

VIAGGIARE COL NEONATO

I consigli della SIN Società Italiana di Neonatologia (SIN) per vacanze sicure con un bimbo di poche settimane

Dott. Marcello Lanari (Consigliere SIN)

In prossimità delle vacanze estive la SIN Società Italiana di Neonatologia ci fornisce qualche semplice ed utile consiglio per scegliere al meglio la meta, il mezzo di trasporto e le cure migliori da dare al piccolo, anche in vacanza.

I neonati, contrariamente a ciò che si pensa, possono affrontare ogni tipo di viaggio, purché si presentino le condizioni necessarie al suo comfort. E' comunque preferibile differirlo, se possibile, dopo la prima decina di giorni di vita, periodo nel quale alcune condizioni (avvio dell'allattamento, calo ponderale, eventuale ittero...) potrebbero essere talvolta da monitorare, col supporto del pediatra scelto.

Possono **viaggiare in auto**, se condizioni climatiche favorevoli sono garantite all'interno dell'abitacolo. È meglio quindi viaggiare nelle ore più temperate della giornata e posizionare l'auto all'ombra. E' importante rispettare tutte le regole del Codice della Strada - Art. 172, per un viaggio in assoluta sicurezza! Il neonato deve essere alloggiato nel suo "ovetto", conforme alla normativa europea, opportunamente fissato al sedile e sempre rispettandone le regole di installazione (fino ai 9 chili di peso del bambino, il seggiolino deve essere installato obbligatoriamente in senso contrario a quello di marcia).

Ciò perché, in caso di urto, la struttura scheletrica e muscolare ancora poco sviluppata del bambino rischia di subire danni maggiori da parte della cintura di sicurezza, piuttosto che contro lo schienale della navicella. E' vietato posizionarli sul sedile anteriore per gli effetti potenzialmente lesivi dell' airbag; il posto più sicuro per il bambino è il sedile centrale posteriore, più riparato in caso di urto sia frontale che laterale. I dispositivi più recenti sono contrassegnati dalla sigla ECE R44-03 e per legge, sono gli unici che possono essere venduti nei negozi. In auto non abusare con l'aria condizionata, ma posizionarla a temperature non molto inferiori a quelle esterne e comunque non inferiori a 22-23 gradi.

Occorre inoltre prevedere una sosta ogni due ore circa e ogni volta che deve essere alimentato; non lasciarlo mai solo, poiché, ad esempio, la temperatura interna dell'auto potrebbe raggiungere livelli elevati e il piccolo potrebbe disidratarsi con facilità.

Una soluzione comoda è sicuramente **il treno** poiché, anche se il neonato non occupa un posto a sedere e quindi potrà viaggiare in braccio alla mamma, c'è sicuramente più spazio per muoversi, per passeggiare e per collocare il passeggino o l'ovetto in caso di necessità. Se strettamente necessario il neonato può anche prendere **l'aereo** (previo contatto con la Compagnia aerea per le indicazioni del caso), ma sarà sottoposto ad uno stress dovuto ad eventuali sbalzi di temperatura, di pressione, a luce e rumori che possono disturbarlo. Inoltre, specie in periodi epidemici per malattie respiratorie, la possibilità di contrarre infezioni respiratorie è sicuramente maggiore. La scelta migliore è quella di differire, se possibile, il viaggio in aereo ad età successive. Nel caso dovesse essere utilizzato, è consigliabile stimolare frequentemente la suzione del piccolo, riducendo in questo modo la possibilità che la chiusura della comunicazione tra faringe e orecchio medio crei depressione atmosferica in quest'ultimo, in particolare durante decollo e atterraggio, e dunque dolore.

Non c'è differenza sulla **tipologia del luogo** da scegliere, va bene sia il mare che la montagna o la campagna per trascorrere le vacanze con un neonato di poche settimane.

Nel caso di una **località di mare** è fondamentale garantire al neonato le condizioni climatiche più adatte, che implicano l'uscire nelle ore più fresche, l'essere posto in ambienti temperati e arieggiati, non essere mai esposto direttamente ai raggi solari, soprattutto nelle ore centrali della giornata. Occorre tenere a mente che il neonato risulta particolarmente vulnerabile in caso di temperature troppo elevate e fortemente a rischio di disidratazione, rilevabile attraverso una scarsa emissione di urine (pannolino spesso asciutto), secchezza delle mucose, avvallamento della fontanella anteriore, irritabilità o sopore, talvolta alterazioni della temperatura corporea. E' bene ricordare che una corretta dieta latte, soprattutto se

attuata con latte materno, soddisfa tutti i bisogni non solo calorici, ma anche di liquidi necessari a mantenere un adeguato equilibrio idroelettrolitico del neonato. Non occorre quindi somministrare altri liquidi, compresa l'acqua. E' preferibile, se lo si vede inquieto, proporgli il seno più frequentemente. E' meglio evitare luoghi troppo isolati (o troppo affollati) e scarsamente sicuri per il bebè, ove il bisogno di una consultazione pediatrica diventi difficile o impossibile. L'ideale è scegliere spiagge "a misura di bambino", stabilimenti ben attrezzati per la tranquillità dei genitori e la salvaguardia dei piccoli. E' possibile anche la scelta di una **località montana**, ma sempre con le dovute precauzioni. Le temperature, che in estate sono generalmente più miti che in città, sono assolutamente idonee ad una vacanza con un piccolo di poche settimane. Tuttavia, è preferibile che non si tratti di periodi così brevi da non permettere quei fisiologici adattamenti richiesti dal cambio di altitudine e dunque di pressione atmosferica. Altezze elevate (superiori a 2000/2500 mt) sono comunque sconsigliabili. E' sconsigliabile anche effettuare gite con bambini di poche settimane troppo lunghe ed impegnative passeggiate. Ricordare che il neonato non ha una struttura ossea e muscolare adatta ad essere trasportato "a spalla", cosa invece stimolante per i bambini più grandicelli.

