

MAMMAMIA!



Quel che è bene sapere durante
la gravidanza e nelle prime fasi
di vita del bambino

100 GIORNI





dalla gravidanza
ai primi 3 anni
di vita del bambino

CENTRO PER DONNE, GENITORI E NUCLEI FAMILIARI

 spazio di ascolto per e tra genitori

 consigli pratici per la cura del bambino

 orientamento ai servizi
(ASL, Ospedali, Comune, Associazioni, Cooperative, ecc.)

 incontri con specialisti della salute di mamma e bambino
(pediatra, ginecologo, ecc.)

 laboratori e spazio giochi per mamme e bambini

MAMMAMIA!



Quel che è bene sapere durante
la gravidanza e nelle prime fasi
di vita del bambino

© maggio 2015

PIANOTERRA ONLUS

Il testo è stato redatto da:

Giuseppe Cirillo

Rossella Mancino

Daniela Palmisano

Elisa Serangeli

Flaminia Trapani

Questo lavoro è frutto dell'esperienza e delle riflessioni
di tutto lo staff di Pianoterra tra cui:

Chiara Arpaia, Alessia Bulgari, Brunella Cozzolino,

Veronica De Luca, Irene Esposito, Ciro Nesci, Arianna Russo

Progetto grafico

Studio Eikon



INDICE

6

VOGLIAMO UN FIGLIO

Prepariamoci!

9

ASPETTIAMO UN BAMBINO

Le cose importanti da fare!

12

È ARRIVATO IL MOMENTO

Andiamo in ospedale!

16

E DOPO IL PARTO?

Mamma, non trascurarti!

18

È APPENA NATO

Visite, documenti e vaccinazioni!

21

ALTRE INFORMAZIONI

23

PAROLE UTILI

31

SITI WEB CONSIGLIATI

*... Quale magia ha dunque affidato
il tesoro del mondo nelle mie esili braccia?*

Rabindranath Tagore, "Maternità"

Quando nasce un bambino nasce una mamma

Questa piccola guida vuole essere un supporto ad ogni genitore che inizia il più difficile e meraviglioso compito che la vita potrà regalargli. Crescere un bambino è un lavoro, forse il lavoro più duro e impegnativo che esista. È un lavoro continuo che non conosce pause pranzo, permessi e, soprattutto, ferie. Ogni mamma impara presto cosa significa essere stanca, capisce cosa vuol dire sentirsi al settimo cielo ed il momento dopo aver voglia di sprofondare sottoterra. Non esiste pozione magica che faccia sparire tutti i problemi; è importante non farsi travolgere dalle emozioni – che sono normali e passeggere! – e non perdere la fiducia in se stesse e nelle proprie capacità. Sono necessari impegno, forza di volontà e pazienza; forse qualche piccolo suggerimento sulla prevenzione e sulla cura di sé e del nascituro può tornare utile.

Non restare troppo tempo sole, incontrare altre mamme, raccontare le proprie gioie, ma anche le ansie e le preoccupazioni aiuterà a sentirsi meno inadeguate perché ci si renderà conto che le difficoltà sono comuni e i momenti duri condivisi. Uscire per fare una passeggiata, ritagliarsi dei momenti per sé, andare a prendere un caffè con le amiche, chiedere aiuto quando se ne sente il bisogno non renderà una mamma meno buona, ma l'aiuterà ad essere più consapevole e pronta a mettersi in discussione.

Sbagliare è umano, tutte le mamme del mondo hanno sbagliato e continueranno a farlo ma dagli errori è sempre possibile imparare, tranne qualcosa di buono e impegnarsi per fare meglio, ma un passo alla volta. Nessuno ha mai scritto il manuale della “mamma perfetta” perché la mamma perfetta non esiste o, comunque, forse nessun figlio la vorrebbe. Una mamma che sa sempre cosa fare, quando farlo e come, che ha le risposte perfette a tutte le domande del mondo... che noia! Le mamme imparano insieme ai loro figli, sanno sicuramente qualcosa più di loro, ma scopriranno insieme tanto altro.

Quando nasce un bambino nasce anche una mamma, non dimentichiamolo!

BUONA LETTURA!

VOGLIAMO UN FIGLIO

Prepariamoci!

Adotta uno stile di vita sano



NON FUMARE, LIMITARE L'ALCOOL, NON FARE USO DI DROGHE, cercare di raggiungere un peso nella norma, evitando sia l'obesità che il sottopeso (che, per ragioni diverse, espongono a maggiori rischi durante la gravidanza), sono buone regole che valgono sia per la futura mamma che per il futuro papà. È bene inoltre rivedere la propria alimentazione, che deve essere variegata, equilibrata e più sana possibile, con molta frutta e verdure fresche.

Evita il contatto con sostanze chimiche tossiche e dannose



Evitare l'esposizione a prodotti chimici, a **SOSTANZE TOSSICHE** o a situazioni che potrebbero provocare infezioni, compresi alcuni prodotti cosmetici come, ad esempio, le tinture per capelli contenenti ammoniaca.

Fai attività fisica



Il movimento aiuta a tenere sotto controllo il peso e ad arrivare in condizioni fisiche ottimali alla gravidanza, ma ha anche **EFFETTI POSITIVI SULLA FERTILITÀ E SULL'UMORE**.

Assumi acido folico



L'**ACIDO FOLICO** è il principale integratore del periodo preconcezionale e deve essere assunto da tutte le donne almeno un mese prima del concepimento e per tutto il primo trimestre di gestazione.

Programma una visita dal ginecologo



FARE UNA VISITA E UN'ECOGRAFIA DAL GINECOLOGO per controllare che tutto sia a posto e non ci siano ostacoli al concepimento. Il momento più importante della visita è costituito dalla ricostruzione dell'anamnesi personale e familiare: il ginecologo, cioè, si informa se gli aspiranti genitori o le loro famiglie soffrono di patologie che possono rappresentare fattori di rischio per la gravidanza.



Fai il test per la rosolia

Tra gli esami del sangue necessari rientra il **RUBEO-TEST** che consente di sapere se si ha avuto in passato la rosolia (e quindi se si hanno o meno gli anticorpi). Se il test è negativo occorre vaccinarsi. Dopo il vaccino, però, **è necessario aspettare** prima di provare a concepire un bambino. Chiedere consiglio al medico.

Scopri se sei negativa al toxo-test e adotta tutte le precauzioni

Il **TOXO-TEST** è necessario per sapere se si hanno gli anticorpi contro la toxoplasmosi. Non esiste un vaccino contro questa malattia ma è possibile adottare, se il test è negativo, alcuni accorgimenti (non toccare feci dei gatti, non mangiare carni o salumi crudi, lavare abbondantemente la frutta e le verdure crude).



