

La salute di genitori e figli in Nordreno-Vestfalia

Mantenersi in salute grazie a diagnosi precoce,
promozione e prevenzione

Das Gesundheitsprojekt

Mit Migranten
für Migranten



Una guida per immigranti in Nordreno-Vestfalia
Disponibile in 15 lingue

Impressum

Gesundheit von Eltern und Kindern in Nordrhein-Westfalen:
Gesundheit erhalten durch Früherkennung, Förderung und Vorsorge
Ein Leitfaden für Zuwanderinnen und Zuwanderer in Nordrhein-Westfalen

Auftraggeber:
Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales des Landes Nordrhein-Westfalen
Fürstenwall 25, 40219 Düsseldorf
Internet: www.mags.nrw.de | Telefon: 0211/855-5

BKK Landesverband Nordrhein-Westfalen | Kronprinzenstraße 6, 45128 Essen
Internet: www.bkk.de | Telefon: 0201/179-01

BKK Bundesverband | Kronprinzenstraße 6, 45128 Essen
Internet: www.bkk.de | Telefon: 0201/179-01

Herausgeber:
Ethno-Medizinisches Zentrum e.V. (EMZ)
Königstraße 6, 30175 Hannover
E-Mail: ethno@onlinehome.de | Internet: www.ethno-medizinisches-zentrum.de

Konzeption, Inhalt und Erstellung:
Ethno-Medizinisches Zentrum e.V. (EMZ)

Redaktion: Ahmet Kimil, Carolin Sobiech, Elena Kromm-Kostjuk, Tanja Hohmann,
Stephanie Knostmann, Eva Schwarz und Ramazan Salman
Lektorat und Satz: Bernd Neubauer, Waake bei Göttingen
Übersetzung: Dolmetscherdienst – Ethno-Medizinisches Zentrum e.V.
Gestaltung: eindruck (Gestaltung und Werbung), Hannover
Titel: EMZ. Bildquellen Seite 9, 10, 13, 15, 17, 18, 19, 21, 28, 33,
34, 36, 37 © Fotolia.com, Seite 24 © Pixelio.de

Wenn in diesem Leitfaden Personengruppen benannt sind, wird im Folgenden die männliche Schreibweise verwendet. Es sind aber weibliche und männliche Personen gleichermaßen gemeint. Dies geschieht aus Gründen des besseren Leseflusses und ist nicht als diskriminierend zu verstehen.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf deshalb der vorherigen schriftlichen Genehmigung der Herausgeber.

Dieser Leitfaden ist in folgenden Sprachen erhältlich: Albanisch, Arabisch, Deutsch, Englisch, Französisch, Griechisch, Italienisch, Kurdisch (Kurmanci), Persisch (Farsi), Polnisch, Russisch, Serbokroatisch, Spanisch, Türkisch, Vietnamesisch

Stand: Juni 2009

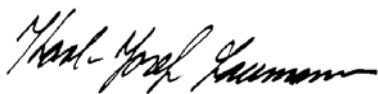
Prefazione

Cara lettrice, caro lettore,
cari genitori,

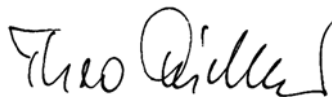
la salute e il comportamento dei genitori influiscono in grande misura sullo sviluppo della salute del bambino. Questo vale nel corso della gravidanza e del parto, ma anche durante la crescita. Solo coloro che sono informati bene e in modo esauriente possono usufruire in modo mirato delle numerose offerte del nostro sistema sanitario. Questa guida contiene importanti informazioni sulle possibilità che Vi offre il sistema sanitario tedesco, sulle visite di diagnosi precoce e sulle prestazioni preventive a Vostra disposizione, e su quello che Voi stessi potete fare per la salute Vostra e dei Vostri figli.

Con il progetto sanitario “Mit Migranten für Migranten – Interkulturelle Gesundheitslotsen in Nordrhein-Westfalen” (Con i migranti, per i migranti – guide sanitarie in Nordreno-Vestfalia) si attua una promozione sanitaria che tiene conto delle diverse culture e lingue. Insieme ai nostri partner prendiamo molto sul serio il dovere di rendere possibile a tutte le persone in Nordreno-Vestfalia un facile accesso alle offerte del settore sanitario.

Ci auguriamo che il progetto sanitario interculturale e questa guida contribuiscano a far vivere e crescere Voi e i Vostri figli in modo sano.



Karl-Josef Laumann
Ministro per il Lavoro, la Salute e
gli Affari sociali del Land Nordreno-
Vestfalia



Theo Giehler
Membro del direttivo dell'associazione
regionale delle casse malattia
aziendali (BKK)

Indice

Introduzione	3
1. In salute prima della gravidanza	4
Offerte sanitarie per genitori e figli	4
Alimentazione	5
Check-up della salute	6
Medicinali, alcolici, fumo	7
I segni che annunciano una gravidanza	8
2. In salute durante la gravidanza	10
Visite di prevenzione e di diagnosi precoce	10
Alimentazione	12
Consumo di alcolici	14
Il fumo	14
Medicinali	15
Sentirsi bene	15
Cosa dovrebbero evitare le donne incinte?	16
Preparazione al parto	16
Il parto	18
3. In salute dopo il parto	20
Di nuovo a casa	20
Sonno sicuro per il bambino	22
L'allattamento al seno	24
Latte artificiale	26
Alimenti per lo svezzamento	27
L'alimentazione giusta per i bambini più grandi	28
Denti sani	29
Visite per bambini e adolescenti	30
Visite preventive per adulti	32
Vaccinazioni per neonati, bambini e adolescenti	33
La sicurezza dei bambini	34
Crescere plurilingue	35
4. Indirizzi	38

Introduzione

Cari genitori e futuri genitori,

il sistema sanitario tedesco offre ottimi presupposti perché il Vostro bambino venga al mondo sano e lo rimanga. Ci sono ospedali con reparti di maternità moderni. Ginecologi e ostetriche Vi assistono durante la gravidanza e il parto. I pediatri Vi sostengono con consigli e interventi concreti negli anni successivi. I vaccini proteggono dalle malattie infettive, le quali possono anche essere curate con medicinali.

Tutto questo aiuta. Tuttavia le offerte del nostro sistema sanitario non sono sufficienti a proteggere i bambini dalle malattie. La salute del bambino dipende in gran parte dal Vostro comportamento in qualità di genitori. Durante la gravidanza è soprattutto sulla futura madre che ricade la maggior parte della responsabilità. Il fatto che la donna fumi, beva alcolici, si nutra in modo sano – tutto questo influisce sulla salute del bambino. Ci sono cose che i genitori dovrebbero fare per il benessere proprio e dei propri figli, e ci sono pericoli che si possono evitare. Per questo è necessario informarsi per tempo a questo proposito.

Il presente opuscolo offre proprio queste informazioni che Vi permettono di apprendere cosa fare per la salute del Vostro bambino prima e durante la gravidanza, e nei primi mesi di vita. Vi trovate consigli per una gravidanza sana, suggerimenti nutrizionali, informazioni per allestire correttamente l'ambiente in cui dorme il bambino e su tutto ciò che fa bene al bambino. Inoltre Vi trovate una panoramica di tutte le prestazioni mediche preventive di cui genitori e figli possono e dovrebbero usufruire in questo arco di tempo.

Ogni parte dell'opuscolo si conclude con un riassunto delle informazioni e dei consigli più importanti dell'argomento trattato. Alla fine dell'opuscolo si trova una lista di indirizzi con i più importanti punti di riferimento, le persone a cui rivolgersi e le istituzioni che, in Nordreno-Vestfalia, offrono aiuto individuale sul tema "salute di genitori e figli". Questa lista non ha la pretesa di essere completa; vuole piuttosto richiamare l'attenzione del lettore sulla varietà dell'offerta e offrirgli un primo aiuto per orientarsi.

1. In salute prima della gravidanza

Offerte sanitarie per genitori e figli

In Germania ci sono molteplici strutture per il supporto dell'assistenza sanitaria di genitori e figli.

Già nella fase di pianificazione familiare le coppie possono informarsi individualmente presso i centri di consulenza (ad esempio gli Uffici d'Igiene locali o le associazioni di solidarietà sociale).

Nel caso di domande o problemi medici le persone a cui rivolgersi sono i medici specialisti. Le visite preventive della donna prima, durante e dopo la gravidanza vengono effettuate da un ginecologo. I futuri genitori ricevono utili informazioni durante i corsi di preparazione al parto. Le ostetriche offrono alla madre un'importante sostegno prima, durante e dopo il parto. Il parto avviene generalmente in ospedale, a volte anche in centri di assistenza al parto naturale. I parti in casa sono rari. In caso di problemi psichici durante o dopo la gravidanza coloro che hanno bisogno di aiuto possono rivolgersi a degli psicoterapeuti.

In Germania, per proteggere e alleggerire le donne prima e dopo la nascita del loro bambino, c'è la legge sulla tutela della maternità (Mutterschutzgesetz). Questa legge vieta, ad esempio, il lavoro delle future madri nelle sei settimane precedenti il parto e nelle otto settimane successive.

Anche dopo il parto i genitori hanno un'ampia scelta di corsi (ad esempio corsi di ginnastica post-parto per le madri, corsi di massaggio per i neonati ecc.).

In caso di problemi di salute del bambino o per le periodiche visite U bisogna consultare un pediatra.

Le prestazioni sono in parte gratuite (ad esempio la consulenza negli Uffici d'Igiene) oppure sono a spese della cassa malattia (ad esempio le visite preventive e i trattamenti medici indispensabili).

Alimentazione

Le coppie che desiderano un figlio possono fare molto perché il loro desiderio venga soddisfatto, aumentando allo stesso tempo le probabilità di dare alla luce un bambino sano. Già prima della gravidanza un'alimentazione varia, con molta frutta e verdura, è molto

importante. Le donne in sovrappeso e quelle in sottopeso hanno così la possibilità di avvicinarsi al loro peso ideale, aumentando le probabilità di rimanere incinta. Il caffè invece diminuisce la fertilità; per questo è bene non berne più di tre tazze al giorno.

Panoramica delle prestazioni dell'assicurazione sanitaria durante gravidanza e maternità

Le casse malattia offrono visite mediche preventive per la madre e il bambino già prima dell'inizio della gravidanza. Si fanno anche carico delle spese per l'assistenza da parte del medico convenzionato e dell'ostetrica, degli oneri per i medicinali necessari, i materiali di pronto soccorso e i rimedi, e inoltre coprono le spese di contratto per il ricovero in ospedale, senza che la paziente debba pagare spese aggiuntive nel caso in cui il ricovero avvenga per il parto. Se gli assicurati, a causa della gravidanza e del parto, non sono in grado di svolgere i lavori domestici, le casse malattia, verificandosi determinati presupposti, si fanno carico delle spese adeguate per una collaboratrice domestica.

Inoltre le lavoratrici dipendenti e le donne a loro comparabili ricevono un'indennità di maternità pari allo stipendio netto medio degli ultimi tre mesi di calendario prima dell'inizio del periodo di tutela della maternità. Le casse malattia pagano fino a 13 euro al giorno; importi superiori a 13 euro vengono pagati dal datore di lavoro come contributo. Alcuni altri determinati assicurati ricevono un'indennità di maternità pari all'indennità di malattia, se questo è contemplato nella copertura assicurativa. L'indennità di maternità viene pagata per sei settimane prima e otto settimane dopo la nascita del bambino; in caso di parti gemellari o prematuri per ben 12 settimane dopo il parto; in caso di parti prematuri, al periodo di indennità si aggiungono i giorni che sono stati sottratti al periodo di tutela prima del parto. L'indennità di maternità è un vantaggio particolare offerto dall'assicurazione sanitaria pubblica. L'assicurazione sanitaria privata non prevede indennità di maternità.

