

# la pediatra in linea

Le domande più frequenti sulla salute del bambino

La nostra esperta

**Dott.ssa Lucilla Ricottini**

"Godere di buona salute è ben diverso dal non avere malattie! Significa anche 'sentirsi bene'. Per il medico non è più sufficiente curare, ma diventa indispensabile prevenire, informare, promuovere comportamenti sani e orientati al benessere. La medicina dal volto umano è inevitabilmente una medicina integrata".  
[www.lucillaricottini.it](http://www.lucillaricottini.it)

## IN VACANZA CON IL BEBÈ Perché sia "buona la prima"!

a cura di  
**Paola Rinaldi**



**L**uoghi tranquilli e ritmi regolari. La prima vacanza con il bebè rappresenta un'esperienza importante per la famiglia, ma va organizzata nei minimi dettagli per poterne godere a pieno e viverla senza ansia. Avrà caldo? Avrà freddo? Si stancherà troppo? E se non dorme?

Sono tanti i dubbi che assillano i neo genitori, preoccupati di strappare il loro bambino alle abitudini di casa.

"In realtà, non esiste alcuna controindicazione, soprattutto dai tre mesi di vita in poi, quando le cose si normalizzano e lo stress diminuisce: il bimbo piange meno, dorme per lo più di notte, mamma e papà si trovano finalmente a loro agio nel nuovo ruolo", rassicura la dottoressa Lucilla Ricottini. "In fase di allattamento, soprattutto se questo avviene al seno, sarà facile gestire gli improvvisi attacchi di fame; se invece il piccolo comincia a mangiare cibi solidi oppure utilizza il biberon, il viaggio deve essere organizzato più nel dettaglio, tenendo conto che non dappertutto è possibile trovare gli stessi cibi per neonati, per cui è bene portarsi delle scorte da casa".

### DOVE ANDARE

Scegliere fra mare, montagna e campagna è solamente una questione di gusti e preferenze dei genitori, a patto di assicurare al piccolo le condizioni necessarie al suo comfort. In generale, vanno evitati gli estremi, cioè il calore o il freddo eccessivi e le regioni troppo umide o al contrario troppo secche, optando per luoghi che presentino all'incirca lo stesso clima a cui è già abituato il bambino. Nel caso di una località di mare, è fondamentale evitare di uscire nelle ore centrali della giornata e preferire sempre ambienti arieggiati: le temperature troppo elevate infatti possono creare disidratazione, che va sospettata quando si osservano alcuni sintomi: scarsa emissione di urine (pannolino spesso asciutto), secchezza delle mucose, irritabilità, sopore e alterazioni della temperatura corporea. "Mai coprire la carrozzina con il lenzuolino o panni leggeri, pensando di creare un riparo da sole e caldo", raccomanda la dottoressa Ricottini. "Secondo una recente ricerca condotta dall'Astrid Lindgren Children's Hospital di

Stoccolma, questi filtri sarebbero in grado di ridurre la circolazione dell'aria e alzare la temperatura anche di 15 gradi, aumentando il rischio di morte in culla".

Nei primi giorni di vita, poi, va evitata la permanenza in spiaggia a causa di vento, polvere e riverbero del sole, ancora troppo forte per il piccolo, mentre perfette sono le passeggiate sul lungomare fino alle 10.30-11 del mattino e poi nel pomeriggio, dopo le 18. "I bagnetti non sono ancora consigliabili nelle prime settimane, mentre dai due o tre mesi si può utilizzare una vaschetta con acqua a temperatura controllata".

### AD ALTA QUOTA

Le precauzioni sono d'obbligo anche in montagna, dove in genere il clima è più mite e i benefici si manifestano sia sul ritmo sonno-veglia sia sull'appetito: è meglio comunque evitare le altitudini troppo elevate (superiori a 1800-2000 metri) e i soggiorni troppo brevi, che non permettono i fisiologici adattamenti richiesti dal cambio di altitudine. Una volta sul posto, sono sconsigliate gite e passeggiate lunghe e impegnative, anche perché il neonato non presenta una struttura ossea e muscolare adatta per essere trasportato "a spalla", cosa stimolante invece per i bambini più grandi. "Per evitare invece il cosiddetto effetto funivia, ovvero il mal d'orecchie che si manifesta salendo di quota, è consigliabile una pausa di almeno mezz'ora a metà strada, ed eventualmente l'uso del ciuccio se il bebè ha già due o tre settimane". E in campagna? Per certi aspetti rappresenta la destinazione ideale, ma occhio alle zanzare, sempre da allontanare con stick o spray repellenti, meglio se naturali. "Nei soggetti più sensibili, questi prodotti possono determinare reazioni cutanee, per cui sotto i sei mesi di età è meglio non utilizzar-







