



Informazioni per i Genitori

Gentili genitori,

in occasione dell'estate vi invio alcune informazioni:

1. consigli per la salute del vostro bambino durante le vacanze (pagine successive)
2. bilanci di salute
3. programma prevenzione e cura sovrappeso ed obesità
4. informazioni per genitori stranieri

2. Bilanci di salute. Consiglio, prima delle vacanze di cogliere l'occasione per effettuare il bilancio di salute se il vostro bambino è attualmente nelle seguenti fasce di età e non lo ha già eseguito, con me o con precedenti pediatri:

60-90 giorni
4-6 mesi
7-9 mesi
10-12 mesi
15-18 mesi
2-3 anni
5-6 anni
8-10 anni
10-12 anni

chiamate dalle 8.30 alle 10.00 per prendere appuntamento.

3. Prevenzione e cura obesità. Se il vostro bambino è sovrappeso o obeso, vi invito a contattarmi prima delle vacanze per una visita e per la proposta di un programma dietetico adatto a bambini ed adolescenti, basato sui risultati delle ricerche scientifiche.

4. Cittadini stranieri. Vi invio alcuni links utili, in diverse lingue:

Accesso alla assistenza sanitaria

<http://www.salute.gov.it> e poi seguire il percorso:

[Home](#) > [Temi](#) e professioni > [Assistenza, ospedale e territorio](#) > [Assistenza sanitaria italiani all'estero e stranieri in Italia](#) > Opuscoli e poster

Bambini e bambine del mondo. Guida per le famiglie. Per i genitori dei bambini più piccoli. Molto bello!. Al link

http://www.salute.gov.it/portale/documentazione/p6_2_5_1.jsp?lingua=italiano&id=29

Nelle seguenti lingue: albanese, arabo, cinese, francese, inglese, polacco, portoghese, rumeno, spagnolo, tagalog

Cordiali saluti

Dr Fabio Focarile
Codice regionale 49871



Informazioni per i Genitori – Consigli per la salute in vacanza

Come sempre le indicazioni si basano su conoscenze scientifiche per quanto possibile e sulla esperienza mia e di altri colleghi, trovate in fondo le fonti principali delle informazioni. Queste informazioni non intendono sostituire il ricorso ad un medico ogni volta che lo riteniate opportuno. Nei limiti del possibile ulteriori chiarimenti possono essere richiesti tramite la mail: pediatria@focarile.com o in occasione dei altri contatti.

Pensare e organizzare le vacanze. Le vacanze lunghe o brevi sono sempre una occasione per stare più vicini ai propri figli e stimolarne lo sviluppo. Coinvolgeteli ad ogni età e nel modo adeguato nella programmazione delle vacanze o anche di una gita, stimolando il loro parere, ricordandovi che siete voi i genitori e spetta poi a voi la decisione finale. Coinvolgeteli nella organizzazione per aiutarli ad imparare come organizzare se stessi, le proprie piccole e grandi attività

Prevenzione degli incidenti. Vacanze vuol dire trovarsi in ambienti nuovi o comunque diversi da quelli della vita quotidiana. Come sempre analizzate i possibili rischi in relazione all'età del vostro bambino (cadute, oggetti, macchinari, elettricità, liquidi tossici o dannosi (alcololici), spazi all'aperto (campi gioco, piscina, strade)) per individuare potenziali rischi e metterli sotto controllo.

Viaggiare sicuri e comodi. Organizzate il viaggio in modo da ridurre al minimo momenti che possano costituire un pericolo o anche un particolare pericolo per il bambino, scegliete mezzi di trasporto date ed orari di viaggio tenendo conto dei ritmi e delle esigenze del vostro bambino: la vacanza deve essere un piacere per voi e anche per lui! Non dimenticate di portare per il viaggio oggetti e giochi che permettano al vostro bambino di avere sempre qualche cosa che lo impegni. Portate con voi frutta, acqua e piccoli snack adeguati. Per la igiene procuratevi un disinfettante spray (es amuchina).

