



# In caso di latte artificiale



**Guida alla corretta preparazione  
e al consumo sicuro**

La presente pubblicazione è liberamente tratta da “Guide to bottle feeding” pubblicata nel 2011 e revisionata nel 2015 dal National Health Service (NHS) del Regno Unito e integrate con materiali a cura degli autori e con materiali del programma “Genitori Più” e del Centro di Documentazione sulla Salute perinatale e Riproduttiva (SaPeRidDoc.it) e con la collaborazione del Punto Nascita di Vipiteno.

Questo opuscolo è stato realizzato grazie a un progetto finanziato dal Ministero della Salute, Centro nazionale per la prevenzione e il controllo delle malattie, attuato in collaborazione con l’UNICEF, le regioni Sicilia, Lazio, Marche, Veneto e ASL di Milano. La presente edizione è stata adattata e ampliata a cura della Regione Veneto, all’interno del Progetto “Ospedali e Comunità Amici del Bambino OMS/UNICEF Coordinamento e Sviluppo Rete per l’Allattamento Materno” DGR 2705/2014 coordinato dall’ULSS di Verona - Dipartimento di Prevenzione - U.O.S. SPPS - Servizio Progetti e Promozione della Salute Resp. Dott. Leonardo Speri, Staff: Elisa Pastorelli e Chiara Bosio e con la collaborazione di Lara Simeoni, Sara Cosano, Stefania Battocchio, Andrea Righetti (Veneto) e Elise Chapin (UNICEF Italia).

Traduzione e adattamento dei testi dall’originale a cura di:

Claudia Carletti, Maria Enrica Bettinelli ed Elise Chapin.

Revisione del testo edizione 2012 a cura di:

Maria Enrica Bettinelli, Claudia Carletti, Graziella Cattaneo, Miriam Lelli (ASL di Milano),

Elise Chapin, Rosellina Cosentino e Stefania Sani (UNICEF Italia),

Sara Farchi, Simona Asole (Laziosanità), Leonardo Speri,

Elisa Pastorelli e Lara Simeoni, Alberto Firenze (Sicilia), Elisabetta Benedetti (Marche).

© Foto realizzate da: Sarah Pennisi e Alessia Buffone (pag. 4 e 5), Kati Molin (pag. 11),

Daiana Foppa (pag 12).

Disegni realizzati da: Stefano Saccomani.

Il termine “bambino e neonato” si riferisce sia a “bambina/neonata” sia a “bambino/neonato”.

Abbiamo utilizzato il termine “allattamento” al posto di “Allattamento al seno” in quanto termine più semplice e corretto.



Care Mamme, cari Genitori,

il sostegno che la Regione riserva alla salute delle famiglie fin da prima della nascita, compie oggi un nuovo importante passo in avanti, di cui questo libretto vuole essere una testimonianza.

Siamo consapevoli che avere un bambino sia un'esperienza unica ed un atto di fiducia nel futuro, di cui siete oggi protagonisti. Siamo altrettanto convinti che come Servizio Sanitario Regionale, attraverso i nostri operatori, abbiamo il compito di accompagnarvi con sensibilità e competenza in ogni passo del percorso nascita, fin da prima del concepimento.

Con il nuovo Piano Regionale della Prevenzione abbiamo aumentato fortemente l'impegno per la Promozione, la Protezione ed il Sostegno dell'Allattamento, per diffondere una nuova cultura che permetta a voi mamme, con il sostegno dei papà e delle vostre famiglie, di esprimere al meglio le capacità straordinarie che la natura vi ha dato: far nascere e nutrire i vostri bambini, farli crescere con il vostro affetto.

Ci prepariamo ad offrirvi già da prima della gravidanza le informazioni e il sostegno necessario e a rendere sempre migliore l'assistenza nei nostri punti nascita. Inoltre, una volta tornate a casa, vogliamo aiutarvi perché possiate alimentare efficacemente i vostri bambini e, in ogni caso, anche se per ragioni mediche o per scelta non allatterete, per costruire con loro una relazione intensa e coinvolgente e per vivere questa esperienza straordinaria sentendovi il più possibile sicure.

