

Bambini e vacanze. Vademecum per mamme serene

By **agenpress** - 1 Luglio 2019



Agenpress – Non c'è solo il caldo negli incubi delle mamme in vacanza. Sono molte, anzi, le insidie per la salute del bambino alla vigilia del viaggio nelle località di mare e di montagna. Lo conferma il primario di Pediatria dell'ospedale Sacra Famiglia Fatebenefratelli di Erba (Como), Gaetano Mariani: «Le domande che le mamme ci rivolgono in questo periodo estivo vanno dai farmaci da portare in vacanza ,alla prevenzione del mal d'auto o di mare, dalla corretta esposizione al sole o la prevenzione dei colpi di calore o come affrontare viaggi in aereo, o alle problematiche delle vacanze in montagna o alle insidie dei bagni al mare o in piscina, alle allergie a punture, per finire con le giuste precauzioni per chi va all'estero, con le vaccinazioni da eseguire e le norme di comportamento». Con l'aiuto del dottor Mariani ecco un dettagliato vademecum per affrontare in tutta serenità le vacanze con i figli piccoli.

I farmaci da portare in viaggio

- un antipiretico-analgescico come il paracetamolo o l'ibuprofene. Preferire quelli somministrabili per via orale, facendo attenzione alle supposte perché soggette a cattiva conservazione.
- i sali reidratanti sono utili in caso di vomito e/o diarrea, per evitare la disidratazione. Meglio scegliere le formulazioni in bustine rispetto a quelle liquide: occupano meno spazio e sono più leggeri in valigia.
- un antistaminico in gocce per eventuali reazioni allergiche o per attenuare pruriti conseguenti ad eritema solare.
- un farmaco per mal d'auto, nave o aereo. Va bene lo sciroppo o la gomma da masticare.
- una crema antistaminica o cortisonica utile per lenire il bruciore da punture d'insetto.
- alcune fialette di soluzione fisiologica, che possono servire sia per lavaggi nasali sia per detergere una ferita.
- un antisettico per uso topico per disinfettare le piccole ferite;
- farmaci prescritti dal proprio medico di fiducia per patologie croniche o se ci si deve recare in paesi esotici secondo le prescrizioni fornire dall'ufficio turistico relative al paese da visitare. Se il bambino è affetto da una patologia cronica, occorre accertarsi che i farmaci che utilizza abitualmente siano sufficienti per tutto il periodo di vacanza.

Sono utili anche: un prodotto a base di ammoniaca per le irritazioni causate dalle meduse; cerotti e garze di diversa taglia; repellenti per zanzare (ricordatevi di ventilare la stanza dove poi starà il bambino); una zanzariera da applicare sulla culla; un termometro elettronico; una buona crema reidratante per possibili eritemi solari; i prodotti necessari per l'alimentazione di un lattante, se sapete già di non trovarli sul posto. In caso di viaggio aereo, tenere i farmaci di cui si potrebbe avere bisogno nel bagaglio a mano, ma fare attenzione a non avere flaconi di contenuto superiore a 100 ml; in casi particolari il medico di famiglia potrà scrivere una dichiarazione della patologia di cui è affetto il bambino e dei farmaci che deve avere con sé.

Controlli da non dimenticare prima di partire

Controllate che le vaccinazioni siano in regola e scrivetevi la data dell'ultima vaccinazione antitetanica, che potrà essere molto utile in caso di ferite profonde; memorizzate sul telefonino il numero di un centro antiveleni: in caso di necessità il tempo è prezioso;

portate con voi la tessera sanitaria del bambino, che consente di usufruire di prescrizioni e assistenza sanitaria in Italia ma anche nei Paesi dell'Unione Europea o convenzionati o fare una piccola assicurazione se il paese è fuori dalla comunità europea o se, pur appartenente alla comunità europea, non garantisca la completa tutela per alcune prestazioni.

Il mal d'auto o di mare

Tra i bambini, i più soggetti a cinetosi sono quelli di età compresa tra i 3 e i 12 anni. Per prevenire o ridurre fastidi, è utile seguire alcuni accorgimenti:

- cercare di distrarli, facendo guardare loro la strada o il paesaggio;
- tenerli in posizione dritta;
- avere una guida tranquilla, senza brusche accelerate o frenate;
- evitare i cattivi odori, come deodoranti per auto;
- non dar da bere bibite gassate e latte ed evitare i pasti abbondanti (anche se è sempre meglio non tenere lo stomaco completamente vuoto);
- se il bambino ha cinetosi, dai 4 anni in su può masticare gomme o prendere pasticche a base di dimenidrinato, un antistaminico indicato per il mal di movimento. Poco efficaci invece i cerotti da applicare dietro l'orecchio a base di scopolamina.

