

INDICE

Presentazione (*Giuseppe Leonelli*)

Prefazione (*Otto Wolff*)

INTRODUZIONE 1

L'origine della vita 1 - La nascita dell'uomo 2 - L'Io umano 5

I. L'ATTESA 9

Da che cosa si riconosce la gravidanza 9 - Quanto dura la gravidanza? 10 - La vita dell'embrione 10

II. LA GRAVIDANZA 12

Visite mediche durante la gravidanza 12 - I disturbi della gravidanza 12 - Come evitare il pericolo di aborto 14 - I segni che denunciano il pericolo di aborto 15 - Lo sport durante la gravidanza 16 - L'alimentazione 16 - La salvaguardia dei denti (della madre e del nascituro) 18 - La cura del proprio corpo in preparazione del parto 19 - Evoluzione interiore durante la gravidanza 20 - I fratelli maggiori 21

III. PERICOLI PER IL FETO 23

Avvertimenti 23 - Il fumo durante la gravidanza e l'allattamento 24 - La droga 25 - Il consumo di alcool 25 - La rosolia 26 - Il fattore Rhesus (Rh) 26

IV. LA NASCITA 28

Parto in casa o parto in clinica? 28 - La presenza del padre 29 - Il parto indolore 30 - Sintomi che indicano l'imminenza del parto 31 - Svolgimento del parto 32

V. IL PUERPERIO 33

Mamma e neonato in clinica 33 - Disturbi del puerperio 34

VI. L'ALLATTAMENTO 36

Dell'alimentazione 36 - Come si allatta 37 - Come vuotare il seno 39 - Gli orari 40 - Se il latte materno non basta 40 - Come aumentare la secrezione lattea 40 - Difficoltà di allattare 41 - Come evitare la mastite 43 - Se il bambino rifiuta il seno 43 - La ripresa del flusso mensile 44 - La giovane mamma e i suoi nervi 44 - Durata dell'allattamento 45 - Lo svezzamento 46

VII. IL LATTANTE 47

La cura del bambino 47 - Alcuni dati indicativi 48 - Il lettino 49 - È bene cullare il bambino 51 - Si deve lasciar piangere il bambino per ore? 51 - Come cambiare il bambino senza fargli prendere freddo 52 - Il singhiozzo 53 - L'ingestione di aria 53

- Il raffreddore 54 - Il succhiotto 54 - Dell'uso di tenere i lattanti a pancia in giù 55 - La passeggiata quotidiana 55 - L'esposizione al sole 56 - Lo sviluppo posturale 57 - Ginnastica per neonati 59 - Quante volte al giorno cambiare il bambino 59 - La funzione intestinale 60 - La cura della pelle 60 - Il bagno 61 - Il sonno 62 - Il vestiario 63 - Fasi di sviluppo, indicazioni generali 65 - «Educare» nel primo anno 68 - L'amore materno 70 - Il ruolo del padre 71 - Alcune imprudenze da evitare 72

VIII. L'ALIMENTAZIONE DEL LATTANTE 74

Il latte materno 74 - Per un allattamento artificiale naturale 74 - Preparazione dei pasti 76 - Il mantenimento degli orari 77 - L'alimentazione nel primo mese 78 - L'alimentazione nel secondo mese 79 - L'alimentazione nel terzo mese 80 - L'alimentazione nel quarto mese 80 - L'alimentazione nel quinto mese 81 - L'alimentazione dal sesto al nono mese 82 - L'alimentazione dal decimo al dodicesimo mese 82 - L'alimentazione senza latte 83 - Tabella alimentare 84

IX. IL BAMBINO PICCOLO 85

Problemi educativi 85 - La madre che lavora 87 - Il bambino e il suo bisogno di muoversi 87 - Il gioco 89 - Incidenti domestici 91 - L'educazione alla pulizia 93 - L'enuresi 93 - Succhiare il pollice 95 - Il sonno 96 - La paura 97 - Le «cattive abitudini» 100 - La scolarizzazione anticipata. Una calamità 101

X. L'ALIMENTAZIONE DEL BAMBINO PICCOLO 103

Principali componenti della dieta del bambino piccolo 103 - Criteri di scelta per la dieta del bambino 104

XI. IL BAMBINO MALATO 106

1. Considerazioni generali 106

Che cos'è la malattia 106 - Come si arriva alla guarigione 106 - La forza risanatrice della febbre 107 - Guarire stando a letto 107

2. Malattie acute 108

Lesioni da parto 108 - Malattie dei primi mesi 109 - Le ernie 111 - Rachitismo 113 - La dentizione 115 - Malattie da raffreddamento 116 - Polmonite 117 - Croup e Pseudo Croup 118 - L'otite 119 - Tonsillite acuta 120 - Stitichezza 121 - La diarrea 122 - Il vomito 123 - Dolori addominali e malattie gastrointestinali 125 - Appendicite 127

3. Le malattie infantili 128

Tempi d'incubazione e durata del contagio nelle malattie infettive 128 - Il morbillo 129 - Scarlattina 130 - Varicella 131 - Rosolia 132 - Parotite (orecchioni) 132 - Pertosse 133 - Poliomielite 134 - Il problema delle vaccinazioni 135

4. Malattie croniche 136

Danni provocati da uno sviluppo accelerato 136 - Debolezza d'udito o ipoacusia 137 - I difetti della vista 138 - Disturbi del sonno 139 - Disturbi del linguaggio 140 - Disappetenza 140 - Malformazioni della mascella e loro prevenzione 142 - Difetti di portamento e scoliosi 143 - Anemia 143 - Eczemi e allergie 143

XII. MISURE TERAPEUTICHE 147

La cura dei denti 147 - Comportamento e mimica del bambino malato 147 - Come si misura la febbre 149 - L'alimentazione durante le malattie acute 150 - Il bambino all'ospedale 151 - La farmacia di casa 152 - Lavaggi, bagni ed impacchi. Consigli per l'esecuzione di cure idroterapiche 153 - Abluzioni 153 - Bagni 154 - Impacchi 157 - Impacchi caldi e impacchi freddi 160 - Cataplasmi 161

APPENDICE - *Forme patologiche nuove* 163

Disturbi legati alla civilizzazione 164 - Accelerazione e ritardo 166 - Il bambino ipercinetico, il bambino autistico 168 - Difficoltà di apprendimento e legastenia 170 - Comportamento anomalo nei confronti del cibo (anoressia e bulimia) 172 - Neurodermite 174 - Danni derivati da radiazioni e da inquinamento industriale 175 - Immunodeficienza acquisita, Aids 176

INDICE ANALITICO 179

I disegni in copertina e sul frontespizio sono di Raffaello.