Verifica la compatibilità dei farmaci con la gravidanza

Alcune malattie - soprattutto materne, ma talvolta anche paterne - possono influire sul buon andamento della gravidanza e provocare complicanze, determinate dalla patologia stessa o dai farmaci che si assumono per curarla.

Malattie come **DIABETE, IPERTENSIONE, MALATTIE DELLA TIROIDE, ASMA, DEPRESSIONE, EPILESSIA** non sono incompatibili con la maternità, tuttavia è fondamentale pianificare la gravidanza: ci sono casi in cui la terapia deve essere sospesa, altri in cui occorre rivedere la tipologia o il dosaggio del farmaco ancor prima di provare a concepire.

Fai il pap-test e il tampone vaginale

Se è da più di un anno che non lo si effettua, occorre fare il prelievo per il **PAP TEST**, per escludere patologie della cervice uterina. Se lo ritiene necessario, il ginecologo eseguirà anche un **TAMPONE VAGINALE** per escludere infezioni vaginali come la Candida, che possono interferire sia con il concepimento sia con il buon esito della gestazione.

IN ITALIA LA SALUTE È UN DIRITTO!

LA REPUBBLICA ITALIANA TUTELA LA SALUTE COME FONDAMENTALE DIRITTO DELL'INDIVIDUO E INTERESSE DELLA COLLETTIVITÀ E GARANTISCE CURE GRATUITE AGLI INDIGENTI.

(Costituzione Italiana, parte I, titolo II, art. 32)

Se sei straniero e NON HAI il permesso di soggiorno puoi chiedere aiuto in ospedale. La legge italiana vieta al personale ospedaliero di denunciare chi non ha il permesso di soggiorno. Se hai dei problemi di salute, hai diritto ad essere curato. Puoi ottenere il tesserino **STP** (Straniero Temporaneamente Presente). Questo tesserino (da richiedere all'Ufficio Anagrafe della ASL di appartenenza) ti permette di: rivolgerti agli Ambulatori STP, andare in ospedale e, in caso di urgenza, essere ricoverato.

Se aspetti un bambino e NON HAI il permesso di soggiorno puoi chiederlo per il periodo della gravidanza e per i sei mesi successivi alla nascita del bambino. Devi andare in Questura con un certificato che dichiara che sei incinta e indica la data presunta di parto.

Se aspetti un bambino, HAI il permesso di soggiorno e sei una lavoratrice dipendente assistita INPS ricorda di preparare in tempo il certificato INPS per l'astensione obbligatoria dal lavoro **da compilare entro la 28ª settimana di gestazione.**

Questo ti darà diritto ad allontanarti dal lavoro e a continuare a percepire una quota dello stipendio che ti verrà corrisposta dall'INPS. **Informati sul sito www.inps.it**

Tutti gli accertamenti obbligatori sono gratuiti.

Dopo la nascita del bambino puoi richiedere il bonus bebè, l'assegno per il nucleo familiare, ecc. (per tutte le informazioni necessarie puoi consultare il sito dell'INPS o rivolgerti al tuo comune di appartenenza).

Se hai dubbi, puoi contattare Pianoterra onlus tel. 081.293433 • 06.64871120

ASPETTIAMO UN BAMBINO

Le cose importanti da fare!

IL PRIMO TRIMESTRE DI GRAVIDANZA entro la 13^a settimana



La prima visita dal ginecologo

È necessario fare la visita dal ginecologo **entro 10 settimane di gravidanza**. Il medico misura la pressione, controlla il peso, stabilisce qual è la data presunta del parto, prescrive gli esami necessari.



Le visite ginecologiche sono a pagamento solo se effettuate privatamente. Se vai da un ginecologo che opera in strutture pubbliche (Ospedali e Consultori Familiari) la visita sarà gratuita.



Esami del sangue e delle urine

Sono tutti esami **GRATUITI** se effettuati in strutture pubbliche (o convenzionate con il Sistema Sanitario Nazionale). Gli esami devono essere richiesti da un medico di base o da un ginecologo di una struttura pubblica.

Gli esami **GRATUITI** in questa fase della gravidanza sono: Esame delle urine (ed eventuale Urinocoltura), Gruppo sanguigno di entrambi i partner, Emocromo, esami infettivologici: HIV, Rosolia, Sifilide, Toxoplasmosi, Epatite B e C. Altri esami necessari anche per il partner: Glicemia, Transaminasi, Anticorpi anti-eritrociti (Test di Coombs. Questo test va ripetuto ogni mese se la donna ha un gruppo sanguigno Rh negativo).



Ecografia del primo trimestre

Serve per confermare la presenza della gravidanza, la corretta datazione, la presenza del battito cardiaco.



ALTRI ESAMI FACOLTATIVI A PAGAMENTO (GRATUITI SE LA GRAVIDANZA È A RISCHIO):

Citomegalovirus • Elettroforesi dell'emoglobina • Tritest • Villi coriali • Traslucenza nucale (esente se la donna ha più di 35 anni di età) •



In questo periodo potrebbero manifestarsi: nausea, gambe pesanti e gonfie, emorroidi, ecc. Chiedi al tuo medico come prevenire e alleviare questi disturbi: non sono gravi ma possono essere molto fastidiosi!

IL SECONDO TRIMESTRE DI GRAVIDANZA 14^a > 28^a settimana



Visita ginecologica

Durante la visita del secondo trimestre il ginecologo controlla gli esami effettuati e prescrive eventuali terapie. Il medico, inoltre, misura la pressione arteriosa e valuta l'andamento del peso della donna.



Esami del sangue e delle urine

In questo trimestre, gli esami **GRATUITI** sono: Emocromo, Esame delle urine, chimico, fisico e microscopico (ed eventuale Urinocoltura in presenza di batteri).



Ecografia morfologica

È necessario prenotare questa ecografia con largo anticipo così da poterla svolgere gratuitamente. Questa ecografia è molto più accurata delle precedenti e serve a rilevare la presenza di eventuali malformazioni.



ALTRI ESAMI FACOLTATIVI A PAGAMENTO (GRATUITI SE LA GRAVIDANZA È A RISCHIO):

Pap test • Tampone vaginale generale (ricerca clamidia e micoplasmi) • Minicurva da carico glicemico (utile quando c'è familiarità per il diabete, obesità o eccessivo aumento del peso in gravidanza) • Flussimetria Doppler delle arterie uterine (se nell'ecografia morfologica erano state riscontrate anomalie nella flussimetria) •



*Se sei una lavoratrice dipendente assistita INPS ricorda di preparare in tempo il **certificato INPS per astensione obbligatoria dal lavoro da compilare entro la 28^a settimana di gestazione.***



Questo potrebbe essere il momento giusto per iniziare un **CORSO DI ACCOMPAGNAMENTO ALLA NASCITA**. Gli incontri hanno lo scopo di preparare i futuri genitori all'esperienza del travaglio e del parto, dell'allattamento al seno e dell'accudimento del bambino.

