

# i primi 1000 giorni

**Benvenuta, benvenuto.**

**Qui trovi alcuni approfondimenti e consigli pratici che riguardano la fase dei Primi Mille Giorni.**

**Puoi consultarli, scaricarli e stamparli per te o per il servizio di cui ti occupi.**



Sistema Socio Sanitario



Regione  
Lombardia

ATS Brianza

# anche questo è essere papà

Nei primi 1000 giorni, la presenza del papà conta. Non servono ruoli identici: conta una **presenza concreta**, attenta e condivisa.

## Cosa puoi fare?

**Cambia** il pannolino, fai il bagnetto, accompagna la nanna

**Partecipa** a visite, ecografie e appuntamenti dal pediatra

**Impara** a capire cosa serve, senza aspettare che venga chiesto

**Ricorda** scadenze, documenti, medicine e cose da portare

**Prepara** la borsa, sistema il cambio, organizza la giornata

**Entra** nella chat del nido, leggi gli avvisi, vai ai colloqui

**Sostieni** la mamma nella fatica quotidiana: riposo, pasti, allattamento

**Ritagliati** ogni giorno un momento tutto vostro

Essere presenti non è solo aiutare:  
è **condividere la cura**.



Sistema Socio Sanitario



Regione  
Lombardia

ATS Brianza

# casa sicura

a misura di piccoli

Una casa sicura si costruisce osservando gli spazi con gli occhi del bambino e adattandoli alle diverse fasi di crescita. Molti incidenti domestici che coinvolgono i bambini sono prevenibili, ripensando gli spazi a misura dei piccoli. Alcune **attenzioni quotidiane** riducono in modo significativo i rischi:

## Superfici rialzate

**Presenza vicina** durante il cambio o quando il bambino è su letti e fasciatoi.

## Sostanze rischiose

Farmaci, detersivi e prodotti chimici custoditi in **luoghi alti o chiusi**.

## Prevenzione di ustioni e cadute

Prese elettriche protette, scale messe in sicurezza, attenzione attiva in cucina.

## Piccoli oggetti e alimenti

Spazi **ordinati** e scelta di oggetti e cibi adeguati all'età, per ridurre il rischio di ingestione o soffocamento.



Guida per fascia d'età  
Ministero della Salute



Sistema Socio Sanitario



Regione  
Lombardia

ATS Brianza

# in auto

sempre protetti!

La protezione inizia dal primo viaggio, anche per tragitti brevi. Molti incidenti avvengono proprio in città, nei percorsi abituali. E in caso di urto, tenere un bambino in braccio non basta: le forze in gioco sono troppo forti per riuscire a trattenerlo.

*Un bambino di 10 kg, in un urto a 50 km/h, sviluppa una forza pari a circa 200 kg!*

## Il seggiolino giusto fa la differenza

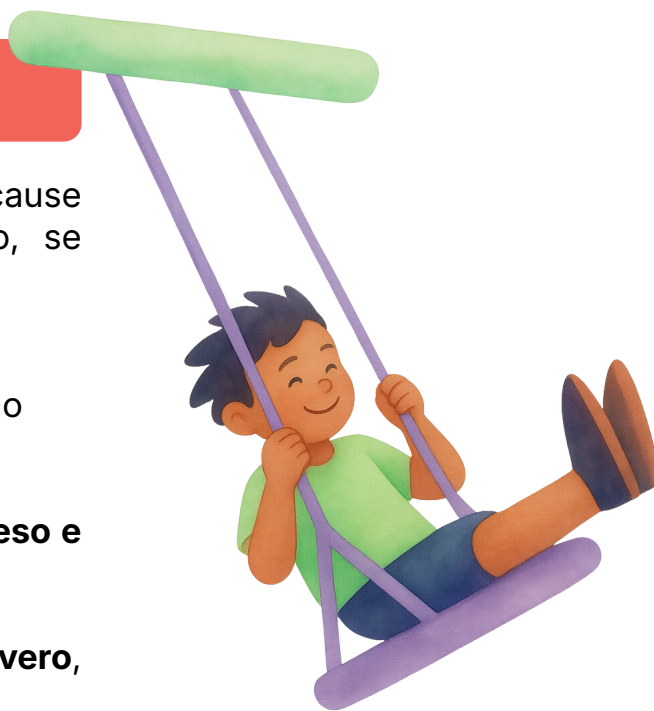
Gli incidenti stradali sono tra le principali cause di morte in età pediatrica. Il seggiolino, se scelto e usato correttamente, riduce:

- fino al 90% le lesioni gravi
- fino al 70% il rischio di morte nel 1° anno
- fino al 50% tra 1 e 4 anni

Il sistema di ritenuta va scelto **in base a peso e altezza** ed è previsto fino a 150 cm.

È un gesto semplice che **protegge davvero**, ogni volta che si sale in auto.