Viaggi in auto. Ovviamente guidate con prudenza e adottate le misure di sicurezza previste per legge (cinture per tutti i passeggeri nei sedili anteriori e posteriori, seggiolini adeguati all'età).

☞ Non lasciate MAI il vostro bambino chiuso in macchina da solo, organizzatevi in anticipo per evitare questa circostanza.

Organizzatevi per avere sempre liquidi, cibo in caso di code e tenete conto delle temperature: i bambini sopportano meno di noi il caldo e rischiano più facilmente lo shock da calore.

Per prevenire il mal d'auto fatelo sedere se possibile al centro dell'auto e fatelo a guardare davanti e non di lato.

Fatelo mangiare poco e spesso con pasti piccoli e frequenti a base di grissini, pane e cracker, evitando le bevande; offrigli alimenti solidi, facilmente digeribili, evitando grassi, fritti, bevande gassate, succhi di frutta e frutta acida (arance, limoni, ananas).

Evitare video giochi e letture se soffre di mal d'auto.

Cantare e raccontare storie ha un buon effetto preventivo e inoltre coinvolge tutta la famiglia!

Farmaci (bambini sopra i 3 anni): dimenidrato (es. Travelgum) che può essere somministrato anche alla comparsa dei primi sintomi e il cui effetto dura 6-8 ore.



Informazioni per i Genitori – Consigli per la salute in vacanza

Per chi non vuole usare farmaci possono essere provati le gomme allo zenzero (sempre sopra i tre anni) oppure i polsini (seaband) basati sulla micropressione, attenendosi alle indicazioni fornite sulle confezioni.

Vaccinazioni per viaggi all'estero. Informatevi tempestivamente per conoscere le vaccinazioni e le precauzioni da tenere recandovi in paesi esteri. Per maggiori informazioni potete rivolgervi al Centro Profilassi Internazionale, sede di Sesto San Giovanni, tel 0285784718 mail: profilassiinternazionalesesto@asl.milano.it

Assicurazione sanitaria per viaggi all'estero. Link

http://www.salute.gov.it/portale/temi/p2_6.jsp?lingua=italiano&id=897&area=Assistenza%20sanitaria&menu=italiani oppure

dal sito <http://www.salute.gov.it> del Ministero della salute,

percorso [Temi e professioni](#) > [Assistenza, ospedale e territorio](#) > [Assistenza sanitaria italiani all'estero e stranieri in Italia](#) >

[Italiani all'estero](#) > Se parto per...

trovate le informazioni per conoscere la copertura sanitaria nei diversi paesi esteri.

Sicurezza per viaggi all'estero. Sul sito <http://www.viaggiare Sicuri.it>

del Ministero degli Esteri trovate informazioni sulla sicurezza personale, sulla percorribilità, sulle calamità naturali nei paesi esteri per chi vi si deve recare.

Igiene alimentare. La vacanza può essere anche un momento per sperimentare cibi nuovi o diversi dal solito, importante rispettare alcune norme di igiene: acqua di sicurezza certa oppure in bottiglia sigillata (acqua minerale); cibi cotti e cibi crudi solo se si è sicuri della loro igiene e qualità; lavare e disinfettare le mani spesso e prima di mangiare. Molte malattie sono trasmesse attraverso il contatto con le mani di oggetti infetti.

Sole.

Precauzioni.

- Tenete i lattanti e i bambini piccoli al riparo dal sole quanto più è possibile durante il primo anno di vita. Una brutta scottatura in un bambino piccolo può essere molto seria.
- Controllate l'orario. I raggi solari sono più intensi tra le 10 a.m. e le 2 p.m. (11 a.m e le 3 p.m. con orario legale).
- Coprite il bambino ad alto rischio (carnagione chiara con capelli biondi rossi e occhi chiari) con un cappello, maglietta a maniche lunghe e pantaloni lunghi. Usate tessuti a trama stretta e doppio strato quando è possibile. Per i neonati, una carrozzina con una tettoia è preferibile a un passeggino aperto. Con un bambino più grande usate un passeggino con tettoia o con un ombrellino.



