



LA VOSTRA PRIMA Vacanza insieme

A cura della Società Italiana di Neonatologia (SIN)

La scelta del luogo di villeggiatura, il mezzo di trasporto ed altri consigli per fare in modo che la tua vacanza con il neonato sia piacevole e sicura!

L'estate si avvicina e se si decide che si andrà in vacanza, è tempo di scegliere la meta. Per i neogenitori, si sa, la scelta è un po' più ardua, perché bisogna pensare in primis alle esigenze del neonato e a quale tipologia di vacanza sia più adatta per lui. La SIN, Società Italiana di Neonatologia, ci fornisce

qualche utile consiglio per scegliere al meglio e dare al neonato le cure migliori, anche in vacanza!

La scelta della meta

Non c'è differenza sulla tipologia del luogo, va bene sia il mare che la montagna o la campagna per trascorrere le vacanze con un neonato di poche settimane. Nel caso si scelga una lo-

calità balneare, occorre tenere a mente che il neonato risulta particolarmente vulnerabile in caso di temperature troppo elevate e fortemente a rischio di disidratazione, rilevabile attraverso una scarsa emissione di urine (pannolino spesso asciutto), secchezza delle mucose, avvallamento della fontanella anteriore, irritabilità o sopore, talvolta alterazioni della temperatura corporea. È bene ricordare che una corretta dieta latte, soprattutto se attuata con latte materno, soddisfa tutti i bisogni non solo calorici, ma anche di liquidi necessari a mantenere un adeguato equilibrio idroelettrolitico del neonato. Non occorre quindi somministrare altri liquidi, compresa l'acqua.

Trasferirsi per le vacanze estive in una località di mare con un neonato vuol dire garantirgli le condizioni climatiche più adatte, che implicano l'uscire nelle ore più fresche, l'essere posto in ambienti temperati e arieggiati, non essere esposto direttamente ai raggi solari, soprattutto nelle ore centrali della giornata. È ovvio che è preferibile evitare luoghi troppo isolati (o troppo affollati) e scarsamente sicuri per il bebè, ove il bisogno di una consultazione pediatrica diventi difficile o impossibile. L'ideale è scegliere spiagge "a misura di bam-

Viaggiare col neonato
in vacanza | **Benvenuto Bebè!**

bino": niente rocce o lembi di sabbia quasi irraggiungibili, ma stabilimenti ben attrezzati per la tranquillità dei genitori e la salvaguardia dei piccoli.

Stesso discorso vale per la scelta di una località montana: si può fare, ma sempre con le dovute precauzioni. Considerando che le temperature in montagna in estate sono generalmente più miti che in città, sono assolutamente idonee ad una vacanza con un piccolo di poche settimane. È preferibile però che non si tratti di brevi periodi, in modo da consentire gli adattamenti fisiologici richiesti dal cambio di altitudine e di pressione atmosferica. Si sconsigliano comunque altezze troppo elevate (superiori ai 2.000 metri). È sconsigliabile effettuare gite con bambini di poche settimane, piuttosto, non troppo lunghe ed impegnative passeggiate. Ricordare che il neonato non ha una struttura ossea e muscolare adatta ad essere trasportato "a spalla", cosa invece stimolante per i bambini più grandicelli.

La campagna infine è la destinazione ideale: il bambino, che dorme ancora per la maggior parte del tempo, ha bisogno di un ritmo regolare e la campagna offre un clima temperato e tutta la calma che si possa desiderare, evitando però aree nelle quali vi sia una concentrazione eccessiva di insetti.

Cosa mettere in valigia

Al mare, in particolare, indumenti chiari e leggeri, di fibre naturali, che lascino scoperti gli arti, un cappellino chiaro a falda ampia per proteggere il piccolo da eventuali congiuntiviti da esposizione solare (ancora più intensa in montagna) ed un maglioncino in filo per tutelarlo dall'umidità delle ore serali: questo il bagaglio minimo indispensabile per l'abbigliamento del bebè. E ancora salviette imbevute, una riserva di pannolini ed una copertina per proteggere il piccolo dall'aria condizionata e dei bavaglini (quelli usa e getta

Il bambino, che dorme ancora per la maggior parte del tempo, ha bisogno di un ritmo regolare e la campagna offre un clima temperato e tutta la calma che si possa desiderare



sono sicuramente più pratici).

Per prevenire le scottature, anche se è vero che la miglior prevenzione è una scarsa e mai diretta esposizione solare del neonato, da portare con sé e da utilizzare di tanto in tanto per le zone esposte, creme con filtro fisico, ovvero contenenti minerali quali ossido di zinco o titanio che riflettono i raggi solari impedendone la penetrazione, ad alto potere filtrante e non troppo untuose, per evitare l'occlusione dei pori. Per quanto riguarda i farmaci, avere una piccola scorta con sé non fa mai male (anche perché non sempre la farmacia è a portata di mano). Aldilà però di soluzione fisiologica per le narici e pomate contro gli arrossamenti della pelle, si può portare con sé un antipiretico (paracetamolo in gocce), ma mai prendere iniziative: solo il neonatologo/pediatra è in grado di prescrivere farmaci ad un bambino di poche settimane e va pertanto sempre consultato nel caso si sospetti che il piccolo abbia un disturbo e si ritenga abbia bisogno di medicine. Può essere utile confrontarsi con lui anche prima della partenza.