Informati presso il tuo Consultorio Familiare di appartenenza.

È completamente **GRATUITO!**

Puoi rivolgerti a noi di Pianoterra, possiamo darti indicazioni e sostegno!

IL TERZO TRIMESTRE DI GRAVIDANZA dalla 28^a settimana al parto



Visita ginecologica

Come per le visite precedenti, il ginecologo controlla l'esito degli esami svolti, valuta l'aumento di peso e misura la pressione arteriosa. Durante gli incontri si discute inoltre dei segnali per riconoscere il travaglio e delle modalità di parto.



Esami del sangue e delle urine

In questo trimestre, gli esami **GRATUITI** sono: Emocromo più ferritina (necessario per controllare se la donna ha adeguate riserve di ferro), Esame delle urine, chimico, fisico e microscopico (ed eventuale urinocoltura in presenza di batteri), Ricerca dei virus per epatite B e C e per l'HIV (tra la 33^a e la 37^a settimana).

Tampone vagino-rettale

Questo esame ha la funzione di escludere la presenza dell'infezione da Streptococco beta-emolitico di gruppo B.



*Questo **NON** è un esame gratuito, ma è comunque molto consigliato dalle nuove linee guida emanate dal Ministero della Salute.*



Ecografia del terzo trimestre

Si effettua intorno alle 32^a settimana di gestazione e serve per valutare la crescita del feto, la quantità di liquido amniotico e la morfologia della placenta.



ALTRI ESAMI FACOLTATIVI A PAGAMENTO (GRATUITI SE LA GRAVIDANZA È A RISCHIO):

Tampone vaginale o rettale per la ricerca streptococco B • Elettrocardiogramma • CardioTocoGrafia (CTG) la cui data va programmata in base alle esigenze, generalmente prenotando l'esame nell'ospedale in cui hai scelto di partorire • Flussimetria Doppler delle arterie ombelicali e altri distretti fetali •



*È buona abitudine controllare, a casa o in farmacia, ogni settimana la pressione arteriosa (alla 38°/40° settimana di gestazione, anche 2 volte/settimana). Se i valori **superano i 140 mmHg per la massima o i 90 mmHg per la minima**, consulta il ginecologo.*

È ARRIVATO IL MOMENTO Andiamo in ospedale!

Si avvicina la data del parto. Nessuno può sapere quando nascerà il bambino (tranne in caso di taglio cesareo programmato), ma una serie di segnali faranno capire che bisogna raggiungere l'Ospedale di riferimento.



Se non hai qualcuno che possa accompagnarti in ospedale, puoi chiamare il numero di emergenza 118 e un'autoambulanza ti porterà al più vicino Ospedale.

Al momento del ricovero il medico farà una visita ginecologica per accertare il travaglio e compilerà la cartella clinica per l'Ospedale.



È molto importante aver preparato una cartella contenente tutti gli accertamenti fatti durante la gravidanza e portarla con sé al momento del ricovero!

Cos'altro portare? La **VALIGIA** con tutto ciò che serve alla mamma e al neonato, inclusa la **TESSERA SANITARIA**.

Consigliamo di iniziare a preparare la valigia a partire dal 7° mese di gravidanza.





IL PARTO

Il travaglio e il parto naturale

COME COMINCIA IL TRAVAGLIO?

- Nei giorni precedenti l'inizio del travaglio è del tutto normale la presenza di **nausea/vomito o diarrea**. È una sorta di pulizia del tratto gastro-intestinale.
- **Perdita del tappo mucoso**: a volte è possibile trovare sulle mutandine del muco di consistenza gelatinosa e striato di sangue rossastro o marroncino. La sua presenza indica che il collo dell'utero si sta modificando.
- **Sensazione dolorosa** simile al dolore mestruale, fitte in vagina e dolore alla parte bassa della schiena sono tutti segni di un inizio dell'attività uterina.
- Presenza di **contrazioni uterine**: le prime contrazioni possono essere molto forti oppure deboli; possono essere distanziate tra loro oppure già molto ravvicinate (ogni 10-15 minuti). La percezione del dolore varia da donna a donna; in genere è una sensazione di compressione molto forte al basso ventre o nella zona lombare. Ha l'andamento di un'onda: inizia, cresce, raggiunge un suo picco e poi diminuisce fino a scomparire completamente.
- **Rottura delle membrane** (cioè perdita delle acque): si può verificare anche in assenza di contrazioni.

VADO IN OSPEDALE QUANDO:

- **Si rompono le acque** (membrane amniotiche)
- **Ho perdite di sangue**
- **Ho contrazioni regolari ogni 10 minuti da almeno 1-2 ore** oppure mi sento in ansia perché abito lontano dall'ospedale
- **Non sento muovere il bambino** (minimo 15 movimenti fetali nelle 24 ore)

FASI DEL TRAVAGLIO:

In ospedale l'ostetrica valuta la dilatazione del collo dell'utero mediante una visita.

Dopo i primi 3-4 cm di dilatazione il travaglio diventa **attivo**, con contrazioni intense e regolari e progredisce fino alla **dilatazione completa di 10 cm**.

A questa fase seguono le potenti contrazioni espulsive che terminano con la nascita del bambino (**fase ESPULSIVA**).

Il **secondamento** completa il parto con l'espulsione della placenta.

Il taglio cesareo

Il taglio cesareo è un intervento chirurgico e come tale prevede un'anestesia (ce ne sono di diversi tipi), il taglio ad altezza dell'inizio dei peli pubici e l'estrazione manuale del feto. La degenza ospedaliera è lievemente superiore rispetto al parto naturale e la ripresa un po' più lunga. In alcuni casi il taglio cesareo può essere programmato: per esempio, nel caso di posizione podalica, placenta previa, ecc. Di solito va effettuato nel corso della 39ª settimana di gestazione.



Se hai già partorito con taglio cesareo non significa necessariamente che anche i parti successivi siano con un cesareo. Informati sul metodo VIBAC (parto spontaneo dopo un cesareo).

Il cordone ombelicale

Durante la gravidanza il bambino si è nutrito e ossigenato attraverso il cordone ombelicale collegato alla placenta. Al momento della nascita l'ostetrica recide (taglia) il cordone ombelicale a pochi centimetri dall'addome del bimbo e lo pinza.

Alla dimissione del bambino, il personale del Nido fornisce le indicazioni per la pulizia del moncone ombelicale. Il moncone deve essere tenuto sempre asciutto e pulito: lavarsi accuratamente le mani per sostituire la garza quando si sporca o si bagna con le feci o le urine del neonato. A distanza di 7/10 giorni dal parto il moncone cade spontaneamente.

DOPO IL PARTO

Le lochiazioni

Nel periodo immediatamente successivo al parto (sia vaginale che cesareo), compaiono le lochiazioni, un sanguinamento vaginale molto simile ad un flusso mestruale, dovuto all'eliminazione dei residui placentari e delle cellule epiteliali presenti nell'utero.

