

# GUIDA ALL'ALIMENTAZIONE E AL MOVIMENTO DALLA NASCITA AI 18 MESI

Antonella Branchi

Collaboratrice scientifica  
Servizio di promozione e di valutazione sanitaria



# I nuovi materiali SPVS per la promozione della salute nella prima infanzia a vostra disposizione

→ Guida all'alimentazione e al movimento dalla nascita ai 18 mesi

→ Calendario dell'avvento 2022

- **Obiettivo:** fornire ai neo-genitori uno strumento con informazioni complete, attuali, utili coerenti e specifiche sulle tematiche alimentazione e movimento.
- **Motivazioni:**
  - ✓ Guida 0-36 mesi esaurita e con contenuti da aggiornare
  - ✓ Sul territorio è un'esigenza grande, sia per neo-genitori sia per professionisti in contatto con famiglie con bambini piccoli
  - ✓ Bisogno di un supporto per professionisti per consultazioni / colloqui / visite / incontri con famiglie in attesa di un figlio o con figli fino ai 18 mesi
  - ✓ Necessità di integrare vari materiali esistenti in un unico strumento
  - ✓ Necessità di adattare i contenuti alle realtà e a al contesto culturale del territorio ticinese
  - ✓ Importanza di avere un materiale autorevole, senza pubblicità, basato su contenuti ufficiali
  - ✓ Importanza di una pubblicazione con un *editing* e un *wording* adatti al momento di vulnerabilità, insicurezze, grandi sfide fisiche e psicologiche delle neo-famiglie

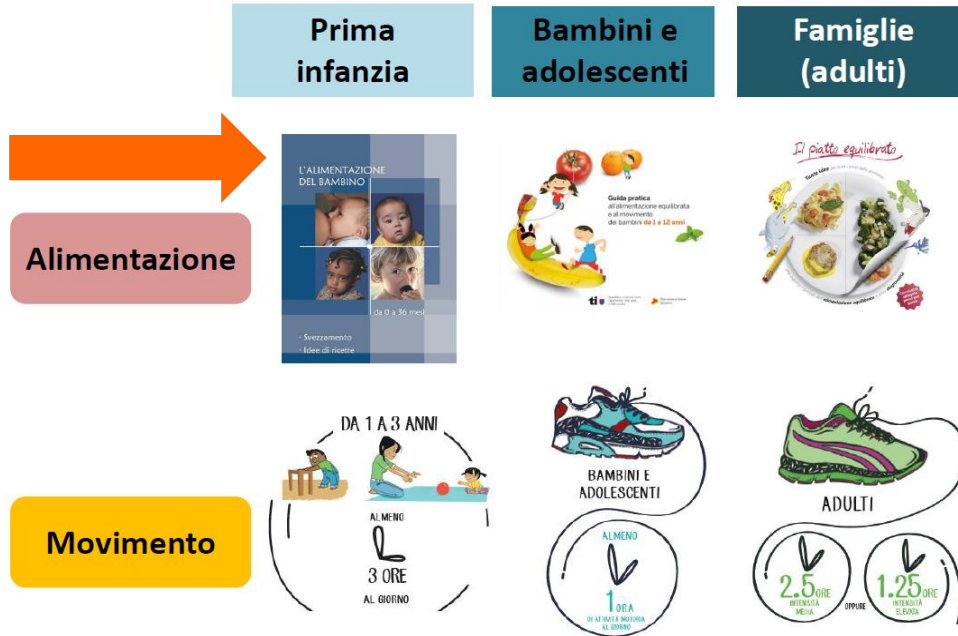
Guida all'alimentazione  
e al movimento  
dalla nascita ai 18 mesi