Seguendo le indicazioni della Convenzione Internazionale sui Diritti dell'Infanzia dell'ONU che invita tutti gli stati e ogni singola persona a Promuovere, Proteggere e Sostenere questo fondamentale atto naturale, così ricco di implicazioni per la salute, abbiamo intrapreso il programma dell'OMS/UNICEF "Ospedali e Comunità Amici dei bambini", un percorso per favorire una nutrizione adeguata per il benessere vostro e del vostro bambino.

In questo libretto troverete informazioni sull'alimentazione del vostro bambino, risposte alle domande più frequenti e alcuni suggerimenti per aiutarvi a vivere nel modo migliore questa esperienza.

Troverete anche le principali azioni che come genitori potrete mettere in atto per la salute dei vostri bambini, ma anche della vostra: le 8 azioni del Programma Regionale "GenitoriPiù".

Da molti anni assieme al Comitato Italiano per l'UNICEF, al Ministero della Salute e ad altre Regioni in Italia, stiamo perfezionando i contenuti in modo che siano sempre aggiornati, chiari ed efficaci.

Il libretto contiene le indicazioni principali: non può e non vuole sostituire l'aiuto personalizzato che vi verrà fornito dagli operatori dei servizi e dai pediatri di famiglia.

Avere il sostegno di tutti, in particolare durante la gravidanza, al momento della nascita e nel primo periodo di vita del bambino, è una necessità ed un diritto: non esitate a chiedere aiuto ai vostri familiari e agli operatori.

Nella convinzione che questo libretto sia uno strumento utile e gradito, ve lo consegniamo con il nostro impegno per il benessere dei bambini, delle famiglie e della comunità, pensando ad un futuro che vi auguriamo pieno di salute e di felicità.

  
Luca Coletto  
Assessore alla Sanità



## Tutti i genitori hanno il diritto di scegliere l'alimentazione del proprio bambino

Già dal momento della gravidanza riceverete dai nostri operatori tutte le informazioni e l'aiuto pratico necessario per allattare il bambino.

Ci sono delle gravi ragioni che impediscono l'allattamento?

La vostra scelta è diversa? Date un'alimentazione mista al vostro bambino? O il vostro bambino prende sia latte materno che latte artificiale anche temporaneamente?

Riceverete informazioni e sostegno per alimentare in tutta sicurezza il vostro bambino con il latte artificiale.

Questo opuscolo vuole aiutarvi a preparare in modo sicuro il latte artificiale (o di formula), a sterilizzare l'attrezzatura utilizzata per l'alimentazione al fine di ridurre al minimo qualsiasi rischio per il bambino. Se avete bisogno di ulteriori informazioni su come alimentare con il latte artificiale il vostro bambino parlatene con il pediatra o gli operatori sanitari del consultorio.



Considerate che ...

I bambini di solito non finiscono il biberon.

Le quantità di latte che vengono raccomandate sulle confezioni in base all'età, sono spesso ben maggiori del necessario.

Non tutti i bambini hanno bisogno della stessa quantità di latte.

I calcoli fatti dagli esperti sono per eccesso perché è evidentemente più pericoloso dargli una quantità insufficiente che far rimanere un po' di latte nel biberon.

# Il latte artificiale o formula artificiale

Il latte artificiale deriva dal latte di mucca, trattato in modo da renderlo adatto ai bambini. Il latte vaccino presente nella formula contiene una miscela di 2 tipi di proteine: le sieroproteine e la caseina.

Nel caso di allergia alle proteine del latte vaccino, il vostro pediatra saprà consigliarvi altri tipi di latte.

Ci sono sul mercato numerose marche la cui composizione deve obbligatoriamente attenersi agli standard definiti.

**Tutte le marche dei latti artificiali sono equivalenti dal punto di vista nutrizionale. Non ci sono prove scientifiche che evidenziano benefici o svantaggi di un latte rispetto ad un altro.**

Esistono due tipi di latte artificiale: la formula liquida, pronta all'uso e sterile, e il latte artificiale in polvere, che non è sterile.

