

EccoMI

Nascere e crescere a **Milano**
nei primi mille giorni:
una piccola guida per neogenitori



Il testo è stato redatto da:

Pamela Aquilani, Francesca Romana Marta, Monica Mastroianni e Sofia Trezzi di Save the Children e da Monica Castagnetti del Centro per la Salute del Bambino.

Si ringraziano per le preziose revisioni e integrazioni:

Brunella Greco, Marina Ingrascì, Giulia Pelizzo, Stefania Rossetti e Arianna Saulini di Save the Children; Stefania Manetti, Presidente di ACP; Paola Pileri coordinatrice consultori ASST Fatebenefratelli Sacco di Milano

Un ringraziamento speciale alle associazioni partner del progetto Per Mano QuBi:

APS Mitades; Cooperativa sociale Equa; Cooperativa sociale il Giambellino; Cooperativa sociale Tempo per l'infanzia; Fondazione Archè onlus; Fondazione Guzzetti.

Coordinamento editoriale:

Laura Binetti

Grafica:

Raffaella Varrone

Illustrazioni:

Francesca Rossetti

Stampa:

Graphicscalve S.p.A.

Pubblicato a

dicembre 2024



Save the Children

Save the Children Italia ETS

Piazza di San Francesco di Paola, 9 - 00184 Roma

tel: (+39) 06.4807.001

email: info.italia@savethechildren.org

savethechildren.it

EccoMI

**Nascere e crescere a Milano nei primi mille giorni:
una piccola guida per neogenitori**

In collaborazione con



INDICE

INTRODUZIONE	8
1. SALUTE E BENESSERE	11
1.1 In attesa	
1.2 Il consultorio: un punto di riferimento prima e dopo la gravidanza	12
1.3 Cominciamo dall'alimentazione	14
1.4 Percorsi di accompagnamento alla nascita	16
1.5 I primi giorni di vita	17
1.6 Dopo la nascita: pillole di burocrazia	19
1.7 Il/la pediatra	26
1.8 Ritornare a casa insieme	28
1.9 L'allattamento al seno come scelta consapevole	36
1.10 Alimentazione complementare	38
2. SANI E SALVI	41
2.1 Sicurezza	
2.1.1 In casa	
2.1.2 In auto	42
2.1.3 Vita sociale	
2.1.4 Manovre salva bebè	
2.2 Protezione	44
2.2.1 Diritto ad un alloggio sicuro	
2.2.2 Riconoscere la violenza: sorella non sei sola	47
2.2.3 Cosa fare se si subisce violenza domestica?	49
3. OPPORTUNITÀ EDUCATIVE	51
3.1 Il valore delle relazioni	
3.2 L'accesso ai servizi educativi per la prima infanzia	53
3.2.1 Nido d'infanzia	
3.2.2 Come iscriversi ai nidi d'infanzia e alle sezioni primavera	55
4. GENITORI SI DIVENTA	59
4.1 Un nuovo mondo da scoprire	
4.2 Co-genitorialità, bigenitorialità, che vuol dire?	61
4.2.1 Paternità	62
4.3 Diritto al gioco e all'ascolto	64
INDIRIZZI E CONTATTI UTILI	69
Orientamento generale	70
WeMi	
La rete di spazi 1000 giorni QuBi	72
Centri antiviolenza	78
Sportelli legali	80
Scuola di italiano per stranieri	82
Biblioteche pubbliche	87
Musei ed intrattenimento	89
Sitografia	90

COME SI CONSULTA QUESTA GUIDA?

In queste pagine, troverai tante informazioni suddivise per argomenti.
Per orientarti nella ricerca, segui la legenda dei box colorati
e la mappa della città di Milano suddivisa per zone.

Buona Lettura!

• BOX DEI DIRITTI

Qui troverai informazioni burocratiche.

• BOX DI CONSIGLI SANITARI

Per informarti sulle cose da fare in campo sanitario.

• BOX DEI CONSIGLI SULLA GENITORIALITÀ

Buone abitudini che puoi adottare con il tuo bambino.



DISCLAIMER SUL LINGUAGGIO DEL DOCUMENTO

L'uso del linguaggio è vario e in continua evoluzione, nell'intento di includere tutte le persone, senza eccezioni.

Sebbene non vi sia ancora consenso sul modo migliore per implementare un linguaggio ampio, in questo documento abbiamo adottato diversi approcci. Questi includono: l'uso di termini e costruzioni grammaticali senza marcatura di genere (partecipanti, persone, ecc.); l'uso del femminile o del maschile sovraestesi per ragioni di sintesi; l'alternanza o la ripetizione di parole con suffissi flessivi di genere diverso (-a, -o) e l'uso di barre in termini con diverse desinenze grammaticali (come e/i, e/i).

Ogni volta che si parla di genitori, anche dove non specificato, ci si riferisce ad ogni tipologia possibile di genitore: singolo, in una relazione di coppia etero o omosessuale, affidatario, adottivo o a persone adulte che svolgono una relazione di cura sostitutiva a quella del/dei genitori per periodi prolungati di tempo.

DISCLAIMER SULLA COMPOSIZIONE DEI TESTI

Questo opuscolo si rivolge alle persone che vivono a Milano. Per questo vi compaiono indicazioni pratiche, riferimenti e recapiti riferiti a servizi e progetti operanti sul territorio della città.

In alcuni casi queste indicazioni sono complete di indirizzi, contatti telefonici e e-mail.

In altri casi, per evitare informazioni soggette a cambiamenti si fa riferimento ai siti istituzionali dei servizi, così da assicurare l'accesso a informazioni sempre aggiornate.

Troverete alcuni riferimenti in calce ai singoli capitoli tematici. Gli elenchi più corposi sono invece raccolti nelle pagine finali.



INTRODUZIONE

Nascere e crescere a Milano nei primi mille giorni: una piccola guida per neogenitori

Il periodo che va dalla gravidanza ai 2-3 anni di vita di bambine e bambini è fondamentale per il loro sviluppo e determinante per il loro futuro: è in questo momento che il loro cervello cresce più velocemente che in ogni altro periodo della vita.

Per questo, durante i cosiddetti “primi mille giorni”, è fondamentale che bambine e bambini vivano in un ambiente sicuro, protettivo e amorevole, ricco di stimoli offerti dai genitori o da altri adulti di riferimento.

EccoMI è rivolto alle persone che vivono a Milano e che qui scelgono di diventare genitori. All'interno troverete informazioni utili e indicazioni pratiche per muovervi sul territorio alla ricerca dei servizi più adeguati alle vostre esigenze.

È importante sottolineare che queste pagine non possono sostituire l'esperienza diretta e il dialogo con professionisti e professioniste in grado di aiutarvi nel vostro percorso; sono piuttosto un invito alla condivisione dell'esperienza genitoriale e alla scoperta dei servizi della città che vi possono sostenere e accompagnare.

Questa pubblicazione nasce nell'ambito del progetto Per mano QuBi,

realizzato da **Save the Children** insieme a **Cooperativa Equa**, **Cooperativa Comunità del Giambellino**, **Fondazione Guzzetti**, **Mitades APS**, **Fondazione Archè** e **Cooperativa Tempo per l'infanzia**, e in collaborazione con **Centro per la Salute del Bambino - Villaggio per Crescere a Milano**, grazie al contributo della **Fondazione Cariplo**.

Dal 2020 al 2024 l'intervento ha accompagnato le famiglie in difficoltà con bambine e bambini tra zero e tre anni, migliorandone l'accesso ai servizi e strutturando una comunità di cura a loro supporto nei quartieri dove ha operato.



• 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 e la bambina a crescere nella maniera migliore.





1. SALUTE E BENESSERE

I bambini e le bambine stanno bene quando i loro genitori sono fisicamente e mentalmente in buono stato di salute. Per questo è fondamentale prendersi cura di sé, a partire dal periodo della gravidanza.

1.1 In attesa

Sono molte le cose da sapere e ricordare, in questa fase.

Per questo è importante non restare sole e chiedere consiglio al personale sanitario (ginecologico, ostetrico, di medicina generale o anche pediatrico) su quali abitudini è consigliabile tenere durante il periodo dell'attesa, per migliorare la salute della futura mamma, ma anche il benessere complessivo del nucleo familiare.

Per prima cosa, è importante seguire i controlli prenatali previsti dal Servizio Sanitario Nazionale (SSN).

Il medico saprà dire con esattezza quali sono i controlli e le visite a cui si ha diritto durante la gravidanza. È importante quindi, non appena accertata la gravidanza, farsi fare un quadro completo degli esami da effettuare.

I controlli durante la gravidanza sono molto importanti per entrambi i genitori, perché aiutano a seguire la crescita del bambino, a capire lo stato di salute e a sentirsi sostenuti in questo delicato periodo.

I controlli prenatali possono essere fatti gratuitamente presso i consultori pubblici e convenzionati e negli ospedali dove sono presenti punti nascita o reparti di ostetricia/ginecologia.

1. SALUTE E BENESSERE

1.2 Il consultorio: un punto di riferimento prima e dopo la gravidanza

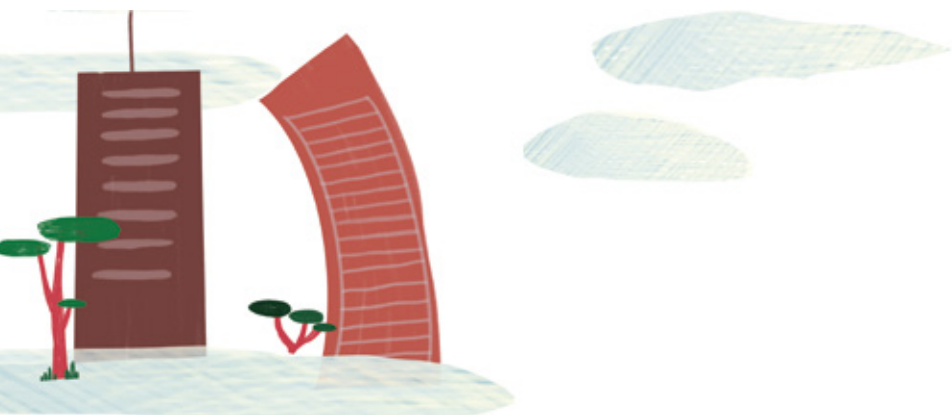
Il consultorio familiare è un servizio sociosanitario pubblico che tutela e promuove la salute della donna, della coppia, degli adolescenti e dei bambini.

Ti puoi rivolgere al consultorio per ogni problema riguardante la sessualità, la contraccezione, la gravidanza, l'assistenza prima e dopo il parto, la menopausa, il sostegno all'allattamento e le vaccinazioni pediatriche.

Il consultorio lavora per promuovere programmi di salute e benessere per tutta la famiglia; al suo interno puoi trovare ostetriche, ginecologhe, psicologi e assistenti sociali, in alcuni casi supportati anche da altre figure come pediatri, nutrizionisti, educatori, avvocati, o mediatrici linguistiche culturali.

È possibile rivolgersi al consultorio anche in caso di situazioni di disagio economico, per richiedere supporto psico-sociale, consulenza sul parto in anonimato, sull'interruzione della gravidanza e in caso di violenza e maltrattamenti, sia su donne che su minori.

A Milano esistono consultori sia pubblici che convenzionati, ma tutti accessibili gratuitamente e senza ricetta medica, presentando la tessera sanitaria.



Qui segue una lista dei consultori pubblici:

Municipio	INDIRIZZO	Numero di telefono
ZONA 1	Mangiagalli - Via Pace 9	02 5503 4901
ZONA 2	Via Sant'Erlembardo 4	02-6363 4949
ZONA 3	Via Ricordi 1	02 6363 4948
	Largo Volontari del Sangue 1	02 6363 4952
ZONA 4	Via Oglio 18	02 6363 4927
	Via Fantoli 7	02 6363 4930
ZONA 5	Via Boifava 25	02 6363 4927
ZONA 6	Via Remo la Valle 7	02 8184 5485
	Via della Ferrera 14	02 8184 5201
ZONA 7	Via Monreale 13	02 8184 5155
	Via Masaniello 23	02 8184 5330
ZONA 8	Piazzale Accursio 7	02 6363 4957
	Via Aldini 72	02 6363 4936
ZONA 9	Via Cesare Brivio 2	02 6444 8685
	Via Cherasco 7	02 64446502
	Villa Marelli - Viale Zara 81	02 6444 3303
	Val di Bondo 11	02 6444 3331

Visita questo sito per scoprire qual è il consultorio più vicino a te:
www.serviziterritoriali-asstmilano.it -> **seleziona un servizio** -> **cerca sede**.



1. SALUTE E BENESSERE

1.3 Cominciamo dall'alimentazione

La nutrizione adeguata della madre durante la gravidanza influenza la sua salute e il suo benessere e così pure lo stato di nutrizione e la crescita del bambino.

Ogni paese ha tradizioni e abitudini diverse per quello che riguarda l'alimentazione in gravidanza: alimenti consumati in un paese possono non essere consigliati in altri.

In Italia, raccomandiamo di seguire la **dieta mediterranea**, che prevede di consumare quotidianamente frutta, verdura e carboidrati (come pasta, riso, pane, orzo); le proteine – dando preferenza a pesce e legumi – sono consigliate una volta al giorno e alimenti come uova e formaggio vengono limitati a un paio di volte a settimana. Alle future mamme si consiglia l'assunzione di frutta secca (come mandorle, noci e nocciole) tra i pasti e si raccomanda di bere molta acqua.

Viene invece **sconsigliato il consumo di alimenti ricchi di zuccheri e limitata l'assunzione di caffeina.**

● IL FERRO È IMPORTANTE!

*A partire dal concepimento, ma anche prima, è bene che la mamma assuma **acido folico**, che è una vitamina importante capace di proteggere la salute del bambino o della bambina da gravi malformazioni del sistema nervoso. Chiedi al tuo medico!*



Una disposizione che non cambia tra paese e paese è il **divieto di assumere alcool, fumo e droghe** in gravidanza: sono dannosi sempre – soprattutto in programmazione di una nascita – ma durante l'attesa **possono attraversare la placenta e danneggiare gli organi del feto**, in particolare il cervello, causando varie e gravi anomalie.

