

Noi di Save the Children crediamo che ogni bambino meriti un futuro. In Italia e nel resto del mondo lavoriamo ogni giorno per dare ai bambini ciò che ognuno di loro merita: l'opportunità di nascere e crescere sani, ricevere un'educazione ed essere protetti.

Quando scoppia un'emergenza, e i bambini sono i più vulnerabili, siamo tra i primi ad arrivare e fra gli ultimi ad andare via. Ci assicuriamo che i loro bisogni vengano soddisfatti e la loro voce ascoltata. Miglioriamo concretamente la vita a milioni di bambini, compresi quelli più difficili da raggiungere.

Save the Children dal 1919 lotta per salvare la vita dei bambini e garantire loro un futuro, a ogni costo.



Con il patrocinio di



ECCOMI!

UN QUADERNO PER CRESCERE INSIEME



Bambine e bambini hanno dei diritti.

Dal 1991 l'Italia ha ratificato la Convenzione sui diritti dell'infanzia e dell'adolescenza.

Tutti devono aiutare il bambino a crescere nella maniera migliore.

Come all'inizio di ogni viaggio, una delle prime cose che facciamo è preparare la valigia: è proprio lei che ci accompagna attraverso nuove avventure, nuove esperienze e nuove emozioni. È lei il contenitore di oggetti che, sappiamo, non ci farà mancare niente. Quindi è fondamentale pensare con attenzione a cosa metterci dentro. Quando una donna scopre di essere incinta, anche lei sta per intraprendere un nuovo viaggio: un insieme di sensazioni che bisogna vivere e domare al tempo stesso per evitare di non dimenticare nulla. È proprio all'inizio di questa nuova esperienza che ci rendiamo conto che la valigia si può e si deve riempire anche di tante cose, ma che in realtà saranno fondamentali per questo nuovo percorso e necessari per la mamma e il suo bambino: i diritti. I diritti dei bambini sono la guida per poter viaggiare sereni, sapendo che stiamo garantendo loro il miglior futuro possibile.

Sto arrivando!

PUOI GIÀ
IMMAGINARTI
COME SARÒ?

*Quali favole mi stai raccontando?
Che musica mi fai ascoltare?*



Testi:
Save the Children

Illustrazioni:
Clara Grassi

Grafica:
Enrico Calcagno

Stampa:
Graphicscalve

Publicato nel Dicembre 2016
aggiornato a maggio 2019



Save the Children Italia Onlus
Via Volturmo 58 - 00185 Roma
tel + 39 06 480 70 01
fax +39 06 480 70 039
info.italia@savethechildren.org

www.savethechildren.it

Eccomi!

Io mi chiamo

Sono nato il giorno

Alle ore

Peso

Sono lungola

In che ospedale sono nato?

Chi c'era quando sono nato?

Il mio nome chi l'ha scelto?

La mia prima foto

Metti qui il mio braccialeto dell'ospedale

Quando nasco devi registrare il mio nome all'Ufficio Anagrafe del Comune di residenza. Se sono nato nello stesso comune puoi registrarmi direttamente all'ufficio nascite presente in ospedale; se nasco in un Comune diverso da quello di residenza, entro 10 giorni devi registrare il mio atto di nascita presso l'anagrafe del Comune di residenza. Alcuni Comuni sono collegati telematicamente con l'anagrafe tributaria e possono rilasciare anche il codice fiscale. Ove questo non sia possibile, occorre

recarsi presso gli uffici dell'Agenzia delle entrate e richiedere il codice fiscale. Con il codice fiscale si potrà procedere alla richiesta di assegnazione del pediatra.



Io e la mamma

Il mio primo incontro con te.
Emozioni e sensazioni:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

ALLATTAMENTO E CONTATTO:
Appena nato, eccomi tra le tue braccia. Favorire il contatto e l'allattamento al seno fin dal primo momento permette di creare subito un forte legame tra mamma e figlio e si hanno

più probabilità di riuscire ad allattare naturalmente. Mamma ricordati che il primo latte, anche se poco, è quello più ricco di vitamine e anticorpi, importanti per la mia crescita. Allattare è importante ma non è sempre facile: per qualsiasi difficoltà chiedi aiuto all'ostetrica in ospedale o, una volta a casa, al pediatra o ai consultori del territorio. Sappi che esistono gruppi di mamme che allattano insieme all'interno dei consultori familiari. Conoscerle ti può aiutare a condividere i tuoi dubbi e a discuterli con loro e con le ostetriche presenti.





Tornare a casa: emozioni e incertezza

Ora che siamo arrivati a casa non dimenticare mai che è indispensabile l'aiuto e il supporto di tutte le persone che ci sono vicine e ci possono aiutare. Oltre agli amici e ai parenti stare il più possibile con un gruppo di neo mamme e papà (ad esempio le donne con cui si è frequentato il corso pre-parto) è utilissimo, perché quelli che sembrano problemi insormontabili come il sonno, le coliche, le poppate e i pianti incomprensibili del bambino sono spesso comuni a molte mamme e si affrontano con un po' di pratica, comprensione e dei buoni consigli.

Amici e persone su cui posso contare

.....
.....
.....

Foto con
la famiglia

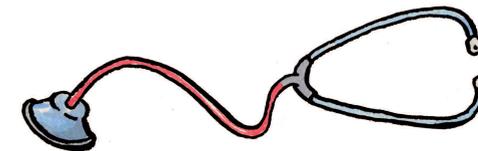


La mia famiglia è composta da

.....
.....
.....
.....

MATERNITY BLUES E DEPRESSIONE

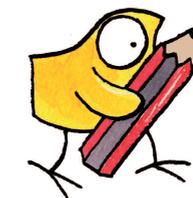
Mamma, a volte tornare a casa non è così semplice come avevi immaginato: il baby blues (o maternity blues) è un disturbo dell'umore causato da fattori ormonali ed emotivi che può manifestarsi durante la prima settimana post-parto e che porta le mamme ad avere una leggera forma di depressione. Si tratta di una reazione piuttosto comune i cui sintomi includono delle crisi di pianto senza motivi apparenti, irritabilità, inquietudine e ansia, che tendono generalmente a scomparire nel giro di pochi giorni. Se i sintomi persistono e se si acutizzano è possibile essere di fronte ad una depressione post-partum, che va affrontata con l'aiuto di persone specializzate: chiedi aiuto al pediatra, al medico di base, ad uno psicologo o ad uno psicoterapeuta e servizi del pubblico e del privato sociale dedicati (consultorio, associazioni).



