

---

# Il decalogo per un'estate sicura

**Autore:** Miriam Iovino

**Fonte:** Città Nuova

L'**Estate** è in arrivo e per grandi e 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. Si tratta di semplici precauzioni (dal non fare il bagno in mare subito dopo mangiato a cosa usare in caso di puntura di insetto), che ci aiuteranno a vivere serenamente la bella stagione.

**1 Rischio Congestione.** È tra le preoccupazioni principali dei genitori. Se un bambino fa un pasto completo (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.

**2 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.

**3 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.

**4 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 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.

---

**5 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.

**6 Sicurezza in viaggio.** Per chi viaggia in auto privilegiare la **sicurezza** e solo dopo il comfort dei bambini. I neonati (fino a 10 kg di peso) vanno trasportati in appositi **seggolini**, 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.

**7 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.

**8 Il cibo migliore per l'estate.** In caso di alte temperature bisogna **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.

**9 Piccoli allergici in vacanza** Archiviata la primavera, mai dimenticarsi 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.

**10 Campi estivi.** In genere riguardano i piccoli compresi tra i **5 e i 10 anni di età**, che si iscrivono

---

per 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 ancora se gli istruttori sono diplomati in **Scienze Motorie** o se hanno conseguito certificazioni all'interno di **Federazioni Sportive**. È 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**.