

# "PILLOLE" DI PEDIATRIA

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

## LE COSE DA NON FARE



- **Non mettere il lattante a dormire a pancia in giù o di lato:** non è vero, contrariamente a quello che si pensava una volta, che tali posizioni proteggano in caso di rigurgito. Al contrario vi è un aumentato rischio di [morte in culla](#).
- **Non giocate a "vola vola" con il vostro bambino:** non gettate verso l'alto il bimbo per poi riprenderlo al volo. Anche se la cosa può essere divertente (?!), sono state documentate delle fratture della milza legate a una presa del bimbo troppo energica sotto le costole.
- **Non date gocce di limone in caso di singhiozzo:** il singhiozzo passa comunque da solo. Durante il rigurgito il latte risale dallo stomaco e arriva a rivestire con un sottilissimo film liquido le prime vie aeree. Se consideriamo che il latte della mamma contiene anticorpi e cellule di difesa vive, si spiega come i lattanti alimentati al seno siano più protetti dalle infezioni respiratorie oltre che da quelle intestinali. Forse qualcosa di simile avviene anche durante il singhiozzo: questo va quindi considerato un evento fisiologico, forse addirittura utile, che non necessita di essere contrastato.
- **Non bagnate il ciuccio nello zucchero o nel miele:** oltre che provocare carie ai dentini fino a distruggerli, in particolare il miele può contenere spore di un germe chiamato Clostridio del botulino che può causare gravissime e a volte mortali intossicazioni nei bambini più piccoli (approssimativamente fino ai 12 mesi di vita).
- **Non date altri alimenti prima dei sei mesi se il lattante è alimentato al seno:** il lattante alimentato con latte materno trova infatti nel latte della mamma tutto ciò che gli serve fino ad almeno i sei mesi. Dare altri alimenti (l'errore più frequente è di dare un po' di frutta "per abituarlo al cucchiaino, e poi gli piace tanto dottore...") non solo è inutile ma anche dannoso.
- **Non mettete il bimbo nel girello:** l'uso del girello ritarda l'acquisizione delle normali competenze motorie nel bambino. Si è visto poi che, oltre al ritardo nell'acquisizione del gattonamento e della deambulazione autonoma, si ha anche un aumento dei traumi legato a una ridotta capacità di proteggersi dalle cadute da parte del bambino.
- **Non usate l'aspirina nei bambini, a meno che non ve la prescriva il vostro pediatra:** può causare gravi complicazioni a carico in particolare del

fegato e del cervello.

- **Non fare trazioni sul prepuzio del neonato:** alla nascita e poi per mesi o per i primi anni, a seconda dei maschietti, il prepuzio è fisiologicamente stretto e formato da un tessuto poco elastico. Cercare di scoperciare il glande forzatamente può causare delle cicatrici interne alla pelle del prepuzio, con necessità di operare a volte per fimosi anche bambini che diversamente non avrebbero avuto problemi.
- **Non spremere le mammelle di un neonato se gonfie:** molti neonati alla nascita presentano un ingrossamento delle mammelle dovuto a ormoni della mamma passati attraverso la placenta. Questo è normale e fisiologico: con il passare dei mesi tenderanno a ridursi progressivamente. Diverso è il caso di una mammella arrossata e gonfia: in questo caso il bimbo va fatto visitare.

## PREVENZIONE DEI DANNI DA ESPOSIZIONE AL SOLE



### Perché è importante difendersi dal sole e perché è ancora più importante difendere i bambini

- L'esposizione al sole causa invecchiamento della pelle e rischio di insorgenza di tumori cutanei. Tale rischio è aumentato negli ultimi anni a causa del "buco nell'ozono"
- Il danno a livello dei tessuti cutanei è già presente con un semplice eritema, e si somma anno per anno.
- Nei primi 18 anni si "prende" circa il 50% del sole di tutta la vita.
- E' vero che il sole è necessario per produrre la vitamina D, ma è sufficiente una esposizione minima per assicurare il fabbisogno.

### Come proteggere il bambino dal sole?

Per prima cosa varrebbe unicamente il principio di evitare tutto il sole che si prende a scopo ricreativo! Cosa obiettivamente impossibile: ecco quindi una serie di consigli per attenuare i rischi.

- Considerare il fototipo della pelle (cioè grossolanamente pelli chiare che non si abbronzano o si abbronzano poco devono porre maggior attenzione delle scure)
- Considerare le condizioni legate all'altitudine, alla zona geografica, all'eventuale presenza di riflessi (acqua, neve, sabbia) o alle condizioni meteorologiche (ad esempio la presenza di vento o la nuvolosità aumentano il rischio di scottarsi perché si attenua la percezione del calore)
- Considerare che d'estate i raggi solari sono più intensi
- Non esporre al sole i bimbi di pochi mesi

- Per gli altri evitare le ore centrali del giorno (dalle 10 alle 16) e esporli gradualmente al sole iniziando con tempi brevi
- Applicare la "regola dell'ombra": se si è in un momento della giornata in cui l'ombra è più corta della propria altezza è meglio non esporsi
- Mettere un cappellino in testa (possibilmente a tesa larga) e occhiali da sole
- Usare creme ad alto fattore di protezione, attive sia per UVB che UVA, facendo attenzione che la quantità applicata non sia troppo scarsa (l'uso delle creme non ostacola la formazione della vitamina D). 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 comunque che il sole filtra anche attraverso gli indumenti e l'ombrellone e che quindi sarebbe bene usare le creme anche all'ombra
- L'azione delle creme protettive, anche se utile, integra ma non sostituisce le precauzioni consigliate
- La comparsa dell'eritema solare non avviene il più delle volte durante l'esposizione, ma solo dopo alcune ore e non è pertanto un criterio utile per decidere i tempi di permanenza al sole

### Bibliografia essenziale

1. Arcangeli F.: **Atti IV Convegno Naz. Dermatologia per il Pediatra**. 2000; 58-63
2. Cutrone M.: **XII Convegno Tabiano 2003**
3. **The Medical Letter** - Ed. Italiana 1999; 57-8

## QUALE ATTIVITA' SPORTIVA PER I NOSTRI BAMBINI?



L'uomo è un animale che non è fatto per la sedentarietà. Il movimento assicura un adeguato sviluppo dell'apparato muscolare e scheletrico, regola il metabolismo e concorre al generale benessere psico-fisico dell'individuo.

Nel bambino è uno degli elementi essenziali per assicurare un corretto accrescimento.

Il movimento regola l'appetito e il riposo notturno.

### • Occhio alle società sportive

Oggigiorno con il ridursi degli spazi all'aria aperta si stanno riducendo le occasioni in cui il bambino può decidere liberamente come muoversi in base alle proprie necessità e ormai la maggior parte dei bambini va a scuola in auto o con il bus e non più a piedi.

Molti genitori si trovano quindi nella necessità di affidare i propri figli alle cure delle società sportive, ma queste possono avere finalità diverse dal puro e

semplice benessere psico-fisico del bambino.

Ed ecco quindi che spesso accade che dopo poco tempo dall'inizio di un'attività sportiva svolta con la massima soddisfazione da parte del ragazzo, questi decide di smettere per la frustrazione di un risultato non raggiunto o perché lo sport viene visto non come un piacere ma come un faticoso sacrificio.

- **L'allenatore ideale!**

Per evitare tutto ciò e non incorrere nel rischio che lo sport provochi più danni che benefici è quindi essenziale che il genitore affidi il proprio figlio a **istruttori preparati che lo guidino con saggezza ed equilibrio**, da una parte senza sottostare ai suoi capricci o alla sua pigrizia, dall'altro senza pretendere da lui prestazioni non adeguate. Proprio per questo diventa molto importante **scegliere un corso che abbia le giuste finalità formative** e che **l'istruttore sia anche un buon educatore**. Prima di ogni altra cosa egli dovrà infatti curarsi della salute e del divertimento del bambino, anche se necessariamente lo dovrà abituare alla giusta fatica, fermandolo però al momento opportuno.

Per entrare più in dettaglio, è bene che fino al completamento della pubertà il ragazzo non si dedichi unicamente a sport che impegnano solo alcune parti del corpo (tennis, calcio ecc.), questo per evitare il formarsi di asimmetrie nello sviluppo corporeo o di accentuare dismorfismi eventualmente presenti. Gli sport di resistenza vanno evitati e anche l'agonismo dovrebbe essere ammesso solo a sviluppo puberale ormai completato (in media a 16-17 anni nel maschio e a 15-16 nella femmina).

Il genitore dovrebbe astenersi quindi da inutili e controproducenti pressioni sul ragazzo (per soddisfare le proprie aspirazioni irrealizzate?) finalizzate al conseguimento di coppe, medaglie e, un giorno, improbabili ricchezze.

### **Vantaggi di una buona attività sportiva**

- corretto sviluppo psico-fisico, mantenimento della forma fisica, abitudine a compiere gli sforzi utili all'organismo, correzione di eventuali piccoli difetti fisici
- abitudine all'igiene del proprio corpo (alimentazione, sonno, pulizia), maturazione di consapevolezza circa i danni arrecati da sostanze tossiche (fumo, alcool, droghe, sostanze dopanti)
- acquisizione di autocontrollo e autodisciplina, superamento di eventuali insicurezze, capacità di avvicinarsi con equilibrio alle vittorie e alle sconfitte della vita
- sviluppo della socializzazione, dell'amicizia, della lealtà e del coraggio
- miglioramento del rendimento scolastico

### **Svantaggi dello sport quando praticato in maniera scorretta**

- rischio di sviluppo fisico disarmonico, di peggioramento di eventuali difetti fisici preesistenti, di insorgenza di patologie a breve (es. cardiopatie, anemie, ecc.) e a lungo termine (es. osteoporosi)
- stato di affaticamento generale, insonnia, anoressia, irritabilità e nervosismo
- comportamenti asociali (tendenza al divismo, all'isolamento, all'aggressività), dipendenza dal risultato con incapacità a perdere, depressione
- tendenza all'abbandono dell'attività sportiva per insoddisfazione dei risultati raggiunti
- disturbi della condotta alimentare
- alterazioni del ciclo mestruale (amenorrea)
- rischio di assunzione di sostanze dopanti per aumentare le proprie prestazioni
- aumento dei traumi
- peggioramento del rendimento scolastico

## Bibliografia essenziale

1. De Toni E.: **Minerva Pediatrica**. 1981; 33: 237-260
2. Marchi A.: **Medico e Bambino 2000**. 19: 167-172
3. Gambarara D., Albini E.: **Atti Convegno "Sport in età evolutiva: solo vantaggi?"**. Rimini, ottobre 2001



© 2002-4, [Dottor Stefano Gorini](#)