IL PEDIATRA AL NOSTRO FIANCO

Il mio pediatra è

Avere un pediatra di riferimento è essenziale per monitorare e garantire la mia corretta crescita e il mio benessere. Puoi scegliere il pediatra direttamente in ospedale o nella ASL di riferimento del territorio di residenza. Il pediatra che mi seguirà fino all'adolescenza.



**Ricordati
di seguire
il calendario
delle visite
periodiche dal
tuo pediatra!**



Il mio benessere

OLTRE AL PEDIATRA, QUANDO SI È IN CASA, ANCHE I MIEI GENITORI HANNO DEI COMPITI PER TUTELARE LA MIA SALUTE.

Il mio ombelico

Quando è caduto il moncone?

Pulizia e igiene sono importanti fin dai primi momenti: basta poco per avere cura del moncone del cordone ombelicale. Se chiedi in ospedale ti daranno tutte le indicazioni. Solitamente il moncone cade dopo qualche giorno dopo il ritorno a casa.

Il mio primo bagnetto

Mi sono trovato a mio agio in acqua?

Mi piace?



Crescere

La mia prima passeggiata

Il mio primo sorriso

La mia prima pappa

La ninnananna della mia mamma

Il mio primo dentino

Ora sto seduto/a! oggi è

La mia prima parola

Cammino! Oggi è il giorno

SINDROME DELLO "SHAKEN BABY"

Durante i primi mesi potrai sentirti piangere spesso, a volte anche a lungo, e la situazione potrà sembrarti ingestibile. In questi momenti è importante avere molta pazienza ed evitare di scuotermi fortemente per le braccia o al busto perché si provocherebbe una rotazione involontaria ripetuta della testa e degli arti. Le conseguenze a livello cerebrale potrebbero essere molto gravi. I migliori alleati dei genitori in questi casi sono tolleranza e affetto, perché noi bambini siamo molto fragili. Se non ce la fai fatti aiutare dal papà o da un altro adulto.

Le mie vaccinazioni

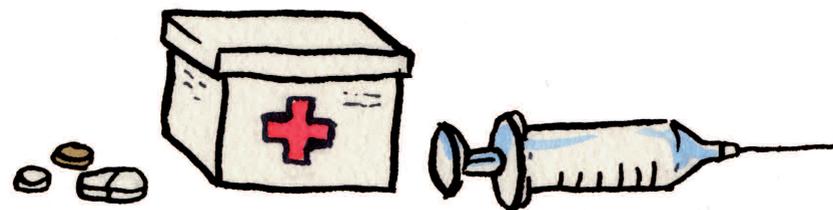
I vaccini sono il mezzo più efficace e sicuro per prevenire le malattie infettive e le loro complicazioni.

In Italia, in base alla legge varata nel mese di luglio 2018, sono considerate obbligatorie 10 vaccinazioni:

Vaccino

- Antipoliomielitica
- Antidifterica
- Antitetanica
- Antiepatite B
- Antipertosse
- Anti Haemophilus influenzae di tipo b
- Antimorbillo
- Antiparotite
- Antirosolia
- Antivaricella

Data



La tessera sanitaria è il documento che viene rilasciato al momento dell'iscrizione al Servizio Sanitario Nazionale e che permette di usufruire delle prestazioni del sistema sanitario italiano. Tutti i vaccini obbligatori in Italia sono gratuiti e vengono praticati da strutture del Servizio Sanitario Nazionale presso i servizi delle Aziende Sanitarie Locali. Le vaccinazioni obbligatorie sono garantite anche per

bambini e bambine provenienti da altri paesi, attraverso l'utilizzo di appositi codici di registrazione al Servizio Sanitario Nazionale specifici per le persone non italiane. Oltre ai vaccini obbligatori esistono anche quelli facoltativi. Tutti i genitori, rivolgendosi al proprio pediatra, dovranno informarsi a riguardo per poter prendere la decisione migliore per il proprio bambino o bambina.

Alimentazione e svezzamento

Nei primi mesi di vita di noi bambini il latte della mamma è assolutamente necessario per la nostra crescita. E' ricco di tutte le sostanze nutritive di cui abbiamo bisogno: possiamo fare a meno anche dell'acqua per i primi sei mesi!

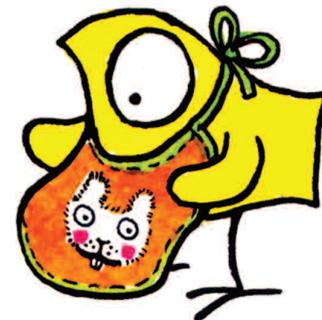
Quando superiamo il sesto mese, fino al primo anno di età, la mamma può cominciare a integrare nella nostra dieta altri cibi oltre al suo latte, che comunque continuerà a fornirci un terzo di tutte le calorie di cui abbiamo bisogno. Lo svezzamento è una grande scoperta di nuovi sapori e il mio palato si dovrà abituare: l'ideale è farmi provare in piccole quantità e diluire in acqua cibi semi-solidi.

È fondamentale essere da subito attenti al rischio di obesità: una dieta sana, senza merendine e cibi particolarmente grassi, aiuta a mantenere un fisico robusto e una crescita in salute.

Meglio aspettare che abbiamo compiuto un anno per introdurre alcuni cibi tra i quali sale, zucchero, miele, latte vaccino e cioccolata.



Manovre salvabebè



Tra i 6 mesi e i 2 anni di età corro il rischio di inalare un corpo estraneo e potrei soffocare (ostruzione delle vie aeree): la mia alimentazione cambia e inizio ad acquisire capacità motorie che mi consentono di raggiungere tutti gli oggetti/giochi e di portarli alla bocca, che è il punto attraverso il quale scopro il mondo.

Se l'oggetto/cibo invece di essere ingerito, viene inalato, ovvero va nelle vie aeree (entra nella trachea invece che nell'esofago), può provocare l'ostruzione completa delle vie aeree e l'impossibilità di respirare.

