:

Pentru mai multe informatii:

Если хочешь знать больше, зайти на сайт:

اگر آپ مزید معلومات جاننا چاہتے ہیں تو:

වැඩි විස්තර සඳහා විමසන්න:

যদি আপনি আরো তথ্য জানতে চান, এই ওয়েব সাইটে যান:

www.genitoripiu.it



www.genitoripiu.it

**Take care of yourself:
your wellness is also your baby's wellness!**

1. If you want to get pregnant, plan ahead
2. Do not drink alcohol during pregnancy and breastfeeding
3. Do not smoke during pregnancy and around your baby
4. Protect your baby before and after birth, at home and outside
5. Breastfeed your baby
6. Place your baby to sleep on his back
7. Protect your baby with vaccinations
8. Read a book with your baby

To know more:

www.genitoripiu.it

照顾好自己：你的幸福也就是他的幸福！

1. 如果你想怀孕，预先考虑一下
2. 怀孕或哺乳期间不要喝酒成分的饮料
3. 怀孕期间和宝宝面前不要吸烟
4. 保护你的宝宝在出生前出生后，在进和出家门
5. 母乳你的宝贝
6. 让他睡姿肚子朝天
7. 保护他使用预防针措施
8. 和你的孩子一起阅读本书

要了解更多。请咨询：

www.genitoripiu.it

अपना ख्याल रखना: क्योंकि आपका कल्याण ही बच्चे की देखभाल करेगा !

1. यदि आप गर्भावस्था चाहते हैं, तो इसके बारे में पहले सोचें ।
2. गर्भावस्था और स्तनपान के दौरान शराब पीना मत ।
3. गर्भावस्था के दौरान और बच्चे के सामने धूम्रपान न करें ।
4. जन्म के पहले और बाद में, घर में और घर से बाहर अपने बच्चे को सुरक्षित रखें ।
5. अपने बच्चे को स्तनपान करवाएं ।
6. सोते समय शिशु के पेट को हमेशा ऊपर की तरफ होना चाहिए ।
7. टीकाकरण के साथ अपने बच्चे को सुरक्षित रखें ।
8. अपने बच्चे के साथ मिलकर पुस्तक पढ़िए ।

यदि आप और अधिक जानना चाहते हैं, इस वेब साइट पर जाएँ:

www.genitoripiu.it

الإهتمام و العناية بنفسك : راحة لك و لطفلك !

1. إذا أردتم الإنجاب فكروا قبل ذلك
2. الإمتناع عن المشروبات الكحولية أثناء الحمل و الرضاعة
3. الإمتناع عن التدخين أثناء الحمل و أمام الطفل
4. احموا طفلكم قبل و بعد الولادة ... داخل و خارج البيت
5. ارضعوا أطفالكم
6. ضعهو ينام على ظهره
7. احموه بالتلقيح
8. اقرأوا كتابا مع طفلكم لمعرفة المزيد:

www.genitoripiu.it

genitori più
prendiamoci più cura della nostra vita



**PENSIAMO INSIEME
ALLA SALUTE
DEI NOSTRI BAMBINI**

Zero Due

**SORVEGLIANZA
BAMBINI
0-2 ANNI**

Prendetevi cura di voi: il vostro benessere sarà anche il suo!

**Tutti insieme
possiamo proteggerlo
da questi problemi:**

- **malformazioni congenite**
- **nascita pretermine, basso peso alla nascita e mortalità neonatale**
- **morte in culla (SIDS)**
- **infezioni e problemi respiratori**
- **malattie infettive**
- **incidenti e traumi**
- **tumori**
- **obesità e malattie del sistema ormonale**
- **difficoltà cognitive, relazionali ed altri disturbi del neurosviluppo**

Non esitate a chiedere!



