

Istituto per la salute del **bambino** e dell'**adolescente**

A scuola di salute

Aprile/Maggio 2020

I primi 1.000 giorni

CONTENUTI

IN QUESTO NUMERO

**I primi 1.000 giorni
che cambiano
la nostra vita**

Pag. 3



IL FUTURO

**«Nei primi 1.000 giorni
scriviamo il futuro
di un bambino:
ecco come»**

Pag. 6



INFORMAZIONE ONLINE

Mammainforma:
la piattaforma online
dedicata ai primi 1.000 giorni

Pag. 10



ISCRIVITI A
mammainforma

LE VACCINAZIONI

Prevenire la pertosse del bambino con la vaccinazione in gravidanza

▶ Pag. 14



IL PADRE
Il papà

Pag. 12



LE COSE DA SAPERE

I primi 1.000 giorni in 8 schede

▶ Pag. 18



COORDINAMENTO EDITORIALE: A.G. Ugazio, N. Zamperini

A CURA DI: F. Gesualdo

COMITATO DI REDAZIONE: G. Morino, A. Reale, A. Tozzi, A. Turchetta, S. Vicari

SEGRETARIA: M. Mathieu



I primi 1.000 giorni che cambiano la nostra vita

Di **Alberto G. Ugazio**

Fino a qualche decennio fa, pensavamo che le caratteristiche fisiche, biologiche e i comportamenti di tutti noi prendessero origine esclusivamente dai geni che abbiamo ereditato dalla madre e dal padre.

Oggi, è ormai chiaro che le cose vanno diversamente, che non sono così semplici. Lo sviluppo dell'essere umano dipende certamente dai geni che ciascuno di noi ha ereditato. **Ma fin dall'inizio il loro funzionamento è sotto il controllo dei "messaggi" che arrivano dall'ambiente.** L'ambiente in cui viviamo comincia a influenzare il funzionamento dei geni fin da prima del concepimento, a partire dagli ovociti materni e dagli spermatozoi paterni. Subito dopo il concepimento, i "messaggi"

dell'ambiente arrivano al feto attraverso l'utero della madre e in seguito, dopo la nascita, direttamente dall'ambiente in cui vive il bambino.

In altre parole, non siamo "predeterminati" dai nostri geni. **L'ambiente intorno a noi, le persone che ci circondano e perfino gli stimoli psicologici sono in grado di regolare il funzionamento dei nostri geni,** di "spegnerne" alcuni e di "accenderne" altri, di rallentarne il funzionamento o di accelerarlo. È quindi caduto il mito secondo cui le nostre caratteristiche, i nostri talenti e i nostri limiti dipenderebbero esclusivamente dai geni che abbiamo ereditato. Dipendono sì dai geni, ma il comportamento dei nostri geni è controllato a sua volta dall'ambiente.



Perché mai l'ambiente influenza in maniera così decisiva il funzionamento dei nostri geni?

La caratteristica più importante degli esseri viventi è probabilmente la capacità di adattarsi proprio all'ambiente.

Vegetali, batteri, virus, gli animali dai più semplici ai più complessi sono sopravvissuti e si sono evoluti per milioni di anni, adattandosi ad ambienti molto differenti – dalle profondità degli oceani alle foreste tropicali – e per giunta in continuo mutamento. Basta pensare alla storia della terra e all'alternarsi di periodi glaciali a periodi in cui il ghiaccio si ritira e la temperatura aumenta.

Adattarsi all'ambiente è talmente importante che gli organismi viventi hanno sviluppato numerosi meccanismi di adattamento. Uno di questi meccanismi è stato scoperto in questi ultimi decenni e si sta rivelando di enorme importanza per il futuro dei nostri bambini e delle generazioni che verranno.

Si parla di solito di **“primi mille giorni”** perché è in questo periodo di tempo, dal concepimento fino ai due anni di età, che si forma gran parte del nostro organismo. E proprio perché “in via di costruzione”, è più facile modificarlo, adattarlo all'ambiente. Nel gergo scientifico si dice che nei primi periodi di vita l'organismo è plastico, cioè è più facilmente malleabile. Una volta “terminata la costruzione”, sarà sempre possibile portare qualche modifica, ma naturalmente sarà via via più difficile e le modificazioni che potremo portare saranno sempre più limitate.

Durante i primi mille giorni è particolarmente fitto il dialogo tra l'ambiente e i nostri geni che continuano a domanda-

re all'ambiente: l'edificio che stiamo costruendo – l'organismo del feto e poi del neonato – è adatto all'ambiente dove dovrà vivere oppure dobbiamo portare qualche modifica? Ci sarà molto da mangiare oppure siamo in un periodo di carestia? Siamo in un'epoca di pace oppure dobbiamo preparare l'organismo a un susseguirsi di pericoli e di stress?

Per porre queste domande, il nostro DNA, la stessa molecola che contiene i geni, ha sviluppato un insieme di “antenne” estremamente sensibili. Solo in questi anni stiamo cominciando a comprenderne il funzionamento.