Inoltre fin da questo momento bisognerebbe assumere acido folico in quantità sufficiente. L'acido folico si trova ad esempio in prodotti realizzati con farine integrali, verdure (fra le altre spinaci, broccoli, carote, asparagi, cavoletti di Bruxelles, pomodori) e noci.

Questa vitamina è importante per lo sviluppo delle cellule, degli organi e del sistema nervoso del nascituro. Degli studi hanno dimostrato che un apporto sufficiente di acido folico nel periodo del concepimento riduce il rischio di malformazioni (esempio: spina bifida).

I medici consigliano di assumere pastiglie di acido folico già prima dell'inizio della gravidanza (0,4 mg al giorno), poiché generalmente l'acido folico contenuto negli alimenti non è sufficiente a coprire il fabbisogno giornaliero. Le pastiglie di acido folico si possono acquistare senza ricetta nelle farmacie e nei negozi di prodotti parafarmaceutici e per la casa.

Check-up della salute

I trattamenti dentistici necessari vanno effettuati, se possibile, prima della gravidanza. I mutamenti ormonali legati alla gravidanza producono un rilassamento del tessuto connettivo con conseguente gonfiore delle gengive. Di conseguenza i batteri possono penetrare in profondità con più facilità causando delle infezioni. Molte donne non sanno che la salute dei loro denti è importante anche per la salute del bambino. La ricerca medico-dentistica ha dimostrato che esiste una relazione fra le malattie delle gengive (malattie parodontali) e un alto rischio di parto prematuro o di neonati con peso inferiore alla media. In donne con un'inflammatione delle gengive la probabilità è quasi otto volte maggiore che in donne con denti e gengive sani.

Iniziativa del Land NRW "La salute della madre e del bambino"

In Nordreno-Vestfalia, nell'ambito dell'iniziativa regionale "La salute della madre e del bambino", sono disponibili informazioni in tedesco e turco sul tema "Sigarette e alcolici – non con noi!" che possono essere scaricate in formato PDF dal sito Internet dell'Istituto regionale per la Salute e il Lavoro, nella rubrica "Mutter und Kind, Materialien" (madre e bambino, materiali): www.praeventionskonzept.nrw.de.

Le donne che desiderano avere figli dovrebbero far controllare le loro vaccinazioni per tempo ed, in seguito a consulenza medica, eventualmente farle completare. Particolarmente importante è la protezione dei vaccini contro morbillo, parotite, varicella, pertosse e soprattutto rosolia. In questo caso ad esempio il medico può verificare se la donna ha abbastanza anticorpi contro la rosolia. In caso gli anticorpi non siano sufficienti (succede a circa il 15% delle donne) dovrebbe essere fatta ad ogni modo una vaccinazione prima della gravidanza. Se si contrae la rosolia nei primi tre mesi di gravidanza è molto alto il rischio che il bambino venga al mondo con una disabilità mentale, affetto da cecità o da sordità. Durante la gravidanza non ci si può vaccinare contro la rosolia.

Alle donne sotto i 25 anni, assicurate presso un'assicurazione sanitaria pubblica, una volta l'anno viene offerto un test per verificare la presenza di clamidie da parte del ginecologo. Un'infezione causata da clamidie, che si trasmettono con contatti sessuali, può portare, se non viene curata, a malattie infettive dell'utero e delle trombe ovariche. Spesso le donne colpite da queste infezioni non riescono a rimanere incinta per vie naturali.

Medicinali, alcolici, fumo

Se una donna assume regolarmente medicinali, dovrebbe consultare il medico. Alcuni farmaci possono limitare la fertilità, altri possono danneggiare il feto durante la gravidanza. Quasi tutti i medicinali possono essere sostituiti da altri adatti alle donne incinte e alle madri che allattano.

Il fumo riduce la fertilità – sia per le donne che per gli uomini. Per questo è bene che le coppie scelgano di abbandonare il fumo già prima della gravidanza!

Ugualmente dannosi sono gli alcolici. Le donne che temono di non poter rinunciare alle bevande alcoliche durante la gravidanza dovrebbero rivolgersi al più presto a un centro per la consulenza contro le dipendenze (indirizzi in appendice). Inoltre è bene che nemmeno il padre beva molti alcolici. Le bevande alcoliche riducono la densità dello sperma maschile. Ci sono indizi secondo i quali il consumo regolare di alcolici aumenta la percentuale di seme malformato e influisce negativamente sulla fertilità maschile.

I segni che annunciano una gravidanza

Ci sono molti segnali che fanno sospettare che una donna sia incinta. La mancanza del ciclo mestruale e alcuni mutamenti nel corpo (ad esempio sensazione di tensione al seno, frequente orinazione, nausea, stanchezza, capogiri e forti attacchi di fame) sono spesso i primi indicatori di una gravidanza.

Per essere sicura la donna dovrebbe fare un test di gravidanza. Ci sono varie possibilità. La più sicura è una visita dal ginecologo. Già una settimana dopo il concepimento, il medico può individuare nel sangue della futura madre un ormone che conferma con sicurezza la gravidanza.

Se la concentrazione di ormoni sale, la gravidanza può essere confermata già dopo circa 2 settimane tramite un test dell'urina. Questi semplici test si possono acquistare nelle farmacie e nei negozi di prodotti parafarmaceutici e per la casa. Tuttavia i risultati non sono sempre affidabili e devono in ogni caso essere confermati dal medico. In Germania i medici sono legati al segreto professionale. Possono comunicare a terzi informazioni relative alle pazienti solo se queste li autorizzano. Oltre ai medici anche i consultori per la gravidanza e quelli per i conflitti durante la gravidanza (si vedano gli indirizzi in appendice) offrono consulenza in tutte le questioni che riguardano la gravidanza, ad esempio educazione sessuale, contraccezione, pianificazione familiare. Danno anche informazioni su aiuti sociali ed economici.

Matrimoni consanguinei

Fra i tedeschi i matrimoni fra cugini avvengono raramente. Fra i migranti di alcuni ambienti questi rapporti si verificano più spesso. Bisogna però sapere che i figli nati da genitori consanguinei presentano con più frequenza malformazioni e disabilità e soffrono più spesso di malattie ereditarie. I ricercatori stimano che il rischio sia da due a quattro volte maggiore. Anche le morti intrauterine si verificano con maggior frequenza che fra coppie non consanguinee. Per questi motivi è importante che le coppie di consanguinei si avvalgano di una consulenza genetica (ad esempio presso le cliniche universitarie) prima di scegliere di costituire una famiglia. Possono ricevere informazioni sul rischio di malattie, sulle possibilità di diagnosi e di terapia. In caso di necessità parlatene con il vostro medico.

Consigli sul tema: In salute prima della gravidanza



- L'alimentazione sana, la rinuncia a sigarette e alcolici e l'utilizzo consapevole dei farmaci hanno effetti positivi sulla fertilità maschile e femminile.
- Non bere più di tre tazze di caffè al giorno.
- Integrare l'alimentazione della donna con acido folico (0,4 mg al giorno in pastiglie) già prima della gravidanza.
- Controllare i vaccini della donna, soprattutto quello contro la rosolia, prima della gravidanza ed eventualmente fare i richiami.
- È importante andare dal dentista in modo che possano essere individuati ed eseguiti i trattamenti dentistici necessari.
- Se sussiste la possibilità di essere incinta, la donna dovrebbe recarsi al più presto dal ginecologo per confermare il proprio stato.

2. In salute durante la gravidanza

Visite di prevenzione e di diagnosi precoce

Le future madri, assicurate presso una cassa malattia privata o pubblica, hanno diritto all'assistenza di un ginecologo e/o di un'ostetrica durante la gravidanza e il parto, e per alcune settimane dopo la nascita. Queste possibilità andrebbero sfruttate.

In una gravidanza con decorso regolare e senza disturbi di salute è sufficiente una visita medica al mese. A partire dalla 32° settimana di gravidanza è prevista una visita ogni due settimane e, nel caso la gravidanza si prolunga oltre il previsto, addirittura ogni due giorni. Inoltre le

donne incinte dovrebbero farsi visitare da un dentista nel 4° e nell'8° mese di gravidanza.

Fra le prestazioni mediche preventive vi è fra le altre la visita per accertare la presenza di malattie infettive che potrebbero avere particolare importanza per il bambino, ad esempio epatite B o rosolia. Inoltre a tutte le future madri viene offerto un test del virus HIV che può anche essere fatto in forma anonima. L'accertamento veloce di una infezione da HIV è importante poiché oggi, grazie a interventi medici precoci, esistono buone probabilità di impedire la trasmissione dalla madre al bambino.

Vengono controllate anche le infezioni con clamidie durante la gravidanza. Possono causare aborti spontanei o trasmettersi al bambino durante il parto. Possibili sintomi di questa malattia sono infiammazioni degli occhi, polmonite e difficoltà respiratorie. Durante le visite ginecologiche preventive le donne incinte vengono visitate regolarmente per escludere infezioni vaginali. Questo è molto importante per evitare parti precoci. Chi lo desidera può eseguire



due volte la settimana un'analisi anche a casa. Nelle farmacie ci sono guanti da analisi con i quali si può misurare il livello di ph vaginale. Un ph alto indica che può sussistere un'infezione. Alcune casse malattia coprono le spese per i guanti da analisi.

Nell'ambito delle visite legate alla gravidanza, ha luogo una consulenza relativa ai problemi che possono verificarsi durante la gravidanza e dopo il parto per la salute della madre e del bambino.



Libretto della madre per i risultati delle visite e la documentazione della gravidanza

Inoltre la madre riceve il cosiddetto libretto della madre (Mutterpass) nel quale vengono documentati il decorso della gravidanza e tutti i risultati rilevanti delle visite. La donna dovrebbe avere sempre con sé questo libretto e portarlo a tutte le visite.

Durante le visite preventive vengono offerte le seguenti visite alla futura madre e al nascituro:

- Analisi per stabilire la presenza di diabete gestazionale (analisi dell'urina)
- Analisi per stabilire la presenza di una malattia del metabolismo (gestosi) causata dalla gravidanza (controllo periodico della pressione sanguinea, analisi dell'urina e analisi dei tessuti per escludere edemi)
- Ecografia (calcolo della grandezza del corpo del bambino, della data di nascita, controllo dello sviluppo del bambino nel grembo materno – particolarmente importante per gravidanze gemellari)
- Cardiotocografia (CTG, registrazione delle contrazioni e dei battiti cardiaci del bambino)

Naturalmente il futuro padre può recarsi alle visite e assistere ad esempio alle ecografie.

Alimentazione

Le donne incinte dovrebbero nutrirsi in modo sano ed equilibrato, ma non mangiare troppo – non mangiare per due. Tuttavia hanno bisogno di vitamine, minerali e oligoelementi.

Il fabbisogno di energia invece non aumenta in modo così sensibile come spesso si crede. Fra 250 e 400 calorie in più al giorno sono sufficienti a partire dal 4° mese di gravidanza. Fino alla fine della gravidanza un aumento di peso di 10–15 chilogrammi è normale. Donne particolarmente magre aumentano addirittura di qualche chilo in più. Se la futura madre non aumenta di peso in modo sufficiente, ad esempio perché fa una dieta, il bambino non riceve la quantità di energie e sostanze nutritive necessarie per uno sviluppo sano.

Del menù quotidiano devono far parte molta frutta e verdura. Il pesce e gli oli di alta qualità (ad esempio l'olio di colza e l'olio d'oliva) fanno bene al metabolismo e allo sviluppo del bambino. Nei prodotti integrali, nelle patate, nella verdura e nella frutta sono contenuti importanti carboidrati. Il bambino ha bisogno di molte proteine per lo sviluppo di ossa, denti e muscoli; si trovano in uova, latticini e carne, ma anche in alimenti vegetali.