Recati al consultorio a te più vicino o consulta il tuo medico per avere maggiori informazioni sull'alimentazione in gravidanza.

● TOXOPLASMOSSI

Per ridurre il rischio di **Toxoplasmosi, Listeriosi o Salmonellosi**, ovvero infezioni veicolate dagli alimenti che possono provocare danni alla salute del feto, la raccomandazione è di **evitare alcuni alimenti specifici**, tra i quali: **alimenti crudi** (come carne, pesce, uova), formaggi molli e/o provenienti da latte crudo. Questo tipo di precauzioni sono da adottare per tutta la gestazione.

Allo stesso modo è consigliabile **utilizzare solo latte pastorizzato o UHT; lavare sempre bene la frutta e la verdura fresca** e bere acqua da fonti sicure.

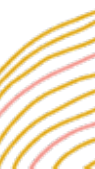


1. SALUTE E BENESSERE

1.4 Percorsi di accompagnamento alla nascita

L'attesa è un periodo molto intenso: **scatena emozioni, suscita domande e può alimentare paure**. Il modo migliore per vivere i nove mesi di trasformazione è quello di confrontarsi con professionisti e con altri genitori, di ascoltare e conoscere. Per questo è importante, **partecipare ai percorsi di accompagnamento alla nascita** a partire dalla **25° settimana di gravidanza**.

Il percorso di accompagnamento alla nascita (anche detto training prenatale) è **un'opportunità per ricevere supporto da figure professionali qualificate** in grado di dare risposte alle domande dei futuri genitori, ma è anche **un'occasione per incontrare altri genitori in attesa e confrontarsi** con loro scambiando opinioni e dubbi.



RICORDA: i corsi di accompagnamento alla nascita sono gratuiti e garantiti dal SSN. A Milano vengono organizzati da tutti i consultori pubblici e dalla maggior parte di quelli privati, oltre che dagli ospedali che dispongono di un punto nascita.

Per iscriversi è necessaria la prescrizione del tuo medico di base.

1.5 I primi giorni di vita

I primi giorni di vita sono fondamentali per porre le basi di un buon legame di attaccamento e iniziare a stabilire una relazione serena con i piccolissimi. Per questo è importante tutelare il benessere complessivo della futura mamma, riducendo sofferenze inutili e fattori aggiuntivi di stress durante il ricovero ospedaliero.

Ci sono molte strutture ospedaliere a Milano in grado di assicurare la massima attenzione alla sicurezza e al benessere della mamma e del neonato, garantendo pratiche che:

- **Limitano gli interventi chirurgici e i farmaci** alle situazioni di gravidanze a rischio o in caso di complicazioni;
- **Permettono la presenza dell'altro genitore** o di altri familiari e persone di fiducia accanto alla donna durante il parto;
- **Favoriscono il contatto pelle a pelle del neonato con la mamma** – e successivamente anche con l'altro genitore – favorendo in tal modo un riconoscimento reciproco che rassicura e riduce lo stress.

Hai già scelto l'ospedale dove intendi partorire?

Puoi chiedere consiglio al tuo medico di fiducia o puoi rivolgerti al consultorio a te più vicino.



● FOCUS: DIRITTI IN OSPEDALE

Gli ospedali italiani sono luoghi sicuri, di libero accesso e gratuiti.

Per affrontare con maggiore serenità il ricovero in ospedale, è bene sapere quali sono i tuoi diritti principali durante il ricovero, il travaglio e il parto.

✓ **In ospedale le persone hanno diritto di essere informate preventivamente** sulle terapie, sui farmaci e sulle procedure chirurgiche che verranno eseguite, anche nelle situazioni di emergenza

✓ **In ospedale le persone hanno diritto di capire che cosa viene detto loro.**

Se non capisci la lingua italiana o se il personale si esprime con un linguaggio troppo tecnico, hai diritto di avere al tuo fianco una persona che può tradurre per te e hai diritto di chiedere esattamente che ti venga spiegato che cosa ti succede con parole comprensibili.

✓ **In ospedale le persone hanno diritto al rispetto della privacy.**

Durante controlli e ispezioni del tuo corpo o durante il colloquio con il personale riguardante la tua condizione fisica, hai diritto a uno spazio riservato, protetto dallo sguardo e dall'ascolto di altre persone che non siano direttamente coinvolte nella visita o nella conversazione.

✓ **In ospedale le persone maggiorenni e non limitate da provvedimenti** riguardanti la propria capacità di intendere e di volere **hanno diritto di decidere se accettare o rifiutare un intervento, un farmaco o una terapia**, anche se il partner i familiari o altre persone esprimono un parere diverso.

✓ **In ospedale le persone hanno diritto ad essere trattate con comportamenti e parole rispettose.** Non sono ammissibili parole ingiuriose, volgari, aggressive o di scherno, o comportamenti violenti, come spinte, stratonamenti, schiaffi. È tuo diritto, qualora tu sia vittima di comportamenti o frasi inappropriate, segnalarli alla persona che dirige il reparto (caposala o primario/primaria).

✓ **Il pagamento di farmaci e prestazioni all'interno di un ospedale pubblico o di altri servizi sanitari pubblici o convenzionati è regolamentato da leggi nazionali e regionali**, che prevedono una partecipazione economica alle spese al Servizio Sanitario Nazionale da parte dei e delle contribuenti attraverso i ticket sanitari. Qualsiasi altra richiesta di danaro, per prestazioni o farmaci da somministrare durante visite ambulatoriali o ricoveri non è da considerarsi legittima.

1.6 Dopo la nascita: pillole di burocrazia

Subito dopo la nascita comincia l'avventura di essere genitori e comincia anche un po' di burocrazia. **Ci sono pratiche molto importanti da fare per poter tutelare i diritti fondamentali delle persone appena nate e dei loro genitori.**

Le prime cose da fare:

- La **denuncia di nascita** che può essere fatta entro i primi tre giorni dalla nascita direttamente in ospedale, oppure entro dieci giorni presso il comune di residenza della mamma. Al momento della denuncia è necessario presentare l'**attestazione di nascita rilasciata dalla direzione sanitaria dell'ospedale** e un documento d'identità di chi si sta occupando della dichiarazione. Per i genitori stranieri, non titolari di carta d'identità, occorre esibire il passaporto e/o il permesso di soggiorno. La denuncia non comporta nessun costo per la famiglia.
- Il **certificato di nascita** che verrà rilasciato in seguito alla denuncia di nascita è il primo documento ufficiale della persona appena nata: è in questa occasione che il piccolo o la piccola riceve ufficialmente nome e cognome, **ed è quindi riconosciuto come cittadino titolare di diritti, tra i quali la salute fisica, l'educazione, l'ascolto, la protezione.**
- **Una volta in possesso del certificato di nascita è fondamentale richiedere il codice fiscale e la tessera sanitaria.**
- il **codice fiscale** è lo strumento di identificazione del cittadino o della cittadina nei rapporti con gli enti e le amministrazioni pubbliche e va richiesto all'Agenzia delle Entrate.
- la **tessera sanitaria** invece riconosce il diritto di accesso a tutti i servizi per la tutela della salute, inclusa l'assegnazione del pediatra di libera scelta e va richiesta alla Azienda Sanitaria di riferimento del territorio di residenza.

1. SALUTE E BENESSERE

A seguire troverai la **lista degli uffici delle diverse aziende sanitarie territoriali a cui rivolgerti per richiedere l'iscrizione al servizio sanitario nazionale** e, successivamente scegliere il pediatra di libera scelta.

Utilizza il link a seguire per prendere appuntamento:

www.prenota.zerocoda.it

oppure, in caso di difficoltà, rivolgiti all'ufficio più vicino a casa tua.



Municipio	INDIRIZZO ASST
ZONA 1	Via Rugabella, 4/6 Via G.a. Sassi, 4
ZONA 2	Via A. Doria, 52 Via Don L. Orione, 2
ZONA 4	Via S. Serlio, 8 (Mm Corvetto)
ZONA 6	Piazza Bande Nere, 3 Via Monreale, 13 Via Masaniello, 23
ZONA 7	Via Stromboli, 19
ZONA 8	Via Bizzozzero (P.le Accursio, 7)
ZONA 9	Via C. Farini, 9

Solo iscrizione al Servizio Sanitario Nazionale per Stranieri:

Municipio	INDIRIZZO ASST
ZONA 6	Via Gola 22

Il link per prenotare l'accesso agli uffici gestiti dall'ospedale Niguarda è il seguente:

www.ospedaleniguarda.it/contents/prenota_visita_esame



Municipio	Indirizzo ASST
ZONA 9	Via Ippocrate, 45 Viale Zara, 81 (Villa Marelli) Via Livigno, 2/a



Telefono	Mail
02.6363.4729 • 02.6363.4446	Sceltarevoca.info@ Asst-Fbf-Sacco.it
02.6363.4729 • 02.6363.4446	Sceltarevoca.info@Asst-Fbf-Sacco.it
02.6363.4729 • 02.6363.4446	Sceltarevoca.info@Asst-Fbf-Sacco.it
02.6363.4729 • 02.6363.4446	Sceltarevoca.info@Asst-Fbf-Sacco.it
02.6363.4729 • 02.6363.4446	Sceltarevoca.info@Asst-Fbf-Sacco.it
02.8184.7900 • 02.8184.5609	Sceltarevoca.bandenere@Asst-Santipaolocarlo.it
02.8184.7900 • 02.8184.5609	Sceltarevoca.bandenere@Asst-Santipaolocarlo.it
02.8184.7900 • 02.8184.5609	Sceltarevoca.bandenere@Asst-Santipaolocarlo.it
02.8184.7900 • 02.8184.5609	Sceltarevoca.bandenere@Asst-Santipaolocarlo.it
02.6363.4729 • 02.6363.4446	Sceltarevoca.info@ Asst-Fbf-Sacco.it
02.6363.4729 • 02.6363.4446	Sceltarevoca.info@Asst-Fbf-Sacco.it

Telefono	Mail
02.8184.7900 • 02.8184.5609	Sceltarevoca.bandenere@Asst-Santipaolocarlo.it


Telefono	Mail
02.6444 5743	sceltaevoca@ospedaleniguarda.it
02 6444 5743	sceltaevoca@ospedaleniguarda.it
02 6444 5743	sceltaevoca@ospedaleniguarda.it

1. SALUTE E BENESSERE

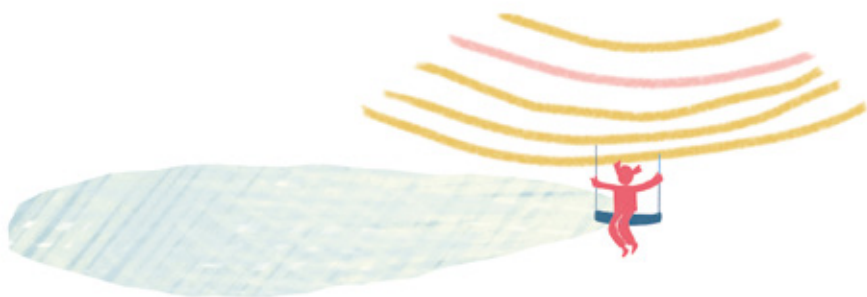
• MINORI NON REGOLARMENTE RESIDENTI

Secondo l'Azienda Sanitaria che governa il territorio della città metropolitana, "I minori stranieri presenti sul territorio nazionale, non in regola con le norme relative all'ingresso e al soggiorno, devono essere iscritti al Servizio Sanitario Nazionale ed usufruire dell'assistenza sanitaria in condizione di parità con i cittadini italiani".

Per questo anche gli uffici delle aziende sanitarie possono richiedere all'Agenzia delle Entrate l'emissione del Codice Fiscale.



NOTA BENE: Ogni coppia di genitori può avere una situazione particolare: essere sposata, oppure no; avere i documenti in regola, oppure no; essere nata in Italia, oppure no. Per ciascuna situazione possono variare un pochino le procedure. Rivolgiti alla direzione sanitaria dell'ospedale per sapere qual è il percorso più appropriato per te.



● FOCUS: DIRITTO ALLA SALUTE, COME ORIENTARSI

L'assistenza sanitaria è garantita a tutte le persone italiane e straniere aventi diritto, attraverso l'iscrizione al Servizio Sanitario Nazionale (SSN) e viene erogata da una rete di servizi territoriali e ospedalieri (assistenza medica e pediatrica, farmaceutica, specialistica ambulatoriale, ospedaliera, domiciliare e consultoriale) gestiti dalla Regione.

Sul territorio di Milano i servizi sanitari sono erogati e gestiti da quattro aziende pubbliche.

- ***L'Azienda Sociosanitaria territoriale (ASST) Sacco Fatebenefratelli, che opera nei distretti/Municipi 1,2,3,4 e 8.***
Sono parte dell'azienda 7 consultori familiari e 4 poli ospedalieri: Sacco, Fatebenefratelli, Macedonio Melloni e Buzzi.
- ***L'Azienda Ospedaliera Grande Ospedale Metropolitano Niguarda Ca'Granda, che opera nel Distretto/Municipio 9.***
Sono parte dell'azienda 4 consultori familiari e l'Ospedale Niguarda Ca Granda;
- ***L'ASST dei Santi Carlo e Paolo, che opera nei Distretti/Municipi 4 (in parte), 5,6 e 7.*** *Sono parte dell'azienda 5 consultori familiari e 2 ospedali, il San Carlo e il San Paolo.*
- ***la Fondazione Istituti di Ricovero e Cura a Carattere Scientifico (IRCCS) "Ca' Granda" Ospedale Maggiore Policlinico, che opera nel Municipio 1 a cui fanno riferimento 1 consultorio familiare e la struttura ospedaliera del Policlinico Mangiagalli.***

RICORDA: tutte le donne in gravidanza e i minori stranieri, anche quando non sono in possesso di un documento di soggiorno, hanno diritto all'assistenza sanitaria pubblica e all'interno dei servizi sanitari pubblici è disponibile il servizio di mediazione linguistico culturale.



1. SALUTE E BENESSERE

• DIRITTO DELLA MAMMA IN GRAVIDANZA, DOCUMENTI E PERMESSO DI SOGGIORNO

Le future o neomamme possono richiedere un permesso di soggiorno per cure mediche dal momento in cui viene certificato lo stato di gravidanza e per i sei mesi successivi alla nascita del figlio.