## Cosa vi serve per l'alimentazione artificiale del vostro bambino

Le istruzioni contenute in questo opuscolo per la pulizia e la sterilizzazione dell'attrezzatura si applicano sia per l'utilizzo di latte materno spremuto o tirato, sia per la preparazione della formula artificiale.

Il sistema immunitario di un bambino non è ben sviluppato come quello di un adulto e questo vuol dire che un lattante è molto più suscettibile a malattie o infezioni. Per questo è molto importante una buona igiene nella preparazione del pasto.

Per l'alimentazione del bambino avrete bisogno di biberon, tettarelle e di attrezzatura per la pulizia e la sterilizzazione.

Prima di sterilizzare l'attrezzatura, dovrete sempre lavarla e risciacquarla: dopo ogni pasto pulite il biberon e la tettarella in acqua calda saponata, utilizzando uno scovolino/spazzolino pulito. Successivamente risciacquate bene tutta l'attrezzatura con acqua corrente fredda.

# Il latte artificiale o formula artificiale

Dopo la sterilizzazione:

- pulite e disinfettate la superficie dove ricomporrete il biberon con la tettarella;
- lavate con cura le mani;
- controllate che tettarelle e biberon non si siano rotti o scheggiati;
- è meglio sterilizzare il biberon appena prima del suo utilizzo;
- se non dovete usare il biberon immediatamente, chiudetelo con tettarella e coperchio per prevenire contaminazioni.



## Come preparare un biberon di latte artificiale

La formula liquida pronta all'uso è sterile prima dell'apertura della confezione e ciò può aiutare a ridurre il rischio di infezioni.

La formula liquida deve essere utilizzata e conservata seguendo le indicazioni del produttore ed è consigliata ai bambini ad alto rischio, come ad esempio i neonati pretermine, quelli a basso peso alla nascita o quelli particolarmente vulnerabili alle infezioni.

Una volta aperta, la formula liquida rimasta inutilizzata nel contenitore, deve essere conservata ben chiusa in frigorifero, per non più di 24 ore.

Le scatole e i pacchi di latte artificiale in polvere, anche se sono sigillati, possono contenere dei batteri, come il **Cronobacter sakazakii** (precedentemente conosciuto come **Enterobacter sakazakii**)

e più raramente la Salmonella, i quali in alcuni rari casi, possono causare infezioni mortali. La preparazione corretta del latte in polvere permette di ridurre fino a quasi annullare il rischio di contaminazione.

È importante preparare di volta in volta il pasto quando il bambino ne ha bisogno, poiché i batteri si moltiplicano molto velocemente a temperatura ambiente e possono sopravvivere e moltiplicarsi anche conservando il latte ricostituito nel frigorifero. Un passaggio molto importante nella preparazione del latte in polvere è la temperatura dell'acqua alla quale si aggiunge la polvere: l'acqua dovrà avere una temperatura di **oltre i 70° C**.

Una temperatura più bassa favorisce lo sviluppo dei batteri.



**1** Pulite e disinfettate la superficie di lavoro.

Riempite un contenitore con l'acqua fresca necessaria preferibilmente di rubinetto (non usare acqua artificialmente addolcita o acqua bollita in precedenza).

Fatela bollire. Lasciatela raffreddare così che l'acqua sia ad una temperatura di oltre i 70° C.

Anche se usate acqua di bottiglia, dovete farla bollire.



**2** È molto importante lavarsi le mani:

strofinatele con il sapone per 15 secondi, poi sciacquate abbondantemente e asciugatele.



**3** Se utilizzate uno sterilizzatore a freddo, sgocciolate la soluzione in eccesso dal biberon e dalla tettarella ed eventualmente risciacquate con acqua bollita e raffreddata. Mettete la tettarella e il cappuccio sul coperchio rivoltato dello sterilizzatore. Evitate di metterli sulla superficie di lavoro.



**4** Mettete il biberon sulla superficie precedentemente pulita. Mettete nel biberon la quantità di acqua necessaria per preparare il pasto per il vostro bambino. Controllate bene che il livello dell'acqua sia corretto.

