

BIMBI e vacanze.

CONSIGLI PRATICI PER I GENITORI

Volume 7



Linee Guida
in
Pediatria

Il Medico Pediatra
Federazione Italiana Medici Pediatra

fimp
Federazione Italiana
Medici *Pediatra*

BIMBI e vacanze.

CONSIGLI PRATICI PER I GENITORI

SOMMARIO

In viaggio con i bimbi: *due parole per trascorrere vacanze serene*

Auto: *sicurezza in auto e consigli per il viaggio*

Aereo: *male alle orecchie e jet-lag*

Cinetosi: *come affrontarla*

Acqua, terra, aria: *piccoli consigli contro imprevisti in agguato*

Mare: *sole sicuro e precauzioni per il bagnetto*

Colpo di calore e colpo di sole

Viaggi in paesi esotici: *attenzione a cibi e acqua*

Farmaci: *il miniset da viaggio*

Federazione Italiana Medici Pediatri
Centro Studi

In viaggio con i bimbi. 1



Prima delle vacanze estive o invernali molti genitori chiedono al

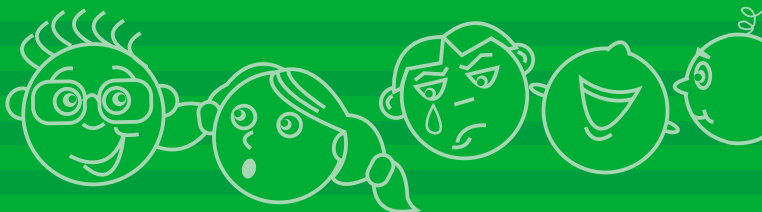
pediatra consigli su dove portare il bambino in vacanza.

Ricordate che le vacanze servono per tutti e non solo per i bambini. Una bella vacanza ristoratrice aiuta una famiglia a riprendersi dalle fatiche del lavoro e a uscire dalla routine oltre a permettere a tutti di stare insieme.

Se il bimbo è piccolo però non andate in zone troppo lontane dove non esiste la possibilità di trovare un medico o una farmacia.

Oppure ancora non andate all'estero in località a rischio di malattie come la malaria o la semplice diarrea del turista.

BIMBI e vacanze
CONSIGLI PRATICI PER I GENITORI





Ricordatevi che durante le vacanze la possibilità di passare più tempo con i vostri bambini può essere utile per insegnare loro, ulteriormente, il **rispetto per l'ambiente e la natura**, nonché il **rispetto per la cultura e le tradizioni diverse dalle nostre** che potremmo trovare nei luoghi in cui decidiamo di trascorrere i nostri giorni di ferie.



Linee Guida
in
Pediatria

AUTO:

2

sicurezza in auto e consigli per il viaggio.

Sicuramente il mezzo più utilizzato per andare in vacanza è l'auto. Ogni anno purtroppo avvengono migliaia di incidenti quindi ricordatevi sempre di usare prudenza, di non mangiare troppo durante il viaggio e di non bere alcolici oltre ad **indossare sempre la cintura di sicurezza** (sia per gli adulti che per i bambini più grandicelli anche se viaggiano sul sedile posteriore e anche se protestano).



I bambini più piccoli debbono stare sul **seggolino**, secondo le modalità stabilite per legge.

I bambini fino ai 12 anni devono utilizzare l'apposito cuscino per permettere un uso appropriato della cintura.

NON fate mai viaggiare un bambino sotto i 12 anni sul sedile anteriore!

BIMBI e vacanze
CONSIGLI PRATICI PER I GENITORI



Consigli pratici utili per la mamma.

- **Fate una sosta ogni 2-3 ore di viaggio** per permettere ai bambini di muoversi, in modo che possano scaricare le energie ed eventualmente andare in bagno.

- **Prima di partire** fornitevi di giochi, carte e libri che aiutino il bambino a passare il tempo durante il viaggio anche se il miglior svago per il bambino, e spesso anche per noi, è la compagnia reciproca.

- **Cantate, raccontate delle storie.** Se non avete fantasia raccontate delle vostre storie vere, magari un poco romanizzate. I bambini si divertono molto a sentire le storie in cui sono protagonisti i genitori, i nonni o i fratelli e sorelle. Le vacanze servono per riposare, quindi cerchiamo di non avere fretta di arrivare nè di innervosirci se capita qualche contrattempo, anzi, usate il contrattempo per inventare qualche storia.

- **Utilizzate l'aria condizionata** evitando temperature glaciali, fate soste abbastanza frequenti e durante le soste **non lasciate mai i bambini da soli nelle aree di servizio, nè in auto al sole.** In caso di sosta in una aiuola di posteggio o in strada per coda non fate uscire i bambini, utilizzate il bloccaporte delle porte posteriori in dotazione ormai a tutte le auto.