*Il permesso di soggiorno può essere richiesto direttamente in Questura **presentando la certificazione medica** rilasciata da una struttura pubblica attestante lo stato di gravidanza e la data presunta del parto.*

*Il permesso di soggiorno **avrà validità fino alla data del parto** e può essere rinnovato per una sola volta fino ai sei mesi di vita del bambino.*

*Il permesso di soggiorno per cure mediche (gravidanza) dà diritto all'iscrizione anagrafica presso il comune di residenza, all'iscrizione al sistema sanitario regionale, al codice fiscale. Gli stessi diritti vengono poi riconosciuti al bambino, che avrà inoltre **diritto all'assegnazione del pediatra**.*

Questo tipo di permesso non può essere convertito in un altro tipo di permesso di soggiorno (come quello per il lavoro) e non consente l'esercizio di attività lavorativa.

*Il permesso di soggiorno per cure mediche può essere rilasciato **anche in favore del marito convivente** della donna in stato di gravidanza; il padre non coniugato può richiedere il permesso di soggiorno solo al momento del riconoscimento del figlio.*

La donna in stato di gravidanza o nei sei mesi successivi alla nascita del figlio non può essere espulsa: tale divieto si estende anche al padre del bambino.



• SEI ARRIVATA IN ITALIA CON UN BAMBINO O UNA BAMBINA PICCOLA? ARTICOLO 31

Il nostro paese prevede alcune protezioni a favore dei minori e dell'unità familiare.

L'art. 31 comma 3 del D.Lgs. 286/1998 **consente il rilascio di un permesso di soggiorno per il familiare di un minore**, qualora sussistano particolari esigenze di tutela.

Infatti, il **Tribunale per i Minorenni**, in presenza di gravi motivi connessi allo sviluppo psicofisico del minore che si trova in Italia, può autorizzare l'ingresso o la permanenza del familiare sul territorio italiano.

Sono gravi motivi tutte le **situazioni emergenziali**, come ad esempio gravi problemi di salute del minore, ma anche quelle situazioni in cui, data la tenera età, l'eventuale allontanamento o la mancanza di un familiare di riferimento comporterebbe un grave danno all'equilibrio psico-fisico del minore.

Puoi richiedere l'autorizzazione al soggiorno sul territorio nazionale al Tribunale per i Minorenni sia autonomamente attraverso la compilazione dei moduli disponibili presso i Tribunali per i Minorenni, sia attraverso l'ausilio di un avvocato che provvederà al deposito di un ricorso.

Ti consigliamo comunque di chiedere consiglio a uno sportello legale o a un avvocato per una valutazione.



1. SALUTE E BENESSERE

1.7 Il/la pediatra

Dopo la nascita, è essenziale avere un o una **pediatra di libera scelta, a cui fare riferimento per ogni dubbio e domanda** e per seguire da vicino la crescita e il benessere del bambino o della bambina.

Il pediatra è una figura molto importante perché **può consigliare i genitori e rassicurarli in caso di piccoli disturbi** alla salute dei bimbi, può supportarli in pratiche come le vaccinazioni o i certificati per l'iscrizione al nido, può assisterli nell'eventualità di una richiesta di approfondimento specialistico o durante un ricovero.

Quindi, oltre che per i piccoli, il pediatra è un riferimento fondamentale per i genitori, per aiutarli a capire come prendersi cura dei propri figli in modo equilibrato e attento.

Puoi scegliere il/la pediatra direttamente in ospedale – dove possibile - o recandoti presso gli uffici che gestiscono l'iscrizione al servizio sanitario (vedi le pillole di burocrazia per maggiori info), presso il servizio **“Iscrizione al servizio sanitario e scelta del medico”**.

Puoi scegliere il pediatra anche rivolgendoti alle farmacie comunali. Il pediatra seguirà tua figlia o tuo figlio fino all'adolescenza.

Per conoscere la sede più vicina a casa tua visita il sito:

www.serviziterritoriali-asstmilano.it/



• **SE MI TROVO A VIVERE LA TIN**

Quando la nascita avviene pretermine o in caso di alcune patologie si viene ricoverati nella **TIN**, cioè la **Terapia Intensiva Neonatale**, il reparto ospedaliero che accoglie bambine e bambini che presentano gravi rischi o problemi alla nascita; spesso si tratta di bambini nati prematuri..

In questi casi, **come genitori si prova un grande senso di smarrimento**, paura e preoccupazione, sia per la nascita del piccolo, che è avvenuta in modo molto diverso da come si era immaginata, sia per la sua salute, sia perché a volte la mamma viene dimessa e il piccolo rimane in ospedale.

Se le condizioni di entrambi lo permettono, è importante che i genitori siano aggiornati, non solo nei momenti d'emergenza, ma nel quotidiano, e che ricevano informazioni su cui poggiare la propria esperienza.

Non si deve avere paura di fare domande per avere chiara la situazione ed è meglio condividere i propri vissuti e discuterne, soprattutto nei casi di lunghe degenze o problemi seri. In questi momenti è molto probabile trovarsi lontano da casa ed è facile sentire il bisogno anche di cose semplici.

Chiedete al personale ospedaliero a chi potete rivolgervi per rispondere ai diversi bisogni; recuperare parte della vostra serenità e tranquillità è importante in questi casi.



1. SALUTE E BENESSERE

1.8 Ritornare a casa insieme

Il ritorno a casa è un momento speciale ma può essere anche molto impegnativo. Può succedere di trovarsi senza aiuti esterni, perché magari la famiglia è lontana e non si hanno amiche o amici che possono collaborare alla gestione della vita quotidiana.

Nel momento del ritorno a casa è **molto importante che la mamma sia supportata** e che il papà contribuisca a farla stare bene, occupandosi delle faccende domestiche o della cura di eventuali altri fratellini o sorelline.

La mamma ha bisogno di tempo per recuperare il benessere fisico e affrontare al meglio tutti i cambiamenti di questo periodo.

Condividere le faccende e il lavoro di cura dovrebbe essere un'abitudine della famiglia sempre, ma diventa fondamentale dopo la nascita di un figlio.

In questo periodo, **ad entrambi i genitori può succedere di avere momenti di ansia**, o di tristezza o di paura del futuro.

Non bisogna mai vergognarsi o sentirsi in colpa per questi sentimenti, bisogna parlare di quello che si prova, delle gioie, ma anche delle fatiche o delle delusioni, perché diventare genitori insieme, ascoltandosi, rispettandosi e aiutandosi è la cosa migliore da fare per creare un ambiente familiare sereno.

Può succedere che i sentimenti di disagio persistano nel tempo, diventino più frequenti e intensi: si parla allora di **baby blues** o di un vero e proprio disturbo di depressione.

In tal caso è molto importante rivolgersi al proprio medico di fiducia o al consultorio familiare più vicino.

• IL BABY BLUES E I DISTURBI DI DEPRESSIONE POST-PARTUM

A volte tornare a casa non è così semplice: il **baby blues** o **maternity blues** è un disturbo dell'umore causato da fattori ormonali ed emotivi che può manifestarsi dopo il parto. 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 agli specialisti con cui vieni a contatto (pediatri o pediatre, ostetriche, personale di sostegno all'allattamento, medico di base, etc.) perché sapranno aiutarti a capire quello che succede e consigliarti su cosa poter fare per stare meglio.

Anche se è poco noto, è bene sapere che **la depressione post partum può colpire anche il genitore che non ha partorito** che potrebbe vivere momenti di grande difficoltà emotiva, difficili da capire e da raccontare.

Cercate aiuto e ricordatevi di parlare di quello che sta succedendo.

1. SALUTE E BENESSERE

● SINDROME DEL BAMBINO SCOSSO

È normale per tutti i genitori avere, specie nei primi mesi dalla nascita, dei momenti di sconforto. In questi momenti è bene, se possibile, allontanarsi per qualche minuto, mettendo il bambino in sicurezza da pericoli e soprattutto **evitare di scuoterlo fortemente** per le braccia o al busto perché si potrebbero provocare dei danni molto gravi.

Il pianto è fisiologico nei primi mesi di vita, pensate che esiste una curva del pianto per mostrare quanto sia normale in tutti i bimbi nei primissimi mesi. Un modo efficace per ridurre il pianto è il **contatto fisico** con fascia, pelle e pelle, una delle cure prossimali che rassicura e calma. Anche il **massaggio** è una buona pratica che rassicura e calma.

Cercate di non restare da soli con i dubbi, le incertezze e le fatiche. Se vi guardate intorno, ci sono tante persone e servizi che possono accompagnarvi in questi primi mille giorni.



Ci sono alcune **buone abitudini** che è meglio tenere nei primi mesi di vita del vostro bambino o bambina. Sono piccole attenzioni che riguardano il benessere fisico e proteggono da alcuni rischi.

• SIDS

Dormire bene e in sicurezza è molto importante fin dalla nascita.

La sindrome della morte improvvisa del lattante (Sudden Infant Death Syndrome - SIDS) è nota e porta improvvisamente al decesso del bambino o della bambina tra un mese e un anno di età.

*I genitori hanno un ruolo importante nella riduzione del rischio di SIDS perché possono attivare dei **comportamenti di prevenzione**. Eccoli qui:*

- 1. mettere il bebè a **dormire a pancia in su** (posizione supina) fin dai primi giorni;*
- 2. far dormire nella propria stanza va bene, ma in una **culla o lettino propri**;*
- 3. troppo caldo non fa bene ai bebè, bisogna tenere **mite la temperatura della camera** tra i 18 e i 20 °C ed evitare anche l'eccesso di vestiti e coperte;*
- 4. il **materasso deve essere della misura esatta** della culla/lettino e sufficientemente rigido e andrebbe **evitato l'uso del cuscino**;*
- 5. l'ambiente deve essere libero dal fumo, quindi **non si deve fumare in casa**;*
- 6. l'uso del **succhiotto** ha un effetto protettivo durante il sonno, ma va proposto dopo il mese di vita (per non interferire con l'inizio dell'allattamento al seno) e **sospeso entro l'anno di vita** (per evitare che disturbi il buon sviluppo dei denti).*

1. SALUTE E BENESSERE

● PLAGIOCEFALIA

La testa di molti neonati è un po' appiattita solo da una parte; questa condizione si chiama tecnicamente **plagiocefalia**.

Nella maggior parte dei casi è dovuta alle posizioni della testa quando sdraiati e **si risolve spontaneamente**, ma la risoluzione può essere favorita da alcuni accorgimenti, come **voltare delicatamente la testa del bimbo** anche dal lato non preferito quando dorme, **evitare di farlo stare troppo a lungo disteso sulla schiena** da sveglia e, nella fase di gioco, **metterlo a pancia in giù** (tummy time) per un certo tempo, sotto lo sguardo attento dell'adulto.

Altre forme di plagiocefalia possono essere invece indicative di condizioni più gravi o di problemi di sviluppo e quindi necessitano di un'assistenza più complessa, meglio quindi sempre **confrontarsi con il o la pediatra** di riferimento.

● VACCINAZIONI

Tutti i vaccini obbligatori in Italia sono gratuiti e vengono somministrati da strutture del Servizio Sanitario Nazionale. Oltre ai vaccini obbligatori esistono anche quelli **facoltativi**.

Tutti i genitori, rivolgendosi al/la pediatra, dovranno informarsi a riguardo per poter prendere la decisione migliore per il proprio figlio tenendo conto che le vaccinazioni sono un intervento di salute pubblica importantissimo.

Ecco la lista completa dei centri:

Municipio	INDIRIZZO	Numero di telefono
ZONA 1	Via Rugabella, 4/6	02 63634976
ZONA 2	Via Padova 118	02 63634937
ZONA 3	Via Ricordi 1	02 63634925
ZONA 4	Via S. Serlio, 8 (MM CORVETTO)	02 63634962
ZONA 5	Via Boifava 25	02 8184.5350
ZONA 6	Piazza Bande Nere, 3	02 8184.5630
ZONA 7	Piazza Stovani 5	02 8184.5230
ZONA 8	Via Bizzozzero (P.le Accursio, 7)	02 63634981
ZONA 9	Via Cherasco 7 - Via Livigno 2	02 6444.5915

Sul sito

www.serviziterritoriali-asstmilano.it

puoi trovare il centro vaccinale a te più vicino (-> *seleziona un servizio*; -> *cerca sede*).



RICORDA Per poter accedere ai centri vaccinali è obbligatorio effettuare la prenotazione sul sito:

<https://vacc-prenotazioni.asst-fbf-sacco.it>



1. SALUTE E BENESSERE

A seguire il **CALENDARIO DELLE VACCINAZIONI DELLA REGIONE LOMBARDIA**

VACCINO	3° mese DAI 2 MESI E 1 GIORNO	4° mese DAI 3 MESI E 1 GIORNO	5° mese DAI 4 MESI E 1 GIORNO	6° mese DAI 5 MESI E 1 GIORNO	7° mese DAI 6 MESI E 1 GIORNO
Difterite Tetano Pertosse	✓		✓		
Polio	✓		✓		
Epatite B	✓		✓		
Haemophilus b	✓		✓		
Pneumococco	✓		✓		
Morbillo Parotite Rosolia	Non prevista				
Varicella	Non prevista				
Meningococco B/C/ACWY	Men B		Men B		
HPV*	Non prevista				
Rotavirus*	✓		✓		
Influenza	Non prevista				
Epatite A	Non prevista				

* La vaccinazione anti Papilloma Virus per i maschi è offerta gratuitamente a partire dai nati nel 2006 (compreso).

* La vaccinazione anti Rotavirus può prevedere 2 o 3 somministrazioni, a seconda del vaccino disponibile.

per i primi 3 anni di vita.