Se **NON** piango, **NON** urlo, **NON** parlo, allora le vie aeree sono **CHIUSE** in modo **COMPLETO** ed è **URGENTE** praticare immediatamente le **MANOVRE DI DISOSTRUZIONE** che consistono in 5 pacche sulla schiena, tra le scapole e poi 5 compressioni sullo sterno, al centro del petto.

Si continua così finché il corpo estraneo non è uscito. Mamma, devi tenermi inclinato in avanti col capo, così che il corpo estraneo, per gravità possa uscire, mentre pratichi le manovre.

Se dovesse succedere, chiama comunque subito il 112!

Tutto questo può sembrare difficile, ma puoi trovare molti siti on-line, opuscoli informativi che ne parlano e danno maggiori informazioni.

È FONDAMENTALE CHE OGNI GENITORE E OGNI ADULTO CHE STA CON UN BAMBINO CONOSCA LE MANOVRE DI DISOSTRUZIONE DELLE VIE AEREE DA CORPO ESTRANEO!!!

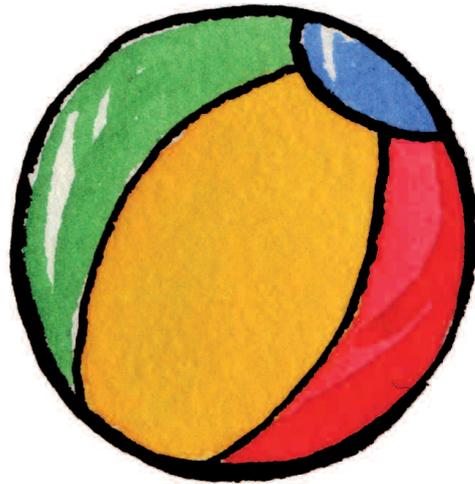
Chiedi alle maestre del nido e della scuola dell'infanzia se le conoscono e le sanno mettere in atto. Esistono sul territorio nazionale incontri gratuiti su questo argomento organizzati da Croce Rossa, associazioni, Aziende Ospedaliere, enti pubblici. Chiedi informazioni al tuo pediatra.



Un viaggio che dura una vita

Il mio futuro è importante! Tutto quello che mi insegnerai mi aiuterà a diventare grande. Ecco perché bisogna pensare fin dai primi momenti di vita a quello che sarà necessario per il mio percorso di crescita, per la tutela dei miei diritti e per poter essere protagonista del mio sviluppo fisico e psicologico.

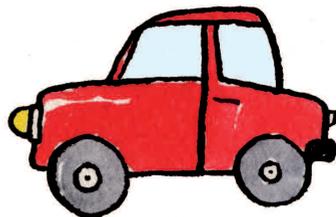
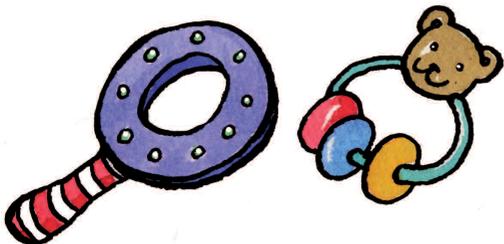
- Fin dai primi giorni è importante che io dorma a pancia in su.
- Mamma e papà non fumate e non fate fumare in casa.
- È vostro compito mettermi a riparo da cadute, farmi stare in ambienti sani e con abiti adatti alla stagione.
- Assicuratevi di avere il seggiolino adatto al mio peso in auto.
- Non litigate tra voi e non gridate in mia presenza.



Divento grande

Ogni giorno che passa divento sempre più grande e, anche se mi esprimo solo con il pianto, devi sapere che provo tantissime emozioni! È proprio così che mi relazio con il mondo e che comincio a interagire con le persone che mi stanno attorno.

Lo scambio di gesti dal significato emotivo aiuta i bambini ad apprendere, percepire e rispondere a segnali emotivi e a formare un senso anche di sé.



IL GIOCO

Da quando è cominciata questa nuova fase della vita in cui siamo insieme si pensa principalmente alle azioni essenziali: mangiare, dormire, mangiare e di nuovo dormire. Ma per me è importante giocare! Impara a farlo con me, vedrai che ti divertirai anche tu. Il tempo da dedicare al gioco mi dà l'opportunità di misurare e sviluppare le mie risorse e le mie potenzialità. È motivo di grande felicità per me ed è un modo che mi consente di rafforzare il senso di sicurezza e protezione.

Costruiamo insieme un gioco! Il Cestino dei Tesori

Da quando il bambino riesce a stare seduto – dai sei mesi in poi – costruire il cestino dei tesori è una attività divertente per i bimbi ma anche per i grandi che lo preparano. Prendere un cestino comodo e facile da esplorare per il bambino e riempirlo di materiali molto semplici di uso comune, puliti e possibilmente naturali come ad esempio una molletta di legno, tessuti di vari colori, un pezzo di cuoio e ancora uno spazzolino, una spugna o una pietra liscia. I bambini passeranno ore ad esplorare il materiale del cestino, che stimola la loro curiosità e il loro sviluppo.

A MANI FERME!

Essere genitore è una delle esperienze più straordinarie della vita. Spinge mamma e papà a dare il meglio di sé ma allo stesso tempo può mettere alla prova la loro pazienza. A volte, quando mi vedi in pericolo, sei preoccupata o in ansia per me,

CRESCERE INSIEME AGLI ALTRI!

Conoscere altri bambini è importante e fin dai primi mesi di vita è consigliabile capire dove sono i luoghi in cui i genitori si ritrovano e dove i bambini possono conoscersi e giocare. Il giardino vicino casa, lo stesso consultorio, lo spazio gioco sono spazi di socializzazione per famiglie e per bimbi. È utile informarsi per sapere dove sono i servizi all'infanzia, come funziona l'iscrizione all'asilo nido e quali sono i luoghi di ritrovo attrezzati per i più piccoli perché fin dai primi mesi di vita possono essere un grande supporto per voi e per il bambino.