## ▪ **Elaborazione:**

- ✓ Sviluppata nell'ambito del PAC Promozione della salute come strumento fondamentale per le neo-famiglie e per i professionisti a contatto con loro
- ✓ Nuova Guida elaborata tenendo conto dei feedback della Guida 0-36 mesi (famiglie e professionisti)
- ✓ Responsabilità del progetto: SPVS
- ✓ Collaborazione del SACD Mendrisiotto e Basso Ceresio (in contatto costante con le altre ICMP)
- ✓ Coinvolgimento di numerosi partner nella revisione:
  - ICMP dei Consultori Genitori e Bambino dei 6 SACD
  - Associazione Pediatri della Svizzera Italiana (APSI)
  - Associazione svizzera consulenti per l'allattamento IBCLC
  - Dipartimento di Ginecologia e Ostetricia Ente Ospedaliero Cantonale
  - Associazione Svizzera delle/dei Dietiste/i (ASDD)
  - Sezione Ticino Federazione Svizzera delle Levatrici (FSL)
  - Società di ginecologia e ostetricia della Svizzera
- ✓ Interpellati SSN, USAV e Aha! per questioni da approfondire
- ✓ Sottoposta a pre-test presso famiglie del pubblico bersaglio

## Sostituito da nuova Guida



Nel 2023  
sostituito da  
strumento  
digitale

# I contenuti (1)

## Allattamento

- ✓ Al seno
- ✓ Con biberon di latte materno
- ✓ Con sostituto del latte materno (latte in formula)
- ✓ Misto
- ✓ A chi rivolgersi

## Alimentazione complementare al latte

- ✓ Il primo pasto
- ✓ Il secondo pasto
- ✓ Il terzo pasto
- ✓ Il passaggio all'alimentazione della famiglia
- ✓ Approfondimenti

## Movimento

- ✓ Come favorire il movimento dalla nascita ai 9 mesi
- ✓ Come favorire il movimento dai 9 ai 18 mesi

## Riferimenti

### Guida all'alimentazione e al movimento dalla nascita ai 18 mesi



# I contenuti (2)

## Allattamento al seno

Raccomandazioni / importanza del sostegno / frequenza e durata poppate / fino a quando allattare / come favorire la produzione di latte / quali le posizioni per allattare / cosa fare in caso di dolore al seno / quali cambiamenti nell'aspetto del seno / il sostegno del partner / l'alimentazione della mamma / allattare quando si rientra al lavoro / come smettere di allattare

## Allattamento con biberon di latte materno

Come estrarre il latte / raccogliere e conservare / come usare il latte congelato

## Allattamento con sostituto del latte materno (latte in formula)

Quale latte e quale biberon scegliere / quantità / preparazione / come allattare con il biberon

## Allattamento misto

Parlare con lo specialista / ritorno all'allattamento esclusivo / seno e biberon

## A chi rivolgersi

Levatrici /ICMP/IBCLC/ altre figure



# I contenuti (3)

## L'alimentazione complementare al latte

Quando iniziare / quantità / cosa offrire e quando / alimenti da proporre / alternanza pasti latte e seno / come proporre il pasto / alimenti da evitare / quali tempistiche aspettarsi / ricette

## Approfondimenti

Favorire un approccio positivo all'alimentazione fin da piccoli / invogliare a mangiare frutta e verdura / bevande / come scegliere alimenti confezionati / allergie e intolleranze alimentari / alimentazione vegetariana e vegana





# I contenuti (4)

## Il movimento nei bambini

Importanza / benefici / rispetto dei tempi del bambino

## Favorire il movimento (dalla nascita ai 9 mesi – dai 9 ai 18 mesi)

I bisogni a questa età / cosa possono fare i genitori per favorire lo sviluppo motorio / esempi pratici di attività con descrizione e fotografie

## Riferimenti

Contatti utili / Documentazione utile / Siti utili



# Lo stile comunicativo

- Particolare attenzione al *wording* (es.: linguaggio non giudicante, supportivo, ci si rivolge direttamente al pubblico bersaglio, stile dialogico, spunti e suggerimenti vs. linguaggio direttivo).
- Grande lavoro di *editing* rispetto alle molte pubblicazioni esistenti e rispetto alla precedente. Uso di parole chiave e di *encadrés* per i messaggi più importanti.
- Particolare attenzione all'aspetto salute mentale (es.: fiducia nelle capacità dei genitori, «il mio bambino va bene così», incoraggiare vs. colpevolizzare, normalizzare e invitare a chiedere aiuto, importanza del ruolo del partner).