1° mese DAI 10 MESI E 1 GIORNO	11° mese DAI 10 MESI E 1 GIORNO	13° mese DAI 12 MESI E 1 GIORNO	15° mese DAI 14 MESI E 1 GIORNO	6 anni	12/18 anni
	✓			✓	✓
	✓			✓	✓
	✓				
	✓				
	✓				
		✓		✓	
		✓		✓	
		Men C	Men B		Men ACWY
prevista					✓
Solo per soggetti a rischio					
Solo per soggetti a rischio (per viaggiatori internazionali gratuita fino a 14 anni)					

1. SALUTE E BENESSERE

1.9 L'allattamento al seno come scelta consapevole

L'Organizzazione Mondiale della Sanità raccomanda il latte materno come alimento esclusivo per i primi 6 mesi di vita e, se possibile, consiglia di affiancarlo all'introduzione di cibi solidi.

I vantaggi dell'allattamento sono numerosi: rinforza le difese immunitarie, favorisce lo sviluppo intestinale del neonato, rafforza il rapporto mamma-bambino sostenendo lo sviluppo cognitivo, protegge la donna dal tumore al seno, dal tumore ovarico e dall'osteoporosi in età avanzata.

Allattare però può essere complicato, soprattutto nei primi tempi; perciò, se qualcosa non va è bene confrontarsi con il personale dei servizi sanitari, in particolare dei Consultori familiari. Allattare a richiesta, come raccomanda l'Organizzazione Mondiale della Sanità, significa lasciare il bambino o la bambina liberi di decidere quando e quanto alimentarsi. In alcuni casi, il ritmo che il bambino detta può risultare faticoso ed essere fonte di stress, con conseguente compromissione di quella relazione che, invece, dovrebbe essere la più serena possibile.

Per questo è necessario che la neomamma sia supportata, ascoltata e accompagnata; che le venga lasciato il tempo per conoscere il proprio bambino o la propria bambina e per conoscere la nuova sé stessa; che le venga offerto un aiuto tanto materiale, quanto emotivo e che la sua scelta di allattamento sia sempre libera, serena ed equilibrata.

L'allattamento al seno e a richiesta è e deve restare una scelta che, se non effettuata, non qualifica quella mamma come peggiore di altre.

Se hai domande o dubbi, il consultorio familiare a te più vicino è il posto giusto dove andare. Genitori adeguatamente informati saranno più pronti ad affrontare il cambiamento che l'arrivo di una nuova vita porterà.

• ALIMENTAZIONE DURANTE L'ALLATTAMENTO

Il latte assorbe tutto ciò che la mamma mangia e consuma, per cui **è importante seguire un'alimentazione corretta** varia ed equilibrata che garantisca il passaggio nel latte di sapori diversi e che preparino il bambino a sperimentare con maggiore interesse e curiosità l'alimentazione complementare.

Spesso si ritiene che alcuni cibi siano particolarmente adatti a "fare latte", ma non ci sono evidenze scientifiche che sostengono queste idee. Se si allatta e si desidera farlo al meglio non serve una dieta specifica. Mangiare bene e sano è l'unico consiglio da seguire!

Parlatene con il personale dei servizi che vi seguono, soprattutto se per qualche motivo sapete che vi è difficile o impossibile seguire una dieta varia che contenga anche cibi freschi.

Ricorda, puoi ricevere un supporto alimentare dalle reti cittadine di lotta alla povertà infantile. Rivolgiti alle associazioni del tuo quartiere oppure ai centri di ascolto CARITAS o al Centro di aiuto alla Vita (CAV).

Trovi maggiori informazioni nelle pagine finali di questo volume.



1. SALUTE E BENESSERE

1.10 Alimentazione complementare

Dall'età di sei mesi bambine e bambini hanno bisogno di **un'alimentazione complementare diversificata**, in sintonia con lo stile alimentare della propria famiglia, contenente i micronutrienti necessari per la rapida crescita del corpo e del cervello.

Tutto questo va offerto **in aggiunta al latte materno o artificiale**, che continuerà a fornire un terzo di tutte le calorie di cui i bambini e le bambine hanno bisogno.

Nei bimbi non allattati al seno, dopo i sei mesi è anche possibile dare il latte vaccino fresco intero, come indicato dalle linee guida dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS).

L'alimentazione complementare è un momento importante nella crescita di tuo figlio, che inizierà a mostrare curiosità nei confronti di quello che mangia il resto della famiglia.

Iniziare a far assaggiare il proprio cibo, senza acquistare prodotti specifici, è una grande scoperta di nuovi sapori: le esperienze alimentari precoci sono fondamentali per costruire la varietà della dieta dei bambini, per cui esporre i bambini e le bambine dal sesto mese di vita in poi a diversi sapori **contribuisce a un'alimentazione più varia e più sana anche da grandi**.

Cominciare a introdurre cibo in questo modo può essere anche molto divertente e permette di rivedere un po' lo stile alimentare della famiglia, con un bilanciamento dei nutrienti più vario e corretto.



Scegliere frutta e verdura di stagione al posto dei derivati animali, limitare gli zuccheri aggiunti ed evitare il sale, fa bene alla famiglia nel suo complesso. Ricordati: meglio aspettare che abbiano compiuto un anno per introdurre cibi e condimenti, come zucchero, miele e cioccolata.

Il personale sanitario che ti segue, il pediatra o il personale del consultorio, saranno ottimi alleati anche in questa fase. Consultarli è fondamentale!





2. SANI E SALVI

Il futuro dei più piccoli è importante, ma spesso viene messo in discussione da comportamenti scorretti e inappropriati. Qui trovi qualche consiglio pratico per evitare incidenti e situazioni di rischio.

2.1 Sicurezza

Nel nostro paese si registrano ogni anno moltissimi accessi al pronto soccorso pediatrico a seguito di incidenti domestici, per questo è importante porre l'attenzione sulla prevenzione.

2.1.1 In casa

Nel periodo dell'allattamento si raccomanda alla mamma di **non far uso di alcol e tabacco** o di ogni altra sostanza non prescritta da un/una professionista.

Il fumo in casa e negli ambienti chiusi va assolutamente evitato.

Durante il riposo assicuratevi che il piccolo rimanga a pancia in su (soprattutto nei primi mesi, quando ancora non sa girarsi da solo).

Quando inizierà a gattonare, **assicuratevi che la vostra casa sia "a prova di bambino"**: ricoprite gli spigoli e gli angoli più pericolosi, fate attenzione alle porte che possono sbattere, alle finestre e ai balconi aperti e, se potete, evitate di indossare le scarpe che utilizzate per uscire.

Non lasciate mai e per nessuna ragione i più piccoli soli in casa e fate attenzione a sostanze pericolose, non devono essere raggiungibili e alla loro portata. (farmaci, detersivi, ecc.)

2. SANI E SALVI

2.1.2 In auto

Dotate l'auto dell'**apposito seggiolino da trasporto** e assicuratevi che sia idoneo per l'età del bambino. L'attenzione alla guida è sempre fondamentale, ancora di più se trasportate dei minori. Non mettetevi alla guida se siete molto stanchi o se avete mangiato/bevuto troppo.

2.1.3 Vita sociale

È importante assicurare ai vostri figli **un ambiente quanto più possibile sereno** nelle relazioni con altre persone. **Evitate di alzare la voce** in loro presenza, ed evitate rimproveri e frasi aggressive nei loro confronti. Anche per spiegare che una cosa non si fa, si può usare un tono di voce rassicurante!

Favorite il contatto del bambino con altre persone, sia in famiglia sia al nido o in altri servizi educativi. Le relazioni, sia con gli adulti sia con i pari, contribuiscono allo sviluppo cognitivo e psicofisico.

2.1.4 Manovre salva bebè

Tra i sei mesi e i due anni **il rischio di inalare un corpo estraneo è molto elevato**: pezzi di cibo o oggetti con cui il bimbo sta giocando potrebbero essere messi in bocca e inalati, provocando una chiusura delle vie aeree e rendendo impossibile la respirazione.

Come ci si accorge del problema?

Se le vie respiratorie sono ostruite, il bambino non piange, non grida, non parla.

In questo caso occorre **agire con la massima sollecitudine**, praticando una **manovra di disostruzione** che consiste in **5 pacche sulla schiena, tra le scapole e poi 5 compressioni sullo sterno, al centro del petto, a ripetizione, finché il corpo estraneo non sia fuoriuscito.**

È necessario tenere il bambino inclinato in avanti col capo, così che il corpo estraneo possa uscire più facilmente, mentre si esegue la manovra.

Tutto questo può sembrare difficile, ma puoi trovare maggiori informazioni online o, ancora meglio, **frequentare gli incontri organizzati gratuitamente** a Milano su questo argomento da Croce Rossa, associazioni, ed enti pubblici.

Chiedi informazioni al tuo pediatra o al consultorio!

Essere vigili ma non iperprotettivi è tra i compiti più difficili nel lavoro del genitore. Se hai dei dubbi sulla sicurezza del tuo bambino o su alcune delle persone che si prendono cura di lui, parlane con il consultorio, con il pediatra o con i centri che supportano la famiglia e offrono occasioni di incontro e socializzazione (trovi una lista alla fine di questo opuscolo).

• A MANI FERME

Essere genitore è una delle esperienze più straordinarie della vita, ma può mettere alla prova la pazienza e sollecitare profondamente le emozioni.

A volte, quando vedi tuo figlio in pericolo, puoi sentire ansia, preoccupazione o paura, rischi di reagire con esplosioni di rabbia e tendi a fare e a dire cose che in realtà non vorresti dire e fare, come minacciare o alzare le mani. Ricordati che non è con la violenza che si aiuta la crescita!

Chi subisce abusi fisici o verbali dai propri genitori durante l'infanzia può rimanerne traumatizzato e ripetere a sua volta gli stessi comportamenti con le persone a cui vuole bene.



2. SANI E SALVI

2.2 Protezione

Tutte le bambine e tutti i bambini dovrebbero avere accesso ad un alloggio adeguato, che contribuisca al loro sviluppo fisico, mentale e sociale; così come tutte e tutti hanno diritto ad essere protetti da qualsiasi forma di violenza subita o assistita, a partire dalle mura domestiche.

Purtroppo, non sempre si riescono a garantire spazi adeguati alle famiglie e la violenza domestica è ancora un fenomeno molto diffuso.

A seguire, alcune risorse per trovare supporto se ci si trova in situazioni di disagio o di abuso.

2.2.1 Diritto ad un alloggio sicuro

Gli sportelli legali, **WEMI** e **QUBI** possono darti informazioni utili per **ottenere la residenza presso i municipi** (Residenza fittizia), per **fare richiesta di casa popolare o per richiedere bonus economici** (se hai i requisiti per richiederli). Trovi i contatti alla fine di questo volume

Potrai chiedere anche informazioni su **corsi di lingua** (anche con la possibilità di portare con te il tuo bambino o bambina), opportunità di **formazione e istruzione per adulti** (trovi una lista dei principali corsi anche alla fine di questo libretto).



• LE CASE POPOLARI

Le case popolari sono case di proprietà pubblica assegnate a un costo di affitto agevolato a nuclei familiari con basso reddito.

Generalmente tali immobili sono **destinati a individui o famiglie con reddito insufficiente** o inferiore ai limiti stabiliti dalla legge, nonché a persone con disabilità, **genitori single con figli a carico e cittadini senza dimora**.

Per accedervi bisogna iscriversi a una graduatoria locale.

Puoi consultare il sito del comune di Milano per informazioni sui bandi di assegnazione degli appartamenti di edilizia residenziale pubblica.



2. SANI E SALVI

• DIRITTO ALLA RESIDENZA

La residenza anagrafica è l'**iscrizione presso l'Ufficio anagrafico** di un Comune ed è il presupposto per l'esercizio di molti diritti e per l'accesso a molte prestazioni sociali e sanitarie (ad esempio è necessaria per poter accedere all'assistenza sociale, ai bandi per l'assegnazione di alloggi di edilizia residenziale pubblica o ad altre tipologie di sussidio).

L'iscrizione anagrafica deve essere **richiesta tramite la compilazione di un apposito modulo allegando la copia del proprio documento d'identità** (es. passaporto, permesso di soggiorno per richiesta asilo, titolo di soggiorno in corso di validità) e quello dei propri familiari se conviventi (allegando la documentazione che attesta il rapporto di parentela – tradotto e legalizzato).

Per garantire il diritto alla residenza a tutti i cittadini, in Italia già da anni è presente la cosiddetta "**residenza fittizia**" o "**virtuale**" presso le sedi dei Municipi.

Si tratta essenzialmente di un **indirizzo di residenza che non corrisponde al luogo di effettiva dimora** e che permette anche alle persone che vivono in situazione di precarietà abitativa di accedere ai servizi del territorio.

Il cittadino italiano o straniero regolarmente soggiornante può richiedere la residenza presso i Municipi e il presupposto oggettivo per l'iscrizione anagrafica è il domicilio nel territorio del comune.

L'iscrizione nella via fittizia o virtuale **costituisce residenza anagrafica a tutti gli effetti** e permette l'accesso a tutti i diritti e le prestazioni normalmente dipendenti dall'iscrizione anagrafica.

Per fare richiesta di residenza fittizia puoi recarti allo sportello filtro della **Casa della Carità** su appuntamento, da prenotare al numero **345.5815222** (da lunedì a venerdì dalle 9.30 alle 12.30) oppure puoi chiedere supporto alle associazioni di quartiere, agli sportelli legali, agli uffici WeMi.

2.2.2 Riconoscere la violenza: sorella non sei sola

Le relazioni intime dovrebbero essere basate sul rispetto, sulla stima, sul sostegno reciproco. Quando questi elementi sono presenti, quello che si sperimenta nel rapporto tra partner è un senso di sicurezza, di fiducia, di serenità.

Quando, invece, un partner esercita forme di controllo, svalutazione, impedisce liberi rapporti familiari e sociali, ostacola la ricerca o il mantenimento di un lavoro, pretende la gestione esclusiva dell'economia familiare, dell'educazione di figli e figlie, agisce minacce o aggressioni fisiche e verbali, ci troviamo in una relazione con un partner violento.

Le forme di violenza sono molteplici ed è bene non sottovalutarne nessuna: **controllo, intimidazione, isolamento, svalutazione, aggressioni fisiche, sessuali, minacce, ricatti**, possono essere presenti contemporaneamente oppure no. Ma in ogni caso sono tutti elementi che non dovrebbero trovare spazio in una relazione nutriente e sicura.