Il latte, i legumi, i broccoli e i prodotti di soia contengono calcio di cui il bambino ha bisogno fin dal 2° mese di gravidanza per la formazione delle ossa. Il ferro (presente in carne, prodotti integrali, verdure verdi, legumi, noci, barbabietola rossa) è indispensabile perché il nascituro riceva abbastanza ossigeno attraverso i globuli rossi. I medici consigliano inoltre un sufficiente apporto di iodio. Consiglio: per cucinare usate sale iodato e consumate pesce di mare almeno due volte la settimana. Per garantire un sufficiente apporto di iodio, si consiglia di assumere anche pastiglie di ioduro (da 100 a 200 µg al giorno) durante la gravidanza (e l'allattamento al seno).

Le vitamine non sono importanti solo per il metabolismo e l'emopoiesi, ma anche per lo sviluppo delle ossa e dei polmoni del bambino. Non dimenticate di continuare ad assumere acido folico!

A casa fare attenzione nella scelta e preparazione degli alimenti: l'insalata e le verdure non cotte devono essere lavate molto accuratamente; si deve rinunciare a carne cruda o poco cotta, uova crude, pesce crudo, e prodotti realizzati con latte non pastorizzato (formaggi prodotti con latte crudo). Attraverso questi alimenti si possono contrarre listeria e toxoplasmosi, malattie non dannose per gli adulti, ma che possono rivelarsi pericolose per il nascituro. Carne, pesce e i prodotti che li contengono sono idonei al consumo solo se cotti bene.

Inoltre alle donne incinte viene consigliato di rinunciare al consumo di interiora (fegato, rognoni) che contengono molte sostanze tossiche. Inoltre il consumo frequente di fegato può causare un apporto eccessivo di vitamina A, che può dare origine a malformazioni. Per assicurare un sufficiente apporto di grassi polinsaturi, iodio e selenio, si consiglia di mangiare pesce una o due volte la settimana. Tuttavia, a causa della possibile presenza di sostanze tossiche, è consigliabile consumare in quantità limitate e non regolarmente grossi pesci di mare come tonno, scorfano, cobite, tonnetto e squalo.



Bisogna fare attenzione anche a caffè e tè, poiché queste bevande inibiscono l'assimilazione di sostanze nutritive e possono far aumentare il rischio di aborto spontaneo. Quindi: non bere mai più di tre tazze al giorno. Rischioso è inoltre il consumo regolare di cardamomo, cannella, chiodi di garofano e chinino (nell'acqua tonica) che favoriscono la comparsa di doglie.

Consumo di alcolici

La dannosità degli alcolici si sottovaluta spesso. Come la nicotina, l'alcol è un veleno cellulare e ha un effetto negativo sullo sviluppo fisico e mentale del bambino.

Pensate a questo: ogni bevanda alcolica che bevete durante la gravidanza, il bambino la beve con voi. Se voi avete lo 0,6 per mille di alcol nel sangue, ce l'ha anche il vostro bambino – solo che lui riesce con più difficoltà a decomporlo. L'alcol danneggia le cellule e pregiudica la divisione cellulare. Le conseguenze sono notevoli per lo sviluppo degli organi e dei sistemi di organi, ad esempio del cervello.

Gli aborti naturali non sono l'unico rischio. Se durante la gravidanza fate uso di alcolici, il vostro bambino può nascere con delle malformazioni o con disabilità mentali.

Anomalie e disabilità che possono essere ricondotte con sicurezza al consumo di alcolici durante la gravidanza vengono anche definite "sindrome alcolico fetale" (FAS). Sintomi ricorrenti della FAS sono nanismo, peso insufficiente alla nascita, crescita ritardata dopo la nascita e mutamenti del volto. Il consumo di alcolici durante la gravidanza può inoltre

avere effetti sugli organi (ad esempio disfunzioni cardiache, disturbi della vista, dell'udito e alimentari), sullo sviluppo e sul comportamento sociale del bambino interessato.

Il fumo

Le sigarette contengono oltre 1000 sostanze chimiche. La più importante è la nicotina. Ogni sigaretta fumata durante la gravidanza (incluso il fumo passivo) pregiudica lo sviluppo del bambino poiché attraverso il cordone ombelicale e la placenta passano tutte le sostanze nocive che assume il corpo della madre. Il fumo aumenta il rischio di aborti spontanei, di morti intrauterine e di morte infantile improvvisa (si veda cap. "Sono sicuro per il bambino"). Il rischio di parto prematuro raddoppia e si verificano spesso ritardi nella crescita. I figli di madri che hanno fumato durante la gravidanza soffrono più spesso di allergie, asma e altre malattie delle vie respiratorie. Un ambiente privo di fumo giova non solo alla salute del bambino, ma anche a quella dei genitori.

Medicinali

Come già accennato (si veda cap. "Medicinali, alcolici, fumo"), le donne incinte e coloro che allattano al seno non possono assumere alcuni farmaci. Quando il medico prescrive dei medicinali contro malattie acute o quando si acquistano farmaci senza ricetta in farmacia, bisogna assicurarsi che questi non siano dannosi durante la gravidanza e il periodo dell'allattamento al seno. Nel caso non ci si senta sicuri, bisogna sempre chiedere consiglio al medico.

Sentirsi bene

La gravidanza è un periodo nel quale i futuri genitori si possono preparare ad accogliere il bambino e ad affrontare la sfida del ruolo di genitori. Sono necessari tranquillità e assenza di stress. Per ridurre lo stress si può ad esempio fare sport; particolarmente indicati sono gli sport di resistenza all'aria aperta (walking, nuoto). Praticando sport si deve fare particolare attenzione a non affaticare troppo le articolazioni e la spina dorsale; quindi bisogna evitare scosse improvvise e forti come quelle che ricorrono in sport come il tennis e lo squash. Per amore del bambino è meglio che soprattutto le persone non abituate rinuncino a sport

nei quali vi sia il rischio di cadute come sport da combattimento, sci, skate-board, equitazione, bicicletta.

Naturalmente anche durante la gravidanza si possono intraprendere dei viaggi. Tuttavia alcuni medici sconsigliano i viaggi aerei nei primi tre mesi della gravidanza. Dopo la 36° settimana e nei primi sette giorni dopo il parto alle donne non è consentito volare. Se una donna incinta decide comunque di fare un viaggio aereo è bene che durante il volo indossi le calze a compressione graduata (trombosi) e faccia un po' di movimento.

Organizzate il viaggio con cura e chiedete informazioni al vostro medico sulle cose a cui dovete fare attenzione.



Cosa dovrebbero evitare le donne incinte?

Le donne incinte, in modo particolare quelle che non sono protette da vaccino, dovrebbero evitare il contatto con persone affette da malattie infettive come morbillo, parotite, varicella e in modo particolare rosolia (si veda cap. "Check-up della salute").

Ai primi sintomi di influenza è importante recarsi subito dal medico.

Inoltre si sconsiglia il contatto con i gatti; negli escrementi dei gatti, nella terra, ma anche nella carne cruda possono trovarsi dei parassiti che trasmettono la toxoplasmosi. Un'infezione con la toxoplasmosi durante la gravidanza può causare aborti spontanei, cecità e disabilità mentali nel bambino.

Per quanto riguarda l'alimentazione, gli alcolici, il fumo e l'assunzione di particolari medicinali durante la gravidanza si rimanda al relativo capitolo di questa guida.

Preparazione al parto

Gli ultimi tre mesi di gravidanza vengono dedicati alla preparazione al parto. Le cliniche, le ostetriche e le istruttrici di ginnastica medica offrono corsi di preparazione al parto. Le donne incinte che non parlano bene la lingua tedesca possono informarsi sulla presenza di corsi in lingue straniere nelle vicinanze o in ospedale, o sulla possibilità di avere un interprete.

Questi corsi offrono anche la possibilità di ricevere informazioni relative alle pratiche che riguardano il parto, poiché le consuetudini tedesche possono essere diverse da quelle di altri paesi. Anche la ginnastica e gli esercizi di respirazione fanno parte del programma dei corsi. La maggior parte delle donne iniziano un corso di preparazione al parto fra il 6° e il 7° mese di gravidanza. Poiché i corsi spesso si riempiono velocemente, è consigliabile iscriversi fin dal 4° mese. La maggior parte delle casse malattia sostengono le spese per i corsi tenuti da ostetriche.

Coloro che sono assicurate presso una cassa malattia pubblica hanno diritto all'assistenza gratuita da parte di un'ostetrica. Questa fornisce informazioni sulla gravidanza, il parto, il puerperio e i mesi successivi. Offre supporto anche in caso di disturbi durante la gravidanza e assiste la mamma e il bambino anche dopo il parto. Le ostetriche hanno molta esperienza nell'allattamento, nella cura dei neonati e nelle difficoltà che possono presentarsi. L'ostetrica è un grosso aiuto soprattutto per coppie che stanno per avere il primo figlio. I futuri genitori però devono fare il primo passo e contattare un'ostetrica.

Per quanto riguarda l'assistenza durante il parto esistono due possibilità: si può far decidere al caso quale ostetrica ha il turno in ospedale e ci assiste durante il parto, oppure si "prenota" una particolare ostetrica. Questa "ostetrica esterna" rimane con la partoriente durante tutto il parto. Il vantaggio di questa alternativa è che l'ostetrica e la futura madre si possono conoscere già durante la gravidanza e instaurare un rapporto di fiducia. L'ostetrica su richiesta può anche, in accordo con il ginecologo, effettuare alcune delle visite preventive.



Il parto

La maggior parte dei bambini nascono nelle cliniche. Lì vi sono sempre a disposizione medici esperti. In caso di complicazioni si può agire tempestivamente. Dal punto di vista medico la clinica è il luogo più sicuro per un parto. Nel caso di gravidanze a rischio (parti gemellari, madri in età avanzata, parto podalico) si consiglia in ogni caso di partorire in una clinica collegata a un reparto pediatrico (centro perinatale). Il medico che ha eseguito le visite preventive durante la gravidanza si occupa della consulenza ai futuri genitori.



Solo raramente le donne in Germania scelgono di partorire in casa. Per questo l'offerta di assistenza per parti in casa è piuttosto scarsa e quindi si consiglia di cercare al più presto un'ostetrica libera. Il vantaggio del parto a casa è nel fatto di conoscere l'ambiente. Fra gli svantaggi del parto in casa vi è il fatto che gli ausili di tipo medico sono a disposizione in modo limitato e che, in caso di complicazioni, la partoriente deve essere portata in ospedale.

La stessa cosa vale per i centri di assistenza al parto naturale. Come il parto in casa, anche quello in un centro di assistenza al parto naturale è possibile solo dopo una gravidanza priva di problemi. Nei centri per il parto naturale lavorano delle ostetriche che offrono assistenza durante la nascita. In genere non è presente un medico.

I futuri genitori devono in ogni caso occuparsi per tempo di scegliere una clinica o un centro di assistenza al parto naturale. Molti hanno dei giorni particolari nei quali i futuri genitori possono visitare il reparto di maternità. I padri sono i benvenuti.

Consigli sul tema: In salute durante la gravidanza



- Rinunciare completamente a nicotina e alcolici.
- Andare periodicamente alle visite di prevenzione e di diagnosi precoce.
- Scegliere un'ostetrica nei primi mesi della gravidanza, la quale vi accompagni durante tutta la gestazione e vi assista nella cura del bambino nelle prime settimane dopo il parto.
- Nutrirsi in modo equilibrato con molta frutta e verdura e prodotti integrali; bere molta acqua.
- Assumere pastiglie di acido folico durante la gravidanza. Informazioni a questo proposito si ricevono presso qualsiasi ginecologo.
- Rinunciare a carne e uova crude e a formaggi prodotti con latte crudo.
- Si possono prendere solo medicinali adatti alle donne in gravidanza.
- È ottimo fare regolarmente movimento. In questo ogni donna dovrebbe assecondare il proprio corpo.
- Evitare sport nei quali vi è il rischio di cadute.
- Nella seconda metà della gravidanza si può partecipare a corsi per futuri genitori (corsi di preparazione al parto). È consigliabile iscriversi fin dal 4° mese.
- Si deve scegliere il luogo dove avverrà il parto. Il medico indica se è necessario effettuare il parto in una particolare clinica. I reparti di maternità e i centri di assistenza al parto naturale offrono periodicamente ai futuri genitori incontri informativi gratuiti e la possibilità di visitare le sale parto.
- La futura madre dovrebbe pensare al proprio benessere e lasciarsi viziare dagli altri!