Certamente, la nostra salute, ma anche le nostre malattie, dipendono in larga misura da questo dialogo: da quanto bene sono state poste le domande e da come sono state interpretate le risposte. Sappiamo per certo che gran parte delle malattie dell'adulto e dell'anziano, dalle malattie cardiovascolari alle malattie neurodegenerative e ai tumori, originano nei primi mille giorni, proprio da errori o distorsioni del dialogo tra geni e ambiente.

I primi 1.000 giorni sono certamente un momento cruciale per il nostro sviluppo e sono quindi una straordinaria finestra di opportunità. Oggi abbiamo la possibilità di intervenire nelle primissime fasi della vita per orientare verso la salute tutta la vita a venire. Stiamo imparando i comportamenti, le abitudini alimentari, le caratteristiche dell'aria necessari per promuovere la salute del bambino e, al contempo, per preparare un'età adulta e una vecchiaia sane e attive. È un'opportunità che non possiamo perdere.

«Nei primi 1.000 giorni scriviamo il futuro di un bambino: ecco come»

Colloquio di *Nicola Zamperini*
con *Sergio Pecorelli*

Il Professor Sergio Pecorelli racconta il rapporto che c'è tra il periodo che va dal pre-concepimento ai primi due anni di vita e lo stato di salute del futuro adulto





“La nostra salute e il nostro benessere quando cresciamo, da adulti e anche da anziani, dipende da ciò che succede prima del concepimento e durante i primi 1.000 giorni di vita”. A parlare è Sergio Pecorelli, professore emerito di Ostetricia e ginecologia dell’Università di Brescia.



1 Che cos'è e perché è importante la teoria dei primi 1.000 giorni?

La teoria dei primi 1.000 giorni ci fa capire come la nostra salute e il nostro benessere quando cresciamo, da adulti e anche da anziani, dipende in larga misura da ciò che succede prima del concepimento e durante i primi 1.000 giorni di vita.

Questo è legato al modo in cui l’ambiente esterno influenza sui nostri geni: in altre parole, all’epigenetica.



2 Come è possibile che il comportamento dei genitori, addirittura nel periodo del pre-concepcimento, possa influire sulla salute di un bambino che è ancora un “progetto”?

Oggi possediamo un’evidenza sperimentale straordinaria che deriva dalle conoscenze del mondo animale. Abbiamo scoperto che le cellule germinali, cioè gli spermatozoi e le cellule uovo, che poi daranno origine alla nuova vita, sono incredibilmente sensibili all’ambiente. Quindi legate ai nostri stili di vita.

I primi 1.000 giorni di vita del bambino sono il periodo che inizia nei momenti precedenti al concepimento e, passando per i 9 mesi di gravidanza, termina al compimento dei due anni di vita. Si tratta, sottolinea Pecorelli, di un periodo “fondamentale nella definizione dello stato di salute del futuro adulto”.



3 Ci faccia un esempio.

Una persona sedentaria, obesa e che mangia male, influenza alcuni geni in modo tale che la predisposizione al diabete, alle malattie cardiovascolari o anche a qualche tipo di tumore aumenta anche nel prodotto del concepimento. Insomma, su un bambino che poi diventerà un adulto.



4 Entrambi i genitori hanno un’influenza sul futuro dei propri figli?

Sì, nel modo più assoluto. Per quanto riguarda il padre, il processo di spermatogenesi, cioè la formazione dello spermatozoo, dura novanta giorni. In questi novanta giorni c’è una “finestra di sensibilità” di queste cellule all’ambiente.



5 È in questa fase che le abitudini del papà possono influire?

Se si ha intenzione di concepire un bambino, è importante fare attenzione alle proprie abitudini per almeno 180 giorni.

Gli spermatozoi risentiranno positivamente dei comportamenti, anche se prima non ci comportavamo bene.



6 Poi comincia la gravidanza.

Il comportamento materno durante la gravidanza è sicuramente fondamentale, a partire dall'ambiente in cui vive. È importante è che la madre riesca a vivere in un ambiente sereno, nel quale non ci sia stress o ce ne sia il meno possibile.

Lo stress è una delle cause più importanti di problematiche sull'embrione e poi sul feto.



7 Cos'altro può fare una madre durante la gravidanza?

Deve stare attenta a tenere comportamenti attenti in tre aspetti della propria vita.

Il primo è l'esercizio fisico. A meno che non ci siano controindicazioni, ogni giorno deve fare almeno 30 minuti di camminata veloce. Il secondo è l'alimentazione: la madre deve mangiare in modo adeguato e anche con i supplementi alimentari corretti. E infine, lo stress: deve averne il meno possibile.



8 In che modo queste abitudini influenzano la salute del bambino?

Tutto questo influenza in modo estremamente importante lo sviluppo del sistema nervoso e la programmazione fetale, cioè la programmazione della funzione di tutti gli organi del feto e di conseguenza di quando il feto sarà diventato prima un bambino e poi un adulto.