# Il latte artificiale o formula artificiale



Riempite il misurino presente nella confezione con la polvere e pareggiate il livello, senza pressare, con un coltello pulito e asciutto o con il livellatore.

5



Mettete sempre per prima l'acqua nel biberon, quando è ancora calda (oltre i 70°C), poi aggiungete la polvere.

6



Tenete per il bordo la tettarella, appoggiatela sul biberon e avvitate la ghiera. Coprite la tettarella con il cappuccio e agitate il flacone fino a quando la polvere non si sarà sciolta.

7



Per evitare ustioni al bambino, è importante raffreddare il latte artificiale. Mettete il biberon sotto l'acqua corrente stando attenti che l'acqua non tocchi la tettarella. Provate la temperatura del latte facendone cadere un po' sul polso: deve essere tiepida. Se il bambino non finisce il biberon, buttate via il latte avanzato.

8

## Se avete bisogno di dare al bambino il latte fuori casa, portate con voi...

- la quantità misurata di latte in polvere in un piccolo contenitore pulito ed asciutto;
- un contenitore termico con acqua precedentemente bollita e mantenuta a oltre 70°C;
- un biberon vuoto, sterilizzato con tettarella e cappuccio.

Preparate il biberon al momento del pasto.

Se non vi è proprio possibile seguire le indicazioni precedenti ed avete la necessità di trasportare un biberon di latte già pronto, per esempio per l'asilo nido o la baby-sitter, preparate il latte a casa con molta cura e seguite la tabella sottostante per le modalità di conservazione e i tempi di utilizzo.

### Latte artificiale in polvere già ricostituito

<b>se conservato</b>	<b>utilizzalo entro</b>
in frigorifero	24 ore
nella borsa frigo con mattonella del ghiaccio	4 ore
a temperatura ambiente	2 ore

#### Alcune raccomandazioni:

- per riscaldare il latte già preparato e tenuto in frigorifero: prendere il biberon con il latte e riscaldarlo a bagnomaria (non più di 15 minuti), fino a che raggiunga i 37° circa, agitarlo per rendere uniforme la temperatura, consumare il latte riscaldato entro 2 ore. Non utilizzare mai il microonde perché riscalda in modo disomogeneo e può scottare la bocca del bambino.
- Non aggiungere al latte in polvere zucchero, cereali o biscotti.

# La relazione madre bambino

## La relazione madre bambino

Tutti i bambini apprezzano il contatto visivo e coccole (anche in contatto pelle a pelle). Offrite al vostro bambino molto contatto corporeo! Ci sono molte possibilità: passate del tempo accoccolati, portate il vostro bambino in fascia, fate il bagno insieme, ... Anche se scegliete o dovete ricorrere all'alimentazione artificiale, potete offrire vicinanza e sicurezza al vostro bambino. Proprio come nell'allattamento, anche nutrendo il bambino con il biberon potete facilitare il legame profondo tra mamma e bambino offrendo conforto, contatto corporeo e tranquillità. A volte l'integrazione di latte artificiale può essere temporanea e legata alla necessità di dare qualche supplemento in attesa che la produzione di latte aumenti.

In questi casi, oltre a aumentare il numero di poppate per sollecitare la produzione di latte, è consigliabile somministrare il latte artificiale ricorrendo a metodi alternativi al biberon (bicchierino, cucchiaino, ...).

### Come dare il biberon

- È preferibile che sia sempre la madre a dare il biberon al bambino, se ciò non è possibile, allora dovrebbe assumersene il compito una persona molto vicina al piccolo, ad esempio il padre.
- Sedetevi in una posizione comoda e prendete in braccio il bambino tenendolo vicino al vostro corpo in modo che possa guardarvi negli occhi: questo aiuta il bambino a sentirsi sicuro e amato.
- Cambiate regolarmente il lato in cui tenete il bambino per favorire uno sviluppo armonico.
- Tenete il bambino con il busto abbastanza elevato e con la testa ben sostenuta, così che possa respirare e deglutire senza problemi.