3. In salute dopo il parto

Di nuovo a casa

Generalmente pochi giorni dopo il parto in ospedale la madre e il neonato vengono dimessi. Adesso all'improvviso il mondo ruota intorno ad un altro centro! Il primo periodo insieme a un neonato viene descritto da molti genitori come incredibilmente bello, ma allo stesso tempo estremamente faticoso. Soprattutto se si tratta del primo figlio, molti genitori prima della nascita non riescono a immaginarsi quanto tempo e quanta energia richieda un esserino così piccolo. Le notti sono brevi, poiché il bebè ha bisogno di mangiare ogni 3–4 ore. Deve essere cambiato e lavato regolarmente. All'inizio queste mansioni richiedono molto tempo, in seguito ci si abitua. Inoltre la madre deve riprendersi dalle fatiche del parto.

Con il termine "puerperio" si indicano le otto settimane immediatamente successive al parto. In questo periodo i genitori e il bambino hanno bisogno di passare molto tempo insieme. È molto importante farsi aiutare. Inoltre è necessario che il padre del bambino aiuti il più possibile la madre nelle faccende

domestiche, anche se queste finora non facevano parte dei suoi compiti.

Durante il puerperio la madre deve riguardarsi fisicamente e non sollevare pesi (regola approssimativa: non sollevare nulla che sia più pesante del bambino). La muscolatura del perineo è molto "rilassata" in seguito alla gravidanza e al parto. Se la madre solleva dei pesi o pratica sport troppo presto, sussiste il pericolo che in età avanzata soffra di incontinenza (incapacità di "tenere" urina o feci). Esistono, però, degli appositi esercizi di ginnastica (ginnastica post-parto) per il periodo del puerperio. La madre può chiedere all'ostetrica che le mostri questi esercizi.

Dopo il puerperio è consigliabile frequentare uno speciale corso di ginnastica post-parto. Tali corsi vengono offerti ad esempio da ostetriche, fisioterapisti e dalle Volkshochschulen. Vengono pagati dalle casse malattia.

Nelle prime settimane dopo il parto l'ostetrica viene regolarmente per delle visite domiciliari: nei primi dieci giorni una volta al giorno e se necessario fino alla fine dell'allattamento al seno. L'ostetrica inoltre può essere raggiunta telefonicamente per chiederle consigli in caso di problemi o dubbi. Se durante la gravidanza non si è entrati in contatto con un'ostetrica, bisogna farlo ad ogni modo in ospedale.

Dopo il parto generalmente si fanno sentire parenti e amici per fare una visita e vedere il neonato. Se per i neogenitori il trambusto diventa troppo, non devono aver timore di rimandare le visite o di chiedere concretamente aiuto agli ospiti, ad esempio gli si può chiedere di portare qualcosa da mangiare.

È assolutamente normale che circa 3-5 giorni dopo il parto la madre avverta il cosiddetto "baby blues", uno stato depressivo temporaneo dovuto ai mutamenti ormonali. La madre ha improvvisamente la sensazione di non essere adeguata ai nuovi compiti e si sente abbandonata a se stessa. Esce facilmente fuori di sé ed è spesso sul punto di piangere. In questo lei stessa non riesce bene a capire cosa le stia succedendo.



Generalmente questi sintomi scompaiono nel giro di pochi giorni o settimane. Tuttavia in casi rari si può sviluppare una depressione post-partum (durante il primo anno di vita del bambino). La madre in questo caso ha per settimane la sensazione costante di non farcela e può arrivare ad avere pensieri suicidi. La depressione post-partum è una malattia che può e deve essere curata. Anche se è difficile: in caso di grossi problemi causati da sensazioni e pensieri legati alla depressione, bisogna assolutamente chiedere consiglio a un medico o a un'ostetrica.

Sonno sicuro per il bambino

È l'incubo di ogni madre e di ogni padre: un neonato apparentemente sano non si sveglia più. La sindrome della morte improvvisa del lattante (morte in culla) è una delle cause più comuni di morte dei lattanti. Ma sapere che i bambini che dormono sulla schiena sono colpiti più raramente dalla sindrome della morte improvvisa del lattante, ha probabilmente salvato la vita a molti bambini negli scorsi anni.

Oggi è chiaro: la sindrome della morte improvvisa del lattante può manifestarsi se vengono disturbati particolari riflessi innati del bambino. Spesso i neonati durante il sonno fanno delle pause nella respirazione. Generalmente questo non rappresenta un problema. I riflessi gli impediscono di soffocare. Quando il contenuto di ossigeno nel sangue diventa

troppo basso e il contenuto di anidride carbonica (cioè di "aria usata") troppo alto, fa automaticamente un respiro profondo e si sveglia. Infezioni, eccessivo calore, l'inspirare nuovamente l'aria espirata e il fumo passivo disturbano questa reazione. In questo caso il bambino può soffocare.

Per proteggere il bambino si consiglia di seguire i seguenti consigli:

I lattanti devono sempre essere messi a dormire in posizione supina (distesi sulla schiena) e non devono dormire nel letto dei genitori, ma nel loro lettino nella stanza dei genitori. Perché non venga ostacolato nel respirare e perché non abbia troppo caldo, ha bisogno di spazio intorno a sé. Nel letto non si devono trovare né un cuscino, né una protezione per la testa ("nido") né una pelle di pecora. Nemmeno una coperta è

Iniziativa regionale del Nordreno-Vesfalia: "Salute di madre e bambino"

In Nordreno-Vesfalia, nell'ambito dell'iniziativa regionale "Salute per la madre e il bambino" è stato prodotto materiale informativo sul tema "Sonno sicuro per il mio bebè" nelle seguenti lingue: tedesco, arabo, inglese, francese, polacco, russo, serbocroato e turco. Queste informazioni possono essere scaricate in formato PDF dal sito Internet Präventionskonzepts NRW (Idee per la prevenzione in Nordreno-Vesfalia), nella rubrica "Mutter und Kind, Materialien" (madre e figlio, materiali): www.praeventionskonzept.nrw.de.

consigliabile, poiché il bambino potrebbe tirarsela sulla testa. Un adeguato sacco nanna è più sicuro. Il materasso dovrebbe essere sottile e duro. Si sconsiglia l'utilizzo di protezioni plastificate per materassi poiché queste ostacolano il passaggio di umidità e aria. Il bebè per dormire non ha bisogno di cappellini, borse dell'acqua calda o grandi pupazzi. In lacci, corde, cavi, zanzariere, tende o tendine potrebbe impigliarsi. La temperatura ambiente ideale per dormire è fra i 16 e i 18 gradi.

In presenza di un bebè non si deve fumare. Si è appurato che il fumo passivo fa aumentare il rischio di sindrome della morte improvvisa del lattante. L'allattamento al seno ha una funzione preventiva poiché il latte materno protegge dalle infezioni delle vie respiratorie e poiché i bambini allattati al seno hanno delle fasi di sonno più brevi e meno profonde. Se la madre ne ha la possibilità dovrebbe allattare per almeno sei mesi.

Create un ambiente sicuro dove far dormire il vostro bambino:



Fonte: Ministero per il Lavoro, la Salute e gli Affari Sociali del Land Nordreno-Vestfalia (curatore) Salute per la madre e il bambino. Opuscolo "Sicherer Schlaf für mein Baby" (sonno sicuro per il mio bebè).

L'allattamento al seno

Il latte materno è il miglior alimento per i lattanti sani. Nei primi sei mesi di vita il bambino non ha bisogno di altro. Il latte materno è facilmente digeribile. Contiene difese immunitarie contro molte malattie. Anche il rischio di allergie viene ridotto attraverso il latte materno. L'allattamento al seno è comodo: il latte non contiene germi patogeni, è sempre a disposizione e ha in ogni momento la giusta temperatura. Inoltre il latte materno è gratuito. L'allattamento al seno non giova solo al bambino; anche alla madre fa bene allattare al seno fin dall'inizio. In questo modo l'utero dopo il parto torna più velocemente alle dimensioni normali e le madri dimagriscono più in fretta. Inoltre l'allattamento al seno previene addirittura il cancro alla mammella. E, non ultimo, favorisce un rapporto intimo fra la madre e il bambino.



Il lattante può bere tanto spesso e tanto a lungo quanto desidera. All'inizio probabilmente ha fame da sei a otto volte al giorno. Generalmente ad un certo punto si arriva ad un ritmo di allattamento ogni tre o quattro ore. Perché il bambino cresca bene e non si abbiano problemi nell'allattamento è importante che venga attaccato al seno in modo corretto. Generalmente poco dopo il parto l'ostetrica spiega alla madre come fare. Ci sono diverse posizioni per allattare; l'importante è che durante l'allattamento il corpo del bambino sia rivolto completamente verso la madre e che il bambino non succhi solo al capezzolo, ma su un'area più vasta del tessuto mammario circostante. In questo modo si prevengono problemi come mastite, formazione di ferite e infiammazioni. Se uno di questi problemi dovesse comunque verificarsi, è importante avere delle persone competenti a cui rivolgersi anche dopo che si è stati dimessi dall'ospedale. È consigliabile informarsi prima sulle varie possibilità. Non sempre sono questioni mediche quelle sulle quali le neomadri hanno domande; molte si scambiano volentieri esperienze aiutandosi reciprocamente. Occasioni di questo tipo vengono offerte da gruppi per l'allattamento al seno, caffè per l'allattamento al seno ecc.

Le madri che allattano hanno bisogno del supporto del loro partner. Anche amici e familiari possono aiutare. Proprio nelle prime faticose settimane la madre dovrebbe evitare lo stress e concedersi un po' di tranquillità. Come già durante la gravidanza, anche adesso un'alimentazione sana ed equilibrata è la cosa migliore per madre e figlio. È anche importante bere abbastanza per bilanciare la perdita di liquidi. Medici e ostetriche sconsigliano di fare diete durante l'allattamento. A causa della dieta le sostanze nocive immagazzinate nelle riserve di grasso giungono nel latte e arrivano così al bambino.

Durante l'allattamento il fumo rimane un tabù. Le sostanze nocive contenute nelle sigarette giungerebbero al bambino attraverso il latte materno. Se non

riuscite a rinunciare del tutto al fumo, è comunque meglio continuare ad allattare piuttosto che passare al biberon. Tuttavia la madre che allatta dovrebbe rinunciare al fumo un'ora prima di allattare e indossare una maglia pulita affinché il bambino non inalasse il fumo che si è depositato sugli abiti.

Anche con gli alcolici bisogna fare attenzione. Le sostanze alcoliche passano nel latte materno e nociono al bambino. Se la madre vuole fare un'eccezione e concedersi un bicchierino, dovrebbe far passare il maggior tempo possibile fra il consumo di alcolici e l'allattamento. Oppure può tirare il latte con un tiralatte per la poppata successiva. In ogni caso si dovrebbe interpellare il medico o l'ostetrica in merito ai rischi. Questo vale anche nel caso in cui la madre debba assumere regolarmente dei medicinali.