Il capoparto

Il capoparto è la **prima mestruazione dopo il parto**: la sua comparsa è soggettiva ed in parte legata all'allattamento, alla sua durata e alla sua frequenza.

Il ritorno della fertilità

Si crede che durante l'allattamento al seno, e prima della comparsa del primo ciclo, non sia possibile rimanere nuovamente incinta; in realtà **potresti essere fertile già dopo poche settimane dalla nascita del bambino**. È buona norma consultare il ginecologo a sei settimane dal parto per effettuare un controllo generale.



Se non desideri una nuova gravidanza, il medico può suggerirti l'uso di un metodo contraccettivo adatto a te in questo periodo.

ALLATTAMENTO


Allattamento al seno

Il **latte materno è il miglior nutrimento per il bambino** dalla nascita fino al compimento del primo anno di vita. Il latte di mamma è un alimento “vivo” che si modifica nel tempo per adattarsi ai bisogni nutrizionali e digestivi del lattante. Protegge inoltre dalle infezioni, grazie al suo elevato contenuto di anticorpi specifici.

Il **colostro**, che il seno produce già dalle ultime settimane di gravidanza, è il primo latte, è di colore giallo ed è ricco di anticorpi, proteine, sali minerali e fattori di crescita.

Il miglior modo per avviare con successo l'allattamento al seno nelle prime quattro settimane di vita, è quello di **far poppare il bambino ogni volta che mostra segni di fame e per il tempo che desidera (8-12 volte nelle 24 ore)**. Più il bambino si attacca al seno in modo corretto e più latte si produce. Se il bambino sporca di feci ed urine almeno sei pannolini al giorno, aumenta almeno di 125 grammi a settimana ed il suo stato generale è vivace e tonico, vuol dire che l'allattamento al seno sta procedendo bene.

Nelle sei settimane dopo il parto, la mamma deve riposare molto, alimentarsi bene e creare una rete di aiuto e sostegno pratico ed emotivo.




Il contatto “pelle a pelle” con la madre stimola nel bambino la ricerca del seno e favorisce l'intimità e la conoscenza reciproca. Il legame si sviluppa nel bambino attraverso tutti i suoi sensi: le coccole, i baci e le parole della mamma nutrono quanto il suo latte. Allattare è un gesto d'amore, è il modo più naturale, pratico ed economico per continuare quel rapporto unico e speciale tra mamma e bambino creato già durante la gravidanza.

Allattamento misto

In alcuni casi il latte di mamma non è sufficiente e si può **integrare con il latte formulato**. È bene offrire sempre prima il seno e poi proporre l'aggiunta. Anche piccole quantità di latte materno assicurano al bambino una buona copertura dalle malattie e rinforzano il legame con la mamma.

Allattamento artificiale

Nei casi in cui non sia possibile allattare al seno si può ricorrere all'allattamento artificiale: esistono ottimi latti formulati che rispondono perfettamente ai bisogni di crescita e di sviluppo del neonato.



È normale incontrare qualche difficoltà durante l'allattamento. Se hai bisogno di consigli o di parlarne, puoi rivolgerti anche a noi di Pianoterra!

E DOPO IL PARTO?

Mamma, non trascurarti!

Dopo il parto è importante verificare che il **recupero fisico e mentale della neomamma** proseguano secondo i giusti tempi e che non si verifichino complicazioni o infezioni di alcun tipo.

Solitamente sono il ginecologo o l'ostetrica ad occuparsi dei primi controlli, ma spetta alla donna, nei giorni e nelle settimane seguenti, continuare a prendersi cura del proprio corpo programmando tutte le visite e le analisi necessarie: **visita ginecologica completa, controllo di eventuali punti di sutura, della frequenza cardiaca e della pressione arteriosa.**



Se durante il parto hai perso molto sangue, vanno tenuti sotto controllo i globuli rossi.

Se hai febbre, dolore quando urini, perdita eccessiva di sangue, affanno e fitte al torace, ansia, gambe molto gonfie o mammelle dolenti, consulta il medico.

Anche se non ci sono disturbi particolari è buona regola fare **una visita generale di controllo dopo circa sei settimane dal parto** per verificare soprattutto che l'utero si sia ridimensionato, che la cicatrice del taglio cesareo o dell'episiotomia si sia asciugata e che i muscoli perineali stiano riacquistando tonicità.

Oltre a questi controlli specifici, vengono in questa sede effettuati nuovamente tutti gli esami di routine, pap test e palpazione del seno.

Questa è anche l'occasione giusta per la neomamma per **chiedere informazioni sulla ripresa dell'attività sessuale e risolvere dubbi sui metodi contraccettivi.**

Riabilitazione dei muscoli perineali

Il perineo è uno dei muscoli che sostengono gli organi addominali e pelvici. Dopo il parto è importante restituirgli tonicità attraverso l'esecuzione di semplici esercizi quotidiani.

È bene attendere almeno 40 giorni dal parto, per dare modo ai tessuti di rilassarsi, all'utero e agli altri organi di riprendere la posizione, e al corpo in generale di assestarsi alla nuova realtà.



A cosa serve la riabilitazione?

- a prevenire l'incontinenza anche a lungo termine;
- a riprendere con soddisfazione la vita sessuale dopo il parto;
- a prevenire o curare il prolasso dell'utero o della vescica.

Come fare?

- contrarre i muscoli intorno all'uretra come per trattenere la pipì;
- verificare di contrarre i muscoli giusti, provando ad interrompere il flusso della pipì;
- quest'esercizio deve essere accompagnato da una corretta respirazione.

Sentirsi tristi, stanche, abbattute, deluse, frustrate può essere normale dopo il parto. Hai bisogno di tempo e pazienza per abituarti a tutti i cambiamenti che stai vivendo e inoltre, un po' alla volta, i tuoi ormoni si stanno riassetando.

Non esitare a chiedere aiuto se ne senti il bisogno. Parla con altre mamme, con le tue amiche, condividi le tue difficoltà senza paura e senza vergogna.

Ricorda che esistono Consultori Familiari, Centri e Associazioni come la nostra pronti ad accoglierti qualora ne sentissi la necessità.

Chiamaci!



È APPENA NATO

Visite, documenti e vaccinazioni!

Subito dopo il parto l'ostetrica, o il medico che vi ha assistito, scrive una **Dichiarazione di nascita** che i genitori possono presentare entro 3 giorni alla Direzione Sanitaria dell'Ospedale. L'ospedale stesso provvederà a comunicare la nascita del piccolino/a all'Ufficiale di Stato Civile del Comune di appartenenza. Se non avete registrato il neonato in ospedale potrete farlo entro 10 giorni direttamente all'Ufficio di Stato Civile del Comune di nascita, oppure del Comune di residenza dei genitori. Presso gli stessi uffici del Comune potete informarvi sull'attribuzione del Codice Fiscale. In tutti i casi dovrete portare un documento d'identità, la tessera sanitaria e dichiarare nome, cognome e data di nascita del bambino/a.