CONCEPIMENTO 3° MESE 2 MESI 6 MESI 12 MESI 2 ANNI



SE DESIDERATE UNA GRAVIDANZA, PENSATECI PRIMA



Pensate al vostro bambino ancora prima di concepirlo. Salute e benessere prima del concepimento sono importanti: la vostra fertilità e la salute del bambino dipendono anche dai vostri comportamenti. Se state pensando ad una futura gravidanza, se possibile, non rimandate a lungo questa decisione. E ricordatevi la vitamina B9 (l'acido folico) che va assunta dalla donna fin da prima del concepimento (almeno un mese prima!) per ridurre il rischio di importanti malformazioni. Informatevi sulle vaccinazioni da fare prima del concepimento e in gravidanza per proteggere voi e il vostro bambino. *Parlatene per tempo con il vostro medico, ginecologo, ostetrica e pediatra di fiducia.*

NON BEVETE BEVANDE ALCOLICHE IN GRAVIDANZA E IN ALLATTAMENTO



Quando una donna in gravidanza o in allattamento beve alcol anche il bimbo "beve" con lei. Proteggete il vostro bambino dagli effetti dell'alcol già dal momento del concepimento: anche in piccole quantità può provocare danni permanenti alla sua salute. Se pensate ad una gravidanza evitate l'uso di bevande alcoliche. Coinvolgete chi vi sta vicino perché vi aiuti a ricordarlo. *Chiedete informazioni al vostro medico, ginecologo, ostetrica e pediatra di fiducia.*

NON FUMATE IN GRAVIDANZA E DAVANTI AL BAMBINO



Protegete il vostro bambino dal fumo: fumare in gravidanza mette a rischio la sua salute. Anche il fumo passivo è molto dannoso, soprattutto per i bambini: non consentite che si fumi in casa, in auto e vicino a lui. Non fumare fa bene anche a voi, sempre! *Chiedete informazioni al vostro medico, ginecologo, ostetrica e pediatra di fiducia.*

PROTEGGETE IL VOSTRO BAMBINO PRIMA E DOPO LA NASCITA, DENTRO E FUORI CASA



Preparare un ambiente salutare e sicuro dipende anche da voi. Camminate il più possibile, sulle strade con meno traffico e meno rumore, anche in gravidanza; portatelo all'aria aperta tutte le volte che potete, proteggendolo dal sole quando necessario. In auto utilizzate sempre il seggiolino di sicurezza. Tenete voi e il vostro bambino al sicuro da prodotti potenzialmente pericolosi (insetticidi, farmaci, prodotti per la casa e per il corpo): usateli solo se indispensabile. Per tutta la famiglia scegliete cibi genuini, freschi e preferite frutta e verdura di stagione. A casa verificate con attenzione i possibili pericoli. *Chiedete informazioni agli operatori sanitari.*

ALLATTATE IL VOSTRO BAMBINO



L'allattamento è il modo più naturale di nutrire il vostro bambino. Il latte materno è molto più di un alimento. Nei primi sei mesi di vita è fondamentale, è la cosa più importante di cui il vostro bambino ha bisogno. Continuate poi ad allattarlo, anche oltre l'anno e più. Il latte materno protegge da tantissime malattie, sia da piccolo che da grande. Allattare fa bene anche alla mamma. È importante che il papà sostenga la mamma in questo prezioso compito. *Chiedete aiuto ai vostri familiari, agli operatori sanitari e al vostro pediatra di fiducia.*

METTETELO A DORMIRE A PANCIA IN SU



Mettete a dormire il vostro bambino sempre a pancia in su: è la posizione più sicura. Insieme all'allattamento e alla protezione dal fumo, aiuta a prevenire la "morte in culla" (SIDS). È importante anche mantenere la temperatura della stanza tra i 18° C e i 20° C, e non coprirlo troppo. *Parlatene con il vostro pediatra di fiducia.*

PROTEGGETELO CON LE VACCINAZIONI



Vaccinate vostro figlio per proteggere lui e gli altri bambini. Grazie alle vaccinazioni oggi possiamo controllare ed eliminare tante malattie infettive che possono essere molto pericolose. Le vaccinazioni sono controllate e sicure. *Consultate il vostro pediatra di fiducia o gli operatori dei servizi vaccinali.*

LEGGETE UN LIBRO INSIEME AL VOSTRO BAMBINO



Trovate il tempo per leggere con il vostro bambino: ascoltarvi e giocare con un libro gli piacerà tantissimo e stimolerà il suo sviluppo cognitivo e relazionale. Potete cominciare già dai primi mesi. Non lasciate tablet e cellulari nelle sue mani: non sono libri né giocattoli, possono essere nocivi per il suo sviluppo. *Chiedete suggerimenti al vostro pediatra di fiducia o in biblioteca.*

info su:
www.genitoripiu.it