Per i bambini più piccoli, la normativa prevede anche l'uso di **dispositivi antiabbando**, un supporto tecnologico che aiuta a prevenire dimenticanze involontarie.



Seggiolini e sicurezza  
Regione Lombardia



Antiabbando  
Regione Lombardia



Sistema Socio Sanitario



Regione  
Lombardia

ATS Brianza

# giocattoli!

scegliere e giocare con cura

Il gioco è **scoperta, crescita e immaginazione.**

Scegliere i giocattoli con cura significa offrire ai bambini uno spazio di gioco **libero, stimolante e adeguato** alla loro età. La sicurezza non toglie spontaneità al gioco: la sostiene.

## Prima dell'acquisto

Alcuni elementi aiutano a orientarsi:

### ✓ **Marchio CE visibile**

Indica la conformità ai requisiti di sicurezza europei.

### 🔋 **Giocattoli elettrici a batteria**

Per i più piccoli, sono generalmente più adatti rispetto a quelli collegati alla rete.

### 🎂 **Fascia di età indicata**

È un riferimento importante: tiene conto di dimensioni, materiali e complessità.

### 📖 **Istruzioni chiare e complete**

Segno di un prodotto tracciabile e conforme.

### 🚫 **Canali di vendita affidabili**

Riduce il rischio di prodotti contraffatti o non certificati.

## Sguardo ai dettagli!

### 🧩 **Materiali** resistenti e ben assemblati

✂️ Superfici **lisce, senza bordi** o punte taglienti

⚙️ Componenti, accessori e parti mobili **adatti all'età** del bambino

🏠 Tende e cassette con uscita facilmente apribile dall'interno



Approfondisci



Sistema Socio Sanitario

Regione Lombardia

ATS Brianza

# in movimento

Crescere passo dopo passo

Nei primi anni di vita **il movimento è esperienza**, scoperta e costruzione di sé. Ogni gesto spontaneo nutre corpo, cervello e fiducia.

**Superfici sicure, tempo disteso, presenza** dell'adulto: nei primi mille giorni questi tre elementi incentivano l'esplorazione e la crescita!

## 0-12 mesi: Rotolare è già esplorare!

Tappeto a terra, tempo a pancia in giù, oggetti da afferrare. Rotolare e girarsi sono già grandi conquiste.

## 12-24 mesi: Il corpo scopre l'equilibrio

Gattonare, alzarsi, spingere un carrellino, piccoli percorsi morbidi. Il corpo impara equilibrio e coordinazione.

## 24-36 mesi: movimento e autonomia crescono insieme

Camminare, salire gradini con aiuto, correre, lanciare una palla. Dove c'è libertà di movimento, cresce la sicurezza.

Ogni bambino segue **i propri tempi** di crescita: senza fretta né confronti, con incoraggiamento e fiducia. E **l'aria aperta** è sempre un buon alleato in questo percorso!



Sistema Socio Sanitario



Regione  
Lombardia

ATS Brianza

# Prime letture & primi schermi

Nei primi anni, **libri**, **voce** e **relazione** aiutano a crescere. ATS Brianza offre alle famiglie tre strumenti utili: per leggere insieme, valorizzare la lingua di casa e usare gli schermi con consapevolezza.



**Nati per  
Leggere**

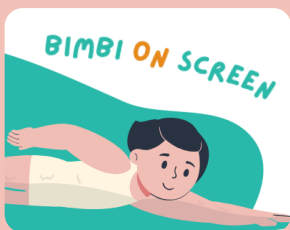
**Qui trovi** consigli, libri adatti per età e idee semplici per leggere con il tuo bambino ogni giorno.

Scopri di più:  
[natiperleggere.it](http://natiperleggere.it)

**Qui trovi** libri e storie in più lingue, per leggere insieme nella lingua di casa.

Scopri di più:  
[mammalingua.it](http://mammalingua.it)

**MAMMA  
LINGUA**  
STORIE PER TUTTI  
NESSUNO ESCLUSO



**Qui trovi** indicazioni pratiche su tempi, regole e buone abitudini per usare gli schermi con consapevolezza con bambini da 0 a 6 anni.

Scopri di più:  
[padlet.com/spaziogiovanionlus/bimbionscreen\\_genitori](https://padlet.com/spaziogiovanionlus/bimbionscreen_genitori)



Sistema Socio Sanitario  
 Regione  
Lombardia  
ATS Brianza

## Maggio 2026

© **2026 ATS Brianza**. Materiale realizzato nell'ambito di un progetto divulgativo, gratuito e non profit, affidato a **Spazio Giovani Impresa Sociale**, che ha curato rielaborazione, adattamento e traduzione dei contenuti. Documento distribuito con licenza Creative Commons CC BY-NC-ND 4.0: consentiti consultazione, download e condivisione per uso personale e non commerciale, con obbligo di attribuzione e senza modifiche.