Anche durante la gravidanza una donna può essere esposta a violenza da parte del partner, anzi, è proprio uno dei periodi in cui le violenze si possono acuire o manifestare per la prima volta.

L'arrivo di un figlio rappresenta un cambiamento negli equilibri della coppia, e laddove il rapporto non si basi sui principi di parità e rispetto, la violenza può manifestarsi in modo più conclamato o esacerbarsi.

Quando nella coppia sono presenti figli/e, la violenza nei confronti della madre colpisce sempre anche loro: in questi casi si parla di violenza assistita.

Spesso, erroneamente, si pensa che se non assistono direttamente alle aggressioni, i figli e le figlie non si rendano conto della situazione. In realtà si può essere testimoni di violenza sia direttamente, vedendo o udendo le aggressioni fisiche e/o verbali, sia indirettamente, percependone gli effetti e le conseguenze sulla propria madre, sul rapporto tra i membri della famiglia, tra i genitori e anche tra fratelli e sorelle.

2. SANI E SALVI

La casa dovrebbe essere un luogo sicuro e sereno per tutti, tuttavia, nel momento in cui si manifestano forme di violenza, diventa un luogo pericoloso e insicuro in cui crescere.

Spesso, chi vive una situazione di violenza sente di non avere scelta, sente di non poter far nulla per evitarla. **In realtà liberarsi da una situazione di violenza è possibile!**

Fondamentale, in questi casi, è rivolgersi ai **centri antiviolenza**, presidi territoriali specializzati che lavorano allo specifico scopo di sostenere le donne e, qualora fossero presenti, i loro figlie e figlie, nel processo di liberazione dalla violenza.

Sono luoghi di accoglienza, di ascolto, in cui si può trovare sostegno psicologico, orientamento e assistenza legale e protezione.

Lavorano per la tutela di donne e bambini e bambine sempre nel rispetto del loro diritto di autodeterminazione.



2.2.3 Cosa fare se si subisce violenza domestica?

- Contatta i **Centri o gli Sportelli anti violenza** più vicini a te, li trovi nel sito www.reteantiviolenzamilano.it/contatti



e nelle pagine finali di questo volumetto

- Puoi rivolgerti anche ai **Consultori, oppure ai centri Milano Donna** presenti in ogni **municipio**, trovi una lista completa sul sito del comune di Milano www.comune.milano.it/web/milano-citta-delle-donne/centri-milano-donna



e nelle pagine finali di questo volume.

- Se non conosci il centro anti violenza a te più vicino, **telefona al Numero nazionale anti-violenza/stalking: 1522** per avere supporto e indicazioni. **Attivo h24, multilingue, gratuito**, sia da rete fissa che mobile.
- **In caso di emergenza** contatta le **Forze dell'ordine (112)**
- **Se hai bisogno di cure** rivolgiti al **Pronto Soccorso**. Presso il **Pronto Soccorso della Clinica Mangiagalli** trovi anche un **centro anti violenza**.
- **Gli insegnanti, il personale sanitario** in servizio nei presidi pubblici e **gli operatori dei servizi pubblici**, in quanto incaricati di pubblico servizio, **hanno l'obbligo di segnalare il caso di violenza** o maltrattamento in famiglia alle autorità competenti.



3. OPPORTUNITÀ EDUCATIVE

Bambine e bambine nascono già competenti, sanno sentire i suoni, ruotare il capo, sono in grado di muovere le mani verso la bocca per trovare consolazione, proteggono il loro riposo e dimostrano una naturale tendenza alla socialità. **Sono persone fin dalla nascita e come tali hanno bisogno della cura e dell'interesse di altre persone per poter fiorire.**

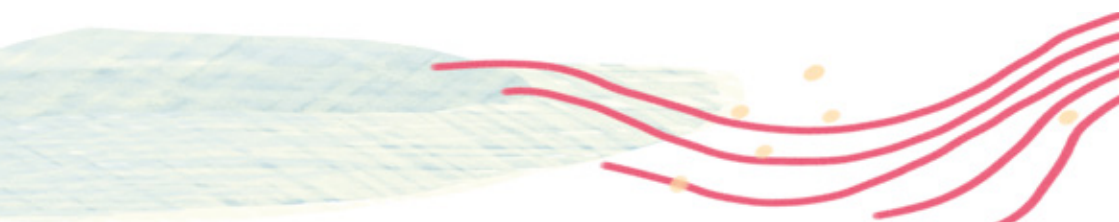
3.1 Il valore delle relazioni

Il cervello è l'organo che presiede a tutto questo, guida lo sviluppo dei sensi, del movimento, del linguaggio e delle abilità più elevate, come la memoria, il controllo delle emozioni, l'attenzione.

Grazie alla relazione con i genitori e altri adulti che si prendono cura di loro, bambini e bambine cominciano a collegare tra loro i neuroni, che sono i “mattoncini” che costruiscono il cervello.

Un bimbo o una bimba che riceve sollecitazioni, tenerezza e cura crea tantissimi collegamenti nel suo cervello e possono essere mantenuti nel tempo se parlare, leggere, cantare e giocare insieme diventano abitudini quotidiane della famiglia.

Attenzione: per poterti occupare con cura del tuo bambino è necessario ricordarsi di mettere via il telefono, il tablet e spegnere la TV.



3. OPPORTUNITÀ EDUCATIVE

● LONTANI DAGLI SCHERMI?

Le raccomandazioni dell'**Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS)** forniscono indicazioni sull'uso dei media device (cellulare, smartphone, tablet, pc, televisione ecc.) nei bambini da 0 a 8 anni di età, tenendo in considerazione sia gli effetti positivi sia quelli negativi sulla salute fisica e mentale dei bambini e delle bambine.

Tra i rischi dell'esposizione troppo precoce e prolungata agli schermi, oltre al possibile impatto negativo sullo sviluppo cognitivo, linguistico ed emotivo del bambino, nel lungo periodo c'è quello di favorire comportamenti sedentari e obesità infantile.

È fortemente raccomandato l'uso accompagnato di app di qualità (ad es. giochi educativi) e si indicano i tempi per l'esposizione agli schermi: **è sconsigliato esporre a smartphone e tablet prima dei due anni, durante i pasti e prima di andare a dormire.**

È preferibile limitare l'uso di questi dispositivi a massimo 1 ora al giorno nei bambini di età compresa tra i 2 e i 5 anni; 2 ore al giorno per quelli di età compresa tra i 5 e gli 8 anni.

È inoltre preferibile **non lasciarli soli di fronte agli schermi**, ma stargli vicino per aiutarli a capire cosa stanno vedendo, rispondere alle loro curiosità e per scegliere cosa è bene vedere e cosa no.

Ricorda che – al di là del tempo – **quello che più conta è proprio il tuo ruolo** nel compiere scelte relative alle tecnologie (quali usare, quando e per quali contenuti?) e nel **dare l'esempio** per un uso positivo ed equilibrato delle tecnologie digitali a partire dai comportamenti degli adulti in famiglia (ad es. non portare il cellulare a tavola), che sono occasioni di apprendimento e imitazione da parte dei più piccoli.

3.2 L'accesso ai servizi educativi per la prima infanzia

Nell'arco della vita umana, come già detto, il periodo di maggiore crescita del cervello e delle sue reti neuronali è tra 0 e 3 anni. Per questo è importante accompagnare i più piccoli con azioni di educazione precoce sia in famiglia che in contesti educativi esterni.

3.2.1 Nido d'infanzia

Di fondamentale importanza è l'accesso al nido, dove i bambini e le bambine incontrano i loro coetanei in un ambiente sicuro e dove i genitori possono trovare nel personale educativo un valido alleato per la crescita, ricevere consigli utili su come impostare anche a casa un'educazione rispettosa dello sviluppo e favorire la risoluzione di piccoli problemi che si possono incontrare nella relazione con i figli o le figlie.

Con il personale dei nidi si può attivare una vera e propria alleanza che permette a bambini e bambine uno sviluppo armonioso da tanti punti di vista, sociale, relazionale, educativo.

Molti studi hanno dimostrato che la partecipazione e la frequenza a programmi di educazione precoce, come i nidi e le scuole dell'infanzia, permettono di raggiungere migliori competenze cognitive all'ingresso nella scuola primaria con effetti positivi sul percorso scolastico successivo.

L'aver frequentato percorsi educativi per la prima infanzia influisce anche sulla capacità di relazione, con benefici anche nell'età adulta e buoni effetti anche nel contesto lavorativo. Avere accesso e poter disporre di un insieme qualificato di servizi educativi e scolastici è un diritto ed è la base per una buona vita sociale e di comunità.

Iscrivere i propri figli al nido è una scelta ricca di effetti positivi per la sua vita futura e anche per quella dei genitori!

3. OPPORTUNITÀ EDUCATIVE

A Milano esistono nidi e altri servizi educativi per la prima infanzia pubblici e privati distribuiti su tutto il territorio cittadino. I servizi educativi da 0 a 3 anni gestiti in forma diretta dal Comune di Milano sono i seguenti:

- **IL NIDO D'INFANZIA** è un servizio educativo offerto alle **bambine e ai bambini dai 3 mesi ai 3 anni di età**, che concorre con le famiglie alla cura, all'educazione, alla socializzazione e al benessere di bambine e bambini, in un ambiente attento e sicuro.
- **LE SEZIONI PRIMAVERA**, aperte alla frequenza di **bambine e bambini dai 24 ai 36 mesi di età**, associano la cura del nido con gli obiettivi e gli strumenti educativi tipici della scuola dell'infanzia; possono ospitare sino a un massimo di 20 bambine e bambini, per i quali sono previste un'educatrice di nido e due di scuola dell'infanzia.

Nidi d'infanzia e Sezioni Primavera sono dislocati su tutto il territorio del Comune di Milano.

Per conoscere la sede più vicina alla propria abitazione si può utilizzare la mappa online di geoschool al seguente link:

<https://geoportale.comune.milano.it/geoschool/webapp>



3.2.2 Come iscriversi ai nidi d'infanzia e alle sezioni primavera del Comune di Milano?

Alla fine del mese di gennaio, il Comune di Milano pubblica un comunicato sul proprio sito istituzionale, che indica i requisiti di accesso e i tempi e le modalità per presentare domanda di iscrizione.

La domanda di iscrizione si presenta online e richiede accesso all'applicazione del Comune di Milano tramite SPID (sistema pubblico di identità digitale) o CIE (carta d'identità elettronica).

A seguire, viene pubblicata una **graduatoria delle domande** pervenute e le famiglie procedono ad accettare o rinunciare il posto assegnato attraverso una procedura online.

Nei Nidi d'infanzia e nelle Sezioni Primavera del Comune di Milano la **frequenza è soggetta al pagamento di una quota di iscrizione annuale di € 56,20** non rimborsabili e di una **quota di contribuzione mensile calcolata in base al reddito familiare**, secondo i parametri ISEE.

Maggiori informazioni sul sito del comune di Milano.

Se hai bisogno di supporto per capire il tuo **ISEE**, per accedere al tuo **SPID** o semplicemente per capire meglio **come iscrivere il tuo bambino** puoi rivolgerti agli **sportelli WEMI**. Trovi una lista alla fine di questo volume.



3. OPPORTUNITÀ EDUCATIVE

● SERVIZI EDUCATIVI INTEGRATIVI

Gli **HUB di Via Feltre, via Anselmo da Baggio e via Lope de Vega** nascono come **servizi educativi integrativi** e sono spazi dedicati a **bambini e bambine da 0 a 6 anni** accompagnati da un adulto.

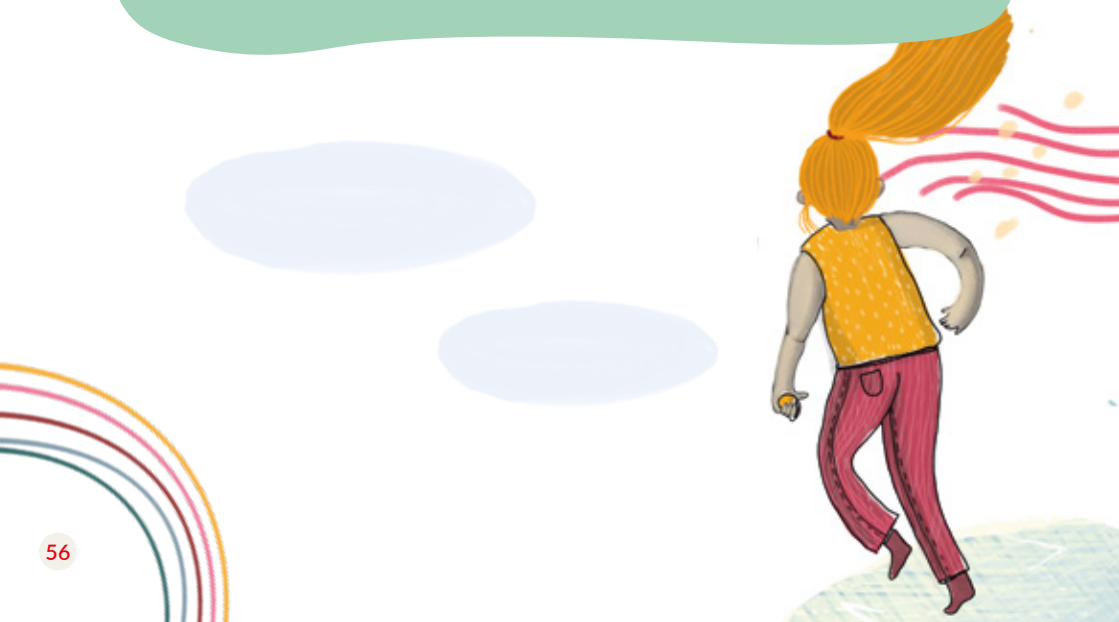
Sono aperti **4 mezza giornate alla settimana ad accesso libero**, per orari e informazioni specifiche è necessario contattare il singolo hub.

Ogni hub propone iniziative laboratoriali ed eventi territoriali, spazio gioco a libero accesso e guidato da figure educative e uno sportello di orientamento ai servizi del territorio.

Hanno accesso prioritario al servizio i bambini e le bambine che non frequentano i servizi educativi.