I servizi socio educativi per la prima infanzia sono erogati dal Comune di residenza: informati sulle modalità di iscrizione e di partecipazione e su tutti i benefici economici previsti per le persone con basso reddito.

rischi di reagire con esplosioni di rabbia e tendi a fare e a dire cose che in realtà non vorresti dire o fare. Ricordatevi, mamma e papà, che non è con la violenza che mi aiutate a crescere! Chi subisce punizioni di questo tipo dai propri genitori durante l'infanzia, probabilmente le userà anche con i propri figli.

Informazioni utili

IL CONSULTORIO E I PRESIDII SANITARI DEL TERRITORIO

Il consultorio familiare è un servizio socio-sanitario pubblico che tutela e promuove la salute psico-fisica e sociale della donna, della coppia, degli adolescenti e dei bambini. Ti puoi rivolgere al consultorio per ogni problema riguardante la contraccezione, la gravidanza, l'assistenza dopo il parto, il sostegno all'allattamento e le vaccinazioni pediatriche.

Il consultorio è un servizio dove puoi trovare sostegno legale per le lavoratrici, aiuto in situazioni di disagio economico e sociale, consulenza sul parto in anonimato e sull'interruzione della gravidanza e supporto in caso di violenza e maltrattamenti, sia su donne che su minori.

IL PEDIATRA

Il pediatra è il medico di fiducia preposto alla tutela dei bambini e dei ragazzi tra 0 e 14 anni ed è il tuo punto di riferimento sul territorio per la cura del tuo bambino.

CENTRI ANTI VIOLENZA DONNA

Dal 2006 il Dipartimento per le Pari Opportunità ha sviluppato, mediante l'attivazione del numero di pubblica utilità 1522, un'azione di sistema per l'emersione e il contrasto del fenomeno della violenza. Il numero è attivo 24 ore su 24 per tutti i giorni dell'anno ed è accessibile dall'intero territorio nazionale gratuitamente, sia da rete fissa che mobile, con un'accoglienza disponibile nelle lingue italiano, inglese, francese, spagnolo, russo e arabo. Il centralino potrà indicarti il centro anti violenza più vicino e darti consigli utili per la tua sicurezza e la tutela dei tuoi diritti.

AIUTI PER FAMIGLIE INDIGENTI

I CAF – Centri di Assistenza Fiscale esistono sul tutto il territorio nazionale e, tra i vari servizi che offrono, sono preposti ad assistere i cittadini nel calcolo dell'indicatore della situazione economica equivalente (ISE/ISEE). Lo strumento che consente, sulla base delle effettive condizioni economiche del nucleo familiare, di usufruire di prestazioni sociali agevolate (asegni familiari e di maternità, rette per asili nido, mense scolastiche, agevolazioni inquilini, servizi socio sanitari domiciliari, ecc). In alcune Regioni i bambini con meno di 6 anni, appartenenti a famiglie con un reddito basso, sono esentati dal pagare ticket per visite e/o medicinali: informati al CAF o sul sito della tua Regione di appartenenza.

SSN – SERVIZIO SANITARIO NAZIONALE

La normativa italiana garantisce il diritto di ogni donna, italiana o straniera, all'assistenza sanitaria, economica e sociale, al sostegno psicologico e alla parità di trattamento in ambito lavorativo. Il Servizio Sanitario Nazionale assicura a tutte le donne gli interventi di prevenzione, quelli per la tutela della maternità, l'assistenza ai bambini, le vaccinazioni, la diagnosi e la cura delle malattie infettive. Per accedere alle prestazioni della sanità pubblica devi iscriverti al Servizio Sanitario Nazionale. L'iscrizione al SSN si effettua nella ASL (Azienda Sanitaria Locale) di competenza per il tuo luogo di residenza o di effettiva dimora; la pratica si effettua solitamente in un ufficio, o presso uno sportello, chiamato "scelta e revoca del medico". Nella stessa sede troverai anche

l'elenco dei medici tra i quali dovrai scegliere il tuo medico di famiglia e/o il pediatra per i tuoi figli. L'impiegato ti rilascerà una tessera sanitaria che ha validità di 6 anni, o pari alla durata del permesso di soggiorno.

Il "Tesserino sanitario personale", dà diritto a ricevere gratuitamente, ovvero dietro pagamento - dipende dalla regione in cui ci si trova - di una quota a titolo di contributo (Ticket sanitario), le seguenti prestazioni: visite mediche generali in ambulatorio e visite mediche specialistiche, visite mediche a domicilio, ricovero in ospedale, vaccinazioni, esami del sangue, radiografie, ecografie, medicine, assistenza riabilitativa e per protesi. Le Regioni inoltre devono garantire l'assistenza sanitaria ai minori figli di immigrati in condizione di irregolarità giuridica garantendo l'accesso al pediatra di libera scelta. Verifica se nel tuo territorio è già possibile farlo. I minori stranieri irregolari hanno diritto in ogni caso alle cure urgenti o essenziali, anche a carattere continuativo, e ai programmi di medicina preventiva. I minori stranieri titolari di un permesso di soggiorno (per minore età, per affidamento, per motivi familiari, per protezione sociale, per richiesta di asilo o per asilo) devono essere obbligatoriamente iscritti, da chi ne esercita la tutela, al Servizio Sanitario Nazionale (S.S.N.) e quindi hanno pienamente diritto di accedere a tutte le prestazioni assicurate dal nostro sistema sanitario. Per l'iscrizione del minore al S.S.N. occorre recarsi presso la Azienda Sanitaria Locale del territorio di residenza ovvero presso quella di effettiva dimora (indicata nel permesso di soggiorno), munito di:

- documento di identità personale
- codice fiscale
- permesso di soggiorno
- autocertificazione di residenza o dimora (si considera dimora abituale l'ospitalità da più di tre mesi presso un centro d'accoglienza).

GLI OSPEDALI

Gli ospedali in Italia possono essere pubblici o privati. Per il ricovero è necessaria una richiesta scritta del medico di famiglia, ma nelle situazioni di emergenza sanitaria il ricovero viene disposto dal medico del pronto soccorso. Le spese di ricovero sono sostenute dal Servizio Sanitario Nazionale.

