



Dott. Giuseppe Di Mauro: “Genitori privilegino momenti di relazione e confronto, in famiglia e fuori casa”



Roma,

20 dicembre 2023 - Le vacanze offrono sempre ai genitori un'opportunità preziosa per rallentare i ritmi di vita, spesso frenetici, ritrovare il piacere di trascorrere momenti piacevoli con i propri figli in un contesto di serenità e leggerezza, e cogliere occasioni uniche e irripetibili di svago, divertimento e sintonizzazione affettiva.

In

tale contesto, giustamente improntato a un clima di improvvisazione e spontaneità, la Società Italiana di Pediatria Preventiva e Sociale fornisce alcuni semplici suggerimenti, ispirati per lo più dal buon senso, utili per far trascorrere le feste natalizie all'insegna della massima serenità e sicurezza e nella consapevolezza che anche in un momento di libertà e spensieratezza i bambini hanno comunque bisogno di regolarità ed equilibrio.

A

tale scopo la SIPPS raccoglie i consigli basilari in un semplice promemoria costituito da 'cinque A', riguardanti altrettanti ambiti della vita quotidiana, distinti ma talvolta sovrapposti, lasciando ai genitori il compito di adottare e adattare di volta in volta le precauzioni e le scelte più consone.

'A'

come prima lettera dell'alfabeto e quindi come avviamento e opportunità di buoni e nuovi propositi, come 'Allegria', essenza che deve giustamente permeare i giorni di festa, ma anche come 'Armonia' e 'Avvedutezza'.

Ecco le cinque 'A' della SIPPS:

Alimentazione



Dott. Giuseppe Di Mauro

Qualche

trasgressione è concessa ma sempre nel contesto di una dieta varia, il più possibile ricca di frutta di stagione, nel rispetto di quantità ragionevoli (meglio pasti piccoli e più frequenti piuttosto che un'abbuffata, da preferire un pranzo più ricco e una cena leggera), evitare di far assaggiare ai bambini bevande alcoliche, prestare attenzione alle bibite zuccherate e alle porzioni di piatti della tradizione, spesso ipercalorici e non equilibrati.

Abitudini

Cercare

di mantenere il normale ritmo sonno/veglia, evitando cambiamenti radicali che potranno creare difficoltà dopo le feste, osservare per quanto possibile la regolarità dei pasti (ripartire le calorie nel corso della giornata, evitando il salto della prima colazione e nel caso preferendo pasti leggeri), favorire sempre il movimento dedicando per esempio ogni giorno del tempo per uscire all'aria aperta.

Attività

Aiutare i più grandi a organizzare i compiti scolastici in modo da evitare che si concentrino negli ultimi giorni, stabilendo ogni giorno del tempo da dedicare allo studio, limitare lo 'screen time', ovvero il tempo trascorso davanti allo schermo di TV, computer, videogiochi, tablet o smartphone.

A tal proposito è fondamentale il monitoraggio discreto dell'attività digitale ed evitare prassi controproducenti, che si consolidano rapidamente, come per esempio la televisione accesa a tavola o l'uso di dispositivi durante i pasti. Promuovere poi occasioni di incontro con amici e coetanei e, compatibilmente con le condizioni meteorologiche e le opportunità, giochi all'aria aperta. Non dimentichiamo inoltre l'inestimabile valore della lettura quale stimolo alla fantasia, allo sviluppo cognitivo e allo sviluppo del linguaggio.

Ambiente

Ci

troviamo in un periodo classicamente caratterizzato da elevata diffusione di patogeni respiratori, tra cui in particolare virus respiratorio sinciziale, più temibile nelle prime epoche di vita e in particolare per i nati pretermine, rhinovirus e, naturalmente, le ultime varianti del SARS-CoV-2.

È dunque necessario adottare le necessarie precauzioni per proteggere nonni ed eventuali familiari in condizioni di fragilità, senza rinunciare a occasioni di incontro, ricordando per esempio il lavaggio delle mani e, ove necessario, l'uso della mascherina anche per gli adulti.

Valgono le solite indicazioni in caso di viaggio in Paesi a rischio per infezioni endemiche. Attenzione anche all'abbigliamento, che deve adeguato alle condizioni locali. Ambiente, infine, significa anche insegnare al bambino il rispetto per ciò che lo circonda e in particolare per la natura: i genitori sono il suo primo modello di riferimento.

Attenzione

Non

sottovalutare mai la sicurezza dei giocattoli, che devono essere scelti in funzione dell'età del bambino e considerando anche eventuali rischi per fratellini o sorelline più piccoli. Attenzione significa anche prevenzione, per esempio di incidenti, cadute (dotazioni adeguate in montagna, casco e protezioni varie per attività ludiche o sportive che li richiedano) e malattie (attenzione a sintomi inconsueti, soprattutto se ci si reca in Paesi lontani: la preparazione a qualsiasi viaggio implica anche la conoscenza dei possibili rischi sanitari e l'adozione di opportune precauzioni, dalle vaccinazioni alla disponibilità di un adeguato kit di primo soccorso).

Purtroppo

il periodo che stiamo attraversando è funestato da conflitti e tragedie umanitarie: non dimentichiamo che i bambini sono sensibili a immagini e contenuti di violenza, per cui spetta ai genitori filtrare e commentare i fatti di attualità ai propri figli, in considerazione della loro fascia d'età.

Un

ulteriore spunto, infine, qualora il bambino dovesse contrarre un'infezione, è il rispetto del suo decorso clinico (per esempio non pensare di accelerare il tempo fisiologico di guarigione e rispettare la durata della convalescenza) e l'utilizzo appropriato dei farmaci: in particolare è bene consultare sempre il pediatra, desistendo dalla tentazione di curare qualsiasi disturbo facendo ricorso agli antibiotici.

“Le

festività - commenta il presidente SIPPS, Giuseppe Di Mauro - dovrebbero essere per tutti un periodo di meritato riposo e al tempo stesso di riscoperta di tutti quei piccoli piaceri che spesso, a scapito dei bambini, vengono sacrificati a vantaggio di quelle che si ritengono, non sempre giustamente, priorità legate al lavoro o alle necessità quotidiane. L'invito ai genitori è quindi a privilegiare i momenti di relazione e confronto, sia all'interno del nucleo familiare sia fuori casa”.

“La

tranquillità di questi giorni - evidenzia Piercarlo Salari, pediatra e responsabile del Gruppo di Lavoro SIPPS per il sostegno alla genitorialità - può infine essere strategico per rivedere il piano di vaccinazioni e bilanci di salute del bambino, nonché per apprezzare la sua maturazione neuropsicomotoria e individuare eventuali manifestazioni o segnali, fisici e/o comportamentali, da riportare e valutare successivamente con il proprio pediatra”.