- Evitate che il bambino tenga il biberon da solo o che il biberon venga sorretto con oggetti: è pericoloso perché il bambino può soffocare e se il flusso di latte dal biberon è troppo rapido c'è il rischio che mangi più di quanto voglia.
- All'inizio del pasto stimolate le labbra del bambino con il dito o con la tettarella e aspettate che sia il bambino a prenderla, non mettetegliela in bocca a forza. Avvicinate il biberon il più possibile al vostro corpo e facilitate il contatto visivo tra voi e il bambino.
- Se la tettarella si chiude durante la poppata, mettete delicatamente un dito nell'angolo della bocca del bambino per far entrare un po' di aria e ripristinare il flusso.
- Il foro della tettarella deve essere molto piccolo, cosicché durante il pasto il bambino soddisfi anche il bisogno di succhiare.





- Concedete al bambino una pausa di tanto in tanto. Quando il bambino non vuole più poppare, sorreggetelo in posizione verticale e dategli delicatamente delle pacche sulla schiena per aiutarlo a fare eventualmente il ruttino.
- Alcuni bambini rigurgitano un poco di latte durante o dopo la poppata: è normale.
- Fate attenzione ai segni di sazietà del bambino e rispettate, non insistete affinché finisca il latte.
- I neonati hanno bisogno di succhiare, ciò permette loro di tranquillizzarsi, di stabilizzare le vie respiratorie e favorisce la digestione. Se il bambino dovesse avere ancora bisogno di succhiare al termine del pasto, lasciatelo succhiare il vostro dito o al ciuccio per tempi limitati – preferibilmente mantenendo il contatto corporeo. L'uso prolungato del ciuccio non è raccomandato.
- Il bambino può essere nutrito a richiesta. Capirà così la sensazione di fame e di sazietà ed imparerà a regolare il suo bisogno di alimentarsi. Questo è importante per il suo successivo rapporto con il cibo, riducendo il rischio che sviluppi sovrappeso e obesità.

# Insieme per l'allattamento: le iniziative di UNICEF Italia



## L'iniziativa "Insieme per l'Allattamento"

raggruppa una serie di buone pratiche in Passi che aiutano i servizi sanitari a migliorare le pratiche assistenziali rendendo protagonisti i genitori e sostenendoli nelle scelte per l'alimentazione e le cure dei propri bambini.

L'UNICEF e l'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità) hanno lanciato l'Iniziativa Ospedale Amico dei Bambini (BFHI) nel 1991 e nel 2007 in Italia è nata la Comunità Amica dei Bambini (BFCl).

## Le iniziative Ospedale e Comunità Amici dei Bambini

Servono come standard con il quale si misura l'applicazione di ognuno dei Passi, del Codice Internazionale sulla Commercializzazione dei Sostituti del Latte Materno e le successive pertinenti Risoluzioni dell'Assemblea Mondiale della Sanità e delle Cure Amiche della Madre per il rispetto del parto fisiologico. L'obiettivo è rafforzare la genitorialità e contribuire a creare una "cultura amica dei bambini" nella comunità locale, nel quadro più ampio del diritto di ogni bambino a ricevere la migliore alimentazione possibile.

I 10 Passi degli Ospedali e i 7 Passi delle Comunità "Baby Friendly" prevedono anche la stesura di documenti per le famiglie che utilizzano sostituti del latte materno e la formazione ad hoc degli operatori. Questi devono sapere come sostenere le famiglie ed aiutare loro a scegliere un metodo di alimentazione che sia Accettabile, Fattibile, Abbordabile, Sostenibile, e Sicuro (AFASS), spiegandone la preparazione sicura ed igienica, la somministrazione e la conservazione.

# Iniziativa Amiche dei bambini in Veneto

Nella Regione Veneto i servizi del Percorso Nascita sono impegnati per accogliere mamme e bambini rispettando le indicazioni dei Dieci e Sette Passi OMS-UNICEF per gli Ospedali e le Comunità "Amici dei Bambini".