Se i genitori non sono sposati, all'iscrizione devono essere presenti entrambi.

Prima visita pediatrica entro 7/10 giorni dalla nascita

Se il bambino è nato in ospedale alle sue dimissioni sarà possibile fissare un appuntamento per la prima visita direttamente nello stesso ospedale, o rivolgersi al pediatra di base della ASL (vedi paragrafo successivo).

Scegliere il pediatra di base della ASL

Una volta a casa i genitori dovranno scegliere il pediatra di base del bambino tra quelli proposti dalla ASL. Il pediatra di base è gratuito e seguirà il bambino fino al compimento dei 14 anni. Sarà lui a dare le indicazioni su vaccinazioni, analisi ed esami specifici.

Le vaccinazioni

Vaccinare il bambino fin dai primi mesi di vita è molto importante per proteggerlo in modo efficace e sicuro da alcune malattie infettive. Le vaccinazioni talvolta preoccupano i genitori; è bene non fare scelte azzardate ma parlarne con il pediatra, esporgli i propri dubbi e porgli tutte le domande necessarie.

In Italia le vaccinazioni si dividono in: OBBLIGATORIE e FACOLTATIVE.

- I vaccini **OBBLIGATORI** (quelli che si devono fare) servono alla difesa del bambino da malattie pericolose e proteggono l'intera società evitando che la malattia si diffonda. Le vaccinazioni obbligatorie sono: **antidifterica, antitetanica, antipoliomielitica, antiepatitevirale B.**

Tutte le altre sono volontarie, anche se il Sistema Sanitario Nazionale ne incentiva l'uso e garantisce la gratuità.

- Per i vaccini **FACOLTATIVI** (quelli che potete scegliere se fare o meno) valgono gli stessi principi di selezione di quelli obbligatori in termini di efficacia e sicurezza, ma prevale il vantaggio individuale su quello di gruppo: per questo viene lasciata la libera scelta al genitore se proteggere il figlio oppure no.

Calendario delle vaccinazioni

VACCINAZIONE	QUANDO
Esavalente* + Pneumococco	61° giorno di vita
Meningococco B	dopo 15 gg 76° giorno
Meningococco B	dopo 1 mese 106° giorno
Esavalente + Pneumococco	dopo 15 giorni 121° giorno-inizio 5° mese
Meningococco B	dopo 1 mese 151° giorno-inizio 6° mese
Esavalente + Pneumococco	11 mesi compiuti
Meningococco B	13° mese
Meningococco C	dopo il 12° mese
MPR** o MPRV***	tra 13° e 15° mese

* Esavalente: DTPa (difterite, tetano, pertosse) + IPV (antipolio) + EpB (Epatite B) + Hib (Haemophilus influenzae tipo b)

** MPR: Morbillo, Parotite, Rosolia; ***MPRV (+ Varicella)

L'ecografia dell'anca

È un esame non invasivo che può essere utile per **diagnosticare precocemente un'anomalia congenita detta lussazione o displasia evolutiva dell'anca**, un difetto congenito che comporta la fuoriuscita della testa del femore dalla propria sede.

Questo esame è in genere a carico del Servizio Sanitario Nazionale, ma può comportare il pagamento di un ticket, secondo i diversi Piani Sanitari Regionali.



È bene non rimandare troppo l'esame: a 3 mesi l'anca deve risultare normale e un'eventuale lussazione richiede una diagnosi e un trattamento precoci.



È bene rivolgersi con fiducia al proprio pediatra per praticare le vaccinazioni. L'elenco qui riportato è puramente indicativo; sarà il pediatra ad indicare di volta in volta i vaccini da eseguire, anche in relazione allo sviluppo psicofisico del bambino.

IL SERVIZIO DI MEDIAZIONE LINGUISTICO-CULTURALE

È un servizio necessario per assicurare e facilitare una corretta comunicazione e una reciproca comprensione tra operatori dei servizi pubblici e utenti stranieri.

Le incomprensioni linguistiche e culturali costituiscono spesso un ostacolo al dialogo e complicano ulteriormente attività ordinarie.

È spesso difficile comprendere il significato di alcuni documenti da esibire, moduli da compilare, termini medici e procedure da seguire.

Il ruolo del mediatore linguistico-culturale è quello di svolgere un'azione di ponte per chiarire e indirizzare il bisogno.



Se sei in difficoltà perché non parli bene l'italiano puoi richiedere l'assistenza di un mediatore linguistico-culturale del tuo paese di origine.



ALTRE INFORMAZIONI

Il Consultorio Familiare

Il Consultorio Familiare è un servizio socio-sanitario pubblico a disposizione di donne, coppie, famiglie, bambini e adolescenti.

È possibile fare riferimento al Consultorio per qualunque problema che riguardi la gravidanza, il dopo parto, le vaccinazioni, l'allattamento. Il Consultorio fornisce anche sostegno legale, supporto psicologico e tanto altro.

Gli Ospedali - I Punti Nascita

Per il ricovero in ospedale è necessaria la richiesta del medico di famiglia, mentre in situazioni di emergenza è sufficiente andare al Pronto Soccorso.

Se sei straniero e non hai il permesso di soggiorno, puoi chiedere aiuto in ospedale. La legge italiana vieta al personale ospedaliero di denunciare chi non ha il permesso di soggiorno.

Il Servizio Sociale

I centri di Servizio Sociale rappresentano il collegamento tra le famiglie e il sistema di interventi per rispondere ai diversi bisogni dei nuclei familiari.

In ogni Municipalità cittadina è presente un ufficio dei Servizi Sociali dove è possibile ottenere **informazioni** e orientamento sui **diritti** e le **opportunità sociali**, sull'attivazione di **percorsi di aiuto** alle persone e alle famiglie.

I CAF

I **Centri di Assistenza Fiscale**, presenti su tutto il territorio cittadino, offrono vari servizi tra i quali, per esempio, il calcolo dell'indicatore **ISEE**, strumento che, sulla base delle condizioni economiche del nucleo familiare, consente di usufruire di prestazioni sociali agevolate come **assegni familiari**, **rette per asili nido**, **servizi domiciliari**, ecc.

Il Sistema Sanitario Nazionale (SSN)

Hanno diritto di iscrizione al Servizio Sanitario Nazionale i cittadini italiani residenti, i nuovi nati residenti, i cittadini dell'Unione Europea residenti in Italia, le persone senza fissa dimora, i cittadini extra-comunitari in regola con il permesso di soggiorno. L'iscrizione al Servizio Sanitario Nazionale (da effettuare presso l'ASL di appartenenza) è documentata dalla **tessera sanitaria**, che viene spedita a casa dall'Agenzia delle Entrate. Sulla tessera sono riportati i dati anagrafici

dell'assistito e il codice fiscale, e la tessera deve essere presentata per ricevere ogni prestazione offerta dal Servizio Sanitario Nazionale e per essere assistiti nei Paesi dell'Unione Europea.

