

Essentia



Giugno 2023

Dossier

04 La salute nell'infanzia

**06 Rispondere ad
esigenze specifiche**

In pratica

**08 In viaggio con un
bambino piccolo**

assura.

**«Le azioni di prevenzione
e di promozione della salute
incentrate sui bambini sono
particolarmente efficaci e
i loro effetti a lungo termine.»**



Nel 2021, in Svizzera sono state registrate circa 90'000 nascite. Un numero che non si vedeva dal 1972. Questa è un'occasione per sottolineare che la salute dei bambini inizia già in gravidanza e che, dopo la nascita, le azioni di prevenzione e la promozione di comportamenti sani influiscono sul loro sviluppo e la loro salute in età adulta.

Il fatto che l'assicurazione di base copra le cure dedicate alle future mamme è un riconoscimento dell'importanza della salute prenatale. Se i trattamenti di cui beneficia la donna incinta sono in relazione alla maternità, sono coperti senza franchigia né partecipazione ai costi dall'inizio della gravidanza. A partire dalla tredicesima settimana e fino a otto settimane dopo il parto, tutti i trattamenti sono totalmente presi a carico, che riguardino o no la maternità.

Questa copertura estesa è ancora più giustificata in quanto consente a ogni donna, indipendentemente dalla sua situazione economica, di accedere a tutte le cure necessarie per la propria salute e per quella del nascituro.

Anche la prima infanzia è un periodo decisivo per la costituzione della forma fisica e mentale di quest'ultimo. Ciò avviene principalmente attraverso la prevenzione e la promozione di pratiche sane, che si tratti di alimentazione, attività fisiche, stimolazione intellettuale o integrazione sociale. I giochi danno un contributo innegabile, soprattutto perché alcuni di essi sono concepiti anche per insegnare ai bambini competenze in materia di igiene e salute, essenziali affinché adottino nella vita di tutti i giorni abitudini che abbiano un effetto positivo sulla loro salute.

Gli studi dimostrano che alcuni problemi di salute frequenti negli adulti, come le malattie cardiache, il diabete o le patologie muscolo-scheletriche, si manifestano più tardi o con una minore intensità nelle persone che hanno beneficiato di questo approccio di tipo preventivo e che, fin dall'infanzia, hanno acquisito riflessi che conferiscono loro uno stile di vita sano.

Ecco perché le azioni di prevenzione e di promozione della salute incentrate su questo periodo della vita sono particolarmente efficaci. Ne parliamo in questo numero di *Essentia*, dedicato alla salute dei bambini.

Le auguro una buona lettura.

Ruedi Bodenmann
Direttore generale

La salute nell'infanzia

I bambini e i neonati non sono adulti in miniatura. Quando si tratta di salute, hanno infatti le loro specificità ed esigenze.





Rispondere ad esigenze specifiche

Che si tratti di prevenzione o di assistenza medica, i bambini e i neonati hanno esigenze specifiche, dato che sono particolarmente soggetti a certi rischi e malattie. Servono perciò cure e terapie farmacologiche adeguate, senza dimenticare l'importanza della relazione tra bambini e genitori e di come i più piccoli vivono la malattia ed esprimono il dolore e il malessere.

La salute inizia già in gravidanza

Il decorso della gravidanza influenza il futuro stato di salute del bambino. Alcuni studi dimostrano che, prendendosi cura di sé stesse, le donne incinte permettono al feto di svilupparsi in un ambiente favorevole all'interno dell'utero e che, una volta nati, i bambini saranno meno soggetti alle malattie croniche. Adottando una dieta sana, le future mamme contribuiscono allo sviluppo del neonato. Evitando lo stress e riposandosi nei momenti di stanchezza, favoriscono il quoziente intellettivo dei bambini e il funzionamento del loro sistema immunitario e, al contempo, limitano gli effetti della predisposizione genetica all'obesità. Infine, intervenendo in modo adeguato in caso di diabete gestazionale, si può limitare il rischio di diabete nel corso della vita del bambino. Nella maggior parte dei casi, una dieta sana, esercizio fisico e sonno regolari, nonché momenti di riposo adeguati in caso di stanchezza sono i migliori alleati della salute della futura mamma e del nascituro.

L'assistenza pediatrica: prevenire è meglio che curare

I pediatri propongono regolarmente esami di prevenzione, con una frequenza in base all'età del bambino. Lo fanno principalmente per monitorarne la crescita e lo sviluppo, per individuare eventuali problemi e trattarli tempestivamente. Questi incontri sono l'occasione per informarsi o prendere in considerazione eventuali vaccinazioni, per ascoltare il bambino o porre domande. I risultati di questi esami e le osservazioni sullo stato di salute e di crescita del bambino possono essere registrati nel libretto della salute di Pediatria Svizzera, consegnato a tutti i bambini nati nel nostro Paese.

