

DETERMINANTI DI SALUTE DEL BAMBINO 0-2 anni

La salute degli individui è il prodotto di un articolato intreccio di aspetti genetici, socio-economici, ambientali, comportamentali e psicologici che possono agire come fattori di rischio o di protezione.

Nei primi 1.000 giorni, periodo che intercorre tra il concepimento e i primi due anni di vita del bambino, questi aspetti assumono un peso maggiore in quanto la loro conoscenza permette di promuovere interventi precoci per migliorare gli esiti di salute che non riguardano solo i bambini e gli adulti che saranno, ma anche i genitori e la collettività.



Assunzione di acido folico

L'assunzione quotidiana di 0,4 mg di acido folico, da almeno un mese prima del concepimento fino a 3 mesi dopo, protegge il/la bambino/a da gravi malformazioni congenite.



Consumo di tabacco

Fumare in gravidanza aumenta il rischio di basso peso alla nascita, prematurità, mortalità perinatale, morte improvvisa in culla, patologie broncopolmonari, deficit mentali e comportamentali. I/le bambini/e esposti/e a fumo passivo hanno un rischio maggiore di malattie delle basse vie respiratorie e di episodi di asma.



Consumo di bevande alcoliche

L'assunzione di alcol in gravidanza aumenta il rischio di spettro dei disordini feti alcolici, aborto spontaneo, parto pretermine, basso peso alla nascita, malformazioni congenite, sindrome della morte improvvisa in culla, difficoltà cognitive e relazionali.



Allattamento

Gli effetti benefici dell'allattamento, sia per la mamma che per il/la bambino/a, sono ampiamente documentati. L'OMS e l'UNICEF raccomandano di allattare in modo esclusivo fino ai 6 mesi di età e, se desiderato da mamma e bambino/a, di proseguire fino ai 2 anni e oltre, introducendo gradualmente cibi complementari.



Posizione in culla

La sindrome della morte improvvisa in culla è una delle principali cause di morte post neonatale. Mettere a dormire il/la bambino/a in posizione supina è uno degli interventi semplici ed efficaci in grado di ridurre il rischio.



Sicurezza in casa

Una riorganizzazione dell'ambiente domestico che tiene conto delle tappe di sviluppo del/la bambino/a aiuta a prevenire il rischio di incidenti domestici.



Sicurezza in auto

Il trasporto in auto del/la bambino/a in sicurezza aiuta a ridurre sensibilmente il rischio di traumi e morte dovuti a incidente stradale.



Lettura in famiglia

Leggere regolarmente al/la bambino/a ha effetti benefici sul suo sviluppo cognitivo, emotivo e relazionale. La lettura condivisa in età precoce contribuisce a contrastare la povertà educativa e prevenire lo svantaggio socioculturale.



Esposizione a schermi

L'uso eccessivo e/o scorretto delle tecnologie audiovisive e digitali da parte del/la bambino/a è associato a maggiori rischi per la sua salute psicofisica. I pediatri raccomandano di utilizzarli sempre in presenza di un adulto e di evitarne l'uso sotto i 2 anni di età.



Vaccinazioni

Le vaccinazioni proteggono il/la bambino/a da alcune malattie infettive che possono avere conseguenze pericolose per la sua salute.