Il Comune di Milano gestisce anche il **Labzerosei** realizzato nel padiglione ex Cucine del Parco Trotter (Via Giacosa, zona 2).

Si tratta di un luogo multidisciplinare e innovativo che ha l'intento di **accogliere e coinvolgere tutti i bambini e le bambine della fascia 0-6 anni**, le loro famiglie e le scuole della città di Milano, tramite laboratori per famiglie e workshop multilingua realizzati in orari extra scolastici.



• LA SCUOLA DELL'INFANZIA

L'educazione 3-6, l'importanza della scuola dell'infanzia e le risorse (come ci si accede, come si fa richiesta).

Nei primi mesi di ogni anno il Comune di Milano pubblica un comunicato sul sito web, con tempi e modalità per presentare domanda.

Le iscrizioni devono essere fatte online e richiedono l'accesso al sito del Comune di Milano tramite SPID (sistema pubblico di identità digitale).

Successivamente viene pubblicata una graduatoria delle domande pervenute, ed è possibile accettare il posto assegnato attraverso una procedura online.





4. GENITORI SI DIVENTA

Il **benessere dei genitori** è fondamentale per assicurare la salute e il benessere dei più piccoli. Prendersi cura di se stesse sembra un lusso nei primi anni di vita dei propri figli, ma è **la chiave** per poter svolgere al meglio il lavoro (o i mille lavori) del genitore.

4.1 Un nuovo mondo da scoprire

Diventare genitori non è sempre facile, soprattutto in assenza di una rete familiare o amicale di supporto. **Conoscere altre famiglie è importante** e, fin dai primi mesi di vita del bambino, può essere di grande supporto.

È consigliabile capire dove sono i luoghi in cui i genitori si ritrovano e dove i bambini e le bambine possono conoscersi e giocare: dal giardino vicino casa, al consultorio familiare, fino alla biblioteca.

Se sei in difficoltà **puoi rivolgerti al consultorio familiare** più vicino a te, o trovare un servizio di supporto o un altro luogo di accoglienza e ascolto per genitori nel tuo municipio di riferimento.

Alla fine di questo volume trovi una **lista di spazi** che offrono momenti di **confronto tra genitori** e con operatori/operatrici su tematiche relative alla prima infanzia, alle opportunità educative e al benessere della famiglia.

Trovi anche tutte le **biblioteche** che mettono a disposizione **spazi e attività** pensati per bambini e bambine insieme ai loro genitori e dei **musei** che prevedono attività per i più piccoli insieme ai loro genitori.

4. GENITORI SI DIVENTA

● SHARENTING, IN RETE CON CURA

A che età cominciamo a comparire online e a costruire la nostra identità digitale? Sempre più spesso bambini e bambine non lo scelgono: siamo noi genitori a lasciare già le prime “impronte digitali” dei nostri figli, a cominciare dalla prima ecografia. In parte è comprensibile: la condivisione con familiari e amici di momenti importanti, compresi quelli che riguardano i propri figli, avviene necessariamente anche attraverso le tecnologie digitali.

Ma occorre **fare molta attenzione** perché di questi contenuti si perde il controllo: **hai mai sentito parlare di “sharenting”?**

È la messa online costante da parte dei genitori di contenuti che riguardano i propri figli e figlie. La sovraesposizione online di minori avviene senza il loro consenso (perché troppo piccoli) e l'eccessiva divulgazione di informazioni non coinvolge solo i genitori, ma anche parenti e amici, amplificando l'impatto della diffusione e la perdita di controllo sui contenuti, caratteristica dei social media. Contenuti che **chiunque può scaricare**, usare o ricondividere per altri fini.

Cosa fare per condividere online, tutelando i propri figli:

- **Conoscere le politiche sulla privacy** delle piattaforme digitali o app in cui si condividono immagini e contenuti e verificare le impostazioni dei propri profili social, in modo da scegliere con chi condividere immagini preziose come quelle dei figli;
- **Tutelare il più possibile l'immagine online**, distinguendo tra immagini private e immagini rese pubbliche, cercando ad esempio di condividere online foto che non ritraggano direttamente il volto o che lo oscurino ed evitare di pubblicare online le immagini intime, come ad esempio quelle del bagnetto, che possono essere destinate invece ad un uso privato;
- **Non condividere minuziosamente** passioni, abitudini quotidiane e informazioni personali;
- **Parlarne con genitori, amici e parenti:** concordare insieme che uso si può fare delle immagini che ritraggono i propri figli, sia quando vengono condivise, sia quando vengono realizzate in momenti di convivialità.

Prestare attenzione a contenuti e informazioni condivisi online sui propri figli fa parte del prendersi cura di loro, promuovendo così il loro benessere e proteggendo la loro crescita.

Diventare genitori è un'esperienza intensa, scatena emozioni, solleva ricordi, smuove un mondo interiore molto ricco e complesso.

È importante ricordare che si può diventare genitori in modi diversi, perché **si genera sia con il corpo, sia con la mente sia con il cuore**, con la stessa intensità. Genitori d'affetto, affidatari o adottivi, genitori naturali, genitori dello stesso sesso o di sesso diverso, non vi è differenza.

4.2 Co-genitorialità, bigenitorialità, che vuol dire?

La cogenitorialità non è la semplice somma di maternità e paternità, o di genitore 1 e genitore 2, non necessita neanche della compresenza dei genitori. **È un'alleanza vera e propria, che si basa sulla fiducia e la stima reciproca tra genitori in quanto tali, indipendentemente dal fatto di essere coppia, e porta a condividere le responsabilità, anche quando si è separati o non si è mai stati insieme.**

Questa alleanza porta i figli a percepire armonia ed equilibrio rispetto ai genitori, aumentandone il benessere.

È importante ricordare che la **qualità** della relazione di coppia ha effetti diretti e indiretti sulle competenze sociali delle figlie e dei figli fino in età adolescenziale e **favorisce l'acquisizione a lungo termine di autostima e autoregolazione**; perciò, è importante conservare uno sguardo alla coppia e prendersene cura dopo essere diventati genitori.

È importante **condividere tra genitori pensieri e riflessioni sul proprio ruolo, sulle aspettative**, aprirsi a momenti di confronto su tematiche educative, partecipare insieme ad incontri e – se serve – cercare confronto anche in gruppi di pari che si possono trovare attivi presso i servizi del territorio.

4. GENITORI SI DIVENTA

4.2.1 Paternità

È fondamentale che **anche il papà, o l'altro genitore, venga adeguatamente informato** e accompagnato durante i mesi di attesa, per poter arrivare pronti a vivere il proprio ruolo in modo consapevole verso il figlio o la figlia e anche verso l'altro genitore, diventando un valido supporto per la sua serenità.

Bisogna uscire dal pensiero che il papà aiuti la mamma; prendendosi cura del proprio bambino o della propria bambina il papà risponde solo al proprio ruolo di genitore.

È importante, quindi, che anche i papà si prendano il tempo di stare con i propri figli, **iniziando sin da subito a fare delle cose insieme**, una passeggiata, il bagnetto, il cambio del pannolino, cantare una canzone o una ninna nanna, fare le smorfie o semplicemente starsi vicino.

Vivere momenti di raccoglimento, di coccola, di affetto con il bambino, permette al papà di comunicare in maniera unica e speciale col proprio piccolo, imparare a leggerne e comprendere le esigenze ed i bisogni, rendere concreto e percettibile il proprio esserci.

Anche per l'altro genitore può essere molto difficile trovare un equilibrio: in questo caso è bene **trovare spazio e tempo per parlarne insieme, magari anche con altri genitori** o nei servizi di supporto alla genitorialità.

- **CONGEDO DI PATERNITÀ**

Attualmente in Italia **il congedo di paternità è di dieci giorni**, subito dopo l'arrivo del figlio o entro il suo primo mese di vita.

Dieci giorni sono pochi per ritrovare l'equilibrio familiare e conoscere la nuova persona che è arrivata in famiglia, ma sono preziosissimi.

Sono dieci giorni che permettono ai papà di focalizzarsi sul ruolo paterno, capire direttamente come funzionano le cose a casa e cercare nuove forme di presenza e collaborazione che rendono più sereno il clima familiare.



4. GENITORI SI DIVENTA

4.3 Diritto al gioco e all'ascolto

Quando arriva un figlio è facile farsi prendere dai compiti di cura essenziali. Spesso si dimentica quanto sia importante **giocare e trascorrere del tempo di qualità insieme.**

Bambini e bambine imparano giocando: dedicare del tempo durante la giornata al gioco con i propri piccoli o piccole, lontani da schermi e distrazioni, è fondamentale per la loro crescita e per lo sviluppo del rapporto con i genitori.

Il gioco è lo strumento attraverso cui si sviluppano le conoscenze e competenze, anche le più complesse, e si esprime la propria identità.

In particolare, **il gioco libero e socializzato, quello fatto con pochi oggetti, magari di casa, e in compagnia di altre persone, è fondamentale per lo sviluppo delle capacità cognitive, creative e relazionali.**

Il tempo dedicato al gioco è quindi importantissimo!

All'inizio il gioco è qualcosa di **molto semplice**, piccole interazioni, movimenti con le mani e con i piedi per scoprire il proprio corpo, dove comincia, dove finisce e che sensazioni dà.

Poi, a partire dai **sei mesi**, si comincia a giocare con gli oggetti. **Non c'è bisogno di acquistare giocattoli** a quest'età, i piccoli sono molto interessati agli oggetti che vedono tutti i giorni intorno a loro e in particolare quelli che usano i genitori, perché se li usano mamma e papà sono certamente molto importanti.

Dopo l'anno di età le cose diventano anche più divertenti, ma di certo un po' più complicate per i genitori, che possono vivere la sensazione di non avere più il controllo. Vedere i propri figli o figlie che traballano di qua o di là può causare un po' di ansia nei genitori, ma **è importante che bambini e bambine si sperimentino anche con il movimento**, che siano lasciati liberi di muoversi per diventare padroni della propria postura e motricità.



In casa ci si può organizzare e seguire le varie fasi dello sviluppo – se possibile – **spostando le cose fragili o pericolose un po' più in alto** nei primi tempi, creando degli angoli accessibili con libri e oggetti per giocare e stando attenti a spigoli e porte quando la capacità motoria si completa.

Se si abita in spazi molto piccoli, che non permettono il movimento, si deve prendere l'abitudine di **uscire**, andare al parco con un telo o un grande asciugamano e sistemarsi per terra, oppure recarsi in **biblioteca** o in altri spazi dove i bambini e le bambine hanno possibilità di muoversi in sicurezza e i genitori possono conoscersi tra di loro.

• LA CESTA DEI TESORI

*Da quando bambini o bambine **riescono a stare seduti** – dai sei mesi in poi – costruire il cestino dei tesori è una attività divertente per loro ma anche per i grandi che lo preparano, perché permette di mettere a loro disposizione degli oggetti di casa interessanti e trascorrere del tempo insieme in tranquillità.*

*Prendere un cestino comodo e facile da esplorare per il bambino o la bambina 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/le bambini/e passeranno ore ad esplorare il materiale del cestino, che stimola la loro curiosità e il loro sviluppo.*



4. GENITORI SI DIVENTA

● LEGGERE INSIEME, IL REGALO PIÙ BELLO

Si può **leggere per i propri figli sin dalla gravidanza**: sentono la voce della mamma o del papà prima di venire alla luce e sono rassicurati dal suo suono. Leggere un albo illustrato è piacevole anche per i genitori, rasserena e permette, con un'attività semplice, di favorire la crescita e il benessere di bambini e bambine. Si può leggere ai bambini da subito, tenendoli in braccio o standogli vicino. Quando sono così piccoli sono interessati agli oggetti, prendono il libro in mano e lo mordono, lo toccano, lo girano. È il loro modo di leggere.

Pian piano, continuando a leggere insieme, si abitueranno a seguire una storia, prenderanno l'abitudine all'ascolto, all'attenzione condivisa, sapranno molte parole e impareranno a fare molte domande. Sono tutte cose fondamentali per una crescita sana.

A Milano le biblioteche pubbliche comunali hanno libri adatti a tutte le età e il personale sa consigliare nella scelta degli albi illustrati più adatti ad ogni esigenza, basta cercare quella più vicina a casa propria.

Con l'attiva partecipazione al programma nazionale **Nati per Leggere (NpL)**, le biblioteche di Milano sono in prima linea nella promozione della lettura in età precoce, anche in lingue diverse dall'italiano.

Trovi maggiori informazioni sul sito delle biblioteche di Milano:

www.milano.biblioteche.it



In fondo a questo opuscolo trovi la lista delle biblioteche per municipio e delle letture in lingua madre.

• **LA MUSICA, PRIMA ANCORA DI APRIRE GLI OCCHI**

Sin dalla gravidanza si ascoltano voci, ritmi e sonorità, il battito del cuore della mamma, la sua voce, la voce delle persone che le sono accanto.

Venire alla luce significa entrare in un altro mondo sonoro, quello del mondo all'aria aperta, altre voci, altri ritmi, altre sonorità.

Bambini e bambine rispondono molto precocemente agli stimoli sonori: cantare per loro o insieme a loro quando sono più grandi, cullarli e poi danzare, ascoltare la musica, anche dal vivo, sono tutte esperienze molto importanti che danno tanti benefici.

La musica, ascoltata, suonata o cantata, è un'attività piacevolissima, in grado di accompagnare diversi momenti della giornata sin dalla nascita.

Le biblioteche pubbliche di Milano si stanno attivando nel promuovere l'esperienza musicale in famiglia come strumento di relazione, già a partire dalla gravidanza, per uno sviluppo migliore del bambino nelle prime epoche della vita, in accordo con le più recenti raccomandazioni pediatriche.

