

VACANZE IN SICUREZZA CON IL TUO BAMBINO

Guida pratica per affrontare l'estate con serenità

Le vacanze rappresentano un momento prezioso da trascorrere in famiglia. Anche con un neonato o un bambino piccolo è possibile viaggiare e vivere il mare, la montagna o la campagna in sicurezza, adottando alcuni semplici accorgimenti. Nei primi mesi di vita il bambino è più vulnerabile agli effetti del caldo, del sole e della disidratazione perché il suo organismo non è ancora in grado di regolare efficacemente la temperatura corporea. Una buona organizzazione e poche regole permettono di trascorrere vacanze piacevoli e sicure.

1. Prima di partire

Prima della partenza è consigliabile programmare il viaggio scegliendo una destinazione facilmente raggiungibile e dotata di servizi sanitari.

È opportuno verificare che:

- le vaccinazioni siano aggiornate secondo il calendario vaccinale;
- il bambino disponga della tessera sanitaria;
- siano disponibili eventuali farmaci assunti abitualmente;
- siano noti il recapito del pediatra e del Pronto Soccorso più vicino alla località di soggiorno.

Per i viaggi all'estero è importante informarsi preventivamente sulle condizioni sanitarie del Paese, sulle eventuali vaccinazioni raccomandate e sull'assistenza sanitaria disponibile.

2. Il viaggio

In automobile

Ogni bambino deve viaggiare sempre su un seggiolino omologato, adeguato al peso e correttamente installato.

Durante i viaggi lunghi è consigliabile:

- effettuare una sosta ogni 2 ore circa;
- offrire frequentemente da bere;
- mantenere l'abitacolo fresco (24 - 25°C);
- evitare sbalzi termici importanti.

Il bambino **non deve mai essere lasciato da solo in automobile**, nemmeno per pochi minuti.

Nei bambini predisposti al mal d'auto è preferibile:

- evitare pasti abbondanti prima della partenza;
- favorire lo sguardo verso l'esterno;
- limitare l'uso di tablet e telefoni durante il viaggio.

In aereo

I bambini possono viaggiare in aereo già nei primi mesi di vita, salvo diversa indicazione del pediatra.

Durante decollo e atterraggio è utile favorire la deglutizione:

- allattando al seno
- offrendo il biberon
- facendo usare il ciuccio
- nei bambini più grandi proponendo acqua o una caramella

I farmaci eventualmente necessari durante il viaggio devono essere conservati nel bagaglio a mano.

In nave

Le traversate sono generalmente ben tollerate, ma nei bambini soggetti a cinetosi possono comparire nausea e vomito. È utile evitare pasti abbondanti e mantenere il bambino in zone ben ventilate.

3. Protezione dal caldo

Il caldo intenso rappresenta uno dei principali rischi dell'estate.

Per prevenirne gli effetti:

- evitare l'esposizione nelle ore più calde della giornata (10.30-17.30);
- mantenere gli ambienti freschi e ben ventilati;
- utilizzare l'aria condizionata regolando la temperatura intorno ai 24 - 25°C
- evitare sbalzi termici importanti
- far indossare indumenti leggeri, ampi e di fibre naturali
- proporre frequentemente liquidi, i succhi di frutta non sono sostitutivi dell'acqua

Attenzione al colpo di calore

Il colpo di calore può manifestarsi con:

- febbre elevata
- irritabilità o sonnolenza
- cute molto calda
- nausea o vomito
- respirazione accelerata
- crampi
- malessere generale

In questi casi occorre:

- portare immediatamente il bambino in un luogo fresco
- rimuovere gli indumenti pesanti
- raffreddare il corpo con panni umidi
- offrire acqua se il bambino è cosciente
- contattare rapidamente il medico o il 118 se i sintomi sono importanti

4. Sole e mare

Il sole ha molti benefici ma nei bambini piccoli richiede particolare prudenza.

Nei **primi sei mesi di vita il bambino non deve essere esposto direttamente ai raggi solari**.

L'ombrellone da solo non protegge dalle radiazioni ultraviolette, poiché la sabbia e l'acqua riflettono i raggi UV.

Per una corretta fotoprotezione è consigliabile:

- evitare l'esposizione tra le 10.30 e le 17.30
- preferire le prime ore del mattino e il tardo pomeriggio
- utilizzare cappellino leggero a tesa larga
- far indossare magliette leggere o indumenti con protezione UV
- mantenere sempre una buona idratazione

Dopo i 6 mesi è consigliabile utilizzare creme solari ad ampio spettro con fattore di protezione SPF 50+, preferibilmente con filtri minerali, applicandole circa 20 minuti prima dell'esposizione e rinnovandole ogni due ore e dopo ogni bagno.