Contro le punture d'insetto infine la più corretta prevenzione, specie nelle ore serali, è quella fatta con metodi di barriera, quali zanzariere poste su culle, carrozzine e possibilmente anche alle finestre. Sconsigliati i fornelli emettitori di sostanze potenzialmente tossiche e da evitare i prodotti repellenti da spruzzare sulla cute. In linea di massima comunque è preferibile evitare le zone

in cui sono presenti molti insetti, come località lacustri o tropicali.

Il mezzo di trasporto

I neonati, contrariamente a ciò che si pensa, possono affrontare ogni tipo di viaggio, purché si presentino le condizioni necessarie al suo comfort.

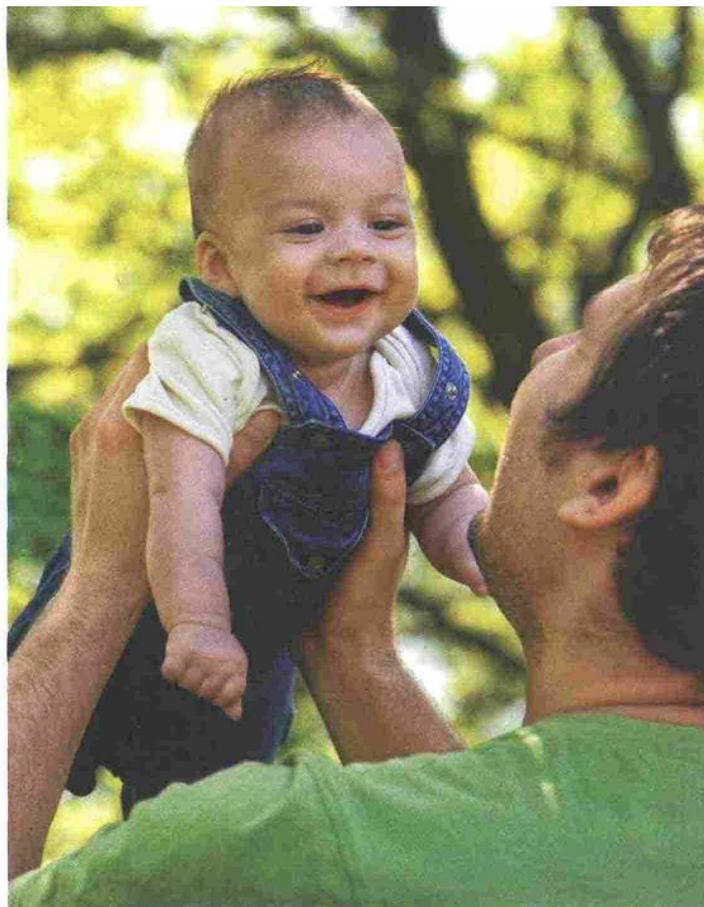
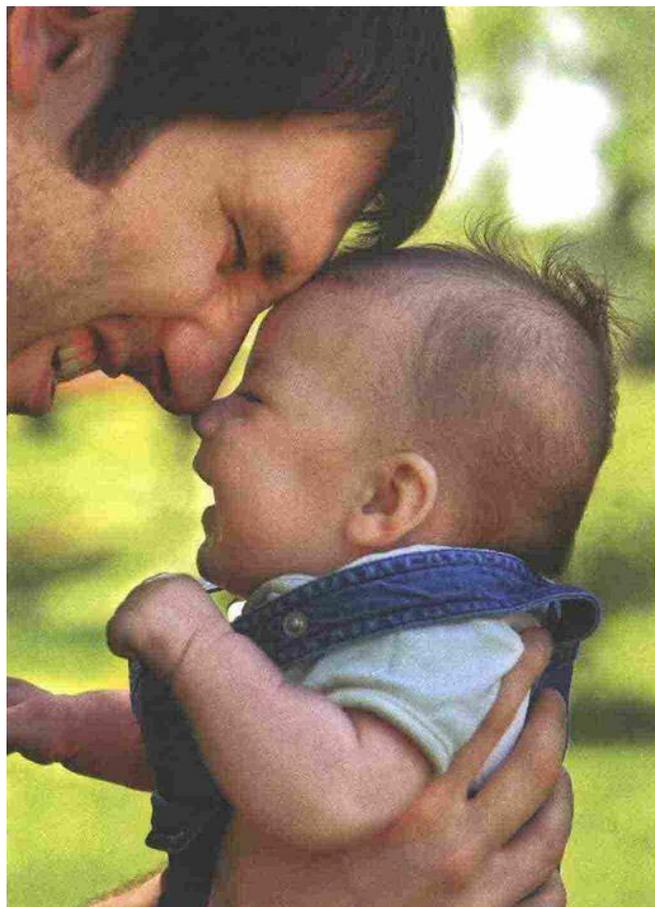
Possono tranquillamente viaggiare in auto, se condizioni climatiche favorevoli sono garantite all'interno dell'abitacolo. È meglio quindi viaggiare nelle ore più temperate della giornata e posizionare l'auto all'ombra. Vanno assolutamente rispettate le regole del Codice della Strada - Art. 172, riguardo al trasporto dei bambini, pena sanzioni economiche, ma soprattutto gravi rischi per l'incolumità del piccolo! Il neonato deve essere alloggiato nel suo "ovetto" o "navicella", opportunamente fissati al sedile. Fino ai 9 chili di peso del bambino, il seggiolino deve essere installato obbligatoriamente in senso contrario a quello di marcia.