L'iscrizione al Servizio Sanitario Nazionale dà diritto alla scelta del **medico di base** e del **pediatra per i bambini fino a 14 anni di età**. Questi medici garantiscono gratuitamente visite ambulatoriali e domiciliari, prescrizioni di farmaci e richieste di visite specialistiche. Le medicine da loro prescritte sono fornite dalle farmacie: i farmaci "salvavita" sono gratuiti, altri richiedono il pagamento del ticket, altri si pagano interamente.

SE NON HAI IL PERMESSO DI SOGGIORNO ma hai dei problemi di salute importanti, puoi essere curato. Hai diritto ad ottenere il tesserino **STP** (Straniero Temporaneamente Presente). Questo tesserino ti permette di: essere curato negli Ambulatori STP, andare in ospedale e, in caso di urgenza, essere ricoverato.

SE ASPETTI UN BAMBINO E NON HAI IL PERMESSO DI SOGGIORNO puoi chiederlo per il periodo della gravidanza e per i 6 mesi successivi alla nascita del bambino. **COME?** Devi andare in Questura con un certificato che dice che sei incinta e che indica la data di parto prevista.

I Centri Antiviolenza

I Centri Antiviolenza sono strutture che **offrono diversi servizi alle donne vittime di violenza**: accoglienza telefonica, colloqui personali, ospitalità nelle cosiddette Case-rifugio, assistenza nel percorso di uscita dalla violenza e patrocinio gratuito di un avvocato. Il **1522 è un numero nazionale gratuito** al quale poter telefonare per chiedere aiuto e/o informazioni utili.

La Guardia Medica

La Guardia Medica, presente in ogni Distretto Sanitario, **sostituisce il medico di famiglia o il pediatra per gli interventi a domicilio, nelle ore notturne dalle ore 20.00 alle ore 8.00 e dalle ore 10.00 del sabato o prefestivo alle ore 8.00 del lunedì o 1° giorno feriale.**

La Guardia Medica garantisce visite in sede e interventi a domicilio, rilascia prescrizioni di farmaci per terapie d'urgenza e certificati di malattia solo in caso di necessità e per un periodo massimo di tre giorni.

Non può garantire interventi di competenza del 118 né sostituirsi al medico di famiglia o ai pediatri per la comune pratica territoriale.

Chiedi al tuo medico di base il numero di telefono della Guardia Medica del tuo quartiere.

PAROLE UTILI

ACIDO FOLICO

È una vitamina, la B9, essenziale nella prevenzione delle malformazioni neonatali in particolare nelle prime fasi dello sviluppo embrionale.

ASL (AZIENDA SANITARIA LOCALE)

È un ente pubblico locale che svolge le attività ed i compiti del Sistema Sanitario Nazionale (SSN) italiano in un determinato ambito territoriale. È organizzata in tre strutture: il presidio ospedaliero, il distretto socio-sanitario e il dipartimento di prevenzione.

CESAREO (TAGLIO O PARTO)

È un intervento chirurgico che permette l'estrazione del FETO (←) attraverso un taglio della parete addominale e uterina. È praticato in quelle occasioni in cui il parto vaginale presenta rischi per la mamma o per il bambino (es: placenta previa, presentazione podalica, infezioni materne dei genitali).

COLOSTRO

È un liquido giallo sieroso, ricco di valori nutritivi. È prodotto dalla donna durante l'ultimo periodo della GRAVIDANZA (←) ed i primi giorni dopo il parto. Proteggerà il bambino nei primi mesi di vita.

CONCEPIMENTO

Indica il momento della fecondazione e dell'inizio della GRAVIDANZA (←). In base alla data dell'ultima mestruazione si può calcolare la data "presunta" del Concepimento e del parto, ma anche misurare la crescita del FETO (←) e programmare gli accertamenti a cui sottoporsi.

CONTRACCETTIVI (METODI)

Sono quei metodi o dispositivi utilizzati per prevenire una GRAVIDANZA (←). Il GINECOLOGO (←) può suggerire l'uso di un metodo contraccettivo in base alle esigenze della donna e alle sue condizioni psicofisiche generali.

CORDONE OMBELICALE

Il Cordone Ombelicale congiunge l'EMBRIONE (←) alla PLACENTA (←) materna e apporta ossigeno e nutrimento al FETO (←), eliminando i suoi prodotti di rifiuto.

CORSO DI ACCOMPAGNAMENTO ALLA NASCITA (E ALLA GENITORIALITÀ)

È un corso pre-parto, un servizio sia pubblico che privato rivolto ai futuri genitori che segue le linee guida del Ministero della Salute, secondo cui “le donne devono ricevere informazioni su GRAVIDANZA (←), parto, allattamento al seno e cura del bambino”.

DIAGNOSI

Individuazione di una malattia, affezione o lesione attraverso lo studio dei sintomi del malato ed il supporto di esami clinici e strumentali. Alla Diagnosi segue la PROGnosi (←) ovvero la previsione sul probabile andamento della malattia e sul tempo necessario per la guarigione.

ECOGRAFIA

È un metodo di DIAGNOSI (←) non invasivo che consente di visualizzare organi, ghiandole, vasi sanguigni, muscoli e tendini in numerose parti del corpo. Durante l'esecuzione dell'Ecografia, l'area da esaminare è inumidita con un apposito gel, non tossico, che consente una migliore trasmissione degli ultrasuoni attraverso il corpo umano.

ELETTROCARDIOGRAMMA (ECG)

È la riproduzione grafica dell'attività elettrica del cuore durante il suo funzionamento. È un esame molto rapido e indolore.

EMBRIONE

È il primo risultato del CONCEPIMENTO (←), l'inizio di una moltiplicazione e divisione cellulare che in 8 settimane porterà allo sviluppo del FETO (←).

EPATITE B

È una malattia infettiva, causata dal virus HBV, che colpisce il fegato. La trasmissione di Epatite B avviene tramite esposizione a sangue infetto o a fluidi corporei come sperma e liquidi vaginali.

Il VACCINO (←) anti-Epatite B è considerato particolarmente sicuro; gli effetti collaterali sono rari e molto blandi.

EPISIOTOMIA

È un'incisione dei tessuti del PERINEO (←) che si effettua durante il parto, alla fine del periodo espulsivo, per agevolare la nascita del bambino. Può essere praticata, occasionalmente, per ridurre il rischio di traumi materni o quando il bambino deve uscire nel più breve tempo possibile.

FERTILITÀ

Il periodo fertile, in una donna in età riproduttiva, corrisponde in media alla seconda e terza settimana dall'inizio dell'ultima mestruazione. In questo periodo può avvenire il CONCEPIMENTO (←). In generale, l'età fertile di una donna va dalla comparsa della prima mestruazione (menarca) alla menopausa.