*Per approfondimenti cerca informazioni sul programma nazionale **Nati per la Musica (NpM)**.*

Puoi trovare uno scaffale NpM nella biblioteca Fra Cristoforo di Milano.



milano.biblioteche.it/library/fracristoforo/bambini-e-ragazzi-2/progetti-speciali



milano.biblioteche.it/ragazzi/npm



INDIRIZZI E CONTATTI UTILI

- **SERVIZI SANITARI**

Trovi tutte le informazioni su sedi e orari di apertura qui:
www.serviziterritoriali-asstmilano.it



- **PER L'ISCRIZIONE AL SERVIZIO SANITARIO NAZIONALE, SCELTA DEL MEDICO DI BASE, SCELTA DEL PEDIATRA**

è necessario prendere appuntamento sul sito:
<https://prenota.zerocoda.it/>



- **PER PRENOTARE L'ACCESSO AGLI UFFICI GESTITI DALL'OSPEDALE NIGUARDA**

si può prendere appuntamento qui:
<https://sportellovirtuale.ospedaleniguarda.it/#/queue/home>



Orientamento generale

WeMI • Gli spazi WeMi sono punto di incontro e orientamento nei quali potete trovare operatori specializzati che possono aiutarvi a trovare le soluzioni di welfare più adatte ai tuoi bisogni e a quelli della tua famiglia.

ZONA 1

- ▶ Piazza XXV Aprile, 2
wemi.25aprile@comune.milano.it
Tel. +39 329 8251588

ZONA 2

- ▶ Via Eleonora Fonseca Pimentel, 5
wemi.pimentel@comune.milano.it
Tel. +39 344 0381677;
+39 344 0284924;
+39 344 0673299

ZONA 3

- ▶ Via Sabaudia, 8
wemi.loreto@comune.milano.it
Tel. 02 66988437; 02 66988033;
- ▶ Via Crescenzago 56
wemi.rizzoli@comune.milano.it
Tel. 02 2506 2572

ZONA 4

- ▶ Via Privata Cuccagna, 2/4
wemi.cuccagna@comune.milano.it
Tel. 02 83421008
- ▶ Via Piazzetta, 2
wemi.piazzetta@comune.milano.it
Tel. 02 55213838; +39 348 9753517
- ▶ Via Monteoliveto, 26
emi.monteoliveto@comune.milano.it
Tel. +39 342 1666707

ZONA 5

- ▶ Via Saponaro, 36
wemi.saponaro@comune.milano.it
Tel. +39 340 8788083
- ▶ Via Lorenzo Valla, 25
wemi.valla@comune.milano.it
Tel. 02 82872896



ZONA 6

- ▶ Via Rimini, 29
wemi.rimini@comune.milano.it
Tel. 02 84893234
- ▶ Via Antonio di Rudinì, 18
wemi.voltri@comune.milano.it
Tel. +39 342 1281107

ZONA 7

- ▶ Via Giovanni Battista Rasario, 8/a
wemi.figino@comune.milano.it
Tel. 02 83551440
- ▶ Via Gabetti, 15/A
wemi.cenni@comune.milano.it
Tel. +39 346 883 4194

ZONA 8

- ▶ Via Pacinotti, 8
wemi.pacinotti@comune.milano.it
Tel. 02 89919333;
- ▶ Via Capuana, 3
wemi.capuana@comune.milano.it
Tel. 02 84049001

ZONA 9

- ▶ Via Ornato, 7
wemi.ornato@comune.milano.it
Tel. 02 66105593;
- ▶ P.zza Ospedale Maggiore, 3
wemi.niguarda@comune.milano.it
Tel. 02 66114333



Orientamento generale

LA RETE DI SPAZI 1000 GIORNI

Servizi e spazi gratuiti per bambini e bambine tra 0 e 3 anni insieme ai loro genitori.

Qubi • Qubi é un progetto di welfare territoriale, orientamento ai servizi e supporto materiale realizzato dal Comune di Milano insieme alle associazioni di quartiere, alle parrocchie e ad altri enti pubblici e privati in città. In questo momento la rete QuBi si sta riorganizzando per mettere a disposizione dei contatti per le famiglie. Nel frattempo puoi rivolgerti alle associazioni di quartiere che trovi qui sotto e che collaborano al progetto QuBi.

ZONA 2

► Cooperativa Tempo per l'Infanzia

Orientamento ai servizi 0-6
punto pediatrico e scuola per l'infanzia
(in collaborazione con UVI)

Via S. Erlembaldo 2, presso la portineria
Lunedì 9.30-12.30 accesso libero
vialemonza@ricettaqubi.it
Tel. 351 3118876 oppure 351 8269944
www.tempoperlinfanzia.it



► Spazio Libellula

Via Filippo Tommaso Marinetti 2
angolo Via Cavezzali
Lunedì 10-12.30 SU APPUNTAMENTO
Giovedì 14-16.30 AD ACCESSO LIBERO
Tel. +39 345 1506300

► UVI - Unione Volontari per l'Infanzia

Spazi di integrazione prescolare presso
Tempo per l'Infanzia e Sos Bambini
Via Giulio Bechi 9

segreteria@unionevolontariperinfanzia.org
Tel. 366 898 5581
WhatsApp: +1 412 352 1080
www.unionevolontariperinfanzia.org



► Villa Pallavicini

Via Meucci 3
Mercoledì 14-18 e venerdì 15-17
ACCESSO LIBERO

ZONA 3

► SOS Villaggi dei Bambini

Spazio aggregativo multifunzionale (il Palloncino Blu),
massaggio infantile e psicomotricità
Via Don Giovanni Calabria, 36
(Oratorio Chiesa di San Gerolamo Emiliani)
programmi@sositalia.it
Tel. 342 0444043

[www.sositalia.it/cosa-facciamo/
in-italia/programmi/programma-milano](http://www.sositalia.it/cosa-facciamo/in-italia/programmi/programma-milano)



IN VIA DI APERTURA:

► Hub 0-6 Feltre

presso la struttura di Via Feltre 68/1

ZONA 4

► Alchemilla

Laboratori con bambini e bambine 0-6 e
visite presso istituzioni culturali
education@alchemillalab.it
Tel. 349 4421654

www.alchemillalab.it



► Fondazione Guzzetti

Rete di consultori privati convenzionati
(presenti in tutti i municipi).

Tel. 02 40702441

PER CONTATTARE I SINGOLI CONSULTORI VISITARE IL SITO

www.fondazioneguzzetti.it



► Arché

Fiocchi in Ospedale Macedonio Melloni
(e nei consultori di zona 4 e zona 8)
orientamento ai servizi e sostegno
ai neo genitori

fiocchi.sacco@gmail.com

Tel. 342 1169183 / 348 5595424

www.arche.it



► In zona 4 è attivo un Numero unico

che ti permette di prendere appuntamento
con operatori e operatrici delle diverse
associazioni presenti sul territorio:

Tel. +39 392 9242794

Orientamento generale

ZONA 5

► Villaggio per Crescere a Milano

Spazio educativo per bambini e bambine
insieme ai loro genitori,

Via Nicola Palmieri 26

@villaggiopercrescere.it

Tel. 375 5420785

www.villaggiopercrescere.it



► Impronta Associazione Onlus

Orientamento ai servizi 0-6

simona.tonani@improntas.it

Tel. 335 5890077

www.improntas.it



► ASST Santi Paolo e Carlo

in collaborazione con **Crinali**

Centro di salute e ascolto per le donne
immigrate e i loro bambini

Presidio Ospedale San Paolo
(Settore D, Piano -2 "Ambulatori",
Stanza 15bis)

Visite ostetriche, ginecologiche e
pediatriche;
colloqui psicologici e sociali con presenza
di mediatrici linguistico e culturali

Tel. 02 8918 1040

www.crinali.org



IN ZONA 5 PUOI CONTATTARE ANCHE:

► Zero5

Laboratorio di Utopie Metropolitane
Cooperativa Sociale;

simona.michelazzi@coopzero5.org



ZONA 6

► Cooperativa Comunità del Giambellino

Orientamento ai servizi 0-6 e scuola di lingua italiana con spazio bimb*

Via Gentile Bellini 6
 permanomilano@giambellino.org
 Tel. 345 592 2839

www.giambellino.org



► ASST Santi Paolo e Carlo in collaborazione con Crinali

Centro di salute e ascolto per le donne immigrate e i loro bambini

Presidio Ospedale San Carlo
 (Piano -1, vicino al Ritiro referti)

Visite ostetriche, ginecologiche e pediatriche, colloqui psicologici e sociali con presenza di mediatrici linguistico e culturali

Tel. 02 40222486

www.crinale.org



IN VIA DI APERTURA:

► Hub Vega presso la struttura di Via Lope de Vega 37

ZONA 7

► Equa cooperativa

Orientamento ai servizi 06

IN VIA DI APERTURA:

► Hub Baggio la struttura di

Via Anselmo da Baggio 56
 info@equacooperativa.it
 Tel. 02 35974500

www.equacooperativa.it



ZONA 8

► Spazio Mamme Quarto Oggiaro

Corso di italiano, attività educative e laboratori, confronto tra donne, orientamento ai servizi

Piazza Capuana 3
 spaziomammemilano@mitades.it
 germogli@mitades.it
 Tel. 392 8506497 oppure 392 4128882

► Spazio Mitades

Con proposte educative e sostegno alla genitorialità

Via F. Giorgi,15 - Trenno
 mitades@mitades.it

www.mitades.it



Orientamento generale

ZONA 8

► Fondazione Arché

Orientamento ai servizi,
riceve su prenotazione telefonica in
Via Cardinal Carlo Maria Martini, 12

OPPURE PRESSO

► Contesto

in Via Satta 3 angolo Via Gazzoletti
permanomilano@arche.it
focchi.sacco@gmail.com
Tel. 342 8615332, oppure
342 1169183 o
348 5595424

www.arche.it



In zona 8 sono attivi 3 numeri di telefono
per prenotare appuntamenti con le
organizzazioni di quartiere:

► Quarto Oggiaro

Tel. +39 351 6818198
Martedì h.10.00-13.00

► Gallaratese

Tel. +39 345 1552523
Mercoledì h 14.00-17.00

► Villapizzone

Tel. +39 333 2683456
Venerdì h. 10.00-13.00

ZONA 9

► Mitades Focchi in ospedale Niguarda

Orientamento ai servizi
e sostegno ai neo genitori
Ospedale Niguarda Blocco Nord settore B
2° piano fuori dal reparto di ostetricia
focchi.niguarda@mitades.it
Tel. 392 6914255



PER TUTTA LA CITTÀ:

► Caritas Ambrosiana

Coordina i volontari delle numerose parrocchie cittadine che dispongono di un Centro di Ascolto.

Tel. 02 760371

PUOI TROVARE IL PIÙ VICINO A TE A QUESTO LINK:

www.caritasambrosiana.it



► Il Centro di Aiuto alla Vita - CAV

Via Tonezza 3
Tel. 02 48701502

► L'Armadio Magico

GESTITO DA VILLA PALLAVICINI

per materiali per la prima infanzia
(vestiti, accessori e altro)

Via del Ricordo 1

► Il Pane quotidiano

Distribuisce ogni mattina
(dal lunedì al venerdì, dalle 9.00 alle 11.00)
gratuitamente e senza distinzione
razioni di cibo in:

ZONA 2

Viale Monza 335

ZONA 5

Viale Toscana 28

www.reteantiviolenzamilano.it



Centri antiviolenza

► Fondazione Somaschi

Piazza XXV Aprile 2
Tel. 329 5870862

► SVSeD

Soccorso Violenza Sessuale e Domestica

Via della Commenda 12
(Pronto Soccorso presso Clinica Mangiagalli)

Tel. 02 39628739, 380 8623364;

PER EMERGENZE

Tel. 02 55038585.

► Se.D. - Servizio Disagio Donne

Caritas Ambrosiana
Piazza S. Giorgio 2

Tel. 02 76037352
337 1175658

donne@farsiprossimo.it

ZONA 3

► Centro antiviolenza “Mai da Sole”

Via Giuseppe Marotta 8
Tel. 02 21786390
maidasole@ceasmarotta.it

► Centro Antiviolenza “Ersilia Bronzini”

Via Giovanni Pacini 20
Tel. 331 6405349
centroantiviolenza@asilomariuccia.com

ZONA 4

► CADMI - Casa delle donne maltrattate

Via Piacenza 14
Tel. 02 55015519

► Cerchi d'acqua (per supporto psicologico)

Via Verona 9
Tel. 02 58430117
info@cerchidacqua.org

► C.A.S.D. CENTRO ASCOLTO SOCCORSO DONNA Presidio San Carlo

Via Pio II n.3
Blocco C - Piano rialzato

Tel. 335 6589806
soccorso.donna.hsc@asst-santipaolocarlo.it

ZONA 9

► Telefono Donna

Piazza Ospedale Maggiore 3
Tel. 02 64443043
02 64443044
info@telefonodonna.it



► CENTRI MILANO DONNA

si tratta di centri di aggregazione, informazione e aiuto aperti a tutte le donne, anche in situazioni di violenza domestica.