9 Dopo la nascita, i primi 1.000 giorni proseguono: quanto sono importanti i primi due anni di vita del bambino?

Si tratta di una fase cruciale. In primo luogo, l'ambiente in cui vivono il bambino o la bambina influenza tantissimo gli organi, gli apparati e i tessuti perché la plasticità, del cervello e di altri organi, è notevole.

10 Quali sono i consigli per i primi due anni di vita?

Lo stile di vita del bambino è molto importante. Pensiamo al cibo, ad esempio, a se è allattato o meno, a che cosa la mamma quindi avrà mangiato. Non solo, il rapporto tra i genitori può diventare fondamentale: il bambino risente molto di un clima familiare favorevole. E poi naturalmente ci sono tante altre componenti: il bambino, tra le altre cose, deve essere lasciato libero di muoversi. Man mano che cresce, dopo che è passato un anno, il bambino deve fare almeno tre ore al giorno di movimento fisico. Tutto questo, e tante altre cose, incidono profondamente proprio su quella che è la nostra programmazione di crescita.



Mammainforma: la piattaforma online dedicata ai primi 1.000 giorni

I primi 1.000 giorni di vita del bambino a portata di smartphone. Una frase, questa, che racconta molto del progetto **Mammainforma**, la piattaforma sviluppata dall'ospedale Pediatrico Bambino Gesù dedicata proprio a questo periodo cruciale per la salute di ogni bambino.

Il sito web www.mammainforma.it è una piattaforma aperta a tutti: basta **registrarsi gratuitamente** per ricevere, una volta alla settimana, approfondimenti dedicati ai principali aspetti dei primi 1.000 giorni di vita del bambino.

I contenuti sono video interviste realizzate con specialisti del Bambino Gesù e dei principali poli sanitari e di ricerca del nostro Paese.

Questi video coprono i momenti più importanti dei primi 1.000 giorni, divisi per i tre periodi, dal concepimento alla gravidanza, fino ai 2 anni di vita.

Lo stile dei video è diretto a fornire ai genitori – e ai futuri genitori – strumenti pratici, che mettano i genitori in condizione di intervenire concretamente sulla propria vita e su quella del bambino. Strumenti che hanno l'obiettivo di **creare una cultura condivisa dei primi 1.000 giorni** e di diffondere buone pratiche per vivere in salute concepimento, gravidanza e primi 2 anni di vita del bambino.



**ALL'INTERNO DEL PORTALE MAMMAINFORMA
È POSSIBILE TROVARE CONTENUTI
CHE AFFRONTANO TEMI QUALI**



ALIMENTAZIONE



STILI DI VITA



VACCINAZIONI



SALUTE



IL PAPÀ



Il progetto **Mammainforma**

Mammainforma è un prodotto Bambino Gesù creato all'interno di un progetto CCM del Ministero della Salute, realizzato dall'Ospedale in partnership con **CREA** (Consiglio per la ricerca in agricoltura e l'analisi dell'economia agraria) e **Azienda Ospedaliera Universitaria Integrata di Verona**. Il progetto prevede una serie di iniziative volte a sensibilizzare futuri genitori e neogenitori – oltre agli operatori sanitari – sull'importanza della prevenzione e della promozione della salute nei primi 1.000 giorni di vita del bambino.

L'obiettivo ultimo del progetto è aumentare la partecipazione attiva e l'assunzione sempre maggiore di **consapevolezza e responsabilità da parte di neo- e futuri genitori sulla salute dei propri figli**.

La capacità di incidere in modo cosciente ed efficace sui propri stili di vita fin dall'età fertile, si accompagna all'acquisizione da parte degli stessi di quelle competenze di cura che abbracciano in modo complessivo lo sviluppo del bambino, in altre parole permette loro di sviluppare pienamente la propria genitorialità.



**ISCRIVITI A
mammainforma**





I primi 1.000 giorni e il ruolo del padre

Anche il papà può contribuire in modo attivo alla salute del futuro bambino, fin da prima del concepimento: ecco come

Di **Francesco Gesualdo**

Il patrimonio genetico di ognuno di noi è ereditato per metà dalla madre e per metà dal padre. Salute e malattia dipendono almeno in parte dal nostro patrimonio genetico, quindi dai geni che ci hanno trasmesso i nostri genitori. **Oggi sappiamo però che la nostra salute e le nostre malattie dipendono anche, in larga misura, dall'ambiente:** l'ambiente in cui i nostri genitori sono vissuti e l'ambiente in cui siamo vissuti noi, soprattutto nei primi mille giorni: nel grembo materno prima e poi nei primi due anni di vita. Che conti l'ambiente in cui è vissuta la madre, è quasi ovvio. Lo sapevamo prima ancora che la scienza lo dimostrasse. Una madre denutrita, tossicodipendente o in cattiva salute difficilmente può avere una gravidanza "tranquilla" ed è facile prevedere che il feto avrà a soffrirne, magari con conseguenze anche per la sua salute futura. Ma perché mai un padre denutrito, tossicodipendente o in cattiva salute dovrebbe compromettere la salute del figlio? In fondo il padre, durante il concepimento fornisce soltanto i suoi geni. E nessuna di queste condizioni altera il patrimonio genetico né della madre né del padre.