# La grafica

- Dimensioni e spirale per una praticità di uso
- Colori per ogni tematica
- Uso di separatori per una migliore fruibilità dei contenuti
- Schemi che rappresentano visivamente i concetti
- Uso di parole chiave per guidare il lettore
- *Encadrés* per i messaggi più importanti
- Fotografie *ad hoc*
- *QR code* per rendere immediatamente accessibili le pubblicazioni di riferimento



# La diffusione

- Attraverso la Rete prima infanzia, idealmente:
  - ✓ Gravidanza (ginecologi, corsi pre-parto, levatrici).
  - ✓ Nascita (reparti maternità, pediatri).
  - ✓ Prima infanzia (ICMP, IBCLC, nidi, pre-asili, centri di socializzazione, Comuni, farmacie).
- Possibilità di riservare gli esemplari delle Guide sul sito SPVS *Rete prima infanzia* [www.ti.ch/reteprimainfanzia](http://www.ti.ch/reteprimainfanzia) (seguirà comunicazione)
- A disposizione un flyer per studi medici, reparti maternità, ecc. con QR code per riservazione.
- Fisicamente le Guide saranno presso i SACD che li venderanno a chi ne farà richiesta tra i partner (costo 7 CHF) (i dettagli della fornitura sono da definire, seguirà comunicazione).
- Pubblicità sarà fatta anche tramite sito, newsletter e social media.

GRAZIE PER UN VOSTRO FEEDBACK  
RIGUARDO AL GRADIMENTO, DOMANDE  
O QUESTIONI DA APPROFONDIRE PER  
UNA PROSSIMA EDIZIONE



# Calendario dell'Avvento 2022

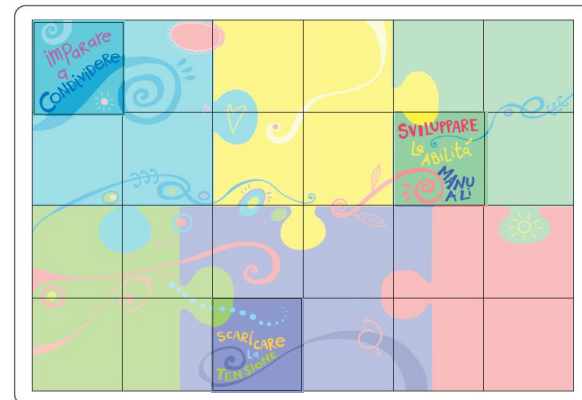


SALUTEPSI.CH

I molteplici  
benefici del  
GIOCARRE



GIOCARE PER NOI È IMPORTANTE, PERCHÉ CI PERMETTE DI...



... E TANTO ALTRO ANCORA!

Spunti di riflessione per favorire lo sviluppo del bambino e la relazione genitore-bambino



Versione online  
[www.ti.ch/calendarioavvento](http://www.ti.ch/calendarioavvento)

- Approfondimenti (dal 1° dicembre ogni giorno)
- Risorse e contatti utili
- Concorso

# I nostri canali informativi

Repubblica e Cantone Ticino

## NewSalute

stare bene fa bene

---

La newsletter del Servizio di promozione e valutazione sanitaria | Marzo 2021

### Notizie in breve

**Perché la promozione**  
Un argomentario illustra pubbliche permattano di salute.  
[www.ti.ch/promozionesa](http://www.ti.ch/promozionesa)

### Movimento e gusto ...con l'equilibrio giusto

Per saperne di più su movimento, alimentazione ed equilibrio e benessere per bambini e giovani  
 Agosto 2022

**Movimento**

**Tante idee di movimento a scuola**  
 Con la ripresa delle scuole, perché non inserire regolarmente dell'attività fisica durante le ore di lezione in classe? Con il programma [Scuola in movimento](#) è possibile farlo sia in lezioni brevi e spaziali, con video e istruzioni da scaricare. Le attività sono suddivise in diverse tipologie, come pause di movimento, esercizi di partner all'interno dell'aula oppure esercizi di biofitness. Per le classi che aderiscono al progetto, è possibile inoltre [oppure](#) [qualificazioni](#) del materiale di movimento. Aumentando il movimento durante il tempo di scuola, bambini e ragazzi sono più equilibrati e motivati.