I SERVIZI ALL'INFANZIA PER I BAMBINI DA 0 E 3 ANNI

I servizi all'infanzia sono prevalentemente gestiti dal Comune di residenza. Solitamente esistono servizi educativi per bambini dai tre mesi. Tutti i minori stranieri, anche se privi di permesso di soggiorno, hanno il diritto di essere iscritti a scuola (di ogni ordine e grado, non solo quella dell'obbligo). L'iscrizione dei minori stranieri avviene nei modi e alle condizioni previsti per i minori italiani, e può essere richiesta in qualunque periodo dell'anno.



Numeri utili

112
EMERGENZA

1522
NUMERO DI PUBBLICA UTILITÀ
E RETE NAZIONALE ANTIVIOLENZA

114
EMERGENZA INFANZIA

HERE I AM

AN HANDBOOK TO GROW UP TOGETHER

Dear Mum, this handbook can support you and Dad in the baby's first months.



and puerperium (same as ordinary Italian citizens) using your STP (Temporarily Present Foreigner) code. You can register your baby to the Italian National Public Health Service at the Local Public Health Agency (Azienda Sanitaria Locale ASL), that it is usually located in your district of residence. By registering your baby, he/she will be assigned to a paediatrician, with the possibility to choose from the list of free paediatricians of your district. You should exhibit: your personal ID, your residency permit, the baby tax code issued by the Income Revenue Authority (Agenzia delle Entrate), and a self-certification of your residence address.



HEALTH, WELLBEING AND SAFETY

Ask the paediatrician for support in decisions concerning your baby's health and set with her/him a "monitoring timetable" for your baby, including vaccination path. Pay attention to your baby's safety and hygiene. Choose a safe baby car seat and appropriate season's clothes. Keep your house clean and safe.

- A baby needs his/her parent's love. He/she needs your care and to hear your voice telling a story or singing a song. Keep him/her supine during sleep.

- Avoid smoking with baby nearby and don't speak loudly, shout or argue in front of him/her.
- In case of recurring and persistent baby's cry, try to comfort him/her. Avoid shaking the baby, you could cause serious injury to his/her brain. Let your parents and friends help you and try to get some rest.
- Dear Mum, breastfeed your baby since the very first time of his/her life, if you can. Your milk is cheap and prevents different kind of diseases. Breastfeeding strengthens mother-child bond and your self-esteem as a mother. In case of problem, don't give up, and ask for help to your family doctor or go to the nearest family counselling centre (Consultorio familiare).



DO YOU NEED HELP?

- Once you come back home, you can feel confused, anxious, sad, nervous and cry frequently.
- It is a common reaction to childbirth stress, and almost all women experiences this discomfort. If this condition persists, consult your family doctor or the nearest family counselling centre (Consultorio familiare).
- Emergency Room (Pronto Soccorso) takes primarily care of urgency conditions: you should go to hospital in case of traumatic events or serious disease. For less urgent cases you can refer to your paediatrician, avoiding

- long and unpleasant waiting time that you may find in hospital.
- Enrolling your baby in the nursery (asilo nido) will give you the opportunity to better arrange your time, in order to find a job or to gain few hours for your wellbeing. But most important, the nursery can give your baby a chance to share time with peers, having fun and growing up together with other babies.
- If you need information concerning benefits and procedures for low income or unemployed people, you can address Local social service or the Fiscal support Centre nearest to you. To search for it you can type on internet "servizio sociale" and "Centro di assistenza fiscale" and the name of your municipality or district, finding the address and the phone numbers.



Emergency phonecall

112
NATIONAL EMERGENCY
CALL CENTRE

1522
CALL CENTRE AGAINST
GENDER VIOLENCE

114
BABY EMERGENCY

ME VOILÀ

UN CAHIER POUR GRANDIR ENSEMBLE

Chère maman, ce cahier vous aidera, toi et son papa, pendant les premiers mois de vie de votre enfant.



LES ENFANTS ONT DES DROITS

- Tous les enfants ont des droits qui doivent être protégés. C'est ce qui établit la Constitution italienne et la Convention internationale des droits de l'enfant, que l'Italie a ratifié en 1991.
- Juste après la naissance, tu peux inscrire ton enfant au registre des naissances (*Anagrafe*) auprès du bureau des naissances de l'hôpital. Si tu es résident dans une autre commune, tu devras enregistrer ton enfant avant 10 jours auprès de ta commune de résidence.
- Si tu es une mère étrangère sans Permis de Séjour, pendant la grossesse et jusqu'aux premiers six mois de vie de ton enfant, tu as droit au Permis de Séjour pour le traitement des maladies (non convertible). Pendant toute la durée du Permis, tu auras droit de t'inscrire, avec ton enfant, au Service Sanitaire Public et d'avoir l'assignation d'un pédiatre pour ton enfant. Après les premiers six mois de vie de ton enfant, tu as droit à un code temporaire pour avoir accès à la Santé Publique Italienne (*STP*).

Indépendamment du fait que toi ou le père ayez le Permis de Séjour, ton enfant a droit à l'inscription au Service Sanitaire Régional, et donc, au pédiatre (généralement les Régions demandent le Code Fiscal de l'enfant).

- Si tu es une mère étrangère et tu as un Permis de Séjour régulier, tu as droit à l'inscription au Service Sanitaire Public et ton enfant a droit à l'assignation d'un pédiatre juste après la naissance.
- La demande d'inscription de ton enfant au Service Sanitaire National peut se faire auprès de l'ASL du territoire de résidence indiqué dans le Permis de Séjour, avec une pièce d'identité personnelle, le code fiscale de l'enfant délivré par l'Agence des Revenus (*Agenzia delle Entrate*), le Permis de Séjour et une auto-certification de résidence ou de domicile.



SANTÉ, BIEN-ÊTRE ET SÉCURITÉ

Consulte le pédiatre pour toute décision concernant ton enfant, pour établir un calendrier des contrôles et pour suivre le parcours des vaccinations.

- Ton enfant a besoin de votre proximité et de celle de son père. Il/elle a besoin de vos mots, de vos caresses, de vos voix qui lui chantent une chanson ou lui racontent une histoire.
- Faites attention à la sécurité et à l'hygiène de votre enfant. Utilisez un

siège-auto approprié pour le transport en voiture, utilisez des vêtements appropriés à la saison, ne fumez pas en sa présence, ne criez pas et ne vous disputez pas, faites-le dormir sur le dos, prenez soin de la propreté et de la sécurité de l'environnement.