Ma oggi sappiamo che non è così.

Il contributo del papà alla salute del bambino inizia **fin da prima del concepimento**. Lo stato di salute del futuro papà, le sue abitudini e i suoi comportamenti possono incidere sia sulla fertilità della coppia, sia sulla salute del feto e del bambino. Il fumo paterno, l'abuso di alcol, l'uso di droghe, l'obesità e le infezioni sessualmente trasmesse possono ridurre la probabilità che la coppia riesca a concepire un bambino. Non solo: il fumo, l'abuso di alcol e l'esposizione professionale a sostanze tossiche possono influire negativamente sia sul peso del bambino alla nascita, sia sul suo stato di salute. Questi fattori, infatti, potrebbero aumentare il rischio di alcune malattie congenite del cuore o del sistema nervoso. Non solo. Anche se nessuno di questi fattori ambientali è in grado di modificare i geni, tutti sono in grado di alterare il loro funzionamento. Oggi sappiamo bene che le conseguenze di questo malfunzionamento possono manifestarsi anche a decenni di distanza: aumentato rischio di malattie cardiovascolari, di malattie neurodegenerative, di alcuni tumori dell'adulto e dell'anziano...

Alcuni comportamenti paterni possono essere dannosi anche nei periodi successivi della vita. Il figlio di un papà che fuma può ammalarsi più frequentemente di malattie respiratorie, come il broncospasmo e l'asma, oltre ad avere maggiori possibilità di diventare a sua volta fumatore quando sarà più grande. L'abuso di alcol e l'uso di droghe possono avere un'influenza negativa sulla psiche paterna, e questo può compromettere l'atmosfera di sicurezza emotiva di cui il bambino ha un radicale bisogno, soprattutto nei primi anni di vita.



Durante il percorso della gravidanza, una presenza attenta e consapevole del papà contribuirà a creare un'atmosfera positiva nella coppia, che avrà delle ricadute positive sul benessere del bambino (oltre che sul benessere della mamma). Una parola chiave in questo periodo straordinario della vita è “condivisione”: condivisione della scoperta della gravidanza, partecipazione alle visite di controllo, alle ecografie di routine, ai corsi di accompagnamento alla genitorialità, al travaglio e al parto, così come la condivisione delle emozioni, dei dubbi, delle paure. Un'altra parola chiave è “consapevolezza”. In questo senso, soprattutto il corso di accompagnamento alla genitorialità, in particolare in occasione di una prima gravidanza, sarà utile per alleviare le ansie dei genitori che non riescono ad immaginarsi come sarà il parto e la nuova vita con un bambino.

E, **dopo la nascita**, un papà consapevole, presente e partecipe sarà in grado di creare un legame profondo con il bambino, presupposto fondamentale per una crescita sana. E, nello stesso tempo, contribuirà a rinforzare il legame tra il bambino e la mamma, e migliorerà anche le dinamiche della triade mamma-papà-bambino.

Oggi sappiamo che il **contatto fisico** e la **cosiddetta genitorialità responsiva**, ovvero l'attenzione e la risposta adeguata e tempestiva ai bisogni del bambino, sono presupposti fondamentali per la creazione di una **relazione affettiva positiva** e di un **attaccamento sicuro**, che a loro volta sono il terreno più fertile perché la psiche del bambino si svilupperà in maniera sana. E il ruolo del papà in questo processo è preziosissimo.

Oltre a questo, il ruolo del papà può avere un carattere di grande **praticità**. Tramite il proprio supporto attivo, il papà potrà aiutare e sostenere la mamma per l'allattamento al seno, contribuire alla sicurezza del sonno, della casa, del modo in cui il bambino viene trasportato, e, anche solo prendendosi cura dei momenti di gioco, potrà stimolare i sensi e l'intelligenza del bambino.

Un'altra grande occasione per migliorare la salute del bambino è la condivisione della lettura fin dai primi mesi di vita: la voce del papà che legge, nel corso degli anni, contribuirà alla formazione del linguaggio, stimolerà il pensiero critico, e renderà il bambino più curioso, più attento, e forse anche più felice.



Prevenire la pertosse del bambino *con la vaccinazione in gravidanza*

La vaccinazione in gravidanza rappresenta uno strumento fondamentale per la prevenzione: come promuoverla al meglio?

Di *Alberto Eugenio Tozzi*



IL PAZIENTE

In tema di salute siamo assetati di informazioni che possano essere facili da comprendere e che possano essere utili per migliorare la nostra salute.

Ma chi non ha una preparazione da professionista si affida all'istinto, magari alla simpatia.

Lo stile della comunicazione probabilmente conta almeno quanto la precisione dei contenuti.

IL MEDICO

Cerchiamo di trovare il modo migliore per informare il paziente, con lo stile più adatto per cercare di modificare i comportamenti e convertirli in azioni per migliorare la salute.

Queste aspettative, in un mondo di dualismi, trovano difficilmente un'interpretazione unica.