Linee Guida
in
Pediatria

AEREO:

3

male alle orecchie e jet-lag.

Quando si cambia rapidamente di altezza, come in un viaggio aereo, sia al decollo che all'atterraggio si può avere una sensazione di fastidio alle orecchie o si può avvertire un vero e proprio dolore se è presente una infezione delle vie respiratorie o una infiammazione della membrana del timpano.

La causa di questo disturbo è la differenza di pressione che si crea nell'orecchio medio separato dall'ambiente esterno da una piccola membrana detta *membrana del timpano*.

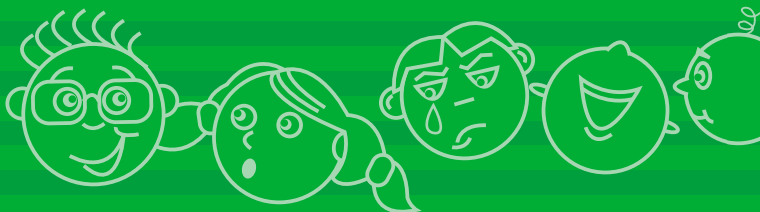
Potete prevenire questo disturbo offrendo da bere (acqua, succo di frutta) oppure dando da succhiare il ciuccio per tutto il tempo di decollo e atterraggio e se ci sono sbalzi di pressione durante il volo.

Consigli pratici utili per la mamma.

In aereo talvolta l'aria condizionata è molto forte pertanto prevedete di vestire il piccolo *a cipolla*, una maglietta a maniche lunghe, un maglioncino, pantaloni lunghi.

- Portate i bimbi al bagno prima di salire in aereo, una volta entrati in cabina e allacciate le cinture di sicurezza il personale di bordo non vi permetterà di alzarvi.
- Fate sedere i bambini vicino al finestrino, questo può distrarli e divertirli durante il viaggio.
- Alcune compagnie aeree offrono menù specifici per bambini: chiedetelo al momento della prenotazione.

BIMBI e vacanze
CONSIGLI PRATICI PER I GENITORI



- Portate sempre con voi dei giocchini per distrarlo.
- Fate bere spesso il vostro bambino a piccoli sorsi.
- Portate sempre con voi piccoli spuntini (crackers, succhi di frutta, biscotti secchi, omogeneizzati di frutta).
- Portate a bordo un bagaglio a mano con tutto l'occorrente per un cambio, pannolini, salviettine rinfrescanti, ciuccio, una copertina per i viaggi più lunghi e un piccolo pronto soccorso per ogni evenienza (vedi ultimo capitolo).

Consigli per gestire il jet-lag.

Il jet-lag è quel malessere che si avverte dopo aver viaggiato in aereo e cambiato rapidamente fuso orario.

Sebbene sia difficile da evitare si possono prendere alcune precauzioni:

- nei giorni precedenti il viaggio fate in modo di rispettare intervalli di sonno regolari.
- in aereo cercate di far dormire i bambini il più possibile.

Una volta arrivati a destinazione seguite i seguenti consigli:

mettete i bimbi a letto all'orario locale;

adattate l'orario dei pasti al nuovo fuso orario e comunque per i primi giorni mangiate in maniera leggera.



**Linee Guida
in
Pediatria**

Cinetosi:

4

mal d'auto, mal d'aria, mal di mare.

Per cinetosi si intende quell'insieme di disturbi che colpiscono durante i viaggi (in auto, in aereo, in nave) alcuni soggetti particolarmente predisposti che presentano nausea, vomito, vertigini, pallore, sudorazione fredda.

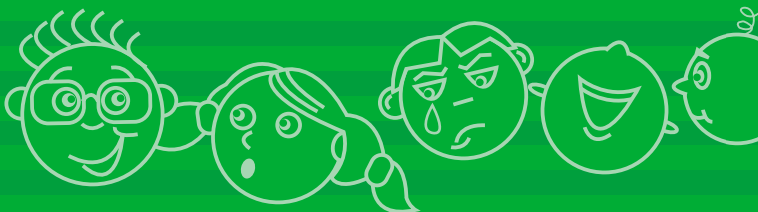
I sintomi sono dovuti alle ripetute sollecitazioni provocate dal mezzo in movimento, che sono particolarmente fastidiose per il sistema che presiede all'equilibrio del corpo.

Per evitare tale inconveniente:

- fare frequenti soste e permettere al bambino di scendere dall'auto, di muoversi e distrarsi;
- far mangiare i piccoli prima della partenza: un pasto leggero senza troppi liquidi;
- portare con sè degli snack: crackers, fette biscottate, biscotti secchi da somministrare a piccole quantità.
- prevedete di viaggiare di notte o al mattino quando si avvertono meno questi inconvenienti;
- non fate leggere i bambini in viaggio

Possono essere utili farmaci anticinetosici a base di prometazina.