Vitamina D e fluoruro

Non fa differenza che un bambino venga allattato al seno o con latte artificiale: fino al compimento del primo anno di età ha bisogno di assumere anche pastiglie di vitamina D che prevengono il rachitismo (malattia delle ossa), e, a seconda di quanto consiglia il pediatra, pastiglie di fluoruro per la prevenzione della carie. In giornate particolarmente calde o in caso di malattie con febbre e dopo essersi consigliati con il pediatra o con l'ostetrica, al bambino andrebbe offerta, oltre al latte, anche una bevanda non zuccherata (acqua bollita, infusi di frutta o erbe).

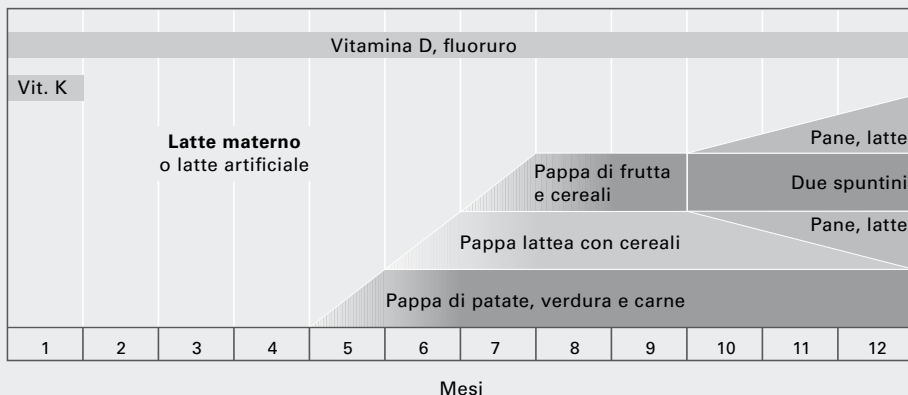
Latte artificiale

Se una madre non può o non vuole allattare la seno il suo bambino si consiglia l'utilizzo di latte artificiale. Può essere acquistato nei supermercati o nei negozi di prodotti parafarmaceutici e per la casa. Si consigliano prodotti a base di latte bovino, la cui composizione è simile a quella del latte materno. Fino alla fine del sesto mese di vita il bebè ha bisogno di latte per lattanti. Questo alimento può essere utilizzato, se necessario, anche fino al compimento del primo anno d'età. Riporta l'indicazione "Pre" o "1". Dopo il sesto mese di vita i bambini possono ricevere il latte di proseguimento che riporta l'indicazione "2" e viene integrato da altri alimenti. Latte bovino fresco o latte di soia, allungati con acqua o meno, non sono adatti all'alimentazione dei neonati. Questo latte non può essere digerito dai neonati e causa problemi digestivi. Per motivi igienici e a causa del contenuto non equilibrato di sostanze nutritive, non è consigliabile produrre da sé latte per neonati.

Bebè i cui genitori o fratelli soffrono di allergie come raffreddore da fieno, neurodermite o asma sono più a rischio di allergie. Se non vengono allattati al seno è consigliabile chiedere al pediatra se si deve utilizzare un latte artificiale ipoallergenico. Questo riporta l'indicazione "HA Pre", "Pre HA" o "HA 1". La sigla HA significa ipoallergenico e indica che il prodotto causa meno allergie. Il latte di proseguimento ipoallergenico è indicato con "HA 2". Ognuno deve scoprire quale alimento è più adatto al proprio bambino.

Il latte artificiale preparato con una dose non corretta di acqua, sia troppo annacquato che troppo concentrato, non è salutare. Ci si deve attenere strettamente alle indicazioni per la preparazione e alle quantità riportate sulla confezione. L'acqua deve essere sempre bollita sul momento e, prima di mischiarla con il latte in polvere, deve raffreddarsi fino a raggiungere i 50 gradi. La quantità di latte in polvere presente in ogni misurino andrebbe regolata passandovi sopra un coltello per eliminare la polvere in eccesso evitando così che il latte diventi troppo denso. Poi si deve agitare con forza il biberon e portare il latte alla temperatura adatta ad essere bevuto.

Tabella alimentare per il primo anno di vita



Fonte: Forschungsinstitut für Kinderernährung (Istituto di ricerca per l'alimentazione infantile), Dortmund

Per il biberon è consigliabile una tettarella con un foro il più possibile piccolo. In questo modo si è sicuri che lo sforzo nel tirare il latte sia pari a quello necessario ai bambini allattati al seno. L'azione di succhiare è importante per lo sviluppo della mascella e della deglutizione. Inoltre grazie allo sforzo il bambino si stanca e riesce a dormire meglio. Oggi si consiglia – come per i bambini allattati al seno – un'alimentazione del lattante secondo necessità, anche per evitare di nutrirlo eccessivamente. Il fattore decisivo è lo sviluppo normale del peso del bambino che, nelle prime settimane, viene controllato dall'ostetrica e durante le periodiche visite preventive dal medico.

Alimenti per lo svezzamento

A partire dal 5°–7° mese i pasti a base di latte materno o artificiale devono essere integrati con altri alimenti (pappe). Come primo alimento non latteo è particolarmente indicata una pappa di patate, verdure e carne. Esistono anche alimenti pronti nei vasetti; nel loro utilizzo bisogna attenersi alle indicazioni del produttore in merito a quantità ed età del bambino.

È importante che le pappe all'inizio contengano pochi ingredienti e che fino al compimento del primo anno d'età del bambino non vi siano spezie (ad esempio sale e pepe) e se possibile nemmeno sostanze dolcificanti o altre sostanze superflue. Se la pappa viene preparata in casa si consiglia di utilizzare frutta e verdura biologiche ben lavate e sbucciate.

Si può iniziare con una pappa per pranzo. Fra il 6° e il 7° mese si aggiunge una seconda pappa la sera (pappe lattee con cereali), circa un mese più tardi una pappa di frutta e cereali. Da bere si dovrebbero dare acqua e infusi di frutta o erbe non zuccherati. Fra il 9° e il 12° mese il bambino può essere avvicinato agli alimenti solidi e ai pasti della famiglia.

Se il bambino è a rischio di allergie (si veda cap. "Latte artificiale"), è necessario parlare con il medico di come introdurre nuovi alimenti e di quali prodotti è preferibile evitare.



L'alimentazione giusta per i bambini più grandi

A partire dal secondo anno di vita i bambini hanno bisogno di un'alimentazione varia. Si trovano in una fase di crescita e hanno urgente bisogno di particolari sostanze nutritive. Sono consigliabili molte bevande e alimenti vegetali (pane integrale, cereali, patate, riso, pasta, frutta e verdura).

Prodotti animali – latte e latticini (formaggio, Jogurt, quark) e anche carne, pesce e uova – andrebbero consumati solo in misura ridotta. Si dovrebbe invece rinunciare quasi completamente ad alimenti ricchi di zucchero. I bambini hanno bisogno di almeno un pasto caldo, preparato sul momento e di circa 1,5 litri di liquidi al giorno (i più piccoli bevono meno, i bambini di un anno bevono circa 600 ml), preferibilmente infusi non zuccherati e acqua. Succhi di frutta e bevande gassate contengono troppo zucchero e rovinano i denti. I bambini andrebbero tenuti il più a lungo possibile lontani da bevande a base di cola poiché queste rallentano lo sviluppo delle ossa, danneggiano il sistema nervoso e possono provocare nervosismo.

Denti sani

Affinché il bambino mantenga dei denti sani, sono importanti fin dall'inizio una corretta alimentazione e l'igiene orale. Già il primo dentino andrebbe pulito su tutti i lati con uno spazzolino morbido. Fino al 2° compleanno è sufficiente lavare la cavità orale e i denti ogni sera prima di andare a letto. Si dovrebbe evitare di succhiare continuamente da biberon contenenti bevande zuccherate – anche per addormentarsi; questo lascia dei depositi sui denti e porta alla carie che non di rado rovina gli incisivi.

Dal 3° anno di vita fino all'inizio della scuola si consiglia di lavare i denti due volte al giorno con uno spazzolino per bambini e un dentifricio per bambini contenente fluoruro; il lavaggio dei denti andrebbe fatto sotto il controllo dei genitori, i quali nei primi anni dovrebbero anche spesso ripassare i denti con lo spazzolino a fine lavaggio. A partire dal 6° anno il bambino può utilizzare il dentifricio per adulti.

Dopo che si è mangiato qualcosa di dolce (nel miglior caso solo una volta al giorno) bisogna assolutamente lavare i denti. Gomme da masticare per bambini con azione protettiva per i denti possono neutralizzare gli acidi nocivi fra i pasti.



Il sale alimentare arricchito di fluoruro rinforza i denti contro la carie.

Visite dentistiche

Proprio come gli adulti, anche i bambini e gli adolescenti dovrebbero recarsi regolarmente dal dentista. Le casse malattia pubbliche coprono le spese per le seguenti visite e prestazioni preventive:

Bambini (dal 3° al 6° anno d'età):

In un totale di tre visite per la diagnosi precoce il dentista verifica l'eventuale presenza di malattie dei denti, della bocca e della mascella. Offre consulenza ai genitori in materia di igiene orale, alimentazione e utilizzo di fluoruro.

Bambini e adolescenti (dal 6° al 18° anno d'età):

In due visite dentistiche l'anno si ricevono informazioni su eventuali malattie, si controlla e si esercita l'igiene orale. I denti vengono controllati, sottoposti a fluorazione e i molari vengono sigillati contro la carie.

Visite per bambini e adolescenti

I primi anni sono molto importanti per lo sviluppo. Per questo esistono visite di diagnosi precoce e prestazioni preventive per bambini e adolescenti. Le spese vengono generalmente sostenute dalle casse malattia.

Le visite U iniziano subito dopo la nascita. Hanno lo scopo di osservare lo sviluppo fisico e mentale di neonati e bambini e di individuare e curare presto eventuali anomalie. La U1 e la U2 vengono fatte in genere in ospedale. In caso la dimissione dall'ospedale avvenga prima (il cosiddetto "parto ambulatoriale"), il test del tallone per le malattie del metabolismo deve essere eseguito dal pediatra. Questa analisi è particolarmente importante

poiché grazie ad essa si possono individuare malattie la cui cura deve iniziare molto presto. Quanto prima le anomalie vengono individuate, tanto meglio si possono in genere curare.

Le visite U10 e U11 sono visite aggiuntive consigliate le cui spese finora vengono coperte solo da poche casse malattia. Coprono il grosso buco fra la U9 (a circa 5 anni) e la J1 (fra i 12 e i 15 anni). Nelle visite si controllano disturbi dello sviluppo relativi alle prestazioni scolastiche e ai comportamenti sociali. Vengono consigliati provvedimenti che promuovono la salute.

Obbligo di segnalazione in Nordreno-Vestfalia

In Nordreno-Vestfalia i medici sono obbligati a segnalare alla "Zentrale Stelle Gesunde Kindheit" (Centro per l'infanzia sana) dell'Istituto regionale per la salute e il lavoro del Land Nordreno-Vestfalia i nomi dei bambini che si sono sottoposti alle visite di diagnosi precoce da U5 a U9. Lì, in collaborazione con gli uffici dell'anagrafe, si individuano i bambini che non sono stati alle visite. I loro genitori ricevono una lettera che ricorda la visita. In questo modo si vuole aumentare la quota di partecipazione alle visite U. Se neanche in seguito alla lettera viene segnalata la partecipazione alla visita, viene informato il comune di appartenenza il quale analizza la situazione e decide se sussiste la necessità di intervenire.

Tabella riassuntiva delle visite U

Visita	Periodo	Luogo
U1	Subito dopo il parto	In ospedale o a casa da parte dell'ostetrica
U2	Fra il 3° e il 10° giorno di vita	In ospedale o dal pediatra
U3–U9	8 visite (inclusa la nuova U7a) fino al compimento del 6° anno (fra il 60° e il 64° mese di vita)	Dal pediatra o dal medico di famiglia
U10 e U11	Fra il 7° e l'8°, e fra il 9° e il 10° anno di vita	Dal pediatra o dal medico di famiglia

Gli appuntamenti precisi per le visite da U3 a U9 vengono concordati dai genitori con il medico.