Servirebbe una guida per scegliere lo stile di comunicazione più efficace.



A proposito di vaccini: è importante smontare i falsi miti, le false notizie che, volenti o nolenti, ci sommergono attraverso ogni canale di comunicazione, soprattutto quelli digitali. Ma è anche importante trasmettere le cose positive delle vaccinazioni, la sicurezza sul futuro che esse garantiscono. Sarà più convincente una comunicazione che fa chiarezza sulle bufale che ci vengono somministrate da sedicenti scienziati oppure una comunicazione che ci parla dei poteri che la vaccinazione conferisce?

Per decidere come comunicare per promuovere le vaccinazioni possiamo formulare delle ipotesi, ma ci vorrebbero le prove per dimostrarlo. Ecco, le prove si ottengono con gli studi scientifici. Mammainforma si prefigge di aiutarci anche in questo: non solo è un raccoglitore di informazioni per il futuro della salute, ma contiene **una piattaforma per valutare l'efficacia di diversi stili di comunicazione per la vaccinazione, con l'aiuto delle mamme.**

La strada del successo delle vaccinazioni è sempre difficile da percorrere.

Pensiamo alla pertosse. Una malattia grave per il lattante che prima del terzo mese di vita non può ricevere ancora la prima di alcune dosi di vaccino che lo proteggeranno poi a lungo. Eppure un modo per proteggere il lattante esiste ed è largamente utilizzato in molti Paesi: **basta vaccinare la mamma durante l'ultima parte della gravidanza.** Con questo semplice gesto, la madre trasmetterà una buona dose di anticorpi al nascituro e lo proteggerà durante i primi mesi di vita, quelli più rischiosi. In Italia la vaccinazione contro la pertosse in gravidanza è prevista e raccomandata dal 2017, eppure pochissime donne sono vaccinate. Si vede bene dal numero di casi di pertosse nel lattante che sono ancora tanti, troppi, e che vengono ricoverati in ospedale. Ci sono molte ragioni per giustificare lo scarso ricorso alla vaccinazione in gravidanza, ma una parte è sicuramente dovuta alla scarsa percezione dell'utilità della vaccinazione o addirittura al timore degli effetti collaterali da parte delle donne che la vaccinazione dovrebbero ricevere.



Mammainforma: il trial sulla vaccinazione in gravidanza

Le donne che si iscrivono a Mammainforma hanno la possibilità di partecipare a uno studio del tutto nuovo: invece di studiare un farmaco si studia la comunicazione per la vaccinazione contro la pertosse in gravidanza. Le future mamme vengono invitate a partecipare allo studio subito prima del periodo ideale per la somministrazione della vaccinazione contro la pertosse. Una volta che la paziente accetta di partecipare, viene assegnata a caso a uno di due gruppi: un programma di comunicazione teso alla correzione delle false notizie sulla vaccinazione contro la pertosse in gravidanza, o un programma di comunicazione sull'investimento che la vaccinazione rappresenta.

Il programma di comunicazione è composto di **sei video di breve durata che illustrano alcuni aspetti della vaccinazione**. I video vengono inviati alle partecipanti attraverso la posta elettronica.

Al termine del programma la partecipante compilerà un questionario sull'intenzione ad eseguire la vaccinazione contro la pertosse.

Se la partecipante acconsentirà, verrà contattata subito dopo il parto per verificare se effettivamente è stata vaccinata. Lo studio ha lo scopo di misurare quanto questi approcci migliorano l'intenzione a vaccinarsi.

Partecipare a questo studio ha una duplice implicazione: le partecipanti potranno accedere a un programma di informazioni che non è accessibile al pubblico generale e che è specifico per la vaccinazione contro la pertosse in gravidanza; inoltre, i risultati di questo studio saranno utili per stabilire quale modalità sarà più adatta a promuovere questo importante atto per la salute al grande pubblico.

Mammainforma è la prima piattaforma digitale per gli studi sulla comunicazione per la salute. Quello sulla vaccinazione contro la pertosse in gravidanza è solo uno dei numerosi studi che verranno effettuati attraverso di essa.



Iscriviti a **Mammainforma**
e partecipa allo studio sulla vaccinazione
contro la pertosse in gravidanza



LE COSE DA SAPERE

I PRIMI 1.000 GIORNI IN 8 SCHEDE

Di *Giulia Cinelli e Francesco Gesualdo*

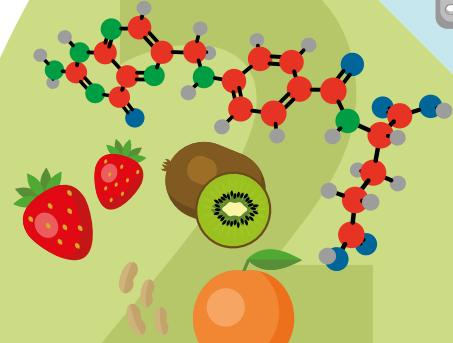
I FARMACI

20 Pag.



ACIDO FOLICO

21 Pag.



FERTILITÀ

22 Pag.



ISCRIVITI A
mammainforma



STILE DI VITA

23 Pag.





SCHERMI

Pag. **30**



ALLATTAMENTO

Pag. **28**



ALIMENTAZIONE

Pag. **24**

LE VACCINAZIONI

Pag. **26**



ISCRIVITI A
mammainforma





1

I FARMACI



PRIMA DELLA GRAVIDANZA



È importante un utilizzo consapevole dei farmaci ed evitare il "fai da te"



