
Estate: Società italiana di pediatria, un vademecum per rispondere ai dubbi più frequenti dei genitori sulle vacanze dei bambini

“Vacanze estive vuol dire relax ma anche dubbi, incertezze e timori da parte dei genitori, soprattutto se alle prime armi”. Per questo la Società italiana di pediatria ha pubblicato sul proprio sito web un [vademecum](#) su cosa è bene sapere e fare per vivere in tranquillità l'estate con i più piccoli. Le “istruzioni per l'uso” - a cura di Elena Scarpato, Elena Bozzola ed Antonella Di Stefano del consiglio direttivo della Sip - suggeriscono che di portare i bimbi molto piccoli al mare facendo attenzione agli orari: fino alle 9.30-10 di mattina e dopo le 16.30 il pomeriggio, tenendo comunque sempre conto delle temperature esterne. “I neonati sotto i 6 mesi di vita - viene precisato - non andrebbero mai esposti al sole e non dovrebbero stare troppo tempo sotto l'ombrellone, in quanto la sua ombra dà un falso senso di sicurezza”. Per il bagno in mare “sarebbe meglio aspettare che il bambino abbia almeno sei mesi, che abbia cioè raggiunto un'età in cui può apprezzarlo”. Sul periodo di tempo che deve trascorre dall'aver mangiato per poter fare il bagno “non esiste una regola scientifica che indichi quante ore aspettare dopo il pasto, anche perché la digestione avviene in modo diverso a seconda degli alimenti”. Può avere un senso aspettare le famose 3 ore se il bambino ha consumato un pasto abbondantissimo costituito da frittiture, cibi molto grassi, salse e intingoli, ovvero piatti che richiedono una lunga e laboriosa digestione. In ogni caso, la cosa molto importante “è immergersi in acqua gradualmente, bagnandosi prima le caviglie, i polsi, quindi lo stomaco e poi le tempie” per “evitare lo sbalzo termico a cui lo esporrebbe tuffarsi o immergersi di colpo, che potrebbe causare la perdita di conoscenza”. Sulla permanenza in acqua sono tre i segnali a cui prestare attenzione: i brividi di freddo, il raggrinzimento della pelle delle dita e la colorazione bluastra delle labbra. “Per dire basta, deve essere sufficiente, comunque, che il bambino non sia a proprio agio”, sottolinea la Sip. Per quanto riguarda le creme protettive, al di sotto dei 6 mesi di vita non è consigliato l'uso in quanto la cute è molto sottile e delicata. “Dopo i 6 mesi di vita, invece, l'uso delle creme solari è obbligatorio”. Il fattore di protezione dev'essere almeno 50+ per i bambini tra i 6 mesi e i 3 anni, con età maggiore si possono eventualmente usare quelle 30+. “La crema - viene ricordato - va applicata già 20 minuti prima dell'esposizione al sole e riapplicata ogni due ore”. Quando il bambino gioca in spiaggia è buona regola fargli indossare un cappellino (molto leggero) e una maglietta di cotone, utile per diminuire il rischio di scottature, però non basta: sulla pelle va comunque applicata la crema solare protettiva. Per evitare le malattie da calore è opportuno “educare i bambini a bere sempre molto prima e durante l'attività fisica praticata nella stagione estiva e quando sono esposti al sole per molto tempo, anche se non hanno sete”. Nel caso un bambino beva piccoli quantitativi di acqua di mare è consigliabile porgergli dell'acqua dolce, “utile per eliminare la quantità di sale contenuta nell'acqua marina assunta”. Per le vacanze in montagna, con i lattanti è meglio non superare i 1.500 metri restando entro i 2.000 metri fino al compimento di 1 anno d'età. Con i ragazzi poi si può anche arrivare a 3.000 metri. La Sip ricorda poi che lo “spannolinamento” non deve necessariamente avvenire d'estate e che “è importante fare i vaccini seguendo il calendario stabilito e non rimandare a settembre”: per cui “è importante e consigliato vaccinare senza preoccuparsi che le vacanze possano essere rovinate”.

Alberto Baviera