Alle visite dei bambini bisogna portare la tessera sanitaria e il libretto U, nel quale il medico annota i risultati delle visite. Durante gli appuntamenti per le visite U possono essere fatte anche le vaccinazioni necessarie: non dimenticate il libretto delle vaccinazioni!

KINDER-UNTERSUCHUNGSKARTEN
KONTAKTKARTEN FÜR ELTERN UND KRANKENKASSE

Name: _____
 Vorname: _____
 Geburtsdatum: _____
 Straße: _____
 Wohnort: _____

Belegen Sie die vier Felder der Untersuchungsplanung:

U1	0 - 10 Lebenswoche	am	bei
U2	4 - 6 Lebensmonate	am	bei
U3	4 - 6 Lebensmonate	am	bei
U4	4 - 6 Lebensmonate	am	bei
U5	7 - 9 Lebensmonate	am	bei
U6	10 - 18 Lebensmonate	am	bei
U7	18 - 24 Lebensmonate	am	bei
U8	40 - 48 Lebensmonate	am	bei
U9	60 - 64 Lebensmonate	am	bei

Diese Untersuchungsplanung zu erfüllen Sie in Absprache mit Ihrer Kinderärztin oder Ihrem Kinderarzt.
 Nähere Hinweise auf der folgenden Seite
 Januar 2004

Libretto delle visite U nel quale il medico segna i risultati delle visite

Visita J

Con l'inizio della pubertà gli adolescenti subiscono un gran numero di mutamenti fisici. La visita J ha luogo una volta fra il 13° e il 14° anno d'età. Ha lo scopo di individuare e curare malattie che possono mettere in pericolo lo sviluppo fisico, mentale e sociale dell'adolescente. Inoltre si parla di comportamenti che mettono in pericolo la salute, come il fumo. I genitori dovrebbero fare in modo che i figli vadano a questa visita dal pediatra o dal medico di famiglia. Molti pediatri hanno un orario di ricevimento specifico per adolescenti.

Visite preventive per adulti

Le visite preventive non esistono solo per i bambini. Anche per gli adulti è importante rimanere sani – anche e soprattutto se hanno figli.

Tutti coloro che sono assicurati presso una cassa malattia pubblica hanno diritto a visite di diagnosi precoce e visite preventive. A seconda dell'età e del sesso si può usufruire di varie visite gratuite. Per queste non si deve pagare alcun ticket ambulatoriale.

- **Le donne** a partire dal 20° anno di vita hanno diritto ad una visita annua di diagnosi precoce del cancro,
- a partire dal 30° anno d'età hanno diritto a una visita annua del seno e della pelle,
- a partire dal 50° anno d'età hanno diritto a una visita annua per la diagnosi precoce del cancro all'intestino
- e a partire dal 55° anno d'età hanno diritto a due enteroscopie a distanza di dieci anni.
- Inoltre le donne fra i 50 e i 69 anni vengono invitate ad uno screening mammografico a intervalli regolari di due anni. Le visite per la diagnosi precoce del carcinoma mammario hanno luogo in cosiddette unità di screening.

- **Gli uomini** a partire dal 45° anno d'età hanno diritto a una visita annua della prostata, dei genitali e della pelle,
- a partire dal 50° anno d'età hanno diritto a una visita annua per la diagnosi precoce del cancro all'intestino e
- e a partire dal 55° anno d'età hanno diritto a due enteroscopie a distanza di dieci anni.

Donne e uomini a partire dei 35 anni hanno diritto ogni due anni a una visita generale che ha soprattutto lo scopo di individuare precocemente patologie comuni come malattie del cuore e dell'apparato circolatorio, malattie dei reni e diabete mellitus.

Nell'ambito di questo check-up il medico spiega in un colloquio dettagliato quali rischi sussistono per il paziente a causa di malattie precedenti e abitudini di vita. Vengono controllati il polso e la pressione; vengono auscultati cuore e polmoni e prelevati sangue e urina.

Vaccinazioni per neonati, bambini e adolescenti

Le vaccinazioni proteggono dalle malattie. Attualmente la Commissione permanente per le vaccinazioni (STIKO) consiglia le seguenti vaccinazioni per i bambini:

- Tetano
- Difterite
- Pertosse (tosse canina)
- Poliomielite
- Meningite e laringite purulente generate da Haemophilus
- Epatite B
- Pneumococchi
- Meningococchi
- Morbillo/parotite/rosolia
- Varicella
- Influenza
- Cancro al collo dell'utero



Ma non è necessario effettuare una vaccinazione per ogni malattia. Alcuni vaccini agiscono contro più malattie infettive (ad esempio morbillo, parotite e rosolia, "il vaccino Esavalente").

Vaccini

Il Ministero per il Lavoro, la Salute e gli Affari Sociali del Land Nordreno-Vestfalia mette a disposizione su Internet informazioni relative ai vaccini. Sul tema morbillo, parotite e rosolia sono stati realizzati opuscoli informativi nelle lingue tedesca, russa e turca. Queste possono essere scaricate dal sito Internet in formato PDF: www.impfen.nrw.de.

Si consiglia di decidere quando far vaccinare il bambino durante la U3 (fra la 4° e la 6° settimana di vita) insieme al pediatra. Se il bambino soffre di un'infezione non può essere vaccinato. In questo caso la vaccinazione deve essere rimandata ad un momento successivo. La maggior parte dei vaccini vengono tollerati bene. Offrono al bambino una protezione contro le malattie, ma non possono garantire una sicurezza assoluta. Le malattie possono comunque manifestarsi, anche se in forma più leggera.

Le spese per le vaccinazioni sopra indicate vengono generalmente sostenute dalle casse malattia.



La sicurezza dei bambini

Ci vuole un attimo: il bebè si gira e cade dal fasciatoio; il bambino che gattona trova la bottiglia di detergente per il bagno e la succhia, o tira giù il bollitore dell'acqua. Ogni anno circa un milione di bambini hanno incidenti domestici e nel tempo libero tanto gravi da aver bisogno di assistenza medica. Di incidenti mortali sono vittime soprattutto i bambini piccoli. Tuttavia per la sicurezza dei neonati e dei bambini piccoli si può fare molto. Ecco alcuni importanti consigli per il primo anno:

- Non lasciate mai un bebè incontrollato sul fasciatoio o su un altro luogo alto, anche se è ancora molto piccolo.
- Quando si cambia il pannolino: una mano rimane sempre sul bambino!
- Dotare le prese della corrente di appositi dispositivi di sicurezza per bambini.
- Non lasciare tazze o contenitori con bevande bollenti alla portata dei bambini. Assicurarsi che tovaglie e cavi elettrici dei bollitori non pendano dai tavoli in modo da evitare scottature a causa di acqua o altre bevande bollenti.

- Il pericolo di bruciature sussiste anche con i fornelli. Ai bambini non andrebbe lasciata la possibilità di avvicinarsi da soli al forno o ai fornelli.
- Le pietanze preparate nel forno a microonde spesso sembrano essere solo tiepide, mentre in alcuni punti sono molto calde. Prima di darle al bambino andrebbero mischiate bene e assaggiate prima di imboccarlo.
- Riporre i medicinali in un armadietto sicuro. Non lasciare farmaci in giro.
- Detersivi e prodotti chimici devono essere conservati in scaffali non raggiungibili dai bambini.
- Non utilizzare i girelli come ausili per imparare a camminare. A causa loro si verificano spesso brutte cadute. Questi ausili per imparare a camminare possono anche influire negativamente sullo sviluppo delle ossa. Inoltre è dimostrato che con il loro utilizzo i bambini non imparano più velocemente a camminare.
- Il bambino non deve essere mai lasciato solo nella vasca o nella piscinetta, anche se è già in grado di stare seduto o in piedi da solo.

Crescere plurilingue

La lingua di origine dei genitori è elementare per un bambino. In Germania è compito dei genitori di bambini che crescono plurilingui assicurarsi che i figli, oltre alla lingua d'origine, imparino al più presto possibile anche il tedesco. Solo così possono ambientarsi autonomamente nella nostra società ed essere sicuri di sé, avere successo a scuola e più tardi nel mondo del lavoro.

In questo i genitori, anche se non parlano il tedesco, possono aiutare i propri figli cercando al più presto un posto in un asilo o in centri per l'infanzia in modo che il bambino abbia abbastanza tempo per imparare il tedesco prima dell'inizio della scuola primaria. Già prima degli anni d'asilo i genitori dovrebbero darsi da fare perché il loro bambino possa giocare con bambini di lingua tedesca. In gruppi di gioco, corsi di nuoto per bebè e simili incontri si ha la possibilità di entrare in contatto con genitori con le più diverse lingue d'origine.

Sebbene la maggior parte dei bambini inizi a parlare solo all'inizio del secondo anno d'età, il periodo precedente segna lo sviluppo linguistico del bambino. Già nel grembo materno sente la lingua d'origine. Quando i genitori parlano con il bambino questo impara prima la melodia della lingua e poi il significato delle parole. Più tardi impara a formare delle frasi e ad esprimere contenuti astratti con le parole.

Quindi i genitori dovrebbero parlare con i figli nella lingua che padroneggiano meglio e nella quale si sentono a proprio agio. Nella maggior parte dei casi è la lingua d'origine, poiché in questa lingua conoscono la maggior parte delle parole e sanno automaticamente come è strutturata. Se un bambino impara in questo modo la sua prima lingua, questo lo aiuta ad imparare altre lingue. È d'aiuto anche che i genitori parlino molto con

il bambino, sfoglino insieme dei libri, leggano o raccontino delle storie. Anche cantare delle canzoni e recitare delle filastrocche è importante perché i bambini sviluppino una sensibilità per la lingua. Se i genitori lasciano che il bambino parli senza correggerlo troppo spesso, proverà piacere nel parlare e si svilupperà bene.

Se i genitori parlano lingue diverse, ciascuno può comunicare con il bambino nella propria lingua d'origine: una persona – una lingua. Per tutte le situazioni miste (colloqui fra i genitori, colloqui a tavola, nei negozi etc.) si dovrebbero rispettare regole fisse in modo che il bambino sappia quale lingua si parla.

Non preoccupatevi: i bambini sono in grado di imparare una, due o anche tre lingue contemporaneamente. È solo necessario che abbiano delle persone di riferimento fisse per ogni lingua e che ascoltino e parlino le lingue costantemente nella vita quotidiana.



Consigli sul tema:

In salute dopo il parto



- Nelle prime settimane i genitori dovrebbero prendersi molto tempo per sé e per il bambino. Il partner, gli amici e i familiari possono aiutare la madre e starla vicino “viziandola”.
- Alle ostetriche ci si può rivolgere per tutti i problemi legati al periodo del puerperio.
- Alle visite preventive (visite U) per bambini si deve assolutamente andare.
- La madre dovrebbe cercare di allattare al seno il bambino per sei mesi.
- Nel periodo dell’allattamento è importante un’alimentazione varia e ricca di frutta, verdura e prodotti integrali; è fondamentale bere molto.
- La sindrome della morte improvvisa del lattante può essere prevenuta facendo dormire il bambino nei primi mesi solo disteso sulla schiena.
- Fare attenzione all’ambiente in cui dorme il bambino: lettino nella stanza dei genitori, sacco nanna, niente cuscino, temperatura della stanza fra i 16 e i 18 gradi.
- Evitare il fumo di sigaretta in casa.
- I genitori dovrebbero informarsi sulle vaccinazioni e consultarsi con il pediatra.
- Eliminare per tempo (prima che il bambino inizi a gattonare) le fonti di pericolo in casa.
- Per i bambini la cura costante dei denti è molto importante fino dalla comparsa del primo dentino.
- È bene che i genitori si informino sul tema “plurilinguismo nei bambini”. Ogni persona dovrebbe, se possibile, parlare con il bambino solo nella propria lingua d’origine.