- Si ton enfant pleure fréquemment et pendant longtemps, essaye de le calmer sans le secouer car tu pourrais causer involontairement des problèmes graves à son organisme et à son cerveau. Fais-toi aider par le père, les grand parents, et d'autres personnes de confiance, et essaye de te reposer pour récupérer les énergies.
- Chère mère, si tu peux le faire, allaite ton bébé dès les premières heures de vie, et jusqu'à quand tu pourras le faire.
- Ton lait, en plus d'être à bon marché, le protège des maladies, et t'aide à construire une relation de proximité et de contact. Si tu as des difficultés dans l'allaitement, ne te décourage pas et demande de l'aide au pédiatre, au médecin de base, ou au centre de santé (*Consultorio*) le plus proche.



SI T'AS BESOIN D'AIDE

- N'aie pas peur si pendant les premiers mois après la naissance de ton enfant tu te sens désorientée, confuse et triste; s'il t'arrivera de pleurer ou de t'énerver. C'est une situation normale et elle arrive à presque toutes les femmes. Si ce mal-être dure longtemps et est particulièrement fréquent et fatiguant, parles-en avec ton médecin de base, avec le pédiatre ou rends-toi au centre de santé (*Consultorio*) le plus proche.

- Les premiers secours des hôpitaux s'occupent de graves situations d'urgence. Rends-toi au premier secours seulement en cas d'évènement traumatiques ou graves, autrement tu risqueras de faire une très longue et déplaisante queue.
- Inscrire ton enfant à la crèche (*Asilo Nido*) t'aidera à mieux organiser ta journée et à trouver du temps pour rentrer au travail ou chercher un nouveau travail et ton enfant aura la possibilité de connaître d'autres enfants, et de jouer et grandir avec eux.
- Si tu as des problèmes économiques, et tu as besoin de quelqu'un qui t'aide à connaître les soutiens disponibles pour toi sur le territoire, rends-toi chez les Services Sociaux ou au CAF (centre d'assistance fiscale) de ton territoire. Tu peux trouver leurs contacts sur internet, en composant « Servizio sociale di... » suivi par le nom de ta commune de résidence, ou « CAF di... » suivi par le nom de ta commune de résidence



Numeros utiles

112
NUMÉRO UNIQUE
POUR LES URGENCES

1522
RÉSEAU NATIONAL
ANTI-VIOLENCE

114
URGENCE ENFANCE

ها أنا كراسة لكي ننمو معا

عزيزتي الأم هذه الكراسة عبارة عن أداة في إمكانها مساعدتك أنت وأب الطفل ، في الأشهر الأولى لحياة طفلكم.

الأطفال ذكور وإناث لهم حقوق

- كل طفل وطفلة لهم حقوق يجب حمايتها. هذا ما يحدده الدستور الإيطالي وتؤكدته اتفاقية حقوق الطفل والمراهقين التي صادقت عليها إيطاليا عام 1991.
- بعد الولادة مباشرة يمكنك تسجيل طفلك في سجل المواليد بالذهاب الى مكتب المواليد بالمستشفى. وإذا كنت تقيمين في بلدية مختلفة عن مكان الولادة يجب تسجيل الطفل خلال 10 أيام ببلدية محل الإقامة.
- إن كنت أم اجنبية وليس لديك تصريح الإقامة يحق لك -إثناء فترة الحمل والى 6 شهور لحياة ابنك أو ابنتك -الحصول على تصريح الإقامة لأغراض الرعاية الطبية (وهو غير قابل للتغيير). وهذا يمنحك طفلة مدة تصريح الإقامة ولابنك أو بنتك حق التسجيل في الضمان الصحي العام وتخصيص طبيب أطفال لطفلك أو لطفلك. بعد انقضاء ستة أشهر في عمر الطفل يحق لك الرعاية الصحية المؤقتة. بغض النظر عن ان يكون بجوزتك أو بجوزة الاب تصريح الإقامة يحق لابنك أو ابنتك التسجيل في الضمان الصحي بالإقليم وكذلك طبيب الأطفال (عموما الأقاليم تطلب الرقم الضريبي للطفل أو الطفلة).
- إن كنت أم اجنبية ولديك تصريح الإقامة يحق لك التسجيل في الضمان الصحي العام ولطفلك تخصيص طبيب الأطفال مباشرة عند الولادة.
- طلب تسجيل الطفل في منظومة الضمان الصحي الوطنية يمكن ان يتم عبر وحدة الضمان الصحي المحلية ASL في دائرة الإقامة المبينة في تصريح الإقامة ، مصحوبة بالبطاقة الشخصية والرقم الضريبي للطفل صادر عن وكالة الإيرادات Agenzia delle entrate وتصريح الإقامة وإقرار ذاتي بالإقامة أو عنوان السكن .

الصحة والرفاه والسلامة

- راجعي طبيب الأطفال بخصوص أي قرار يتعلق بطفلك ، بهدف تحديد جدول زمني للمتابعة والتقييد بمواعيد التطعيمات.
- طفلك يحتاج لفريك وقرب ابيه. يحتاج لكلماتكم ومداعباتكم ولصوتكم عند رواية القصص أو الغناء له .
- انتبهي لسلامة ونظافة طفلكم . استعملوا كرسي الطفل المناسب عند التنقل في السيارة ، واستعملوا اللباس المناسب مع فصول السنة ، لا تدخلنا بجانبه ، لا تزعقا وتنتساجران ، دعاه بسترخ مستلقيا على ظهره ، اعتنينا بنظافة وأمان البيئة المحيطة به . في حالة بكاء طفلك بصورة متكررة ولوقت طويل حاولي تهدئته دون هزه بعنف ، كيلا تلحقين به لا اراديا لأي ضرر خطير لبذنه ولماغه . استعيني بالأب أو الجد والجدة أو بأي شخص آخر تثقين فيه وحاولي ان تسترخي لاستعادة حيويته .
- إبتها الأم العزيزة ، متى استطعت ارضعي طفلك بداية من الساعات الأولى لحياته والى مدى ما تستطيعين.
- حليبك ، إضافة الى انه اقل تكلفة ، فهو يحميه من الأمراض ويساعدك على بناء علاقة تواصل وحميمية . وإذا وجدت صعوبة في الرضاعة ، لا تيأسي ، اطلي النصيحة من طبيب الأطفال أو طبيب الأسرة أو من اقرب مركز استشاري اسري (Consultorio familiare) منك.