BIMBI e vacanze
CONSIGLI PRATICI PER I GENITORI



Acqua, terra e aria:

5

come evitare piccoli inconvenienti che possono rendere meno serene le nostre vacanze.

- Nelle escursioni in campagna indossare pantaloni lunghi e indumenti a manica lunga per evitare punture di insetti, ragni, formiche rosse, ecc.
- Evitare che i piccoli facciano il bagnetto al mare se c'è la possibile presenza di meduse.
- Fare attenzione durante i pic-nic all'aperto, il cibo e gli odori attraggono gli insetti.
- Applicare insetto-repellenti, evitando la zona intorno agli occhi e alla bocca. Non applicare la crema sulle mani visto la tendenza dei bimbi di mettersi le mani in bocca.
- Utilizzate zanzariere alle finestre, ma soprattutto sulla culla e sul lettino. I rimedi chimici (zampironi, fornelli elettrici...) non sono da consigliare anche se più efficaci dei rimedi naturali (citronella, geranio, basilico, menta) in quanto potenzialmente tossici.
- Portare sempre con sé una crema a base di cortisone o antistaminico per eventuali punture di insetti.



Se sapete che il vostro bambino può avere reazioni gravi alle punture di insetti, rivolgetevi al vostro pediatra che vi potrà consigliare prodotti specifici da portare con voi in vacanza.



**Linee Guida
in
Pediatria**

MARE:

6

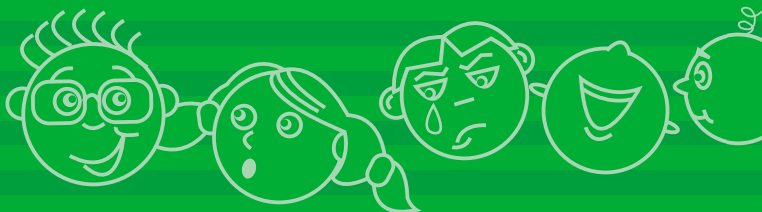
sole sicuro e precauzioni per il bagnetto.

È bene evitare, soprattutto per i lattanti, l'esposizione diretta ai raggi solari anche nelle ore meno calde in quanto il riverbero del sole comunque può provocare scottature, così come la presenza delle nuvole non ci protegge dalle ustioni.

Pertanto **esponiamoci al sole nelle ore meno calde** (primo mattino, tardo pomeriggio); mettiamo sempre la carrozzina all'ombra; copriamo il capo anche dei più grandicelli con un cappellino o teniamo bagnati i capelli.



BIMBI e vacanze
CONSIGLI PRATICI PER I GENITORI



Consigli e precauzioni per il bagnetto in mare:

- evitare il bagno in mare se non dopo 2-3 ore dal pasto.
- stare sempre vicino al bambino che sta in acqua, anche se gioca nel bagnasciuga non perdetelo di vista.
- fate in modo che impari a nuotare presto e faccia uso, in base all'età, di braccioli e salvagente.

Per molti bambini, anche piccoli, è utile l'uso di occhiali da sole con lenti di ottima qualità.

Utilizziamo **creme solari ad alta protezione** (eliminiamo a fine stagione le creme rimaste e utilizziamo creme nuove), ripetiamo l'applicazione ogni 2 ore circa anche se sono resistenti all'acqua. Per i bambini, in particolare per quelli che soffrono di eczemi e dermatiti, è consigliato usare creme specifiche per bambini che non contengono sostanze allergizzanti e proteggono dal sole in modo più sicuro rispetto alle comuni creme solari.



Ricordiamoci di vestire i bambini con abiti freschi di puro cotone o di lino, non utilizziamo le fibre sintetiche per evitare una eccessiva sudorazione della pelle.

Grande importanza ha inoltre una buona idratazione con l'assunzione di liquidi non gassati o ghiacciati ma rinfrescanti, ricchi di sali minerali e soprattutto una dieta ricca di frutta e verdura fresca.



**Linee Guida
in
Pediatria**

Golpo di calore e colpo di sole.

7

Il caldo afoso, soprattutto se associato a umidità elevata, rappresenta la situazione ideale per l'insorgenza del colpo di calore. Le temperature anche elevate vengono tollerate bene se l'umidità è intorno al 30%, mentre se superiore al 50% possono iniziare i primi segni di malessere che diventano sempre più frequenti man mano che aumenta il tasso di umidità. **I sintomi premonitori sono:** crampi muscolari, mal di testa e vertigini.

Cosa fare: spogliare il bambino e portarlo in un ambiente fresco e ventilato.