Vengono riconosciuti "Amici dei Bambini" quei servizi che rispettano alcune regole fondamentali stabilite dall'OMS e dall'UNICEF. In queste strutture si cerca di mettere in pratica a favore di mamme e bambini un insieme di azioni di dimostrata efficacia sull'allattamento e di proteggere le famiglie dalla pubblicità e dalle promozioni commerciali delle ditte produttrici di latte artificiale o altri sostituti del latte materno, di biberon e di tettarelle.

Molte Aziende Sanitarie Venete si stanno impegnando per offrirvi, già da prima della gravidanza, le informazioni ed il sostegno necessario a rendere sempre migliore l'assistenza. L'intento è di aiutarvi perché possiate allattare efficacemente i vostri bambini e, in ogni caso, anche se per ragioni mediche o per scelta non allatterete, per costruire con loro una relazione intensa e coinvolgente e per vivere questa esperienza straordinaria sentendovi il più possibile sicure.

Quindi, cara mamma e caro papà, informatevi su come il vostro ospedale e i vostri servizi sul territorio stanno lavorando per accogliervi e sostenervi nel modo migliore.

I nostri servizi potranno crescere anche grazie a voi e, se vorrete, potrete mettere a disposizione la vostra esperienza ad altre mamme, aiutandovi reciprocamente in gruppi o in associazioni.

\* Redazione a cura dell'ULSS 20 - Regione del Veneto, ASL di Milano e UNICEF Italia.

# 8 azioni per la salute del tuo bambino

L'allattamento è una delle azioni promosse dalla campagna di comunicazione **genitori più** rivolta ai genitori, protagonisti della cura e della salute dei propri figli.

In ogni momento della vita del vostro bambino, la cura che un genitore attento e informato può dargli, è un bene prezioso.

Per questo **genitori più** promuove 8 azioni per la salute del bambino: 8 azioni di fondamentale importanza per voi, ma soprattutto per lui. Ognuna di queste azioni lo protegge da più di un problema. Tutte insieme costituiscono un capitale di salute per la sua vita futura. Voi genitori potete fare davvero molto: quello che fate ha più forza se ogni azione è sostenuta insieme alle altre.

Ci siamo impegnati nella promozione delle 8 azioni per offrire, insieme a voi, più salute, più protezione e più sicurezza ai vostri bambini e per mettervi in grado di utilizzare al meglio i Servizi Sanitari.



GenitoriPiù è un programma promosso dalla Regione Veneto sviluppato in molte Regioni Italiane, in collaborazione con Ministero della Salute, FIMP e UNICEF



### **1. Prendere l'acido folico anche prima della gravidanza**

Pensate al vostro bambino ancora prima di concepirlo: l'acido folico è una vitamina che assunta prima del concepimento e durante i primi 3 mesi di gravidanza può prevenire importanti malformazioni. La sua assunzione è sicura. Chiedete una consulenza preconcezionale al vostro medico di fiducia.



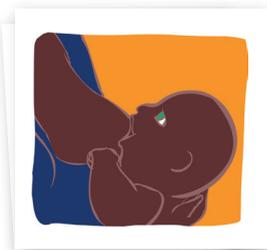
### **2. Non bere bevande alcoliche in gravidanza e durante l'allattamento**

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



### **3. Non fumare in gravidanza e davanti al bambino**

Protegete il vostro bambino dal fumo: fumare in gravidanza mette a rischio la sua salute. Anche il fumo passivo è molto dannoso, soprattutto quando è ancora piccolo: non consentite che si fumi in casa e vicino a lui. Non fumare fa bene anche a voi. Chiedete informazioni al vostro medico o alla vostra ostetrica di fiducia.



#### 4. Allattarlo al seno

Allattate al seno il vostro bambino.

L'allattamento al seno è il gesto più naturale che c'è e il latte materno è l'alimento più completo: nei primi sei mesi di vita il vostro bambino non ha bisogno di nient'altro. Continuate poi ad allattarlo, anche oltre l'anno e più. Il latte materno protegge da tantissime malattie, sia da piccolo che da grande. E fa bene anche alla mamma.