Le malattie infantili

Sono malattie che si manifestano soprattutto nei primi anni di vita. La maggior parte di esse sono di origine virale o batterica e sono quindi contagiose. Tra le più frequenti si annoverano: la varicella, il morbillo, la sesta malattia, l'otite, la rosolia, la bronchiolite, la bronchite, la gastroenterite, la laringite acuta e la rinofaringite. Secondo l'associazione Pediatria Svizzera, per trattare i casi di otite media,

reflusso gastrico, tosse, influenza intestinale o bronchiolite basta generalmente mantenere il bambino ben idratato, umidificare la sua cameretta e aspettare la guarigione. Per saperne di più, consultate paediatricschweiz.ch/it/choosingwisely/.



Bambini in arrivo?

Siamo a vostra disposizione per fornirvi consulenza e garantire la migliore assicurazione ai vostri figli. **Contattateci allo 0800 277 872**

(lunedì-venerdì dalle 8.30 alle 12.00 e dalle 13.00 alle 17.00)

Vaccinare i propri figli?

Vaccinare i propri figli è una decisione che spetta ai genitori. Il pediatra e gli altri professionisti della salute sono a disposizione per guidarli nella loro scelta. Un altro strumento utile è il Calendario vaccinale svizzero. Aggiornato ogni anno, riporta le vaccinazioni raccomandate dall'Ufficio federale della sanità pubblica (UFSP). Per i lattanti e i bambini, sono previsti i seguenti vaccini di base:

Vaccini	Schema di vaccinazione classico
<ul style="list-style-type: none"> Difterite – tetano – pertosse Poliomielite 	Una dose a 2, 4 e 12 mesi (ossia 3 dosi totali) Una dose di richiamo tra i 4 e i 7 anni
<ul style="list-style-type: none"> Infezioni invasive dell'<i>Haemophilus influenzae</i> di tipo b (meningiti e laringiti gravi) Epatite B Pneumococchi 	Una dose a 2, 4 e 12 mesi (ossia 3 dosi totali)
<ul style="list-style-type: none"> Morbillo – orecchioni – rosolia Varicella 	Una dose a 9 e 12 mesi (ossia 2 dosi totali)

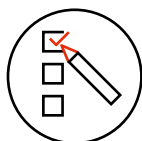
L'UFSP raccomanda anche una vaccinazione complementare contro le infezioni da meningococchi, dato che presentano un elevato rischio di mortalità. L'assicurazione di base prende a carico le vaccinazioni elencate, previa deduzione della franchigia e dell'aliquota percentuale.

Per ulteriori informazioni:

- Infovac **0844 448 448** (consulto gratuito, tariffa di chiamata interurbana)
- www.sevacciner.ch
- www.infovac.ch

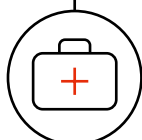
In viaggio con un bambino piccolo

I bambini sono particolarmente sensibili a nuovi ambienti o a cambiamenti del clima. Prima di partire e durante il soggiorno, sono necessarie alcune precauzioni per assicurare il loro comfort ed evitare il più possibile i problemi di salute.



Pianificate il viaggio

Scegliete una vacanza adatta alla capacità dei vostri figli di sopportare il caldo, l'altitudine o gli sforzi fisici. In particolare, si sconsiglia di prendere l'aereo con bambini sotto le sei settimane. E se partite per una regione tropicale, vostro figlio dovrebbe avere almeno nove mesi, in modo da poter ricevere determinati vaccini contro le malattie tropicali, come quello per la febbre gialla. Su <https://www.healthytravel.ch/> troverete preziose raccomandazioni in merito.



Preparate una farmacia da viaggio adatta

Cosa portare dipende in parte dalla vostra destinazione, dall'età dei bambini e dal loro stato di salute. Soggiornerete in un paese in cui l'offerta medica è limitata? La cosa migliore è richiedere al vostro medico o al pediatra una prescrizione per un antibiotico ad ampio spettro o anche un trattamento al cortisone, utile in caso di reazione allergica a punture di insetti. Se vostro figlio soffre di una malattia cronica, come l'asma, chiedete anche un certificato medico che indichi la malattia in questione e i principi attivi dei farmaci normalmente prescritti.



Prendete l'aereo?

Le compagnie aeree mettono a disposizione dei sedili per neonati. Durante il decollo e l'atterraggio, date ai piccoli qualcosa da succhiare o masticare per ristabilire la pressione nelle orecchie ed evitare che gli facciano male. Infine, dato che la climatizzazione degli aerei provoca secchezza delle mucose, portate con voi delle gocce nasali o del collirio, in caso di particolare sensibilità.



Baciati dal sole

Crema solare, cappello, occhiali da sole, abbigliamento anti-UV: ecco gli accessori indispensabili per proteggere vostro figlio dal sole. Evitate inoltre l'esposizione tra le 11 e le 15. I bambini si disidratano molto più rapidamente degli adulti, perciò è importante che bevano regolarmente. Infine, per prevenire allergie e malattie potenzialmente provocate dalle punture di insetti, non dimenticate di mettere in valigia anche un buon repellente.