عندما تحتاجين للمساعدة

- لا تقلقي إذا شعرت ، اثناء الأشهر الأولى لولادة طفلك ، انك مضطربة ومرتبكة وحزينة. اذا حصل ان بكيت أو ثارت اعصابك. فهي حالة طبيعية تحدث تقريبا لكافة الأمهات حديثات الولادة. وإذا استمرت هذه الحالة لمدة طويلة أو تتكرر كثيرا وكانت مزعجة لك ، تحدثي عنها مع طبيب الأسرة الخاص بك أو مع طبيب الأطفال أو مع اقرب مركز استشاري اسري .
- مراكز الإسعاف السريع في المستشفيات تتعامل مع الحالات الطارئة . لذا توجهي للإسعاف السريع بالمستشفى فقط في حالات الحوادث الخطيرة والإلا ستواجهين خطر الانتظار الطويل المرهق .
- تسجيل طفلك في الحضانة سيساعدك في تنظيم يومك على أفضل وجه ولكي تجدي الفرصة للعودة للعمل او للبحث عن عمل جديد وفي نفس الوقت تمنحين لطفلك إمكانية العيش مع اقاربه ليلعب وينمو مع الآخرين.
- إن كانت لديك متاعب اقتصادية وتحتاجين لمن يساعدك للتعرف على مصادر الدعم المتاحة لك في المنطقة اتصلي بمركز الخدمات الاجتماعية أو مركز المساعدة الضريبية CAF في منطقتك .
- يمكنك معرفة دليلهما بالبحث عبر شبكة انترنت بكتابة (Servizio sociale di... مع إضافة اسم البلدية) أو كتابة (CAF di ... مع إضافة اسم البلدية)



ارقام هواتف مفيدة

- 112 الرقم الموحد للحالات الطارئة
- 1522 الشبكة الوطنية ضد العنف
- 114 الحالات الطارئة للطفولة .



এই তো. একসাথে বেড়ে ওঠার নোটবুক

প্রিয় মা, এই নোটবুকটি আপনার সন্তানের জীবনের প্রথম মাসগুলিতে আপনার ও বাচ্চার বাবার জন্য সহায়ক হতে পারে।

সকল শিশুদের (ছেলে ও মেয়ে) অধিকারগুলো নিম্নরূপ :

- সকল শিশুদের অধিকার রক্ষা করা আবশ্যিক। এটি ইতালিয়ান সংবিধান কর্তৃক প্রতিষ্ঠিত এবং এটি শৈশব ও কৈশব সংক্রান্ত কনভেনশনে পুনরাবৃত্তি হয়- যা ১৯৯১ সালে ইতালি অনুমোদন দেয়।
- শিশু ভূমিষ্ঠ হওয়ার পর হাসপাতালের জন্মনিবন্ধন অফিসে গিয়ে শিশুর জন্মনিবন্ধন করতে পারবেন। আপনি যদি শিশু ভূমিষ্ঠের কমুনের বাসিন্দা না হন, তাহলে শিশুজন্মের ১০দিনের মধ্যে নির্দিষ্ট কমুনেতে নিবন্ধন করতে হবে।
- যদি আপনি নিয়মিত (রেগুলার) পেরমেন্স দি সজ্জধারী একজন বিদেশী মা না হন, তাহলে আপনার গর্ভাবস্থার পুরো সময়টাতে ও শিশুর জন্মের প্রথম ৬মাস পর্যন্ত উভয়েই “চিকিৎসাসেবা প্রাপ্তির পিদিএস” ([পেরমেন্স দি সজ্জ], ভবিষ্যতে নিয়মিত(রেগুলার) পেরমেন্স দি সজ্জ অরুপান্তরযোগ্য) পাওয়ার অধিকার রয়েছে। পিদিএস এর মেয়াদ থাকাকালীন অবস্থায় জনস্বাস্থ্যসেবা কার্যক্রমে আপনার ও আপনার সন্তানের নাম নিবন্ধনের ও সন্তানের জন্য শিশুরোগ বিশেষজ্ঞ নিয়োগ করার অধিকার রয়েছে। শিশুর জন্মের প্রথম ৬মাস পর আপনি এসতিপি পাওয়ার অধিকারী হবেন। আপনার বা আপনার সন্তানের পিতার পিদিএস না থাকলেও আপনার সন্তান আঞ্চলিক স্বাস্থ্যসেবা কার্যক্রমে নাম নিবন্ধনের অধিকারী, অতএব শিশুরোগ বিশেষজ্ঞ নিয়োগ করার অধিকারী(সাধারণত আঞ্চলিক অফিসে শিশুর কোদিসে ফিসকালে দরকার হয়)।
- যদি আপনি নিয়মিত (রেগুলার) পেরমেন্স দি সজ্জধারী একজন বিদেশী মা হন, তাহলে আপনি জনস্বাস্থ্যসেবা কার্যক্রমে নাম নিবন্ধন করতে পারবেন ও আপনার সন্তান জন্মের পর অবিলম্বে শিশুরোগ বিশেষজ্ঞ নিয়োগ লাভের অধিকারী হবে।
- জাতীয় স্বাস্থ্যসেবায় শিশুর নাম অন্তর্ভুক্তির আবেদনটি পেরমেন্স দি সজ্জ নির্দেশিত আবাসিক এলাকার এএসএল(ASL)-এ করতে হবে। এক্ষেত্রে একটি ব্যক্তিগত পরিচয়পত্র, আজেন্সিয়া দেরে এগ্রাতে কর্তৃক প্রদত্ত শিশুর কোদিসে ফিসকালে, পেরমেন্স দি সজ্জ ও রেসিডেন্স(বাসস্থান) বা ডোমিচিলিও(যেখানে বর্তমানে বাস করে তার বা পত্র যোগাযোগের ঠিকানা) এর স্বমার্টিফিকেশন(আউতোচেস্টিফিকাতো) লাগবে।