Le scottature durante l'infanzia aumentano il rischio di sviluppare tumori cutanei nell'età adulta: è quindi fondamentale prevenirle.

5. Il bagno in sicurezza

Il mare e la piscina rappresentano un'importante occasione di gioco e benessere.

L'ingresso in acqua deve essere sempre graduale, bagnando prima mani, piedi e nuca per evitare bruschi sbalzi di temperatura.

Il bagno deve essere sempre sottoposto alla costante sorveglianza di un adulto.

È opportuno:

- non forzare il bambino se manifesta paura
- evitare bagni quando è molto accaldato
- evitare acque molto fredde
- non lasciare mai il bambino da solo in acqua, anche se utilizza dispositivi di galleggiamento.

Dopo il bagno è consigliabile:

- risciacquare la pelle con acqua dolce
- asciugare accuratamente il bambino
- sostituire il costume bagnato

È bene interrompere il bagno se compaiono:

- brividi
- labbra bluastre
- pelle molto raggrinzita
- disagio o pianto

6. Alimentazione e idratazione

Durante l'estate aumenta il fabbisogno di liquidi

Se il bambino è allattato al seno

È sufficiente offrire il seno più frequentemente

Se assume latte artificiale

Preparare ogni biberon al momento dell'utilizzo seguendo attentamente le indicazioni del pediatra.

Nei bambini più grandi è consigliabile:

- bere frequentemente acqua
- consumare frutta e verdura di stagione
- preferire pasti semplici e leggeri
- limitare bibite zuccherate e gassate
- consumare gelati con moderazione

Particolare attenzione deve essere posta alla corretta conservazione degli alimenti durante le giornate molto calde.

7. Montagna

La montagna rappresenta una meta piacevole anche per i bambini.

Nel primo anno di vita è preferibile non superare quote comprese tra 1.500 e 2.000 metri.

È consigliabile:

- salire gradualmente
- evitare sforzi importanti
- utilizzare una protezione solare elevata
- indossare cappello e occhiali da sole
- vestire il bambino "a strati", per adattarsi ai cambiamenti di temperatura.

L'altitudine aumenta l'intensità delle radiazioni ultraviolette: la protezione dal sole è quindi importante anche in montagna.

8. Punture di insetti e piccoli incidenti

Per limitare il rischio di punture di zanzare:

- utilizzare zanzariere su carrozzine e lettini
- far indossare indumenti leggeri ma coprenti
- eliminare ristagni d'acqua vicino all'abitazione.

Nei bambini più grandi possono essere utilizzati repellenti adeguati all'età seguendo le indicazioni riportate in etichetta.

In caso di punture di insetto è utile applicare impacchi freddi o creme lenitive.

In presenza di reazioni allergiche importanti è necessario rivolgersi tempestivamente al medico.

9. Il kit da viaggio del bambino

Prima della partenza è utile preparare una piccola farmacia da viaggio contenente:

- tessera sanitaria
- documentazione sanitaria
- termometro elettronico
- soluzione fisiologica
- cerotti e garze sterili
- disinfettante cutaneo
- antipiretico/analgesico prescritto dal pediatra
- sali reidratanti orali
- Fermenti lattici
- crema lenitiva per irritazioni cutanee
- crema solare SPF 50+
- repellente per insetti idoneo all'età
- eventuali farmaci abituali (inalatori, adrenalina autoiniettabile, antistaminici o altri trattamenti prescritti).

10. Quando contattare il pediatra

È opportuno rivolgersi tempestivamente al pediatra o al Pronto Soccorso in presenza di:

- febbre elevata
- difficoltà respiratoria
- sonnolenza insolita o difficoltà a risvegliare il bambino
- vomito persistente
- diarrea importante
- segni di disidratazione (pianto senza lacrime, bocca asciutta, pannolino poco bagnato, abbattimento)
- convulsioni
- colpo di calore
- ustioni solari estese
- reazioni allergiche importanti
- traumi significativi o annegamento anche di breve durata.

Un'estate serena e sicura

Le vacanze rappresentano un'occasione preziosa per stare insieme, giocare e creare nuovi ricordi. Con poche semplici attenzioni è possibile proteggere il bambino dal caldo, dal sole e dai piccoli rischi dell'estate, vivendo ogni esperienza con serenità e sicurezza. **Buone vacanze a tutta la famiglia!**