
Alimentazione, abbigliamento, punture di insetti: i consigli per un'estate a misura di bambini

Autore: Miriam Iovino

Fonte: Città Nuova

Per un'estate serena con i più piccoli, ecco il vademecum degli esperti dell'ospedale Bambino Gesù di Roma.

Quanto bisogna aspettare per fare il bagno dopo mangiato? Cosa fare dopo una puntura di insetto o di medusa? Come vestire il bambino quando fa molto caldo? Per aiutare i genitori a vivere al meglio l'estate con i propri figli, l'ospedale pediatrico Bambino Gesù di Roma ha stilato un vademecum per le famiglie con il supporto dei suoi esperti.

DA CHE ETÀ SI PUÒ PORTARE IL BAMBINO AL MARE?

L'organismo dei bambini più piccoli fatica a mantenere una temperatura corporea costante anche per avere una più ridotta superficie corporea rispetto a quella dell'adulto, con minore possibilità di disperdere il calore tramite il sudore. **Per tale motivo è comunque sconsigliabile portarli al mare nei primi sei mesi di vita** e la presenza in spiaggia andrebbe limitata alle primissime ore del mattino e/o al tramonto. Successivamente, si potrà gradualmente portarli in spiaggia fino alle 10.30 o dopo le 18.30, liberalizzando progressivamente gli orari dopo i 2 anni di vita.

DA CHE ETÀ SI PUÒ FARE IL BAGNO?

È sconsigliabile far fare il bagno al di sotto dei 6 mesi poiché la delicata pelle del bimbo sarebbe esposta troppo precocemente al sole. Nei primi 6 mesi di vita, più è piccolo il bimbo, e meno c'è la necessità di immergerlo nell'acqua di mare o in piscina. Successivamente il lattante può entrare in acqua, per pochi minuti e se il clima e la temperatura dell'acqua sono confortevoli, in braccio a mamma o papà, avendo l'accortezza di sciacquarlo poi con acqua dolce per togliere il sale e/o il cloro dalla cute.

LE ORE IN CUI USCIRE E QUELLE DA EVITARE

L'esposizione diretta al sole risulta essenziale per la produzione di vitamina D, che favorisce l'assorbimento del calcio e la sua deposizione nelle ossa, stimola la produzione di melanina, oltre a rivestire molte ad altre importanti funzioni influenzando anche sull'umore; esporsi tuttavia per tempo prolungato e nelle ore sbagliate - quelle più calde al centro della giornata - può dar luogo a eritemi e scottature che rappresentano un fattore di rischio per che contribuisce ai tumori cutanei in età adulta. **I bambini al di sotto dei 6 mesi è preferibile non esporli mai a ai raggi diretti del sole**, mentre tra i 6 mesi e i 2 anni è consigliabile evitare l'esposizione tra le 10.30 e le 18.30.

COME VESTIRE IL BAMBINO?

I vestiti devono essere adeguati alla temperatura della giornata tenendo presente che **i bambini più piccoli hanno maggior difficoltà a mantenere una temperatura costante**, soffrendo così di più il caldo. **Vanno privilegiati i tessuti naturali e traspiranti, come il lino e il cotone, meglio di colore chiaro**. Bisogna prestare particolare attenzione agli sbalzi di temperatura con il passaggio negli ambienti con aria condizionata. L'uso di occhiali da sole protettivi sarebbe auspicabile.

COSA MANGIARE QUANDO FA CALDO?

Si sa che l'estate è fatta anche per fare qualche eccezione all'alimentazione più regolare. Tuttavia,

con l'aumento della temperatura, si deve **ridurre l'apporto calorico, in particolare quello dato da cibi grassi**: è preferibile quindi assumere carboidrati semplici e a più rapida digeribilità. Una dieta più ricca di frutta e verdura è fortemente consigliata per aumentare l'apporto di acqua e sali minerali, prevenendo così la disidratazione. Anche una maggior assunzione di acqua o spremute di frutta fresca favorisce l'idratazione; **vanno evitate invece le bevande fredde, gassate o troppo dolci**.

CHE ALTITUDINI SI POSSONO RAGGIUNGERE IN MONTAGNA?

Un bambino ha la stessa tolleranza di un adulto per l'alta quota, a condizione che non abbia particolari problemi di salute (cardiaci, polmonari o prematurità). e abbia più di 3 mesi di vita in quanto, al di sotto di questa età, vi è ancora una immaturità polmonare. Di massima queste sono le quote consigliabili da preferire in bambini che vivono in pianura o a basse quote sono: 3 mesi-12 mesi fino a 2000 metri; 2-5 anni fino a 2500 metri; maggiori di 5 anni anche oltre i 2500 metri. Fino a 3 mesi di età, in soggetti sani, non ci sono controindicazioni, ma per periodi brevi va valutata l'opportunità di modificare i ritmi che si creano nelle prime settimane di vita. **In ogni caso è sconsigliato l'uso di cabinovie veloci nei primi 2-3 anni di vita.**

COME COMPORTARSI IN CASO DI PUNTURE DI ZANZARE? Quando un bambino viene punto da una zanzara si forma un rigonfiamento (pomfo) pruriginoso per cui si può **applicare un gel di cloruro di alluminio al 5%**, che ha un'azione sia sul prurito sia sulla tumefazione. In alternativa, hanno la stessa azione gli impacchi di ghiaccio, da tenere sulla parte punta per qualche minuto.

COME COMPORTARSI IN CASO DI CONTATTI CON MEDUSE E TRACINE? Per quanto riguarda le **meduse**, i consigli da seguire nel caso si faccia questo spiacevole incontro sono: grattare con una tessera di plastica le zone della cute venute a contatto, per impedire alla tossina di penetrare la cute ed entrare in circolo; applicare, senza frizionare, sabbia calda essendo la tossina termolabile; successivamente detergere la parte con acqua salata; applicare gel al cloruro di alluminio al 5%; non utilizzare l'ammoniaca; consultare il medico in caso di reazioni più gravi. La puntura della spina dorsale della **tracina**, pesce che vive nel fondale sabbioso del mare, provoca un dolore estremamente intenso per la liberazione di una tossina. La parte colpita appare rossa e tumefatta e, raramente, possono verificarsi sintomi generalizzati quali aumento della frequenza cardiaca, difficoltà di respirazione, nausea, difficoltà di movimento dell'arto colpito. Poiché la tossina inoculata dalla tracina è termolabile, è consigliabile immergere il piede in acqua calda per disattivarla, mentre nei casi più gravi o complicati il medico potrà prescrivere antibiotici e antistaminici.

Sostieni l'informazione libera di Città Nuova! Come? [Scopri le nostre riviste](#), [i corsi di formazione agile](#) e [i nostri progetti](#). *Insieme possiamo fare la differenza! Per informazioni: rete@cittanuova.it*