### ACQUA IN VIAGGIO, SÌ O NO?

Il latte materno rappresenta una fonte di acqua, sali minerali e altri nutrienti indispensabili per coprire il fabbisogno idrico del lattante. In estate, però, è importante offrirgli anche dell'acqua per evitare la disidratazione, senza dimenticare che la stessa mamma deve aumentare la quota idrica assunta nell'arco della giornata, evitando bevande gassate.

li direttamente sulla pelle dei bambini, ma nebulizzarli su una zanzariera da avvolgere intorno a culla o carrozzina. Se la puntura c'è già stata, invece, si possono utilizzare una pomata antistaminica oppure, per chi ama le terapie omeopatiche, tre granuli di *laedum palustre* 5CH, disciolti in poca acqua ogni due o tre ore, e una crema all'apis mellifica o all'*urtica urens* per alleviare il prurito".

### RISPETTARE LE ABITUDINI

Qualunque sia la destinazione, è importante mantenere intatte le abitudini del bambino, come i rituali legati a pappa, nanna e bagnetto: essendo rassicuranti, aiutano il piccolo ad adattarsi alle nuove condizioni e impediscono lo sviluppo di nervosismo e le crisi di pianto. E ovviamente un occhio di riguardo va riservato anche al viaggio, che deve svolgersi in condizioni favorevoli. In auto, meglio spostarsi nelle ore più temperate della giornata, alloggiare il bebè nell'apposita "navicella di sicurezza" conforme alla normativa europea, posizionare l'auto all'ombra durante le soste (da prevedere ogni due ore), e non abusare dell'aria condizionata, perché la temperatura non dovrebbe essere molto inferiore a quella esterna e mai scendere al di sotto dei 22-23 gradi. Una soluzione comoda può essere anche il treno, perché il neonato può viaggiare in braccio alla mamma e c'è la possibilità di muoversi, mentre l'aereo potrebbe comportare un eccessivo stress per il bambino dovuto ad eventuali sbalzi di temperatura, pressione, luce e rumori che possono disturbarlo. "Prima di confermare la prenotazione

di un viaggio, comunque, è bene chiedere l'opinione del pediatra", suggerisce Ricottini, "evitando anche di fare le eventuali vaccinazioni necessarie il giorno precedente alla partenza: le prime 24 ore sono quelle più delicate e se dovessero insorgere complicazioni, anche semplicemente una febbre, è preferibile che il piccolo venga visitato da un medico che gli lo conosce".

### COSA METTERE IN VALIGIA

Se la meta finale prevede un clima caldo e soleggiato, non serve molto: indumenti chiari e leggeri in fibre naturali, un cappellino chiaro a falda ampia e un maglioncino in filo contro l'umidità delle ore serali. Indispensabili sono anche le salviette imbevute, una riserva di pannolini, una copertina, dei bavaglino e una piccola scorta di prodotti per l'igiene personale. "Rispetto alle creme solari, vanno utilizzati esclusivamente prodotti indicati per la pelle del lattante e di aziende di comprovata esperienza, tenendo conto comunque che sotto i tre mesi di età i bambini non vanno mai esposti alla luce diretta del sole". Maggiore attenzione va riservata agli eventuali alimenti: se i prodotti liofilizzati (latte formulato, omogeneizzati a base di frutta, etc.) non sono sensibili alle alte temperature, quelli che contengono carne e verdure possono essere più problematici, specie sopra i 40 gradi: in auto, quindi, possono essere trasportati nell'abitacolo, anziché nel portabagagli, per godere del raffrescamento garantito dall'aria condizionata.