4. Indirizzi

Istituzione/contatto	Descrizione
AIDS-Hilfe NRW e.V. Lindenstraße 20 50674 Köln Tel.: 0221 925996-0 Fax: 0221 925996-9 e-mail: info@nrw.aidshilfe.de Internet: www.nrw.aidshilfe.de	I centri di aiuto contro l'AIDS in Nordreno-Vestfalia sono a disposizione fra l'altro per consulenze telefoniche. Vi si possono ricevere informazioni in merito a "sesso sicuro", "uso sicuro", sui rischi di infezione e sul test degli anticorpi HIV.
Arbeitskreis Neue Erziehung (ANE) Boppstraße 30 10967 Berlin Tel.: 030 259006-0 Fax: 030 259006-50 e-mail: ane@ane.de Internet: www.ane.de	L'ANE (Circolo di lavoro Nuova Educazione) supporta i genitori grazie alle cosiddette Elternbriefe (lettere ai genitori) adeguate all'età del bambino (tedesco, turco). Queste trattano anche i temi della prevenzione e della promozione della salute, dando importanti consigli. Vengono spedite dagli Uffici di assistenza ai minorenni, ma possono essere richiesti anche direttamente dai genitori.
Ärztammer Nordrhein Tersteegenstraße 9 40474 Düsseldorf Tel.: 0211 4302-0 Fax: 0211 4302-1200 Internet: www.aekno.de	Le Camere dei medici si occupano, su incarico statale, di assicurare assistenza medica ed esercizio della professione medica improntati alla qualità e degni di fiducia. Oltre a corsi di aggiornamento e qualificazione per medici e professioni paramediche, i loro compiti riguardano la consulenza dei membri, dei cittadini e della politica. Difendono inoltre gli interessi dei pazienti e aiutano in caso di errori nel trattamento medico. Le Camere offrono sui loro siti Internet consigli in merito alla salute e informazioni generali per i pazienti.
Ärztammer Westfalen-Lippe Gartenstraße 210–214 48147 Münster Tel.: 0251 929-0 Fax: 0251 929-2999 Internet: www.aekwl.de	

Istituzione/contatto	Descrizione
<p>Berufsverband der Frauenärzte e.V. Internet: www.bvf.de</p> <p>Deutsche Gesellschaft für Gynäkologie und Geburtshilfe e.V. Internet: www.dggg.de</p>	<p>Le due organizzazioni (Unione dei ginecologi e Società tedesca per la ginecologia e l'ostetricia) offrono una piattaforma su Internet con informazioni su temi come la gravidanza e la pianificazione familiare. Inoltre vi è un motore di ricerca on-line per ginecologi e ospedali: www.frauenaerzte-im-netz.de</p>
<p>Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte e.V. (BVKJ) Nordrhein Gebhardstraße 17 42719 Solingen Tel.: 0212 31 16 15 Fax: 0212 31 53 64 e-mail: fischbach@kinderaerzte-solingen.de</p>	<p>L'Associazione dei pediatri e dei medici dell'età adolescenziale rappresenta gli interessi dei pediatri e dei medici giovanili in Germania. Sul sito Internet sono disponibili ampie informazioni su medici e ospedali e sulla pediatria e sulla medicina giovanile (ad esempio particolari malattie e lo sviluppo sano dei bambini).</p>
<p>Westfalen-Lippe Pfarrstraße 10 32457 Porta Westfalica Tel.: 0571 5 18 55 Fax: 0571 5 84 79 e-mail: WestermannDrMechthild@t-online.de Internet: www.kinderaerzte-im-netz.de</p>	

Istituzione/contatto

Descrizione

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)

Ostmerheimer Straße 220
51109 Köln
Tel.: 0221|8992-0
Fax: 0221|8992-300
e-mail: poststelle@bzga.de
Internet: www.bzga.de
www.schwanger-info.de
www.kindergesundheit-info.de

La BZgA (Centrale federale per la sensibilizzazione sanitaria) è un ufficio federale che fa parte del Ministero della Salute e che si occupa della sensibilizzazione sanitaria e della prevenzione in Germania. Oltre a dettagliate informazioni e materiali (disponibili anche in altre lingue) su temi legati alla salute, offre anche consiglio e aiuto ai genitori. Sul sito Web si trova una lista dei consultori per genitori.

Deutscher Bundesverband für Logopädie e.V. (dbl)

Augustinusstraße 11a
50226 Frechen
Tel.: 02234|37953-0
Fax: 02234|37953-13
Internet: www.dbl-ev.de

I logopedisti visitano e curano persone di tutte le età con problemi linguistici, problemi nel parlare, disturbi della voce e della deglutizione che possono avere diverse origini. Sul sito Internet del dbl e.V. si possono cercare logopedisti su tutto il territorio tedesco. Inoltre vengono offerte informazioni per i pazienti (ad esempio in merito all'acquisizione della lingua nelle famiglie bilingui).

Deutscher Familienverband (DFV) Landesverband NRW

Elsbachstraße 107
51379 Leverkusen
Tel.: 02171|341270
Fax: 02171|341758
e-mail: info@dfv-nrw.de
Internet: www.dfv-nrw.de
Guida per le famiglie:
www.familienratgeber.dfv-nrw.de

La DFB (Associazione delle famiglie tedesche) si vede nel ruolo di portavoce degli interessi delle famiglie in Germania. La DFB in Nordreno-Vestfalia offre su internet una guida per le famiglie come aiuto pratico per i genitori.

Istituzione/contatto

Descrizione

Forschungsinstitut für Kinderernährung (FKE)

Heinstück 11
44225 Dortmund
Tel.: 0231|7922 10-0
e-mail: fke@fke-do.de
Internet: www.fke-do.de

Sul sito Internet della FKE (Istituto di ricerca per l'alimentazione infantile) vi sono, oltre a informazioni chiare sull'alimentazione di lattanti e bambini, anche ricette e opuscoli sul tema dell'alimentazione infantile. Nella banca dati degli alimenti per lo svezzamento della FKE si trovano e si possono confrontare, per le varie età, prodotti industriali per l'alimentazione dei lattanti e ricette per pietanze da preparare in casa.

Freie Wohlfahrtspflege NRW

Coordinato nel 2008/2009 da
AWO Bezirksverband
Westliches Westfalen e.V.
Kronenstraße 63-69
44139 Dortmund
Tel.: 0231|5483-0
e-mail: koordination@
freiewohlfahrtspflege-nrw.de
Internet: www.
freiewohlfahrtspflege-nrw.de

La comunità di lavoro regionale della libera associazione di solidarietà sociale del Nordreno-Vestfalia, con le sue 17 associazioni membre, offre svariate possibilità di impegno cittadino sul posto. Le associazioni di solidarietà sociale del Nordreno-Vestfalia (Associazione di solidarietà sociale, Caritas, Associazione tedesca paritetica di solidarietà sociale, Croce rossa tedesca, Opera diaconica, Comunità ebraiche) offrono, nei loro istituti e servizi, tutta la gamma di aiuti sociali. L'impegno è su base libera e di pubblica utilità.

Gemeinsame Elterninitiative Plötzlicher Säuglingstod (GEPS) Deutschland e.V.

Landesverband NRW
Stadtlohnweg 34
48161 Münster
Tel.: 0251|862011
Fax: 0251|862011
e-mail:
geps-nrw@schlafumgebung.de
Internet:
www.schlafumgebung.de o
www.geps-deutschland.de

L'Iniziativa dei genitori per la sindrome della morte improvvisa dei lattanti in Germania è attiva su tutto il territorio nazionale e offre sostegno alle famiglie colpite da questa sindrome. Inoltre la GEPS fa pubbliche relazioni e informa sui fattori di rischio della sindrome della morte improvvisa dei lattanti sui quali si può influire. Fra i suoi compiti vi è anche il miglioramento dell'offerta di aiuti (ad esempio attraverso materiali informativi e corsi di aggiornamento periodici).

Istituzione/contatto

Descrizione

Gesellschaft für Geburtsvorbereitung – Familienbildung und Frauengesundheit e.V.

Martina van der Weem

Am Ohrenbusch 3a

40764 Langenfeld

Tel.: 02173|977946

e-mail:

vanderweem@gfg-nrw.com

Internet: www.gfg-nrw.com

La Società per la preparazione al parto accompagna i futuri genitori prima del parto. Le offerte di corsi per la preparazione e l'accompagnamento al parto sono volte a supportare la salute delle donne e della famiglia in varie fasi della vita.

Gesundheitsämter in NRW

Gli indirizzi degli Uffici d'igiene del Nordreno-Vestfalia si trovano nelle amministrazioni cittadine e circondariali, un quadro riassuntivo generale è disponibile in Internet sul sito del Landesinstituts für Gesundheit und Arbeit (Istituto regionale per la salute ed il lavoro – www.liga.nrw.de)

Gli Uffici d'igiene offrono alla popolazione informazioni sanitarie, chiarimenti e consulenza. Il servizio sanitario per bambini e adolescenti si dedica in modo specifico alla salute dei bambini (ad esempio nelle visite di inizio scuola per i bambini). Fra le altre mansioni degli Uffici d'igiene vi sono ad esempio la consulenza AIDS, la consulenza sui vaccini e l'aiuto a chi soffre di malattie psichiche, di dipendenze e a persone disabili.

ginko Stiftung für Prävention

Kaiserstraße 90

45468 Mülheim an der Ruhr

Tel.: 0208|30069-31

Fax: 0208|30069-49

e-mail: info@ginko-stiftung.de

Internet: www.ginko-ev.de

La fondazione per la prevenzione ginko è il centro di coordinazione per i provvedimenti preventivi delle dipendenze in Nordreno-Vestfalia. In Internet vengono messe a disposizione informazioni in parte plurilingui su mezzi che danno dipendenza e comportamenti nel consumo. Oltre a opuscoli scaricabili in formato PDF, vi sono anche informazioni su diverse offerte di consulenza.

Ulteriori informazioni e link si trovano sul sito Internet del Ministero per il Lavoro, la Salute e gli Affari Sociali del Land Nordreno-Vestfalia sotto "Gesundheit" (salute), nella rubrica "Sucht" (dipendenza): www.mags.nrw.de.

Istituzione/contatto	Descrizione
<p>Humangenetische Beratung Attraverso la Deutsche Gesellschaft für Humangenetik e.V. (Associazione tedesca per la genetica umana) si possono cercare in Internet (www.gfhev.de) consultori di genetica sul posto.</p>	<p>Durante la consulenza sulla genetica umana vengono fornite informazioni sul rischio presente o supposto della comparsa di malattie genetiche (ereditarie) nei neonati. Dell'offerta possono usufruire coppie o singole persone e spesso ha luogo in cliniche universitarie.</p>
<p>Informationszentrale gegen Vergiftungen des Landes Nordrhein-Westfalen Zentrum für Kinderheilkunde der Universität Bonn Prof. Dr. M. J. Lentze Adenauerallee 119 53113 Bonn</p>	<p>24 ore al giorno si riceve consulenza gratuita in materia di avvelenamento al numero telefonico 0228 19240. Sul sito Internet della Centrale informativa contro l'avvelenamento si trovano inoltre informazioni su provvedimenti di primo soccorso e su come evitare casi di avvelenamento: www.meb.uni-bonn.de/giftzentrale/</p>
<p>Kassenärztliche Vereinigung Nordrhein Tersteegenstraße 9 40474 Düsseldorf Tel.: 0211 5970-0 Fax: 0211 5970-8287 Internet: www.kvno.de</p>	<p>Sul sito Internet dell'Unione dei medici delle casse si trova un motore di ricerca ad uso di assicurati e pazienti per la ricerca di studi medici e psicoterapeuti in Nordeno-Vestfalia. Inoltre vengono messe a disposizione informazioni su autoaiuto, incidenti e servizi di guardia medica, ed anche consigli per la salute.</p>
<p>Kassenärztliche Vereinigung Westfalen-Lippe Gartenstraße 210–214 48147 Münster Tel.: 0251 929-0 Fax: 0251 929-2999 Internet: www.kvwl.de</p>	

Istituzione/contatto

Descrizione

Krebsgesellschaft

Nordrhein-Westfalen e.V.