Attenzione ai colpi di calore

E' il problema di quest'anno. Ma come riconoscere il colpo di calore? I segnali del colpo di calore sono senso di malessere con mancamento, nausea, vomito, febbre, mal di testa, respirazione frequente, crampi muscolari e, più raramente, disturbi neurologici quali delirio o convulsioni. Per prevenire il colpo di calore occorre:

- restare in casa nelle ore più calde della giornata;
- indossare abiti leggeri e di colore chiaro, con tessuti che facilitano la traspirazione;
- utilizzare un ventilatore o l'aria condizionata (ad una temperatura non inferiore a 23°) con la funzione di deumidificazione;
- somministrare una maggiore quantità di liquidi e privilegiare gli alimenti contenenti più acqua (frutta e verdura);
- non bere bevande troppo fredde;
- rinfrescarsi frequentemente con un bagno al mare o una doccia;
- non lasciare mai il bambino, neanche per breve tempo, in un veicolo parcheggiato all'aperto
- non effettuare attività fisica nelle ore calde.

Cosa fare in caso di colpo di calore:

- sdraiare il bambino a terra con le gambe sollevate;

- portarlo in un ambiente ombreggiato e fresco, meglio se provvisto di condizionatore o ventilatore;
- spruzzarlo con acqua sul corpo o utilizzare un asciugamano bagnato;
- se cosciente, fargli bere acqua, non fredda, a piccoli sorsi;
- se i sintomi si presentano sin dall’inizio gravi o il bambino non si riprende, chiamare il 118.

Sotto il sole con prudenza: le regole per esporre i bambini ai raggi solari

Esporsi al sole è benefico per i bambini, ma è opportuno esporli nelle ore meno calde e proteggendo la cute con filtri solari. Maggiore attenzione deve essere usata con i bambini più piccoli e con coloro che hanno la pelle chiara, che più facilmente possono andare incontro a eritemi cutanei.

Perché i bambini devono essere fotoprotetti

La quantità di melanina prodotta è minima nelle prime fasi della vita per poi aumentare progressivamente con lo sviluppo. Studi epidemiologici hanno dimostrato che l’esposizione intensa in giovane età (al di sotto dei 15 anni) esercita effetti assai più nocivi ai fini del rischio di tumori della pelle. Infatti, il rischio di tumore della pelle sarebbe in gran parte determinato dal modo in cui l’individuo è stato protetto dalle radiazioni UV nei primi anni di vita, mentre i cambiamenti comportamentali successivi avrebbero una minor capacità di prevenire questi tumori.

Mai senza crema solare: come scegliere quella giusta

Scegliere prodotti con un ampio spettro di assorbimento, che copra tanto la banda dei raggi UVA che degli UVB.

Preferire i prodotti con fattori di protezione più alti tenendo presente che non esistono protezioni o schermi totali e che per legge la protezione massima dichiarabile è di 50 per gli UVB. Per gli UVA non ci sono ancora metodi standardizzati.

Valutare la resistenza all’acqua, al sudore e la persistenza del prodotto; lo schermo va comunque applicato ripetutamente.

Scegliere una formulazione ben tollerata ed accettabile cosmeticamente (oggi sono a disposizione non solo creme, ma anche latti, spray, gel...).

Le regole della “tintarella intelligente”

Per ottenere una bella tintarella evitando gli effetti nocivi del sole è consigliabile attenersi alle seguenti norme:

1. evitare l'esposizione tra le ore 11 e 16,30, quando la concentrazione dei raggi UV è maggiore;
2. evitare le posizioni immobili e quindi non far dormire il bambino sotto il sole;
3. evitare preparati "casalinghi" che stimolano l'abbronzatura;
4. non considerare l'ombrellone o il bagno in acqua come una protezione efficace;
5. non utilizzare prodotti potenzialmente fotosensibilizzanti come farmaci, cosmetici, profumi (prometazina, tintura di bergamotto, profumi ed essenze varie);
6. partire all'inizio con fattori di protezione elevati per diminuire solo quando si è sviluppata una abbronzatura sufficiente
7. applicare ripetutamente le creme protettive (ogni 2 ore circa e dopo ogni bagno)
8. consultare il dermatologo per consigli specifici nel caso di bambini affetti da patologie cutanee o sistemiche associate a fotosensibilità.

I viaggi in aereo: i trucchi per atterraggio e decollo

Se si ha in programma un viaggio in aereo, i disagi per un bambino possono essere legati soprattutto alle variazioni di pressione tipiche del volo, ma possono essere facilmente risolti con metodi tradizionali ampiamente sperimentati, quali 'far ciucciare' il bambino o proporgli un pasto con il biberon, specie nella fase di decollo ed atterraggio. Per quanto riguarda la variazione del fuso orario, può provocare alterazioni del sonno nei primi 2-3 giorni di vacanza, dopodiché il bambino si adatta senza problemi ai nuovi ritmi. Solo se si superano almeno quattro fusi orari, il disagio può prolungarsi o diventare più importante, quindi sarà necessaria un po' di pazienza in più affinché il bambino si adegui alla novità. Anche i bambini piccoli si possono giovare nell'uso di melatonina.

Se si va in montagna: occhio ad altitudine e freddo

Salire gradualmente. La prima regola durante il viaggio è quella di non raggiungere alte quote troppo rapidamente, che potrebbero causare disturbi come mal di testa, insonnia, spossatezza, perdita di appetito e nausea.

