

# Il progetto di messa in rete Miapas di Promozione Salute Svizzera



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

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

## Visione del progetto

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



## Gruppi target

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

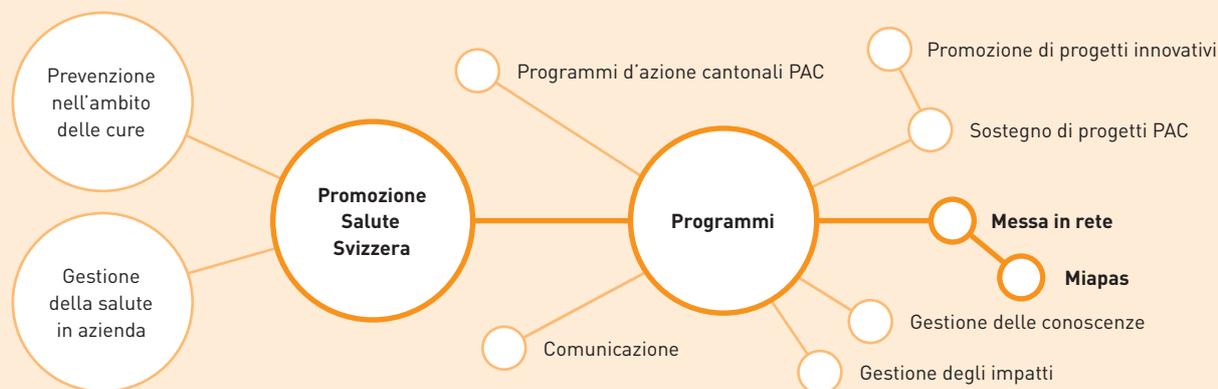


## Compito del gruppo di risonanza

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



## Posizionamento del progetto Miapas presso Promozione Salute Svizzera



## Le fasi del progetto

2013

- Inizio del progetto
- Creazione del gruppo di risonanza

2017-2019

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

2013

2014-2016

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

2020-2022

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

2022

## Gruppo di risonanza Miapas



**Informazioni e download:**  
[www.promozionesalute.ch/miapas](http://www.promozionesalute.ch/miapas)

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



## Genitori

### Per genitori, tutrici e tutori

#### Alimentazione dei genitori

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



### Per le specialiste e gli specialisti

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



#### Attività fisica dei genitori

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



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



#### Salute psichica dei genitori

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



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



## Neonate e neonati, bambine e bambini piccoli

### Per genitori, tutrici e tutori

#### Alimentazione di neonate e neonati, bambine e bambini piccoli

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



### Per le specialiste e gli specialisti

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



**Ordinate gratuitamente**

gli opuscoli selezionati



#### Attività fisica di neonate e neonati, bambine e bambini piccoli

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



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



**Ordinate gratuitamente**

tutti gli opuscoli PAPRICA



#### Salute psichica di neonate e neonati, bambine e bambini piccoli

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



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