Il parere dell'esperto Assura



Stephan Stempfel
Responsabile
Prestazioni speciali,
Berna

Non è raro che ci siano ritardi nella consegna dei bagagli. Dunque, se vostro figlio sta seguendo una cura, dividete i farmaci tra la valigia e il bagaglio a mano. Inoltre, dato che molti farmaci sono sensibili al calore, proteggeteli avvolgendoli in un foglio di alluminio e metteteli in un luogo fresco.


Non esitate a rivolgervi a un medico all'estero se il bimbo dovesse ammalarsi quando siete in viaggio.

In caso di febbre al ritorno, contattate subito il pediatra, il quale controllerà che vostro figlio non abbia contratto una malattia tropicale e inizierà rapidamente una cura, se necessario.

In certi paesi, le cure mediche possono risultare molto più costose che in Svizzera e, dunque, superare l'importo massimo preso a carico dall'assicurazione di base. Per evitare che la differenza sia a carico vostro, vi consigliamo di sottoscrivere un'assicurazione viaggio. Soggiorno in un paese dell'Unione Europea, si può presentare la tessera d'assicurato Assura al medico o all'ospedale in caso di trattamento medico.

Sui nostri social network



 Migliorare la sicurezza e l'utilizzo dei farmaci nei bambini e nei neonati è una questione di salute pubblica. È l'obiettivo perseguito dalla Confederazione con la creazione di un registro nazionale con le raccomandazioni di dosaggio per i medicinali in pediatria.

Avviato nel 2018, questo lavoro è stato affidato all'associazione SwissPedDose, che raggruppa le cliniche pediatriche di Aarau, Basilea, Berna, Ginevra, Losanna, Lucerna, San Gallo e Zurigo, la Società svizzera di pediatria e l'Associazione svizzera dei farmacisti dell'amministrazione e degli ospedali.

#salute #pediatria
#medicamenti #farmaci



Visita la nostra pagina LinkedIn
[linkedin.com/company/assura-ch](https://www.linkedin.com/company/assura-ch)

La salute a scuola

Nella maggior parte dei cantoni, i bambini sono sottoposti ad esami regolari incentrati essenzialmente su questioni ed esigenze sanitarie legate alla scolarità. In questo frangente, i servizi di medicina scolastica svolgono un lavoro complementare agli esami effettuati dai pediatri. Inoltre, forniscono consulenza alle scuole in merito ad assenteismo, difficoltà dello sviluppo o esigenze particolari di alcuni bambini, ad esempio di quelli affetti da malattie croniche.

Il funzionamento della medicina scolastica varia a seconda dei cantoni. Per maggiori informazioni sulla vostra regione consultate [scolarmed.ch](https://www.scolarmed.ch)
> Services de santé scolaire > Les services de santé scolaire en Suisse
(disponibile in francese e tedesco)



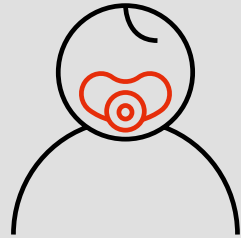


Crescere in totale sicurezza

Ogni anno, in Svizzera circa 60'000 bambini e adolescenti sotto i 16 anni rimangono vittime di incidenti domestici. Il traffico, le attività sportive o del tempo libero sono altre fonti di pericolo da cui bisogna mettere in guardia specialmente i più piccoli. L'Ufficio prevenzione infortuni propone ai genitori numerosi consigli pratici per crescere i figli in totale sicurezza: bfu.ch/it/bambini

Immunità passiva

Durante la gravidanza gli anticorpi della madre passano al feto tramite il cordone ombelicale. Questi continuano a proteggerlo anche dopo il parto contro alcune malattie infettive e infantili, come il morbillo, gli orecchioni e la rosolia. Questa immunità passiva è temporanea e dura da qualche settimana a diversi mesi.



IMC

Secondo il monitoraggio dell'indice di massa corporea (IMC) realizzato dai servizi di medicina scolastica, il sovrappeso è nettamente più frequente dell'obesità. I due fenomeni interessano più frequentemente gli adolescenti che i bambini delle scuole elementari. Infatti, si calcola che l'8.7% dei bambini tra i quattro e i sei anni sia in sovrappeso e il 3.7% soffra di obesità; quote che salgono rispettivamente a 16.6% e 4.8% tra i 13 e i 14 anni. L'associazione Obesità nell'infanzia e nell'adolescenza mette a disposizione uno strumento per calcolare l'IMC e organizza inoltre campeggi sportivi, seminari per le scuole ed eventi informativi per i genitori e i bambini: akj-ch.ch/it/



Contatto

assura.ch

0800 277 872

(numero gratuito)