Proteggere la pelle dal sole. Si tenga presente che l'altitudine potenzia l'effetto delle radiazioni solari, pertanto quando si va in montagna è necessario proteggere le parti della pelle esposte con un filtro solare elevato ed utilizzare occhiali da sole per evitare dolore ed arrossamento agli occhi.

Indossare calzature alte e comode. Le calzature che si indossano devono essere leggere e flessibili, devono coprire le caviglie e devono essere ben allacciate. Infine, ricordarsi di fare una buona colazione, che dà il giusto sprint per affrontare la giornata.

Fare il bagno al mare o in piscina in sicurezza

Il bagno, in mare, al lago o in piscina, è la principale attrazione per i bambini in estate. Per evitare incidenti, anche gravi, però, è necessario adottare alcune precauzioni. Aspettare di aver digerito prima di tuffarsi a mare o in piscina; evitare il bagno se l'acqua è molto fredda; non allontanarsi troppo da riva con i bambini, specie se il mare è mosso e ricordarsi che con il mare mosso sono più facili le punture da tracina (tossina termolabile al calore, il dolore scompare mettendo la sede di puntura a contatto con il calore); non lasciare mai i bambini soli in acqua, specie se non hanno ancora imparato a nuotare; ricordarsi che nell'acqua i raggi solari colpiscono la pelle ugualmente e possono provocare eritemi e scottature.

Piccoli allergici in vacanza

Anche in estate i bambini allergici possono essere esposti a rischi, derivanti da: pollini estivi (se la meta delle vacanze è, ad esempio, un agriturismo nel centro-sud Italia, è possibile entrare a contatto con la parietaria o con i pollini del cipresso e dell'ulivo, alberi in genere non presenti nel nord del Paese); animali di campagna (nelle aree di campagna, i bambini possono avere a che fare con cani e gatti, ma soprattutto con animali pelosi con i quali non sono normalmente a contatto – i cavalli e i conigli ad esempio – che possono generare riniti, congiuntiviti e crisi d'asma a volte anche molto importanti); pesce e frutti di mare (se la destinazione è il mare, i bambini possono entrare a contatto con alimenti non consueti, come il pesce freschissimo e i frutti di mare. Ad alcuni bambini allergici al pesce basta passare davanti ad una pescheria per avere dei problemi di tipo respiratorio, semplicemente a causa dell'inalazione delle sostanze liberate nell'aria).

Altri problemi.

Conviene portare anche in vacanza un kit di farmaci e di dispositivi antiallergici. Se il bambino soffre di asma, non va dimenticato lo spray e, soprattutto, il distanziatore, senza il quale lo spray stesso non è efficace. Se invece è un allergico alimentare, ricordarsi di mettere in valigia l'adrenalina.

Le precauzioni prima e dopo un viaggio all'estero

L'età infantile non rappresenta una controindicazione assoluta ad effettuare viaggi internazionali, tuttavia, in caso di patologie croniche, è importante che il bambino si sottoponga prima del viaggio a controllo pediatrico. Se avete in programma una vacanza all'estero, inoltre, è opportuno conoscere con esattezza il proprio stato vaccinale e quali sono le vaccinazioni, obbligatorie o consigliate, richieste nello specifico Paese dove ci si intende recare. Dopo un soggiorno prolungato all'estero o in paesi ad alta endemia per particolari patologie, è consigliata una visita medica al ritorno dal viaggio; sarà il medico curante a valutare la necessità di effettuare successivi esami diagnostici in caso di comparsa di sintomi sospetti, poiché alcune patologie infettive (malaria, leishmaniosi, parassitosi etc.) possono manifestarsi anche a distanza di mesi o di anni.

I principali rischi dei viaggi all'estero: la diarrea del viaggiatore

La cosiddetta diarrea del viaggiatore è una malattia che colpisce il 20-50% di tutti i viaggiatori e può essere causata da vari germi, soprattutto l'Escherichia coli enterotossico. I soggetti a più alto rischio sono senz'altro i bambini e la causa più comune è l'assunzione di alimenti e bevande contaminati, come la verdura, la frutta, i legumi crudi o che non possano essere sbucciati o cotti, le uova crude o poco cotte, i pesci crudi, alcune salse (come la maionese) fatte in casa ed i budini o i gelati di produzione artigianale fatti con latte non pastorizzato.

Le regole di prevenzione.

- lavare accuratamente le mani con acqua e sapone prima di mangiare
- evitare verdure crude e frutta non sbucciata
- evitare insaccati, carni crude o poco cotte, uova crude, molluschi e pesci crudi
- non usare latte se non bollito e formaggi freschi se di incerta provenienza
- evitare acqua di rubinetto, ma privilegiare quella in bottiglia sigillata anche per la preparazione del ghiaccio. In alternativa, potabilizzare l'acqua con ipoclorito o con bollitura per almeno 10 minuti.

In caso di diarrea è importante evitare la disidratazione, particolarmente pericolosa nei bambini più piccoli, somministrando soluzioni reidratanti contenenti sali e glucosio. Nelle forme acute più severe consultate sempre un medico.

L'articolo [Bambini e vacanze. Vademecum per mamme serene](#) proviene da [Agenpress](#).

[Source link](#)