স্বাস্থ্য, সুস্থতা ও নিরাপত্তা

- আপনার সন্তানের স্বাস্থ্যগত যেকোন সিদ্ধান্তের জন্য; যেমন : নিয়মিত চেকআপের সময়সূচী নির্ধারণ, টিকাদান কর্মসূচী অনুসরণ ইত্যাদির জন্য সন্তানের নির্দিষ্ট শিশুরোগ বিশেষজ্ঞের সাথে পরামর্শ করুন।
- আপনার সন্তানের জন্য আপনার ও তার বাবার সঙ্গ আবশ্যিক। শিশুদের জন্য তাদের পিতামাতার কথা, আদর, ঘনিষ্ঠতা, তাদের মুখের গল্প ও কণ্ঠের গান শোনা অত্যন্ত প্রয়োজনীয়।
- আপনার সন্তানের নিরাপত্তা ও স্বাস্থ্যবিধির প্রতি মনোযোগী হোন। গাড়ীতে শিশুর জন্য নির্দিষ্ট সিট ব্যবহার করুন, শিশুকে স্বতন্ত্র সাথে সামলজস্যপূর্ণ পোশাক পরিধান করান, সন্তানের সামনে ধূমপান, চিংকার ও ঝগড়া করবেন না, শিশুকে বিশ্রামের জন্য চিং করে শোয়ান, ঘরের পরিবেশের পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা ও নিরাপত্তা নিশ্চিত করুন। আপনার বাচ্চা যদি অনেকক্ষণ যাবৎ অনবরত কাঁদতে থাকে তাহলে তাকে ঝাকিয়ে শান্ত করা হতে বিরত থাকুন, কেননা এতে করে আপনার অজান্তে ও অনিচ্ছাকৃতভাবে আপনার সন্তানের অঙ্গের ও মস্তিষ্কের অপূরণীয় ক্ষতি হতে পারে। সন্তানের বাবা, দাদা-দাদী, নানা-নানী বা আপনার বিশ্বস্ত যেকারো কাছ থেকে সহায়তা নিন এবং নিজেকে বিশ্রাম দেয়ার চেষ্টা করুন ও শক্তি সঞ্চয় করুন।
- মায়ের পক্ষে সন্তানের হলে শিশুর জীবনের প্রথম ঘন্টা হতে শুরু করে যতদিন পারা যায় শিশুকে বুকের দুধ দেয়া যাবে। মায়ের বুকের দুধ শুধু সস্তাই না, বরং এটি শিশুর রোগপ্রতিরোধ ক্ষমতাও বৃদ্ধি করে; এবং মা ও সন্তানের অন্তর্ভুক্তি যোগাযোগ ও সম্পর্কের ঘনিষ্ঠতা বৃদ্ধিতে সাহায্য করে। এক্ষেত্রে সমস্যার সম্মুখীন হলে নিরুৎসাহিত না হয়ে নিকটবর্তী বা আপনার সন্তানের শিশুরোগ বিশেষজ্ঞ বা সাধারণ অনুশীলনকারী(ব্যক্তিগত পারিবারিক ডাক্তার) অথবা পারিবারিক পরামর্শকেন্দ্রগুলোতে(কনসোলতরিও) যোগাযোগ করুন।

আপনার যদি সাহায্যের প্রয়োজন হয়

- আপনার সন্তানের জন্মের প্রথম কয়েক মাসে আপনি যদি বিচলিত, বিভ্রান্ত বা দুঃখিত বোধ করেন তাহলে ভীত হবেননা। আপনার অকারণে কাঁদতে ইচ্ছা করলে বা স্নায়ুচাপে পীড়িত(নার্ভাসবোধ করা) হলে; বুঝতে হবে-এটি স্বাভাবিক পরিস্থিতি ও প্রায় সব নতুন মায়ের ক্ষেত্রে কমবেশি এমনিট ঘটে। এই অস্বস্তিকর পরিস্থিতি যদি দীর্ঘায়িত হয় অথবা বিশেষত ঘনঘন ঘটতে থাকে ও বিরক্তিকর পরিস্থিতির সৃষ্টি হয়, তাহলে সন্তানের শিশুরোগ বিশেষজ্ঞ বা সাধারণ অনুশীলনকারী(ব্যক্তিগত পারিবারিক ডাক্তার) অথবা পারিবারিক পরামর্শকেন্দ্র(কনসোলতরিও) পরামর্শ নিন।
- হাসপাতালের জরুরী বিভাগ জরুরী অবস্থাপ্রাপ্ত হোকাবেলা করে। তাই আঘাতমূলক বা গুরুতর ঘটনাগুলোর ক্ষেত্রে অবশ্যই হাসপাতালের জরুরী বিভাগে যেতে হবে; অন্যথায় আপনি খুব দীর্ঘ ও অপ্রীতিকর অপেক্ষার সম্মুখীন হবেন।
- আপনার সন্তানকে নার্সারিতে(আজিলো নিদো) ভর্তির মাধ্যমে আপনি আপনার দৈনন্দিন কার্যাবলী সুসম্পন্ন সক্ষম হবেন ও কাজে ফিরে যেতে বা নতুন কাজের সন্ধানের ক্ষেত্রেও উপকৃত হবেন; একইসাথে আপনার সন্তান ক্লাসের বন্ধুদের সাথে একত্রে মিলেমিশে খেলা ও বেড়ে ওঠার সুযোগ পাবে।
- আপনার আর্থিক সমস্যা থাকলে, আপনি এলাকা প্রদত্ত কোন ধরনের সাহায্য পাওয়ার অধিকারী তা জানতে যদি কারো সাহায্য দরকার হয়; তাহলে এলাকার সামাজিক পরিষেবা(সোশ্যাল সার্ভিস) বা কাফ-এ যোগাযোগ করুন। এদের খোঁজ জানার জন্য ইন্টারনেটে আপনার কমুনের নাম উল্লেখপূর্বক “সোশ্যাল সার্ভিস দি.....” অথবা “কাফ দি.....” লিখে খোঁজ করতে হবে।



প্রয়োজনীয় ফোননম্বরসমূহ

১১২ - জরুরী অবস্থার জন্য একমাত্র ইউনিক নম্বর, ১৫২২- জাতীয় নির্যাতন বিরোধী নেটওয়ার্ক, ১১৪ - শৈশবকালীন জরুরী অবস্থা।