Il colpo di sole è più raro nella nostra realtà ma altrettanto pericoloso. Si manifesta in giornate molto calde e, contrariamente al colpo di calore, è più frequente se l'umidità è bassa. Evitare innanzitutto di uscire nelle ore più calde della giornata e di fare attività fisica intensa. Le ore pomeridiane sono quelle a maggior rischio. Se possibile soggiornare in locali climatizzati.

- **Non forzate i bimbi a mangiare troppo.**
- **Offrite molta frutta e bevande.**
- **Fate fare spesso bagni e docce rinfrescanti.**
- **Non affrontate viaggi in auto nelle ore più calde** soprattutto nei periodi di maggior traffico per il rischio di rimanere coinvolti in code chilometriche sotto il solleone.
- **Portate comunque sempre da bere quando fate viaggi.**
- **Se fate gite in barca fate stare il bambino all'ombra** e offrite da bere bevande con sali minerali e frutta.



Viaggi in paesi esotici:

attenzione a cibi e acqua!



Se il bimbo è piccolo è meglio trascorrere le vacanze in paesi non troppo lontani dove esiste la possibilità di trovare un medico o una farmacia. Non andate all'estero in località alla moda ma che sono a rischio di malattie come la malaria, l'epatite, la febbre tifoide o semplicemente la diarrea del viaggiatore.

Infatti **la diarrea** colpisce circa il 20-50% dei viaggiatori in paesi esotici e questa può essere causa di malessere lieve ma anche di grave sofferenza, che può comportare il sovertimento dei programmi di viaggio fino a portare a disidratazione grave specie i soggetti maggiormente a rischio come i bambini.

Non sono infine consigliati nè l'uso di antibiotici a scopo preventivo nè quello di antidiarroici o antiperistaltici in caso di patologia in atto. Una certa utilità potrebbe aversi dall'uso, sia preventivo sia durante l'episodio di diarrea in atto, di **farmaci riequilibratori della flora intestinale**.

È infine fondamentale in corso di diarrea, anche iniziale, l'uso appropriato di soluzioni reidratanti orali.

Se avete deciso di visitare paesi esotici ricordatevi che per potervi andare è necessario, in alcuni, fare delle **vaccinazioni** che sono sconsigliate nei più piccoli. Per tale ragione rivolgetevi al vostro pediatra che vi darà tutte le informazioni necessarie.



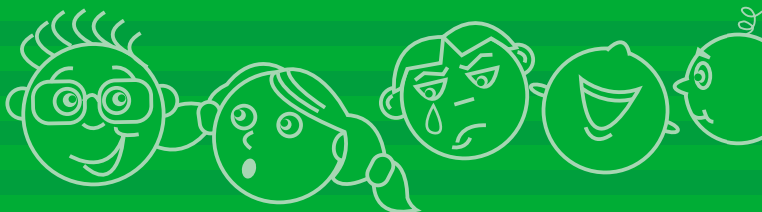
Linee Guida
in
Pediatria

Qui di seguito troverete alcuni consigli pratici per evitare inconvenienti che vi potrebbero rovinare l'intera vacanza:

- evitare di far bere direttamente dai rubinetti, dai bicchieri di vetro o dalle lattine;
- non fare uso di cubetti di ghiaccio per rinfrescare le bevande; utilizzare l'acqua minerale anche per l'igiene orale;
- evitare il consumo di uova crude o poco cotte, di maionese, di latte non pastorizzato, di dessert come budini o gelati prodotti da fonti non affidabili;
- evitare il consumo di frutta non pelata o di verdura cruda;
- cuocere bene gli alimenti.



BIMBI e vacanze
CONSIGLI PRATICI PER I GENITORI



Farmaci: il *miniset* da viaggio.

9

In viaggio è necessario essere forniti di quei pochi indispensabili presidi sanitari che vi permetteranno di far fronte a piccoli inconvenienti che potrebbero capitare all'improvviso.

Portate con voi:

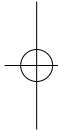
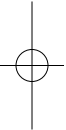
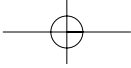
- termometro
- cerotti
- disinfettante
- garze sterili
- creme solari
- antifebbrile/antidolorifico
- antinausea
- antistaminico: in gocce o sciroppo per eventuali reazioni allergiche
- soluzioni saline per il lavaggio del nasino
- riequilibratori della flora intestinale
- pomata a base di cortisone per le punture di insetti
- evitare le cosiddette gocce per il mal d'orecchio: utilizzare sempre antidolorifici per via orale o rettale
- farmaci specifici per eventuali patologie di cui soffre il vostro bimbo



In ogni caso, prima di partire rivolgetevi al vostro pediatra e fatevi consigliare da lui.



Linee Guida
in
Pediatria



Copyright e testi:
Federazione Italiana Medici Pediatri - FIMP