Una donna in età fertile o che sta programmando una gravidanza deve chiedere il parere al proprio medico o al farmacista **prima di utilizzare un farmaco**, anche se si tratta di quelli da banco per cui non è necessaria la ricetta



Nel caso si debba iniziare un trattamento con un farmaco per motivi non urgenti è bene cominciare in seguito alla comparsa del ciclo mestruale, così da essere sicuri non sia iniziata una gravidanza



DURANTE GRAVIDANZA E ALLATTAMENTO



Se compaiono problemi acuti in gravidanza è importante curarsi



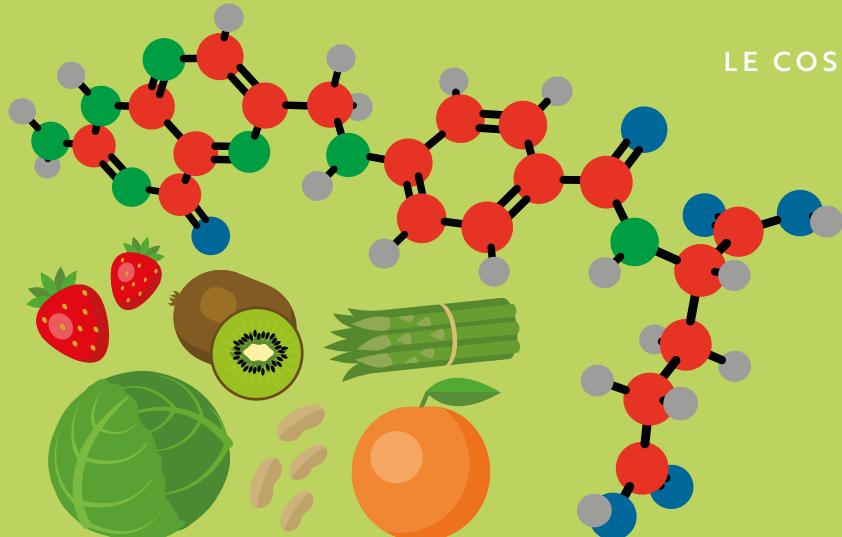
In caso di malattie croniche, che prevedono trattamenti farmacologici di lunga durata, **è importante non interrompere l'utilizzo dei farmaci**



Non curarsi può esporre mamma e bambino a possibili rischi legati alla mancanza del trattamento piuttosto che all'utilizzo dei farmaci



In ogni caso è importante consultare il medico di medicina generale per la scelta del farmaco



2

ACIDO FOLICO



COS'È



È una vitamina del gruppo B: la vitamina B9



La vitamina B9 **può essere assunta come acido folico o come folati:**

L'acido folico è la forma vitaminica presente negli integratori

I folati sono le forme vitaminiche presenti negli alimenti, principalmente: arance, kiwi, fragole, asparagi, carciofi, spinaci, bietà, lenticchie, fave, fagioli



È essenziale per la nostra salute e il nostro organismo non è in grado di produrlo



A COSA SERVE



È essenziale per la moltiplicazione delle nostre cellule



È importante per la rigenerazione delle cellule del sangue



Nel feto è necessario fin dai primi giorni per garantire un normale sviluppo degli organi



QUALI RISCHI IN CASO DI CARENZA?



Una carenza nell'adulto può portare al rischio di anemia



Una carenza nelle prime settimane di gravidanze può causare gravi malformazioni nel feto, come anencefalia e spina bifida



QUANDO È NECESSARIA L'INTEGRAZIONE?



Prima della gravidanza: per tutte le donne in età fertile è raccomandata l'integrazione con 400 mcg di acido folico al giorno

Durante la gravidanza: è indicata l'integrazione per almeno i primi 3 mesi con 400 mcg di acido folico al giorno



3

FERTILITÀ



QUALI FATTORI POSSONO METTERE A RISCHIO LA SALUTE RIPRODUTTIVA?

- La terapia con alcuni farmaci (ad es. chemioterapici, immunosoppressori, alcuni antibiotici ed alcuni antinfiammatori)
- Il fumo, l'alcol, le sostanze stupefacenti, le sostanze anabolizzanti (ad es. doping)
- La sedentarietà
- Il sottopeso, il sovrappeso e l'obesità
- L'alimentazione non equilibrata, ricca di grassi saturi e zuccheri semplici e povera di alimenti di origine vegetale



COS'È IMPORTANTE?

