



**Bambino Gesù**  
OSPEDALE PEDIATRICO

*Precauzioni in vacanza: al mare niente bagno subito dopo mangiato e attenzione alle scottature. Punture d'insetto, sì a creme a base di cortisone. Vaccinazioni in caso di vacanza all'estero. Viaggiare in auto sempre sui seggiolini posteriori e niente aereo per i neonati*



5 giugno 2015 – L'Estate è in arrivo.

Per i bambini si tratta di un autentico momento di svago, da vivere però in sicurezza. Dal rischio congestione alle scottature, dalle vaccinazioni in caso di vacanza all'estero ai viaggi in auto e in aereo. Ecco in sintesi alcune raccomandazioni dei medici dell'Ospedale Pediatrico Bambino Gesù contenute nell'apposito vademecum, da osservarsi durante il periodo più caldo dell'anno.

### **Rischio Congestione**

Un evergreen, perché resta sempre tra le preoccupazioni principali dei genitori. Se un bambino fa un pasto completo inteso all'italiana (primo, secondo e contorno) deve attendere almeno 3/4 ore prima di farsi il bagno. Se invece pranza in modo frugale, magari con un po' di frutta o un gelato, allora gli bastano anche un paio d'ore: soprattutto se fa caldo e l'acqua è tiepida.

### **Sole**

Massima attenzione alle scottature. Il sole fa bene alla pelle, purché i bambini siano esposti la mattina fino alle 10.30 e il pomeriggio dopo le 17. Norme ancora più stringenti per i lattanti, il cui orario di esposizione pomeridiano va posticipato a cominciare dalle 18.00/18.30. Durante queste fasce orarie, la pelle del bimbo va protetta con una crema a protezione solare altissima: 50+. Tra i rischi principali che si corrono in caso di non corretta esposizione c'è l'ustione e l'invecchiamento precoce della pelle. Se il

bambino non vuole farsi spalmare la crema, si può ottenere lo stesso risultato utilizzando un apposito latte o lo spray.

### **Punture d'insetto**

In caso di tintarella, evitare tutti i repellenti, perché possono provocare fotodermatiti. In caso di puntura, il cortisone si può utilizzare con la semplice applicazione della crema solo nell'area interessata. Per abbassare il rischio infezioni è molto importante tagliare sempre le unghie in estate.

### **Vaccinazioni**

Rappresentano il modo migliore per prevenire malattie gravi e potenzialmente fatali. In caso di vacanza all'estero, si deve conoscere con esattezza il proprio stato vaccinale e quali vaccinazioni si richiedono nel Paese dove ci si intende recare. Tra quelle richieste con più frequenza in alcuni Paesi troviamo quello contro: febbre tifoide, epatite A, febbre gialla e meningococco. Massima attenzione alla malaria, malattia tropicale e molto diffusa, trasmessa all'uomo tramite la puntura di zanzara. L'età infantile non rappresenta una controindicazione assoluta ad effettuare viaggi internazionali. Tuttavia, è importante che il bambino affetto da patologie croniche, prima del viaggio si sottoponga ad una visita pediatrica.

### **Farmaci da portare in viaggio**

Non riempirsi di farmaci inutili, che poi verranno in gran parte cestinati al ritorno dalla vacanza. Valigetta più ampia in caso di viaggio all'estero, in caso non si reperissero in loco i farmaci necessari. Nel corso di un viaggio in aereo, è meglio tenere nel bagaglio a mano i farmaci di cui si potrebbe avere bisogno. Nell'elenco di cosa portare con se, accertarsi che i farmaci utilizzati per un bambino affetto da patologia cronica siano sufficienti per tutto il periodo della vacanza.

### **Automobile e aereo**

In auto privilegiare la sicurezza e solo dopo il comfort dei bambini. I neonati (fino a 10 kg di peso) vanno trasportati in appositi seggiolini, posizionati sul sedile posteriore e rivolti in senso contrario di marcia. Sconsigliato l'utilizzo del sedile anteriore. Per i più piccoli consigliato l'uso delle 'navicelle', da ancorare sempre al sedile posteriore. Precauzioni simili anche per i bambini più grandi. Esistono supporti speciali che adattano le loro limitate dimensioni ai sedili. L'aereo provoca piccoli disagi, legati alle diverse variazioni di pressione in volo, ai cui si può rimediare facendo ciucciare il bambino oppure proponendogli un pasto con il biberon, soprattutto in fase di decollo o atterraggio. Niente volo, invece, per i neonati, soprattutto per quelli nati prematuri.

### **Caldo e colpi di calore**

Mantenere costante la temperatura corporea, al di là di quella esterna. Senza sudorazione, che disperde il calore, si può accusare un colpo di calore. I bambini con malattie croniche possono accusarlo con maggior facilità. Per prevenirlo, restare in casa durante le ore più calde della giornata, indossare abiti leggeri e di colore chiaro, non bere bevande troppo fredde e non lasciare mai il bambino, neppure per un istante, all'interno di un veicolo parcheggiato all'aperto. In caso di sintomo portarlo in un ambiente ombreggiato e fresco e sdraiarlo a terra sollevandogli le gambe.

### **Cosa mangiare**

In caso di alte temperature ridurre l'apporto calorico. Assumere carboidrati semplici, a più alta digeribilità. Aumentare l'apporto idrico, nonché il consumo di frutta e verdura. Combinare i diversi colori di frutta e verdura. La frutta, poco calorica e povera di grassi, si può consumare prima o dopo i pasti, a

colazione o come spuntino.

### **Piccoli allergici in vacanza**

Archiviata la Primavera, mai dimenticare dei farmaci per i bambini allergici pensando che il pericolo sia ormai alle spalle. Il rischio si può ripresentare in caso di vacanze estive negli agriturismi del Centro Sud (entrando in contatto con i pollini di cipressi e ulivi, in genere non presenti al Nord). In campagna, invece, si può avere a che fare con cani, gatti, cavalli e conigli, mentre al mare il rischio allergie è legato al pesce fresco. In questo caso, si possono accusare problemi di tipo respiratorio. È buona norma portare sempre con se un kit di farmaci e gli abituali dispositivi antiallergici.

### **Campi estivi**

Ad essi vi si iscrivono i piccoli compresi tra i 5 e i 10 anni di età, così da praticare sport all'aria aperta in assenza dei genitori, ancora alle prese con il lavoro. È molto importante che durante queste attività sia garantita la presenza di gli istruttori qualificati e non di semplici 'guardiani' o ex atleti che considerano i piccoli come fossero adulti. Meglio se diplomati in Scienze Motorie o che abbiano conseguito certificazioni all'interno di Federazioni Sportive. Molto importante che prima di recarsi al campo al mattino, i piccoli consumino una colazione abbondante. Nel corso della giornata devono bere molto così da prevenire e non subire il sintomo della sete. Per quanto riguarda l'abbigliamento, sono da preferire indumenti leggeri in cotone. Il copricapo è fondamentale per difendersi dalle alte temperature. Molto importante porre delle regole nell'utilizzo, tra gli altri, di smartphone e tablet.

Di seguito il Vademecum con i consigli degli Specialisti del Bambino Gesù:

[150605 VADEMECUM CI](#)

*fonte: ufficio stampa*