Ciò perché, in caso di urto, la struttura scheletrica e muscolare ancora poco sviluppata del bambino rischia di subire danni maggiori da parte della cintura di sicurezza, piuttosto che contro lo schienale della navicella. È vietato posizionarli sul sedile anteriore per gli effetti potenzialmente lesivi dell'airbag; Il posto più sicuro per il bambino è il sedile centrale posteriore, più riparato in caso di urto sia frontale che laterale. Accertarsi sempre di acquistare un ovetto regolare, ovvero conforme alla normativa europea, che riporti un'etichetta con gli estremi dell'omologazione. I dispositivi più recenti sono contrassegnati dalla sigla ECE R44-03 e per legge, sono gli unici che possono essere venduti nei negozi. È consigliabile prevedere una sosta ogni due ore circa e ogni volta che deve essere alimentato; non lasciarlo mai solo, poiché, ad esempio,

I neonati, contrariamente a ciò che si pensa, possono affrontare ogni tipo di viaggio, purché si presentino le condizioni necessarie al suo comfort



Viaggiare col neonato



la temperatura interna dell'auto potrebbe raggiungere livelli elevati e il piccolo potrebbe disidratarsi con facilità. Non abusare con l'aria condizionata, ma posizionarla a temperature non molto inferiori a quelle esterne e comunque non inferiori a 22-23 °C.

Se necessario il neonato può anche prendere l'aereo, ma in questo caso potrebbe essere sottoposto ad uno stress causato da possibili disturbi causati dal cambiamento di pressione all'interno della cabina, problema da ovviare stimolando frequentemente la suzione del piccolo, in particolare durante le fasi di decollo ed atterraggio, riducendo in questo modo la possibilità che la ridotta comunicazione tra faringe e orecchio medio crei depressione atmosferica in quest'ultimo e dunque dolore per stiramento del timpano. Inoltre, specie in periodi epidemici per malattie respiratorie, la possibilità di contrarre infezioni respiratorie è sicuramente maggiore. In ogni caso è preferibile prima del viaggio consultare la compagnia aerea ed in volo osservare le norme che vengono indicate dagli assistenti di cabina. La scelta migliore potrebbe essere, se possibile, quella di rimandare il viaggio in aereo ad età successive.

Arrivati nel luogo prescelto è bene accertarsi che tutto ciò che ci circonda sia attrezzato e a misura di bambino

Per il viaggio in treno il discorso è più semplice, poiché, anche se il neonato non occupa un posto a sedere e quindi dovrà viaggiare in braccio alla mamma, c'è sicuramente più spazio per muoversi, per passeggiare e per collocare il passeggino in caso di necessità. In questi casi un marsupio, da utilizzare per tempi limitati, può essere pratico.

Una volta a destinazione

Arrivati nel luogo prescelto è bene accertarsi che tutto ciò che ci circonda sia attrezzato e a misura di bambino. A cominciare dall'ambiente in cui viviamo col neonato, che non deve essere né troppo caldo, né troppo freddo. A tal proposito dobbiamo ricordarci che nell'uso domestico, il condizionatore/climatizzatore non è controindicato, ma è importante adottare alcune precauzioni: la temperatura ambiente dovrebbe essere mantenuta solo di 3-5 °C inferiore a quella esterna; è importante non dirigere

le bocchette dell'aria direttamente sul bambino, ma indirizzarle verso l'alto e di notte la ventola dovrebbe essere regolata al minimo. Il condizionatore inoltre non solo rinfresca, ma deumidifica l'aria riducendone il contenuto di vapore acqueo. Attenzione a non ridurre eccessivamente l'umidità, cosa che potrebbe comportare una secchezza eccessiva delle mucose. Anche i locali climatizzati vanno arieggiati più volte al giorno, specie dove soggiornano i neonati e bambini, per evitare l'accumulo di sostanze inquinanti. È inoltre importante informarsi per tempo circa pediatri, farmacie, guardia medica e tutto quello di cui potremmo avere improvvisamente bisogno per dei piccoli inconvenienti che possano presentarsi durante il soggiorno.

Ultimo consiglio nella programmazione del periodo di vacanze, è di valutare bene i tempi per le vaccinazioni obbligatorie, evitando così di ritardare di troppo le date indicate e rispettare le relative scadenze.

