



# Checklist Sintomi Digestivi

## Guida pratica per monitorare il benessere del tuo bambino

Utilizza questa checklist per osservare e annotare eventuali sintomi digestivi del tuo bambino durante la giornata. Uno strumento utile da condividere con il pediatra.

### Tracker giornaliero sintomi

Orario	Pasto	Sintomi	Reazione	Note

### Sintomi da monitorare

- Gonfiore addominale
- Crampi o dolore
- Diarrea
- Irritabilità dopo i pasti
- Gas o aria nella pancia
- Altri sintomi: \_\_\_\_\_

### Semaforo: quando chiamare il pediatra

Verde	Sintomi lievi e occasionali → Monitorare
Giallo	Sintomi frequenti → Parlare con il pediatra
Rosso	Sintomi persistenti o importanti → Contattare il pediatra

Scopri altri consigli sull'alimentazione e il benessere dei bambini sul blog Latte Monello

<https://lattemonello.it/avventure/>