Non esitate a chiedere sostegno ai vostri familiari e agli operatori sanitari.



#### 5. Metterlo a dormire a pancia in su

Mettete a dormire il vostro bambino

sempre a pancia in su: è la posizione più sicura.

Insieme all'allattamento e alla protezione dal fumo, aiuta a prevenire la "morte in culla" (SIDS).

È importante anche mantenere la temperatura ambiente tra i 18° C e i 20° C, e non coprirlo troppo. Parlatene con il vostro pediatra di fiducia.



#### 6. Proteggerlo in auto e in casa

In auto utilizzate sempre il seggiolino di sicurezza anche per tragitti brevi.

Assicuratevi che sia idoneo al suo peso, che sia montato correttamente e che abbia il marchio europeo in vigore.

A casa valutate con attenzione tutti i pericoli possibili.

Assumete comportamenti e precauzioni che gli garantiscano di crescere in sicurezza.

Educate lo alla prudenza anche con il buon esempio.

Chiedete informazioni agli operatori sanitari.



## 7. Fare tutte le vaccinazioni consigliate

Vaccinare il vostro bambino significa proteggere lui e gli altri bambini da tante malattie infettive. Alcune sono molto pericolose e, grazie alle vaccinazioni, oggi sono sotto controllo. Per saperne di più consultate il libretto sulle vaccinazioni nell'infanzia e rivolgetevi al vostro pediatra o agli operatori dei servizi vaccinali. [www.vaccinarsi.org](http://www.vaccinarsi.org)



## 8. Leggergli un libro

Trovate il tempo per leggere con il vostro bambino: sentirvi leggere un libro ad alta voce gli piacerà tantissimo e stimolerà il suo sviluppo cognitivo e relazionale. Potete cominciare già a sei mesi. Chiedete suggerimenti al vostro pediatra e in biblioteca.

Per saperne di più: [www.genitoripiù.it](http://www.genitoripiù.it)

genit  ri più



Visita i siti:

**Ministero della Salute:** [www.salute.gov.it](http://www.salute.gov.it)

**UNICEF - Insieme per l'allattamento:** [www.unicef.it/allattamento](http://www.unicef.it/allattamento)

**Programma Genitoripiù:** [www.genitoripiu.it](http://www.genitoripiu.it)

**Epicentro:** [www.epicentro.iss.it/argomenti/allattamento/allattamento.asp](http://www.epicentro.iss.it/argomenti/allattamento/allattamento.asp)

Altre info su:

**MAMI - Movimento Allattamento Materno Italiano:** [www.mami.org](http://www.mami.org)

**IBFAN Italia:** [www.ibfanitalia.org](http://www.ibfanitalia.org)

**AICPAM - Associazione Italiana Consulenti Professionali  
in Allattamento Materno:** [www.aicpam.org](http://www.aicpam.org)

**LLL - La Leche League Italia:** [www.lllitalia.org](http://www.lllitalia.org)

**SaPeRiDoc** (*Centro di documentazione sulla salute perinatale, riproduttiva e sessuale*):  
[www.saperidoc.it](http://www.saperidoc.it)

**“IL MELOGRANO”:** **Centri Informazione Maternità e Nascita:** [www.melograno.org](http://www.melograno.org)

**Associazione Culturale Pediatri:** [www.acp.it](http://www.acp.it)

**Un Pediatra Per Amico:** [www.uppa.it](http://www.uppa.it)

**Regione Lazio - Latte materno:**  
[www.salutelazio.it/salutelazio/nasce\\_una\\_mamma/latte\\_materno.html](http://www.salutelazio.it/salutelazio/nasce_una_mamma/latte_materno.html)





FSC  
www.fsc.org

MISTO

Carta  
da fonti gestite in  
maniera responsabile

FSC® C041414



ccm

Ministero della Salute



AZIENDA ULSS 20



Accredited-Agréé



Servizio Promozione  
Educazione alla Salute

genit  ri più



guadagnare  
salute

rendere facili le scelte salutari



Regione Siciliana



Sistema Socio Sanitario



ATS Milano  
Città Metropolitana

unicef 