

Per saperne di più:

Wenn du mehr davon wissen möchtest gehe auf:

Si vous voulez en savoir plus allez à:

Si quieres saber màs consulta:

Se você quiser saber mais, acesse:

Ako želite saznati više posjetite:

Nese do te dishe me shume shko ne:

Pentru mai multe informatii:

Если хочешь знать больше, зайти на сайт:

اگر آپ مزید معلومات جاننا چاہتے ہیں تو:

වැඩි විස්තර සඳහා විමසන්න:

যদি আপনি আরো তথ্য জানতে চান, এই ওয়েব সাইটে যান:

[www.epicentro.iss.it/sorveglianza02anni](http://www.epicentro.iss.it/sorveglianza02anni)  
[www.genitoripiu.it](http://www.genitoripiu.it)



[www.epicentro.iss.it/sorveglianza02anni](http://www.epicentro.iss.it/sorveglianza02anni)



Prodotto realizzato a cura dell'Azienda ULSS 9 Scaligera della Regione Veneto in collaborazione con il Progetto CCM "Sistema di Sorveglianza sui determinanti di salute nella prima infanzia" con il supporto finanziario del Ministero della Salute/CCM

**Take care of yourself:  
your wellness is also your baby's wellness!**

1. If you want to get pregnant, plan ahead
2. Do not drink alcohol during pregnancy and breastfeeding
3. Do not smoke during pregnancy and around your baby
4. Protect your baby before and after birth, at home and outside
5. Breastfeed your baby
6. Place your baby to sleep on his back
7. Protect your baby with vaccinations
8. Read a book with your baby

To know more:

[www.epicentro.iss.it/sorveglianza02anni](http://www.epicentro.iss.it/sorveglianza02anni)  
[www.genitoripiu.it](http://www.genitoripiu.it)

**照顾好自己：你的幸福也就是他的幸福！**

1. 如果你想怀孕，预先考虑一下
2. 怀孕或哺乳期间不要喝酒成分的饮料
3. 怀孕期间和宝宝面前不要吸烟
4. 保护你的宝宝在出生前出生后，在进和出家门
5. 母乳你的宝贝
6. 让他睡姿肚子朝天
7. 保护他使用预防针措施
8. 和你的孩子一起阅读本书

要了解更多。请咨询：

[www.epicentro.iss.it/sorveglianza02anni](http://www.epicentro.iss.it/sorveglianza02anni)  
[www.genitoripiu.it](http://www.genitoripiu.it)

**अपना ख्याल रखना: क्योंकि आपका कल्याण ही बच्चे की देखभाल करेगा !**

1. यदि आप गर्भावस्था चाहते हैं, तो इसके बारे में पहले सोचें ।
2. गर्भावस्था और स्तनपान के दौरान शराब पीना मत ।
3. गर्भावस्था के दौरान और बच्चे के सामने धूम्रपान न करें ।
4. जन्म के पहले और बाद में, घर में और घर से बाहर अपने बच्चे को सुरक्षित रखें ।
5. अपने बच्चे को स्तनपान करवाएं ।
6. सोते समय शिशु के पेट को हमेशा ऊपर की तरफ होना चाहिए ।
7. टीकाकरण के साथ अपने बच्चे को सुरक्षित रखें ।
8. अपने बच्चे के साथ मिलकर पुस्तक पढ़िए ।

यदि आप और अधिक जानना चाहते हैं, इस वेब साइट पर जाएँ:

[www.epicentro.iss.it/sorveglianza02anni](http://www.epicentro.iss.it/sorveglianza02anni)  
[www.genitoripiu.it](http://www.genitoripiu.it)

**الإهتمام و العناية بنفسك : راحة لك و لطفلك !**

1. إذا أردتم الإنجاب فكروا قبل ذلك ....
2. الإمتناع عن المشروبات الكحولية أثناء الحمل و الرضاعة
3. الإمتناع عن التدخين أثناء الحمل و أمام الطفل
4. احموا طفلكم قبل و بعد الولادة ... داخل و خارج البيت
5. ارضعوا أطفالكم
6. ضعوه ينام على ظهره
7. احموه بالتلقيح
8. اقرأوا كتابا مع طفلكم لمعرفة المزيد:

[www.epicentro.iss.it/sorveglianza02anni](http://www.epicentro.iss.it/sorveglianza02anni)  
[www.genitoripiu.it](http://www.genitoripiu.it)

**PENSIAMO INSIEME  
ALLA SALUTE  
DEI NOSTRI BAMBINI**



**Zero Due** **SORVEGLIANZA  
BAMBINI  
0-2 ANNI**



**genitori più**  
prendiamoci più cura della nostra vita

# Prendetevi cura di voi: il vostro benessere sarà anche il suo!

**Tutti insieme  
possiamo proteggerlo  
da questi problemi:**

- **malformazioni congenite**
- **nascita pretermine, basso peso alla nascita e mortalità neonatale**
- **morte in culla (SIDS)**
- **infezioni e problemi respiratori**
- **malattie infettive**
- **incidenti e traumi**
- **tumori**
- **obesità e malattie del sistema ormonale**
- **difficoltà cognitive, relazionali ed altri disturbi del neurosviluppo**

**Non esitate a chiedere!**