Volmerswerther Str. 20

40221 Düsseldorf

Tel.: 0211 | 15760990

Fax: 0211 | 15760999

Internet:

www.krebsgesellschaft-nrw.de

La Società cancro del Nordeno-Vestfalia si adopera per il miglioramento dell'assistenza ai malati di cancro. Promuove inoltre i provvedimenti di prevenzione, diagnosi precoce, cura e assistenza post-operatoria.

Landesinstitut für Gesundheit und Arbeit des Landes Nord- rhein-Westfalen (LIGA.NRW)

Ulenbergstraße 127–131

40225 Düsseldorf

Tel.: 0211 | 31 01-0

Fax: 0211 | 31 01-1189

e-mail: poststelle@liga.nrw.de

Internet: www.liga.nrw.de

La LIGA.NRW (Istituto regionale per la salute e il lavoro) offre consulenza e supporto al governo regionale, alle autorità e alle istituzioni del Land Nordeno-Vestfalia, e ai comuni e associazioni di comuni in questioni relative a salute, politica sanitaria, sicurezza e salvaguardia della salute nel mondo del lavoro.

Landesverband der Hebammen NRW

Im Cäcilienbusch 12

53340 Meckenheim-Merl

Tel.: 02225 | 94 72 63

Fax: 02225 | 94 72 64

Internet:

www.hebammen-nrw.de

L'Associazione regionale delle ostetriche del Nordeno-Vestfalia offre informazioni sui campi di attività delle ostetriche prima, durante e dopo il parto. Sul sito Internet i genitori ricevono informazioni su come cercare un'ostetrica adeguata.

Istituzione/contatto

Descrizione

LandesSportBund

Nordrhein-Westfalen e.V.

Friedrich-Alfred-Straße 25
47055 Duisburg
Tel.: 0203|7381-0
Fax: 0203|7381-616
e-mail: info@lsb-nrw.de
Internet: www.wir-im-sport.de

La LandesSportBund Nordrhein-Westfalen (Unione regionale sport Nordeno-Vestfalia) e la Sportjugend Nordrhein-Westfalen (Gioventù sportiva Nordeno-Vestfalia) rappresentano un gran numero di offerte e prestazioni nel campo sportivo. Oltre a programmi e iniziative generali vi è anche un'offerta specifica per migranti: il programma „Integration durch Sport“ (integrazione attraverso lo sport) e il progetto „spin – sport interkulturell“ (sport interculturale) hanno fra l'altro l'obiettivo di integrare nella società persone con un passato di migrazione, attraverso lo sport.

Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales des Landes Nordrhein- Westfalen (MAGS)

Fürstenwall 25
40219 Düsseldorf
Tel.: 0211|855-5
Fax: 0211|855-3683
Internet: www.mags.nrw.de

Il compito del MAGS (Ministero del Lavoro, della Salute e degli Affari Sociali) è di contribuire ad organizzare le condizioni di vita delle persone nel Land Nordeno-Vestfalia e di migliorare le condizioni sociali generali. Il ministero persegue questi obiettivi nella politica del lavoro, nella politica sanitaria e nella politica sociale.

Präventionskonzept NRW, Landesinitiative

Internet: www.praeventions-
konzept.nrw.de

La Präventionskonzept NRW (Idee per la prevenzione Nordeno-Vestfalia) è un'iniziativa regionale che porta avanti diversi progetti. Ha sviluppato informazioni e materiali in più lingue su vari temi (fra gli altri “madre e figlio” e “obesità nei bambini”). Attraverso il sito Internet si può entrare in contatto con questa iniziativa regionale.

Istituzione/contatto	Descrizione
<p>Ministerium für Generationen, Familie, Frauen und Integration des Landes Nordrhein-Westfalen (MGFFI) Horionplatz 1 40213 Düsseldorf Tel.: 0211 86185-0 Fax: 0211 86185-4444 Internet: www.mgffi.nrw.de www.integration.nrw.de</p>	<p>Il MGFFI (Ministero per Generazioni, Famiglia, Donne e Integrazione) è responsabile in Nordreno-Vestfalia, fra l'altro, per l'elaborazione politica dei temi relativi alla famiglia e all'integrazione. Sul sito Internet si ha un quadro generale dei diversi programmi di promozione.</p> <p>„Integration in Nordrhein-Westfalen“ (Integrazione in Nordreno-Vestfalia) è il portale Internet del Ministero per l'Integrazione. Qui coloro che hanno interesse possono ricevere informazioni sulle offerte d'integrazione, su temi e dati relativi all'integrazione.</p>
<p>Netzwerk der Geburtshäuser e.V. Geschäftsstelle Kasseler Straße 1a 60486 Frankfurt/Main Tel.: 069 71 0344 75 Fax: 069 71 0344 76 Internet: www.geburtshaus.de</p>	<p>La rete dei centri di assistenza al parto naturale è un'associazione che promuove l'idea dei centri per il parto naturale in Germania. Sul sito Internet si possono anche cercare i centri per il parto naturale in Nordreno-Vestfalia.</p>
<p>Pro familia Landesverband Nordrhein-Westfalen Postfach 130901 42036 Wuppertal Tel.: 0202 24565-10 Fax: 0202 24565-30 e-mail: lv.nordrhein-westfalen@profamilia.de Internet: www.profamilia.de</p>	<p>Dell'associazione regionale della pro familia in Nordreno-Vestfalia fanno parte 30 consultori e numerosi centri esterni. Vengono offerti consulenza medica e servizi medici relativi ai temi gravidanza, contraccezione, desiderio di avere figli, salute maschile e femminile e medicina sessuale. Tutti i consultori sono consultori per la gravidanza riconosciuti dallo Stato.</p>
<p>Psychotherapeutenkammer Nordrhein-Westfalen Willstätterstraße 10 40549 Düsseldorf Tel.: 0211 522847-0 Fax: 0211 522847-15 Internet: www.ptk-nrw.de</p>	<p>La camera degli psicoterapeuti del Nordreno-Vestfalia offre informazioni ai pazienti su psicoterapeuti psicologici, psicoterapeuti per bambini e adolescenti. Inoltre sul sito Internet si trova un motore di ricerca che aiuta a trovare psicoterapeuti in Nordreno-Vestfalia.</p>

Istituzione/contatto	Descrizione
<p>Selbsthilfenetz NRW Produkt vom Deutschen Paritätischen Wohlfahrtsverband Landesverband NRW e.V. Loher Straße 7 42283 Wuppertal Tel.: 0202 2822-430 Fax: 0202 2822-490 Internet: www.selbsthilfenetz.de</p>	<p>La rete di autoaiuto indirizza coloro che hanno interesse ai gruppi di autoaiuto relativi alle varie malattie in Nordreno-Vestfalia. Inoltre vi si presentano organizzazioni di autoaiuto che operano a livello regionale e i centri di contatto locali per l'autoaiuto.</p>
<p>Sozialverband Deutschland e.V. Landesverband Nordrhein-Westfalen Erkrather Straße 343 40231 Düsseldorf Tel.: 0211 386030 Fax: 0211 382175 Internet: www.sovd-nrw.de</p>	<p>La Sozialverband Deutschland (Unione sociale Germania) offre consulenza gratuita ai pazienti. L'offerta comprende consulenza e informazione su questioni mediche e psicosociali e sulle strutture di assistenza. Offre anche supporto nell'orientamento fra i metodi di cura e indirizza a centri specifici e gruppi di autoaiuto.</p>
<p>Zahnärztekammer Nordrhein Emanuel-Leutze-Straße 8 40547 Düsseldorf-Lörick Tel.: 0211 52605-0 Fax: 0211 52605-21 Internet: www.zaek-nr.de</p>	<p>Le camere dei dentisti di Nordreno e Vestfalia-Lippe offrono ai pazienti informazioni sul tema della salute orale. Inoltre sul sito Internet si trova aiuto ad esempio nella ricerca di studi dentistici.</p>
<p>Zahnärztekammer Westfalen-Lippe Auf der Horst 29 48147 Münster Tel.: 0251 507-0 Fax: 0251 507-570 Internet: www.zahnaerzte-wl.de www.erste-zahnarztmeinung.de</p>	

Annotazioni

Ringraziamenti

Ringraziamo tutti gli specialisti e le istituzioni che hanno contribuito alla realizzazione di questa guida:

Dr. Ute Alexy (Forschungsinstitut für Kinderernährung Dortmund) | Dr. Aysun Ay (Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe an der Medizinischen Hochschule Hannover) | Dr. Fikret Çerçi (Arzt für Kinder- und Jugendmedizin in Detmold) | Dr. Engin Erdoğan (Arzt für Familienmedizin in Bursa/Türkei) | Prof. Dr. Joachim Gardemann (Kompetenzzentrum Humanitäre Hilfe an der Fachhochschule Münster) | Jennifer Jaque-Rodney (Familienhebammenbeauftragte des Landesverbandes der Hebammen Nordrhein-Westfalen) | Prof. Dr. Markus J. Kemper (Zentrum für Geburtshilfe, Kinder- und Jugendmedizin beim Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf) | Heike Mönninghoff (Pädagogin Hannover) | Heike Reinecke (Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales des Landes Nordrhein-Westfalen) | PD Dr. Erika Sievers (Referentin für Sozialpädiatrie und Kinder- und Jugendgesundheitsdienst bei der Akademie für öffentliches Gesundheitswesen in Düsseldorf) | Dr. Martina Stickan-Verfürth (BKK Bundesverband) | Thomas Wagemann (BKK Landesverband Nordrhein-Westfalen) | Wolfgang Werse (Landesinstitut für Gesundheit und Arbeit Nordrhein-Westfalen) | Dr. Matthias Wienold, Katja Ngassa Djomo, Anna-Lena Krahn, Mehmet Eser, Martin Müller, Eva Schwarz (Ethno-Medizinisches Zentrum e.V.)

Per la traduzione della guida nelle diverse lingue sono responsabili i seguenti esperti:

Javier Arola Navarro, Hai Bluhm, Ana Maria Cervantes Bronk, Dr. Jolanta Batke-Jesionkiewicz, Michael Gromm, Shahram Jennati Lakeh, Bartłomiej Jesionkiewicz, A. Kadir Akel, Photini Kaiser, Mustafa Kisabacak, Hong Van Nguyen, Francesca Parenti, Milos Petkovic, Rose-Marie Soulard-Berger, VIA TEXT – Übersetzernetzwerk, Frankfurt am Main: Halil Alite, Nehat Kollçaku, Maher A. Sandouk

La salute di genitori e figli in Nordreno-Vestfalia

Aspettate un bambino e avete domande sulla giusta alimentazione o sulle visite preventive durante la gravidanza? O avete già dei figli e desiderate avere più informazioni sull'allattamento, su come i bambini dormono sicuri o su come proteggere i bambini dai pericoli domestici? Questa guida offre supporto e utili risposte a queste e a molte altre domande relative alla salute dei genitori e dei bambini. Oltre ai temi medici trattati nella guida, ci sono informazioni sull'offerta del sistema sanitario tedesco per i genitori prima, durante e dopo la gravidanza.

Oltre ai temi medici trattati nella guida, ci sono informazioni sull'offerta del sistema sanitario tedesco per i genitori prima, durante e dopo la gravidanza.

La guida "La salute di genitori e figli in Nordreno-Vestfalia" può essere scaricata e ordinata all'indirizzo Internet **www.bkk-promig.de**

Questa guida è stata consegnata da: