

I Viaggi e le Vacanze:

Le domande più frequenti quando si parte per le vacanze con un bambino

Per gentile concessione del dottor Stefano Gorini, Pediatra di Rimini dal sito [Pediatria Pratica](#)



Come comportarsi se al bimbo viene la febbre proprio mentre si sta per partire per le vacanze?

Domanda impegnativa ma che viene fatta spesso dai genitori e quindi una risposta, anche se non semplice, bisogna tentare di darla. Non è possibile tuttavia dare indicazioni precise valide in ogni caso poiché le variabili da considerare sono numerose ed è quindi prudente far visitare il bimbo dal pediatra prima di partire. A grandi linee si può dire tuttavia che se la malattia è banale (ad esempio un'infezione delle alte vie respiratorie), il bambino è ormai abbastanza grande e il viaggio e la destinazione sono "tranquilli" e se si rispettano gli opportuni accorgimenti del caso soprattutto durante il viaggio (evitare i colpi d'aria, il caldo o il freddo eccessivo ecc.) si può partire con ragionevole tranquillità, poiché è probabile che il tutto si risolva in tempi brevi. Meglio comunque in questi casi portare con sé un antibiotico per eventuali complicazioni, da somministrarsi solo su consiglio del pediatra.

Il bambino soffre spesso di infezioni catarrali all'orecchio-naso-gola. Meglio la montagna o il mare?

Le infezioni respiratorie ricorrenti sono appannaggio prevalentemente del bambino della scuola dell'infanzia e l'estate, col bel tempo e la fine dei contagi scolastici, interrompe il ricorrere degli episodi. La scelta della vacanza quindi può non essere vincolata al problema del bambino ma se si vuole fare una scelta mirata si consideri che la montagna ha un effetto di potenziamento delle difese dell'organismo, mentre i bagni al mare "lavano" il naso e i seni paranasali favorendo quindi la rimozione del catarro per quei bambini che soffrono di ristagno cronico.

E in caso di allergia?

In caso di asma da acari meglio la montagna sopra i 1500 metri: qui l'acaro non riesce a vivere. Se il bimbo è allergico ai pollini, bisogna considerare che il momento della pollinazione in montagna si presenta di solito più tardivamente rispetto alla pianura: ci si ricordi allora di ricominciare un'eventuale profilassi farmacologica (antistaminici, corticosteroidi per via inalatoria ecc.).

È possibile controllare il calendario delle pollinazioni zona per zona in

Bollettino polline.

In caso di dermatite atopica meglio il mare perché il sole è un'ottima cura per l'eczema.

Come comportarsi con il sole?

La cosa migliore sarebbe di evitarlo perché l'esposizione al sole favorisce l'insorgenza dei tumori della pelle. Questo non è in contraddizione con quanto appena detto per l'eczema: se si va al mare è impossibile non prendere un po' di sole passeggiando o giocando in riva al mare e questa esposizione è più che sufficiente per migliorare la dermatite. Si tenga presente che le creme solari non proteggono al 100% e quindi per i bimbi di pochi mesi l'esposizione al sole è controindicata. Per gli altri evitare le ore centrali del giorno (dalle 10 alle 17) ed esporli gradualmente iniziando con tempi brevi. Mettere un cappellino in testa (possibilmente a tesa larga) e occhiali da sole. Usare creme a fattore di protezione medio-alto, attive sia per UVB che UVA, facendo attenzione che la quantità applicata sia adeguata. Queste creme vanno rinnovate all'incirca ogni 2 ore e sempre dopo il bagno in acqua o dopo abbondanti sudate, anche se sulla confezione della crema è scritto "resistente all'acqua". Considerare che il sole filtra anche attraverso gli indumenti e l'ombrellone e che quindi sarebbe bene usare le creme anche all'ombra.

Cosa fare se il bimbo è stato punto da una zecca?

Perché la zecca possa provocare delle gravi infezioni, è necessario che resti attaccata alla pelle almeno 36-48 ore e che sia infetta, fatto abbastanza raro. Una volta individuata, la zecca va estratta con una pinzetta afferrandola nel punto in cui è più attaccata al piano cutaneo. Bisogna poi disinfettare la parte colpita, verificare lo stato di vaccinazione contro il tetano e annotare sul calendario il giorno in cui è avvenuta l'estrazione perché questa zona della pelle andrà controllata per i successivi 30-40 giorni. Non iniziare in questa fase una terapia antibiotica a scopo preventivo perché è inutile e dannosa. È utile piuttosto saper cogliere i primi segni di malattia che consistono nell'arrossamento della zona cutanea in cui si era attaccata la zecca. In questo caso bisogna rivolgersi al medico il quale potrà prescrivere le cure appropriate che consistono in antibiotici per almeno 3-4 settimane.

Se si va in montagna è bene non superare una certa altitudine?

Non ci sono problemi, neanche per i bambini più piccoli. Al massimo ci si può aspettare un po' di irrequietezza che però passa in pochi giorni.

Cosa si può fare se il bimbo soffre di mal d'auto?

È bene evitare latte e altri alimenti liquidi prima di partire. Per colazione meglio quindi biscotti secchi o un panino e durante il viaggio, anche se sono di solito proibiti, pop corn e patatine: piacciono moltissimo ai bambini che, occupati a sgranocchiare, non hanno tempo per "pensare di vomitare"! Per i più grandi si può ricorrere anche ai farmaci specifici per le cinetosi, che sono invece controindicati per i più piccini.



© 2007 - Dr. Stefano Gorini (www.pediatriapratica.it)

(Gorini S: Rivista "Un Pediatra Per Amico", Maggio - Giugno 2006, pag. 30)