FETO

Dalla nona settimana dal CONCEPIMENTO (←) si parla di Feto. Il periodo fetale è caratterizzato da uno sviluppo progressivo del corpo e dalla maturazione dei diversi tessuti e degli organi.

GINECOLOGO

È il medico che si occupa della prevenzione e della cura delle malattie dell'apparato genitale femminile e di eventuali patologie legate alla sfera riproduttiva. Affianca la donna dalla pubertà alla post-menopausa. È specializzato in ostetricia e segue anche la GRAVIDANZA (←) e il parto.

GLICEMIA

È la quantità di glucosio (zuccheri) nel sangue. Durante la GRAVIDANZA (←) è molto importante controllarne il livello perché valori troppo alti possono provocare il "Diabete Mellito gestazionale" che può essere nocivo per il bambino e comportare problemi quali: MACROSOMIA (←), sofferenze fetali, problemi metabolici anche dopo la nascita.

GRAVIDANZA/GESTAZIONE

È il periodo che inizia nel momento del CONCEPIMENTO (←) e termina con il parto, ovvero tutto il periodo in cui l'EMBRIONE (←) cresce nell'UTERO (←) della donna, si sviluppa e diventa FETO (←). Gravidanza o Gestazione sono usati come sinonimi.

HIV/AIDS

È il virus dell'immunodeficienza acquisita. Prima di concepire un bambino o entro il primo trimestre di GRAVIDANZA (←) è opportuno eseguire il Test perché la malattia si trasmette sessualmente, ma anche attraverso il contatto con liquidi biologici (sangue, sperma, secrezioni vaginali, latte materno). In caso di sieropositività accertata si possono assumere i farmaci antiretrovirali già dalla dodicesima settimana. La terapia dovrà continuare per tutta la GESTAZIONE (←), durante il TRAVAGLIO (←) e il parto.

LATTE (FORMULATO O IN FORMULA)

Il latte materno è il miglior alimento per il bambino dalla nascita fino al compimento del primo anno di vita. Se non è possibile allattare in modo esclusivo al seno si può ricorrere all'aggiunta di un Latte Formulato da integrare al latte materno. In alcuni casi è necessario ricorrere all'allattamento artificiale esclusivo.

LIQUIDO AMNIOTICO

È un liquido limpido, bianchiccio, composto prevalentemente da acqua: costituisce l'ambiente protetto nel quale l'EMBRIONE (←), e successivamente il FETO (←), cresce, si sviluppa e matura.

MACROSOMICO

Il neonato è detto Macrosomico quando supera i quattro chilogrammi alla nascita. In caso di macrosomia fetale possono verificarsi difficoltà durante il parto e, a volte, può essere valutata la necessità di un parto CESAREO (←).

MONCONE OMBELICALE

È quel che rimane del CORDONE OMBELICALE (←), reciso alla nascita; cade in genere entro due settimane dal parto, lasciando una protuberanza, destinata poi ad appiattirsi del tutto, che darà luogo all'ombelico dell'adulto.

NEONATOLOGO

È il PEDIATRA (←) specializzato nella cura dei bambini dalla nascita fino al primo mese di vita.

ORTOPEDICO

È un medico specializzato nella DIAGNOSI (←) e nel trattamento dei problemi del sistema muscolo-scheletrico: ossa, articolazioni, legamenti, tendini, muscoli e nervi.

OSTETRICO

L'Ostetrico è un professionista che assiste e consiglia la donna nel periodo della GRAVIDANZA (←), durante il parto e nel puerperio. L'Ostetrico è in grado di individuare situazioni potenzialmente patologiche che richiedono un intervento medico e di praticare, se necessario, le misure di emergenza.

L'Ostetrico svolge la sua attività in strutture sanitarie, pubbliche o private.

PAP TEST

È l'esame per la DIAGNOSI (←) rapida del cancro al collo dell'UTERO (←), può dare utili indicazioni sull'equilibrio ormonale della donna e permettere il riconoscimento di infezioni batteriche, virali o micotiche. È un test semplice e indolore che si esegue prelevando una piccola quantità di cellule del collo dell' UTERO (←) con la spatola di Ayre e un tampone cervicale.

PASTA OSSIDO DI ZINCO

L'ossido di zinco è utilizzato in medicina in creme contro gli arrossamenti, come la dermatite da pannolino. Solitamente è consigliato in forma di pasta bianca, più densa di qualsiasi crema e senza odore.

PATOLOGIA

È lo studio di una malattia, del suo sviluppo e dell'identificazione della cura.

PEDIATRA

È il medico che si occupa dello sviluppo psicofisico dei bambini, fino all'età di quattordici anni, e della DIAGNOSI (←) e terapia delle malattie infantili.

PERINEO

È uno dei muscoli che sostengono gli organi addominali e pelvici, che contengono e proteggono il bambino nell' UTERO (←). I muscoli hanno una funzione essenziale durante il TRAVAGLIO (←) e il parto; è molto importante riabilitarli perché riacquistino la giusta tonicità.

PLACENTA

È un organo spugnoso e ricco di vasi sanguigni che si forma sulla parete interna dell'UTERO (←) durante la GRAVIDANZA (←); attraverso il CORDONE OMBELICALE (←) nutre il FETO (←) e ne permette la respirazione.

PODALICO

Il bambino è Podalico quando non si posiziona nell'UTERO (←) con la testa verso il canale vaginale – come succede nella maggior parte dei casi – ma si trova rannicchiato, con sederino e piedini verso il basso, oppure con sederino in basso, mentre le gambine sono distese e i piedini sono vicini al viso.

PROGNOSI

È la previsione sul probabile andamento della malattia. Viene formulata dal medico una volta fatta la DIAGNOSI (←), prendendo in considerazione l'usuale tempistica di guarigione, le condizioni del malato, le possibilità terapeutiche, le possibili complicazioni o le condizioni ambientali.

PROLASSO (DELL'UTERO)

È lo scivolamento verso il basso dell'UTERO (←) e la sua conseguente protrusione all'interno della vagina. Ciò si verifica per un indebolimento delle strutture di sostegno del pavimento pelvico.

ROSOLIA

È una malattia infettiva causata dal "Rubivirus" e colpisce prevalentemente i bambini. Se una donna non ha mai avuto la Rosolia e desidera avere un figlio dovrebbe vaccinarsi prima del CONCEPIMENTO (←). La Rosolia in GRAVIDANZA (←) può essere molto pericolosa. Le conseguenze per il FETO (←) possono essere fortemente nocive e compromettere vari organi (occhio, orecchio, cuore e sistema nervoso).

ROTTURA ACQUE

È la rottura del sacco amniotico, permette la fuoriuscita del LIQUIDO AMNIOTICO (←); è uno dei segni che indica l'avvicinarsi del TRAVAGLIO (←).