- Adottare stili di vita salutari
- Effettuare **controlli periodici dal medico** di medicina generale o dal ginecologo/andrologo
- Consultare il medico **quando si usano farmaci in età fertile**



Evitare il fumo



Evitare l'abuso di alcol



Evitare l'uso di sostanze stupefacenti



Adottare un'alimentazione equilibrata



Adottare uno stile di vita attivo



4

STILE DI VITA

Nei primi 1000 giorni, a partire dal periodo preconcezionale, mantenere uno stile di vita sano è estremamente importante ed è determinante per la fertilità e la salute di genitori e bambino.



QUALI CONSIGLI UTILI PER TUTTI?



1 Mantenere un peso corporeo nella norma



2 Adottare un'alimentazione mediterranea



3 Mantenere uno stile di vita attivo (movimento quotidiano e sport)



4 Non fumare



5 Evitare l'abuso di alcol



6 Evitare l'uso di sostanze stupefacenti



7 In caso di malattie croniche rivolgersi allo specialista di competenza



PER LA DONNA IN ETÀ FERTILE



Assumere ogni giorno **un supplemento vitaminico a base di acido folico 400 mcg**



Aumentare il consumo di alimenti ricchi in folati (ad es. asparagi, broccoletti di rapa, rape rosse, betta e indivia, agrumi, kiwi, fragole, legumi)



Astenersi o ridurre al minimo il consumo di alcol.

Riduce la fertilità e raggiunge l'embrione già nelle sue prime fasi



PER LA DONNA IN GRAVIDANZA



Proseguire l'integrazione di acido folico per almeno i primi 3 mesi



Eliminare il consumo di alcol in gravidanza



Eliminare il fumo



Fare movimento quotidiano (ad es. camminata veloce)



Ridurre quanto più possibile lo stress



Mantenere un'alimentazione sana



5

ALIMENTAZIONE

L'alimentazione nei primi 1000 giorni, così come durante tutto il corso della vita, è di estrema importanza per assicurare il buono stato di salute.

Le Linee Guida italiane per una sana alimentazione sono basate sul modello alimentare della nostra tradizione, quello della **Dieta Mediterranea**, conosciuto per le sue molteplici proprietà salutari. Una regola fondamentale è quella di variare, scegliendo sempre alimenti diversi e di stagione.



COS'È LA DIETA MEDITERRANEA?

- È un'alimentazione ricca di alimenti di origine vegetale: frutta e verdura (5 porzioni al giorno), cereali integrali, legumi
- È ideale prima, durante e dopo la gravidanza, per mamma, papà e bambini
- Protegge da malattie tumorali, cardiovascolari, diabete e obesità



COME È SUDDIVISA LA GIORNATA ALIMENTARE?

La giornata alimentare, soprattutto nei più piccoli, dovrebbe prevedere:

- **3 pasti principali:** colazione, pranzo e cena
- **2 piccoli spuntini:** mattina e pomeriggio



COME SONO COMPOSTI I PASTI?



Proteine e grassi da: latte, yogurt, formaggi magri, salmone affumicato, uova...



Carboidrati complessi e fibra da: pane integrale, fiocchi d'avena integrali...



Zuccheri semplici da: frutta e spremute fresche



Può essere
sia **DOLCE**
che **SALATA**



- Latte e pane integrale con marmellata oppure yogurt con frutta fresca e fiocchi d'avena...



- Crêpes integrali con salmone e spremuta di arancia oppure pane di segale con ricotta e noci e tè non zuccherato

Dovrebbero essere completi e composti da:

- Una porzione di cereali integrali: pasta, pane, cereali in chicco come riso, orzo, farro, grano...
- Una fonte proteica animale (pesce, carne, uova, formaggi) o vegetale (legumi)
- Un buon contorno di verdure cercando sempre di variare e rispettare la stagionalità

Possono essere composti da un piatto unico che comprenda cereali e proteine insieme:

- Pasta e fagioli oppure piadina con hummus di ceci oppure riso con pesce. L'importante è aggiungere sempre uno o più contorni di verdure a parte.

Sono un piccolo spezzafame tra i pasti principali



Yogurt bianco naturale



Frutta fresca



Cioccolato fondente



Frutta secca



6

LE VACCINAZIONI



QUANDO VACCINARE?

IN GRAVIDANZA

• Quali vaccini?



Il vaccino contro l'influenza stagionale



Il vaccino contro la pertosse
(sommministrato come vaccino trivalete
difterite -tetano-pertosse)

• Perché?



La vaccinazione in gravidanza
protegge sia la mamma che il bambino



Il neonato **non può essere vaccinato
contro la pertosse prima dei 2 mesi di vita**



Il neonato non può essere vaccinato
contro **l'influenza prima dei 6 mesi di vita**

Vaccinazione
contro l'influenza:
quando?

In qualsiasi momento
della gravidanza



Nei mesi autunnali
(metà ottobre-fine dicembre)



In qualsiasi momento
della stagione influenzale

Vaccinazione
contro la pertosse:
quando?