Puoi trovarli ai seguenti indirizzi:

ZONA 2

- Via Sant'Uguccione 8
Tel. 375 8512299

ZONA 3

- Via Narni 1 (cortile interno al palazzo)
Tel. 02 64443044
327 5432268

ZONA 4

- Via Oglio 18 (interno municipio, 5 piano)
Tel. 327 4141611

ZONA 5

- Via Savoia 1
Tel. 351 3039149

ZONA 6

- Viale Faenza 29
Tel. 02 25137998

ZONA 7

- Via Lamennais 5
Tel. 335 8192047

ZONA 8

- Via Consolini 4
Tel. 375 6324205

ZONA 9

- Via Ciriè 9
Tel. 347 4017820



Sportelli Legali

ZONA 1

▶ AVVOCATI DI STRADA – MILANO

RICEVONO SU APPUNTAMENTO TELEFONICO PRESSO:

▶ Centro culturale San Fedele

Via Ulrico Hoepli 3
(tutti i giovedì del mese dalle 14 alle 16)

e in Via Angelo Mosso n. 3
(ogni ultimo sabato del mese gli avvocati dalle 10 alle 13)

Tel. +39 389 4355596
milano@avvocatodistrada.it

ZONA 2

▶ Associazione Accogliersi

www.accogliersi.wordpress.com



▶ CUB

Viale Lombardia, 20 - 2° piano

Tel. 02 70631804

info@cub.it

331patronato@gmail.com

<https://cubmilano.org/contatti/>



▶ Caritas - SAI Servizio Accoglienza Immigrati

Via Galvani, 16 - Tel. 02 67380261
sai@caritasambrosiana.it

caritasambrosiana.it/aree-di-bisogno/stranieri/sai



▶ Wemi inclusione Consulenza-sociale-giuridica

Via Sammartini 120

Tel. 020202 - TASTO 4.1.3

wemi.infostranieri@comune.milano.it

wemi.comune.milano.it/inclusione/



▶ Casa della Carità

Via Brambilla 8

su appuntamento telefonico
dal lunedì al venerdì, ore 9-13 e 14-17;

Tel. 340 1264360

ZONA 5

▶ Naga

Via Zamenhof 7/A - Tel. 02 58102599

www.naga.it/attivita/sportello-immigrazione



ZONA 6

▶ **Nefida**

Via Luigi Mengoni, 3
Tel. 02 48303318
info@fondazioneonginorigoldi.it
<https://www.comunitanuova.it/nefida-sportello-legale/>



ZONA 7

▶ **Legal Clinics**

Via Gigante, di fronte al civico 5
(martedì e giovedì dalle 9.30 - 17.30)
legalclinics.sansiro@gmail.com

ITINERANTE

▶ **EMERGENCY Sportello Sociale Nessuno Escluso**

Per prenotare un appuntamento, chiama dal lunedì al venerdì dalle 9.30 alle 16.30 • **Tel. 02 86316890**

• LUNEDÌ:

ZONA 3

▶ Via Vitti 17

• MARTEDÌ

ZONA 6

▶ Via Odazio 9

• MERCOLEDÌ:

ZONA 8

▶ Via degli Ailanti,
DENTRO PARCO TESTORI
PALO N° 6

• GIOVEDÌ:

ZONA 4

▶ Via Emilio Faà di Bruno 1

• VENERDÌ:

ZONA 2

▶ Via Giacosa 44,
ingresso Parco Trotter

• SABATO:

SETTIMANA 1 • ZONA 4

▶ Via Guido Ucelli di Nemi
(ANG. VIA MONTEOLIVETO
E VIA CARLO PAREA)

SETTIMANA 2 • ZONA 7

▶ Piazza Selinunte

SETTIMANA 3 • ZONA 5

▶ Via Lelio Basso 7

SETTIMANA 4 • ZONA 4

▶ Via Anselmo da Baggio
(FRONTE DOCCE PUBBLICHE)



Scuola di italiano per stranieri

Puoi ottenere un attestato di conoscenza della lingua italiana e un diploma di primo livello presso i **CPIA (Centro Provinciale per l'Istruzione degli Adulti)** presenti in tutti i municipi:

ZONA 1:

- ▶ Via Cavalieri (Via Anco Marzio 9)

ZONA 2

- ▶ CPIA - Via Pontano 43

ZONA 4

- ▶ CPIA - Viale Campania 8
- ▶ CPIA - Via Colletta 51

ZONA 5

- ▶ CPIA - Via Heine 3

ZONA 6

- ▶ CPIA - Via Scrosati 3

ZONA 8

- ▶ CPIA - Via Satta 23

SCUOLE DI ITALIANO APERTE A TUTTI E TUTTE

(ANCHE A PERSONE SENZA PERMESSO DI SOGGIORNO)

- **Milano Italiano Stranieri**
www.milano.italianostranieri.org/



OPPURE

- **Rete Scuole Senza Permesso**
www.scuolesenzapermesso.org



ZONA 1

- ▶ **Binari**
Via Marsala, 8
Tel. 02 45491072
- ▶ **Parlami-Volontari Francescani**
Via della Moscova 6
Tel. 02 91159129
- ▶ **Casa delle Donne**
Via Marsala 8
Tel. 338 8880504



ZONA 2

- ▶ **Abareka nandre**
Via Venini 34
Tel. 347 5213205
- ▶ **Binari**
Via Privata Miramare 9
Tel. 02 45491072
- ▶ **Amici del Parco Trotter**
Parco Trotter, Padiglione Zadra
Centro Multiculturale
- ▶ **Casa della Carità**
Via Francesco Brambilla 10
Tel. +39 389 0588043
- ▶ **Sanata Maria Beltrade**
Via Nino Oxilia 10
- ▶ **Leoncavallo**
Via Watteau 7

ZONA 3

- ▶ **Penny Wirton**
Via Pinturicchio 35
Tel. 348 7834571

ZONA 4

- ▶ **Babalena al CIQ**
Via Fabio Massimo 19
Tel. 329 9351145 - 346 0856391
02 36594977
- ▶ **Liberatutti**
Via Ludovico Muratori, 43
- ▶ **Italiano per tutti**
Via Mincio 23
Via Bessarione 25
Tel. 370 3497563

ZONA 5

- ▶ **FILEF Lombardia**
Via Giovanni Bellezza 16
Tel. 333 4286047

ZONA 6

- ▶ **Associazione Arcolbaleno**
Via S. Cristoforo 3
Tel. 02 89400383
- ▶ **Le radici e le ali**
Via Angelo Inganni 54
Tel. 388 4125615
- ▶ **Naga Har**
Via Ettore Ponti 21
Tel. 02 3925466



Scuola di italiano per stranieri

ZONA 7

▶ **Dimensioni diverse**

Via Due Giugno 4
Tel. 02 4598701

▶ **Fabbrica Utopie**

Via Pistoia 10
Tel. 346 8328680

▶ **Cactus**

Via Lucca 52
Tel. 370 3734871

ZONA 8

▶ **Scuola di Lingue
Abba Abdoul Guibre (Cantiere)**

Piazza Stuparich 18

▶ **Scuola Porto di mare**

Via Procaccini 4,
Fabbrica del Vapore, unità 1
Tel. 335 6834159
331 4435314

▶ **Vnki school**

Via Gaetano Prevati 8
Tel. 338 1136403

ZONA 9

▶ **la Tenda**

Via Livigno 11
c/o Istituto Marelli

Tel. 3500362983
3343320693

▶ **Todo Cambia**

Piazza San Giuseppe 12
Tel. 320 4649155
351 1118471
351 7433635

Alcune di queste scuole offrono la possibilità di portare i propri bambini e bambine, contattate per avere maggiori informazioni.



**SCUOLE DI LINGUA CHE PREVEDONO
ANCHE LABORATORI E SPAZI DI GIOCO**

ZONA 1

▶ **Fondazione IBVA**

Via S. Croce 15
Tel. 02 49524600
scuola.italianopertutti@ibva.it

ZONA 2

▶ **Villa Pallavicini**

v. Meucci 3
Tel. 02 2565752

ZONA 4

▶ **Spazio Donna WeWorld Corvetto**

Via Romilli 4 s
Tel. 345 1887625
spaziodonna@weworld.it

▶ **Associazione Luisa Berardi ODV**

Via degli Etruschi 5
Tel. 349 5432103
328 6241767
alb@luisaberardi.org

▶ **Centro Italiano Femminile**

Viale Lazio 20
Tel. 02 54100336
cifmilano@libero.it

▶ **Scuola Popolare di Italiano per Stranieri
di Rogoredo**

c/o la Parrocchia Sacra Famiglia
in Rogoredo
Via Monte Peralba 15
Tel. 339 2071325

ZONA 5

▶ **Casa per la Pace Milano APS**

Via Marco d'Agrate 11
GRUPPI MISTI DI UOMINI E DONNE
Tel. 02 55230332
info@casaperlapacemilano.it

ZONA 6

▶ **Cooperativa Comunità del Giambellino**

Via Gentile Bellini 6
Tel. 345 592 2839
giambellino@giambellino.org



Scuola di italiano per stranieri

ZONA 7

▶ ITAMA-Italiano per mamme Piazzale

Segesta 11
Tel. 348 535021

ZONA 8

▶ Mamme a scuola

Via Dolci, Via Bodio
Via Mac Mahon
(ANCHE IN ZONA 7, IN VIA CENNI)

Tel. 329 2431921
whatsapp +39 392 555 7724
mammeascuola@gmail.com

▶ Alfabeti Onlus

Via Filippo Abbiati 14
info@alfabetionlus.org

ZONA 9

▶ Diapason

Via Volturno 26
e Via Ciriè 9
Tel. 02 26000270

▶ Progetto Integrazione

Via Volturno 30
Tel. 02 66986000

PIÙ SEDI

▶ No Walls

info@nowalls.it
www.nowalls.it



Biblioteche Pubbliche

Offrono moltissimi servizi, tra cui le letture per i piccolissimi.

Questo il sito dove trovare informazioni:

www.milano.biblioteche.it



Di seguito gli indirizzi per ogni zona:

ZONA 1

▶ Sormani Spazio Young

Corso di Porta Vittoria 6
Tel. 02 88465008

▶ Vigentina

Corso di Porta Vigentina 15
Tel. 02 88465798

ZONA 2

▶ Crescenzago

Viale Don Orione 19
Tel. 02 88465808

▶ Zara

Viale Zara 100
Tel. 02 88462823

ZONA 3

▶ Valvassori Peroni

Via Valvassori Peroni 56
Tel. 02 88465095

ZONA 4

▶ Calvairate

Piazzale Martini 4
Tel. 02 88465801

▶ Oglio

Oglio 18
Tel. 02 88445030

ZONA 5

▶ San Cristoforo

Via Fra Cristoforo 6
Tel. 02 88465806

▶ Chiesa Rossa

Via San Domenico Savio 3
Tel. 02 88465991

ZONA 6

▶ Sant'Ambrogio

Via San Paolino 18
Tel. 02 88465814

Biblioteche pubbliche

ZONA 7

▶ **Baggio**

Via Pistoia 7
Tel. 02 88465804

▶ **Harar**

Via Albenga 2
Tel. 02 88465810

ZONA 8

▶ **Accursio**

Piazzale Accursio 5
Tel. 02 88464300

▶ **Quarto Oggiaro**

Via Otranto ang. Via Carbonia
Tel. 02 88465813

▶ **Villapizzone**

Via Ferrario Grugnola 3
Tel. 02 88465815

ZONA 9

▶ **Affori**

Viale Affori 21
Tel. 02 884 62526

▶ **Cassina Anna**

Via S. Arnaldo 17
Tel. 02 88465800

▶ **Dergano Bovisa**

Via Balducci 76
Tel. 02 88465807



Musei ed intrattenimento

Tutti i musei di Milano sono gratuiti per bambine e bambini tra zero e sei anni e la prima domenica di ogni mese, sono ad accesso libero anche per tutti e tutte.

Trovate maggiori informazioni sul sito

- **Comune di Milano**
www.comune.milano.it/aree-tematiche/cultura/musei-e-spazi-espositivi-le-sedi



oppure

- **Museo City**
www.museocity.it/insights
- **Milano per i bambini**
www.milanoperibambini.it/



VI CONSIGLIAMO

- **Acquario di Milano**
V.le Gadio, 2
- **Museo di Storia Naturale**
Corso Venezia, 55
che ospita scheletri di dinosauri e diversi diorami.
- **MuBa - Museo dei Bambini**
Via Enrico Besana 12
vengono organizzate alcune giornate gratuite.
- **BAM - Biblioteca degli Alberi**
ha un programma di attività gratuite anche per bimbi e bimbe.

ALCUNI MUSEI CITTADINI:

- **Museo Poldi Pezzoli**
www.museopoldipezzoli.it



- **Ambrosiana**
www.ambrosiana.it



- **Pinacoteca di Brera**
www.pinacotecabrera.org



- **Fondazione Achille Castiglioni**
www.fondazioneachillecastiglioni.it/visite



TEATRO PER BAMBINI E BAMBINE:

- **Teatro del buratto**
www.teatrodelburatto.com
- **Spazio Teatro 89**
www.spazioteatro89.org



Sitografia

- Associazione Culturale Pediatri
www.acp.it
- Caritas Italiana
www.caritas.it
- Centro Nazionale documentazione e Analisi infanzia e adolescenza
www.minori.gov.it
- Centro per la Salute del Bambino
www.csbonlus.org
- Dipartimento per le pari opportunità
www.pariopportunita.gov.it
- Dipartimento per le politiche per la famiglia
www.famiglia.governo.it
- D.I.RE Donne in rete contro la violenza
www.direcontrolaviolenza.it
- Educazione al digitale
www.educaredigitale.it/
- Istituto Superiore di Sanità
www.epicentro.iss.it/materno/
- 4e - Parent
www.4e-parentproject.eu
- Gruppo di Lavoro per la Convenzione sui diritti dell'Infanzia e dell'adolescenza
www.gruppocrc.net
- Ministero della Salute
www.salute.gov.it
- Ministero dell'Istruzione e del Merito
www.miur.gov.it
- Nati per leggere
www.natiperleggere.it
- Nati per la musica
www.natiperlamusica.org
- Nurturing Care Framework
<https://nurturing-care.org/>
- Organizzazione Mondiale della Sanità – OMS
www.who.int
- Rete Zero-Sei - Save the Children
www.retezerosei.savethechildren.it
- Save the Children
www.savethechildren.it
- Società Italiana Pediatri
www.sip.it
- Unicef
www.unicef.it
- UPPA Magazine
www.uppa.it



EccoMI

Noi di Save the Children vogliamo
che ogni bambina e ogni bambino
abbiano un futuro.

Lavoriamo ogni giorno con passione,
determinazione e professionalità
in Italia e nel resto del mondo
per dare alle bambine e ai bambini
l'opportunità di nascere e crescere sani,
ricevere un'educazione ed essere protetti.

Quando scoppia un'emergenza,
siamo tra i primi ad arrivare
e fra gli ultimi ad andare via.

Collaboriamo con realtà territoriali e partner
per creare una rete che ci aiuti
a soddisfare i bisogni delle e dei minori,
garantire i loro diritti e ad ascoltare la loro voce.

Miglioriamo concretamente la vita
di milioni di bambine e bambini,
compresi quelli più difficili da raggiungere.

**Save the Children, da oltre 100 anni,
è la più importante organizzazione
internazionale indipendente che lotta
per salvare le bambine e i bambini a rischio
e garantire loro un futuro.**



Save the Children

Save the Children Italia ETS

Piazza di San Francesco di Paola, 9
00184 Roma

tel: (+39) 06.4807.001

fax: (+39) 06.4807.0039

email: info.italia@savethechildren.org

web: savethechildren.it