
Estate: vacanze “a misura di bambino”, i consigli dei pediatri del Bambino Gesù

Quanto aspettare prima di fare il bagno, cosa fare in caso di punture di insetto o medusa o durante un viaggio in auto. Al mare, in montagna o in città, gli esperti dell’Ospedale Pediatrico Bambino Gesù offrono [un vademecum](#) utile ai genitori per affrontare con serenità l’estate in compagnia dei propri figli. Tanti i consigli: dalle punture delle zanzare a quelle delle meduse, dall’alimentazione all’abbigliamento. E poi ancora i suggerimenti su come affrontare il mal d’auto. Un articolo e un’intera sezione dedicata sul sito www.ospedalebambinogesu.it. Nel vademecum, si possono trovare le indicazioni dei medici sulle ore in cui uscire e quelle invece da evitare. Secondo gli esperti, i bambini al di sotto dei 6 mesi è preferibile non esporli mai 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. Vanno privilegiati i tessuti naturali e traspiranti, come il lino e il cotone, meglio di colore chiaro. Riguardo invece a cosa mangiare quando fa caldo, gli esperti consigliano di ridurre l’apporto calorico, in particolare quello dato da cibi grassi ed una dieta più ricca di frutta e verdura. È inoltre “sconsigliabile” far fare il bagno al di sotto dei 6 mesi poiché la delicata pelle del bimbo sarebbe esposta troppo precocemente al sole. Per la montagna, invece, gli esperti avvertono che un bambino ha la stessa tolleranza di un adulto per l’alta quota, “a condizione che non abbia particolari problemi di salute e abbia più di 3 mesi di vita in quanto, al di sotto di questa età, vi è ancora una immaturità polmonare”. Nel vademecum, si possono trovare anche consigli utili per trattare le punture di tracine, meduse e zanzare.

M. Chiara Biagioni