Nel terzo trimestre di gravidanza,
idealmente intorno alla
28° settimana

LE VACCINAZIONI

È importante sapere che le vaccinazioni previste per la donna in gravidanza



Sono raccomandate **ad ogni gravidanza**, indipendentemente da pregressa malattia o pregressa vaccinazione



Rientrano tra i LEA, pertanto sono GRATUITE

NEL BAMBINO

Tutti i vaccini rientrano tra i LEA e sono gratuiti, se effettuati nei tempi previsti dal calendario vaccinale



Le dieci vaccinazioni obbligatorie nel bambino si fanno a partire dal 2 mese di vita (sessantesimo giorno di vita) e sono:

- | | | | |
|------------------|--------------------|-----------------|--------------------------------------|
| ● Anti-Difterica | ● Anti-Tetanica | ● Anti-Pertosse | ● Anti-Haemophilus Influenzae tipo B |
| ● Anti-Epatite B | ● Anti-Poliomelite | ● Anti-Morbillo | ● Anti-Rosolia |
| ● Anti-Parotite | ● Anti-varicella | | |



Associate alle vaccinazioni obbligatorie ci sono le vaccinazioni fortemente raccomandate, che sono:

- | | | |
|-----------------------|-----------------------------|-----------------------|
| ● Anti-pneumococcica | ● Anti-rotavirus | ● Anti-meningococco B |
| ● Anti-meningococco C | ● Anti-meningococco A-C-Y-W | |



I richiami dei vaccini si effettuano a partire dal compimento dei 12 mesi di età sono

- | | | |
|-------------|------------------------|------------|
| ● Morbillo | ● Rosolia | ● Parotite |
| ● Varicella | ● Meningococco A-C-Y-W | |



7

L'ALLATTAMENTO



PERCHÉ ALLATTARE?



BENEFICI PER IL BAMBINO



Riceve tutti i nutrienti
di cui ha bisogno



Protezione dalle infezioni:
gastroenteriti,
infezioni respiratorie,
infezioni urinarie, otiti



Riduzione del rischio
di sviluppare allergie o asma



Riduzione del rischio di sviluppare
diverse altre malattie:
diabete, obesità, leucemie,
malattie cardiovascolari
e sindrome della morte in culla (SIDS)



BENEFICI PER LA MAMMA



Riduzione del
sanguinamento uterino
dopo il parto



Più rapido recupero
del peso pre-gravidanza



Più veloce contrazione
dell'utero dopo il parto



Protezione nei confronti
dell'osteoporosi
dopo la menopausa



Protezione
nei confronti
di alcune forme
di cancro
(al seno e alle ovaie)



BENEFICI PER LA FAMIGLIA



È pratico



È sempre alla
giusta temperatura



È sempre
disponibile



È economico



È ecologico



7

L'ALLATTAMENTO

10 PUNTI PER INIZIARE BENE

Seguire un corso di accompagnamento alla genitorialità (quando possibile, mamma e papà insieme è meglio!)



Contatto pelle a pelle subito dopo il parto



Dove partorire?

• In un ospedale
"amico del bambino"

Imparare a riconoscere i primi segnali di fame del bambino



Chiedere aiuto per le prime poppatte, ai professionisti dell'ospedale; imparare la spremitura manuale, metodo semplice e sempre a "portata di mano"



Il latte materno

ha tutto quello che serve:
non serve dare altri liquidi al bambino, a meno che non lo prescriva il medico

Mamma e bambino sempre insieme (rooming-in)



Allattamento

a "domanda" del bambino o a "offerta" da parte della mamma se necessario

Tettarella o succhietto, no grazie!



Quando si torna a casa, l'aiuto nella comunità o i gruppi di mamme sono la scelta migliore





8

SCHERMI



TELEVISIONE

**NO sotto i 2 anni**

Fino ai 5 anni di età



Evitare un tempo di esposizione superiore alle 2 ore al giorno

- Non lasciare il bambino da solo davanti la tv

- Non lasciare la TV sempre accesa

- Scegliere i programmi da vedere insieme al bambino



SMARTPHONE E TABLET: QUALI RISCHI?

NO all'uso di smartphone e tablet prima dei 12 anni

- Riduzione del movimento



- Sovrappeso e obesità



- Problemi del sonno



- Difficoltà di apprendimento



- Irritabilità



- Disturbi psicopatologici

Depressione

Ansia

Aumento dell'impulsività

Ridotta capacità di autocontrollo e gestione delle emozioni negative



8

SCHERMI



COSA FARE

Educare i bambini ad un uso responsabile di questi strumenti attraverso il dialogo e l'ascolto

1



2



Fornire regole e limiti al loro utilizzo ed evitare l'utilizzo passivo

3



È importante che gli adulti diano l'esempio: nei momenti di condivisione e socialità (pranzi, cene, momento di gioco) è bene non utilizzare questi strumenti

4



Condividerne l'utilizzo con i bambini: il bambino apprende solo attraverso l'interazione con altre persone; è importante essere presenti quanto il bambino guarda la TV o se usa smartphone e tablet



A scuola
di salute

ISCRIVITI A
mammainforma