La campagna infine è la destinazione ideale: il bambino, che dorme ancora per la maggior parte del tempo, ha bisogno di un ritmo regolare e la campagna offre un clima temperato e tutta la calma che si possa desiderare, evitando se si può aree in prossimità di stagni e stalle, nelle quali vi sia una concentrazione eccessiva di insetti così detti "ematofagi" (cioè che si nutrono di sangue) quali zanzare e pappataci, potenziali portatori di malattie anche gravi.

Una volta arrivati nel luogo prescelto **è bene accertarsi che tutto ciò che ci circonda sia attrezzato e a misura di bambino**. E' importante informarsi in anticipo circa pediatri, farmacie, guardia medica e tutto quello di cui potremmo avere improvvisamente bisogno per dei piccoli inconvenienti che possano presentarsi durante il soggiorno. L'ambiente in cui viviamo col neonato, che sia appartamento oppure albergo, deve essere igienicamente conforme ad accoglierlo e non deve essere ne' troppo caldo, ne' troppo freddo. A tal proposito dobbiamo ricordarci di fare un uso consapevole del condizionatore domestico. Non è controindicato, ma è importante adottare alcune precauzioni, quali la pulizia dei filtri prima dell'utilizzo dopo una lunga pausa; la temperatura, come già detto, dovrebbe essere mantenuta non molto inferiore a quella esterna e comunque non inferiore a 22-23 gradi; è importante non dirigere le bocchette dell'aria direttamente sul bambino, ma indirizzarle verso l'alto. Il condizionatore non solo rinfresca, ma deumidifica l'aria riducendone il contenuto di vapore acqueo. Attenzione dunque a non ridurre eccessivamente l'umidità, cosa che potrebbe comportare una secchezza eccessiva delle mucose. Anche i locali climatizzati vanno arieggiati più volte al giorno, specie dove soggiornano i neonati/bambini, per evitare l'accumulo di sostanze inquinanti. Ricordarsi infine nella programmazione del periodo di vacanza, di valutare bene i tempi per le vaccinazioni obbligatorie, evitando così di non ritardare di troppo le date indicate e rispettare le relative scadenze.

DA METTERE IN VALIGIA...

Per i climi caldi e soleggiati, indumenti chiari e leggeri, di fibre naturali, che lascino scoperti gli arti, un cappellino chiaro a falda ampia per proteggere il piccolo da eventuali congiuntiviti da esposizione solare ed un maglioncino in filo per tutelarlo dall'umidità delle ore serali: questo il bagaglio minimo indispensabile per l'abbigliamento del bebè. E ancora salviette imbevute, una riserva di pannolini ed una copertina per proteggere il piccolo dall'aria condizionata e dei bavaglini (quelli usa e getta sono sicuramente più pratici) e detergenti antisettici per le suppellettili e gli oggetti che verranno in contatto con lui.

Avere una piccola scorta di prodotti per la sua cura con se' poi non fa mai male. Aldilà però di soluzione fisiologica per le narici e pomate contro gli arrossamenti della pelle, si può portare con sé un antipiretico (paracetamolo in gocce), ma mai prendere iniziative: solo il neonatologo/pediatra è in grado di prescrivere farmaci ad un bambino di poche settimane e va pertanto sempre consultato. Può essere utile confrontarsi con lui anche prima della partenza, per un ulteriore eventuale consiglio sulla gestione del piccolo.

Per prevenire le scottature, anche se è vero che la miglior prevenzione è una scarsa e mai diretta esposizione solare del neonato, da portare con se' e da utilizzare di tanto in tanto per le zone esposte, creme con filtro fisico, ovvero contenenti minerali quali ossido di zinco o titanio che riflettono i raggi solari impedendone la penetrazione, ad alto potere filtrante e non troppo untuose, per evitare l'occlusione dei pori.

Contro le punture d'insetto infine sono sconsigliati i fornelletti emanatori di sostanze potenzialmente

tossiche e da evitare i prodotti repellenti da spruzzare sulla cute (quelle più efficaci, che contengono il Deet sono controindicate fino ai 12 anni). Anche sostanze profumate vanno evitate, perché possono essere un forte richiamo per gli insetti. La più corretta prevenzione, specie nelle ore serali, è quella fatta con metodi di barriera, quali zanzariere poste su culle, carrozzine e possibilmente anche alle finestre. In linea di massima comunque è preferibile evitare le zone in cui sono presenti molti insetti, come località lacustri o tropicali.

UFFICIO STAMPA **SIN Società Italiana di Neonatologia**

n.p.r. Giancarlo Panico cell. 3387097814 - Marinella Proto Pisani cell. 3397566685 - Valentina Casertano
tel. 0815515441/42 - sin@nprcomunicazione.it - www.neonatologia.it