TAMPONE VAGINALE

È un prelievo di una piccola quantità di secreto vaginale, indolore e non invasivo per la futura mamma. Va eseguito in GRAVIDANZA (←) fra la trentaquattresima e trentaseiesima settimana, serve per individuare la presenza dello Streptococco beta-emolitico di gruppo B, potenzialmente pericoloso per il bambino al momento della nascita. Se il test è positivo, è importante praticare una terapia antibiotica prima del parto.

TESSERA SANITARIA

È un documento personale che consente, a tutte le persone che ne hanno diritto, di accedere alle prestazioni del Sistema Sanitario Nazionale. Ai nuovi nati, dopo l'attribuzione del Codice Fiscale, viene inviata automaticamente una Tessera Sanitaria con validità di un anno; alla sua scadenza, una volta acquisiti i dati di assistenza dalla ASL (←) competente, viene inviata la Tessera con scadenza standard.

TICKET SANITARIO

È una tassazione che viene imposta su alcune prestazioni mediche erogate dal Servizio Sanitario Nazionale. Esistono categorie di persone che sono esentate dal pagamento del Ticket in base al reddito, all'anzianità e ad altre specifiche situazioni individuate dalle ASL (←).

TOXOPLASMOSSI

È una malattia infettiva, causata da un parassita. La malattia è ad alto rischio quando contratta in GRAVIDANZA (←): l'infezione passa al FETO (←) attraverso la PLACENTA (←) provocando, in determinate circostanze, malformazioni o addirittura l'aborto o la morte in UTERO (←). È possibile bloccare la trasmissione dell'infezione al bambino attraverso un trattamento antibiotico mirato.

TRAVAGLIO

È l'insieme dei fenomeni, generalmente dolorosi, che accompagnano l'espulsione del FETO (←). Si compone di quattro fasi: Preparatoria (o Prodromica), Dilatante, Espulsiva e Secondamento. La fase Preparatoria è caratterizzata dalla presenza di contrazioni irregolari per un tempo variabile. In seguito le contrazioni aumentano d'intensità e durata, fino alla dilatazione completa del collo dell'UTERO (←). A questo punto inizia la fase Espulsiva in cui il bambino "viene al mondo". Con il Secondamento viene espulsa la PLACENTA (←).

URETRA

È il piccolo condotto che unisce la vescica con l'esterno. Nella donna ha la sola funzione di permettere il passaggio dell'urina.

UTERO

È un organo dell'apparato genitale femminile. In una donna adulta ha la forma di una pera rovesciata, con la parte più allargata in alto e quella più ristretta verso il basso, dove si unisce alla vagina. L'Utero durante la GRAVIDANZA (←) ospita l'EMBRIONE (←) che poi diventerà FETO (←).

VACCINO

È un preparato che viene introdotto nell'organismo sano per stimolare il sistema immunitario (il meccanismo naturale di difesa del nostro corpo) al fine di rafforzarlo e difenderlo da determinate malattie infettive.



SITI WEB CONSIGLIATI

Salute e benessere della donna e del bambino

www.acp.it
www.alfemminile.com
www.allattare.net
www.bambinonaturale.it
www.bambinopoli.it
www.fnco.it
www.genitorichanell.it
www.gravidanzaonline.it
www.lagravidanza.net
www.mammeinradio.it
www.nostrofiglio.it
www.ondaosservatorio.it
www.osservasalute.it
www.periodofertile.it
www.pianetamamma.it
www.quotidianosanità.it
www.snlg-iss.it
www.thelancet.com
www.uppa.it
www.vitadidonna.it
www.who.int

Legge e diritti

www.inps.it
www.pariopportunita.gov.it
www.salute.gov.it
www.wikilabour.it

Napoli

www.comune.napoli.it
www.aslnapoli1centro.it
www.aslnapoli2nordservizionline.it
www.aslnapoli3sud.it
www.cittametropolitana.na.it

Roma

www.comune.roma.it
www.aslrmc.com
www.asplazio.it
www.bussolasanita.it
www.consultaconsultoriroma.blogspot.it

www.pianoterra.net

ASSOCIAZIONE PIANOTERRA Onlus

Sede di Napoli

piazza San Domenico Maggiore, 3 • 80134 Napoli

tel. +39 081.293433 | cell. +39 329.6343640

fax +39 081.19518550

info@pianoterra.net

Sede di Roma

largo di Sant'Alfonso, 5 • 00185 Roma

tel. +39 06.64871120 | cell. +39 345.9855524

comunicazione@pianoterra.net

www.pianoterra.net



SOSTIENI IL NOSTRO PROGETTO

dona il tuo 5x1000

Firma l'apposito riquadro
nella dichiarazione dei redditi specificando:

Associazione Pianoterra Onlus
C.F. 05986571213

**Sosteniamo le famiglie in difficoltà per migliorare
il loro presente e il futuro delle nuove generazioni**

 per le donazioni con bonifico bancario

Associazione Pianoterra Onlus
codice IBAN: IT41U0303203418010000001987

PIANOTERRA

PIANOTERRA onlus

L'Associazione Pianoterra Onlus nasce a Napoli nel 2008 per aiutare e sostenere le famiglie più vulnerabili. Gli interventi sono rivolti principalmente alla diade madre-bambino perché migliorando le condizioni di partenza di una giovane vita si possono prevenire problemi di salute e sviluppo legati alla povertà e alla marginalità, evitando che si trasmettano di generazione in generazione.

Il nome Pianoterra indica la prospettiva dell'approccio: uno sguardo ad altezza d'uomo che permette di comprendere le difficoltà quotidiane delle persone più vulnerabili, ma anche le loro potenzialità inesprese.

L'Associazione stabilisce con le famiglie un "patto di reciproco impegno e responsabilità": il bene gratuito dato ai beneficiari in risposta al bisogno urgente – latte formulato, vestiti, accessori per la prima infanzia e altro – è l'inizio di un percorso personalizzato di crescita che, grazie al lavoro specialistico di equipe, punta al recupero della fiducia nelle proprie capacità e competenze, e alla riconquista dell'autonomia.

In ogni intervento Pianoterra attiva una rete solidale composta da diversi partner affinché la comunità sia in grado di prendersi cura delle persone in difficoltà rispondendo ai loro bisogni e valorizzandone le risorse.

La nostra mission

Sosteniamo le famiglie in difficoltà per migliorare il loro presente e il futuro delle nuove generazioni.

Lavorando con la madre tuteliamo anche il bambino, evitando che il disagio sociale e familiare ne pregiudichino il sano sviluppo.

Stabiliamo una relazione di sostegno e accompagnamento finalizzato al recupero della dignità, della fiducia nelle proprie capacità e risorse: un'opportunità di crescita personale e sociale per sé e la propria famiglia.