

Genitori

Per genitori, tutrici e tutori

Per le specialiste e gli specialisti

Alimentazione dei genitori

- Opuscolo e pieghevole [«Alimentazione durante la gravidanza e l'allattamento»](#)



- Manuale [«Mangiare e bere durante la gravidanza»](#) (solo in tedesco e francese)
- Presentazione [«Mangiare e bere durante la gravidanza»](#) (solo in tedesco e francese)



Attività fisica dei genitori

- Leporello [«Consigli per fare movimento durante la gravidanza e dopo il parto»](#) in 6 lingue
- Video [«Ginnastica in gravidanza»](#) in 6 lingue
- Video [«Introduttivo sul pavimento pelvico»](#) in 6 lingue
- Video [«Propriocezione del pavimento pelvico dopo il parto»](#) in 6 lingue
- Video [«Rafforzamento del pavimento pelvico dopo il parto»](#) in 6 lingue
- Video [«Riprendere l'attività fisica dopo il parto»](#) in 6 lingue



- [Movimento e salute durante e dopo la gravidanza. Raccomandazioni per la Svizzera](#)



Salute psichica dei genitori

- Infografica [«Così posso essere una mamma o un papà mentalmente forte!»](#)



- [Sostenere la salute psichica dei futuri genitori. Informazioni e raccomandazioni per il personale specializzato](#)



Neonate e neonati, bambine e bambini piccoli

Per genitori, tutrici e tutori

Per le specialiste e gli specialisti

Alimentazione di neonate e neonati, bambine e bambini piccoli

- Opuscolo [«Alimentazione dei lattanti e dei bambini in tenera età»](#)
- Opuscolo [«Allattare – perché la vita inizi in modo sano»](#) in 12 lingue
- Opuscolo [«Alimentazione nel primo anno di vita. Guida informativa per il passaggio dall'alimentazione esclusiva a base di latte alla dieta familiare»](#) in 13 lingue
- Opuscolo [«Alimentazione nel secondo e terzo anno di vita. Guida informativa per la condivisione del pasto in famiglia»](#) in 13 lingue



- Manuale [«Alimentazione e allattamento»](#) (solo in tedesco e francese)
- Presentazione [«Alimentazione e allattamento»](#) (solo in tedesco e francese)
- Manuale [«Mangiare e bere durante il primo anno di vita»](#) (solo in tedesco e francese)
- Presentazione [«Mangiare e bere durante il primo anno di vita»](#) (solo in tedesco e francese)
- Manuale [«Mangiare e bere durante la prima infanzia \(1-4 anni\)»](#) (solo in tedesco e francese)
- Presentazione [«Mangiare e bere durante la prima infanzia \(1-4 anni\)»](#) (solo in tedesco e francese)



Ordinate gratuitamente

gli opuscoli selezionati



Attività fisica di neonate e neonati, bambine e bambini piccoli

- [In movimento con i bimbi – 0 a 9 mesi](#) (PAPRICA Petite enfance) in 11 lingue
- [In movimento con i bimbi – 9 a 18 mesi](#) (PAPRICA Petite enfance) in 11 lingue
- [In movimento con i bimbi – 18 mesi a 2,5 anni](#) (PAPRICA Petite enfance) in 11 lingue
- [In movimento con i bimbi – 2,5 a 4 anni](#) (PAPRICA Petite enfance) in 11 lingue
- [In movimento con i bimbi – 4 a 6 anni](#) (PAPRICA Petite enfance) in 11 lingue



- [hepa.ch – Raccomandazioni di movimento per bambini piccoli](#)
- Manuale PAPRICA – [Manuale di riferimento per i professionisti della prima infanzia](#) (solo in tedesco e francese)



Ordinate gratuitamente

tutti gli opuscoli PAPRICA



Salute psichica di neonate e neonati, bambine e bambini piccoli

- Infografica [«Così mio figlio cresce mentalmente forte!»](#)



- [Promozione della salute psichica nella prima infanzia. Raccomandazioni per gli specialisti del settore sanitario e sociale](#)



Il progetto di messa in rete Miapas di Promozione Salute Svizzera



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Miapas è un progetto di messa in rete nazionale e interdisciplinare per la promozione della salute nella prima infanzia. Esperte ed esperti del settore sanitario e sociale sono riuniti in un comitato di esperte ed esperti, il gruppo di risonanza Miapas.

Visione del progetto

- I futuri e nuovi genitori beneficiano di un accesso a bassa soglia a servizi di consulenza e informazioni sulla promozione della salute.
- Le specialiste e gli specialisti conoscono e applicano raccomandazioni standardizzati, fondati su basi scientifiche.
- Gli organi decisionali continuano a considerare la promozione della salute e le pari opportunità nella prima infanzia una questione di fondamentale importanza.



Gruppi target

- Persone con professioni nel campo della prima infanzia (assistenza all'infanzia, medicina, consulenza, integrazione e affari sociali)
- Organi decisionali politici
- Madri, padri, tutrici e tutori di bambine e bambini piccoli

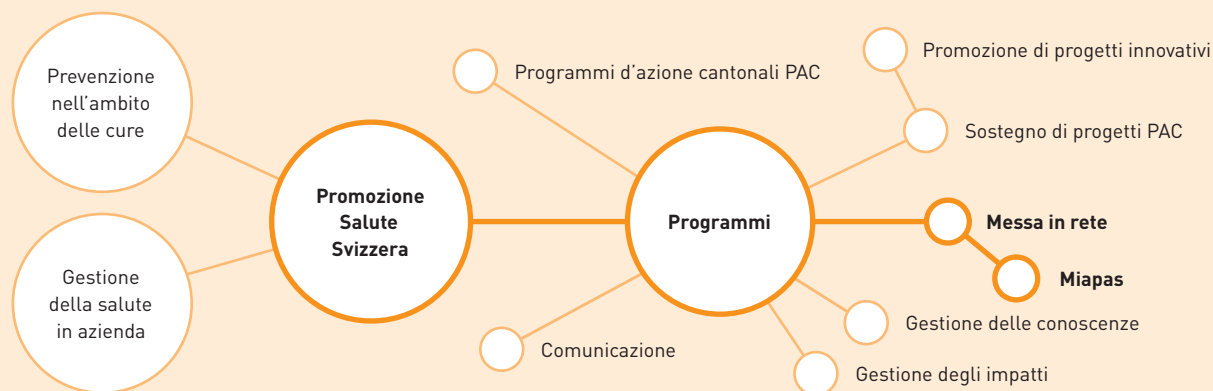


Compito del gruppo di risonanza

Sviluppare e diffondere raccomandazioni e principi nazionali sull'alimentazione, l'attività fisica e la salute psichica.



Posizionamento del progetto Miapas presso Promozione Salute Svizzera



Le fasi del progetto

2013

- Inizio del progetto
- Creazione del gruppo di risonanza

2017-2019

- Raccomandazioni in materia di salute psichica
- Ampliamento del gruppo di risonanza
- Nuovi materiali informativi su tutti e tre i temi

2013

2014-2016

- Ancoraggio del tema presso gli organi decisionali politici
- Raccomandazioni e moduli di perfezionamento professionale in materia di alimentazione e attività fisica

2020-2022

- Potenziamento della messa in rete delle attrici e degli attori della promozione della salute nella prima infanzia
- Miglioramento dei canali di comunicazione
- Diffusione dei prodotti

2022

Gruppo di risonanza Miapas



Informazioni e download:
www.promozionesalute.ch/miapas

Significazione del nome: Miapas deriva dal francese «mes pas» o «mes premiers pas» che significa «i miei primi passi».