**E GUSTO**

**Merende gustose ed equilibrate? Si può!**  
 Dopo una giornata di scuola è importante ricaricare le energie con una merenda equilibrata e gustosa. Una merenda dovrebbe essere sempre composta da acqua e da un frutto o una verdura. A seconda della fame e dell'attività, può essere completata dai formaggi, latticini o una macedonia di frutta a guscio. Esempi di merende? Frullato di latte e frutti di bosco oppure bruschetta con pomodori e pane tostato. Tante altre idee e molte informazioni nella su: [www.ti.ch/merende](http://www.ti.ch/merende).

**Movimento**

**Tante idee di movimento a scuola**  
 Con la ripresa delle scuole, perché non inserire regolarmente dell'attività fisica durante le ore di lezione in classe? Con il programma [Scuola in movimento](#) è possibile farlo sia in lezioni brevi e spaziali, con video e istruzioni da scaricare. Le attività sono suddivise in diverse tipologie, come pause di movimento, esercizi di partner all'interno dell'aula oppure esercizi di biofitness. Per le classi che aderiscono al progetto, è possibile inoltre [oppure](#) [qualificazioni](#) del materiale di movimento. Aumentando il movimento durante il tempo di scuola, bambini e ragazzi sono più equilibrati e motivati.

Newsletter

@promozionedellasalute

Limitare

Testare

Proteggere

Vaccinare

Repubblica e Cantone Ticino
 

 DISTANTI MA VICINI  
 #PROTEGGIAMOCALUNDO
 

 Hotline 0800 144 144  
[www.ti.ch/coronavirus](http://www.ti.ch/coronavirus)

Social media

@promozione\_salute

**Servizio di promozione e valutazione sanitaria**  
 Ente pubblico

Ti piace

Scopri di più

www4.ti.ch

**Promozione della salute**

Prodotto/servizio  
 Servizio di promozione e di valutazione sanitaria  
 del medico cantonale, DSS  
 Seguitemi per rimanere aggiornate/i.  
[www.ti.ch/promozionesalute](http://www.ti.ch/promozionesalute)  
 gagna 16, Bellinzona, Switzerland

379 Post  
 2'121 follower  
 49 seguiti

Servizio di promozione e di valutazione sanitaria
 www.ti.ch/promozionesalute

UFFICIO
CHI SIAMO
SETTORI DI ATTIVITÀ
PROGETTI
MATERIALE INFORMATIVO
DATI E STUDI

**Ufficio**

**Contatti**

Servizio di promozione e di valutazione sanitaria  
 Via Dogana 16  
 6501 Bellinzona

**Capo Servizio**  
 Martine Bouvier Gallacchi

**In primo piano**

**CALDO**  
 #caldoasenzapaura  
 informazioni e raccomandazioni

**Nuovo coronavirus**  
 Punto della situazione

**Prendersi cura di se**  
 Benessere ai tempi del coronavirus  
 Scarica e ordina l'opuscolo

Sito web

# Un canale aperto sulla salute

Promuovere  
la salute



**stare bene fa bene**



A disposizione per richiesta di materiali e ogni domanda sugli argomenti e Rete prima infanzia:

[dss-reteprimainfanzia@ti.ch](mailto:dss-reteprimainfanzia@ti.ch)



[www.ti.ch/promozionesalute](http://www.ti.ch/promozionesalute)



[www.facebook.com/promozionedellasalute](https://www.facebook.com/promozionedellasalute)



[www.instagram.com/promozione\\_salute](https://www.instagram.com/promozione_salute)