Informazioni per i Genitori – Consigli per la salute in vacanza

- Usate un filtro solare. Le sostanze che filtrano i raggi solari dannosi sono un elemento importante nel programma di protezione. Più alto è il fattore di protezione, maggiore è la garanzia offerta. Per i bambini usare almeno SPF 15 o più alto.
- Fate attenzione alle luci riflesse; molte superfici - sabbia, cemento, neve - possono riflettere radiazioni nocive. Anche il sedersi all'ombra o sotto l'ombrellone non garantisce protezione. Fate attenzione alle giornate nuvolose, quando fino all'80% delle radiazioni solari raggiunge la terra.
- Fate attenzione alle giornate ventose ma con sole: si percepisce meno il calore del sole ed è più facile scottarsi e disidratarsi.
- Fate attenzione specialmente a certe altitudini e latitudini. Dai 300 metri sul livello del mare in su, la radiazione aumenta del 4 o 5%. E quanto più vicini si è all'equatore, tanto più forti sono i raggi solari.
- Non mescolare il sole con alcuni farmaci. La fotosensibilità, caratterizzata da esantemi, arrossamento e/o gonfiore, può essere l'effetto collaterale di alcuni farmaci. Consultate il vostro medico o il farmacista
- Date esempio al vostro bambino. I principi qui sottolineati devono essere applicati a persone di tutte le età. Usate queste semplici misure per proteggere la vostra pelle e sicuramente il vostro bambino adotterà più facilmente l'abitudine di proteggere la sua pelle dal sole.

Colpo di calore.

Fase iniziale: Bambino debole e apatico, pelle calda e arrossata, secca (senza sudorazione) nausea, aumento della temperatura corporea, mal di testa, piloerezione (pelle d'oca) al torace ed arti superiori, brividi

Successivamente: vomito, respirazione frequente, crampi muscolari, disturbi mentali che possono arrivare allo stato di incoscienza o limitarsi ad una incoerenza nel parlare, febbre alta (almeno 40°C), confusione o perdita di coscienza, possibili convulsioni e stato di shock

Cosa fare

Fase iniziale. Allontanatevi dal sole, portare il bambino in luogo fresco sdraiatelo e fategli aria, anche con un ventilatore se disponibile, eventualmente bagnandolo con un asciugamano umido, fargli bere acqua o soluzioni reidratanti bassa concentrazione fredde (non ghiacciate), controllate la temperatura e lo stato di coscienza. State anche attenti a non raffreddarlo troppo in fretta! Se il bambino non migliora e manifesta i sintomi della fase successiva chiamate un medico o portatelo in Pronto Soccorso.

Non servono i farmaci antifebbrili!

Farmaci. Portate con voi alcuni farmaci OTC che non richiedono prescrizione medica ma molto utili, ad esempio: paracetamolo (es Tachipirina) e/o ibuprofene (es Nurofen), soluzione reidratante in caso di diarrea (es. Dicodral 60), un disinfettante e cerotti di carta ed altri resistenti all'acqua se andate al mare o al lago.



Informazioni per i Genitori – Consigli per la salute in vacanza

Viaggi in aereo. Attenzione a non perdere mai di vista i vostri bambini durante i percorsi in aeroporto. Il momento del decollo e dell'atterraggio possono creare fastidio alle orecchie, può essere utile far bere dal biberon i bambini più piccoli i far masticare una caramella i bambini più grandi durante queste fasi.

Viaggi in nave. Valgono indicazioni simili a quelle per i viaggi in auto. Inoltre ovviamente attenzione alla sicurezza e al vento e al condizionamento a volte eccessivo che può raffreddare rapidamente il bambino. In caso di viaggio in traghetto ricordatevi di prendere dall'auto tutto ciò che serve, anche per coprirvi ed organizzatevi per limitare i disagi durante le attese per l'imbarco e lo sbarco.

Fonti principali di queste informazioni:

Società Italiana di Pediatria
American Academy of Pediatrics
Skin cancer foundation
Ministero della Salute
Ministero degli Esteri