



# In viaggio con i bimbi...

Autore: Dott. Alberto **FERRANDO**  
Pediatra  
Studio: Crso Europa 1136  
Genova  
Tel: +39.010.3732433  
www.ferrandoalberto.com  
aferrand@tin.it

Prima delle vacanze estive o invernali molti genitori chiedono al pediatra consigli su dove portare il bambino in vacanza. Ricordate che le vacanze servono per tutti e non solo per i bambini. Una bella vacanza ristoratrice aiuta una famiglia a riprendersi dalle fatiche del lavoro e a uscire dalla routine oltre a permettere a tutti di stare insieme. Una mamma e un papà rilassati e soddisfatti fanno meglio ad un bambino che un lungo soggiorno senza la serenità della sua famiglia. Dobbiamo evitare alcuni luoghi comuni i più frequenti dei quali sono: "è piccolo statevene in campagna" o "per il bene del bambino mando mia moglie e il bambino per 2 mesi in campagna. Beati loro! Io me se sto qui a lavorare". Diciamo subito che ogni scelta è buona per la vita in comune solo però se è discussa e condivisa, una donna che passa due mesi in "vacanza" (si fa per dire) in campagna, che detesta, in una località calda, magari in compagnia di parenti non desiderati o di mamme con altri bambini, che regolar-

mente non vanno d'accordo con nostro figlio è una donna maltrattata. La mamma magari vorrebbe un soggiorno più breve in un posto che le piaccia e anche in compagnia del marito. In alcuni casi chi fa veramente le vacanze è il marito che se ne sta a casa a lavorare.

Il benessere del bambino passa attraverso il benessere della famiglia per cui ben venga la possibilità anche di passare qualche giorno da soli senza il bebè se si dispone di nonni che consentano la cosa.



L'altro luogo comune: "è piccolo: state in campagna" non va presa alla lettera. Può essere tradotta in modo più allargato: "è piccolo non fategli correre dei rischi" per cui se il bimbo è piccolo non andate in zone troppo lontane dove non esiste la possibilità di trovare un medico o una farmacia o non andate all'estero in località alla moda ma che sono a rischio di malattie come la malaria o la semplice diarrea del turista. Se avete deciso di andare ricordatevi che in alcuni paesi è necessario fare delle vaccinazioni per poter entrare e tali vaccinazioni vanno effettuate qualche tempo prima per dar modo all'organismo di produrre gli anticorpi. Sentite con largo anticipo (anche di qualche mese) il vostro pediatra e fatevi consigliare cosa fare per i viaggi in aereo (vedi box) e su quali medicinali portare in vacanza in quanto in alcuni paesi non è facile ottenere farmaci senza ricetta medica ma non usateli se non avete almeno sentito telefonicamente il vostro pediatra. Ricordatevi di fare una assicurazione privata se andate in quei paesi per i quali non è sufficiente il foglio di assistenza all'estero rilasciato dalla ASL. In alcuni paesi se non si ha una copertura assicurativa si rischia di non essere sottoposti a cure adeguate o si rischia di tornare dalle vacanze con un mare di debiti.

Per quanto riguarda le medicine da portare ricordiamo che solo il vostro pediatra potrà darvi i consigli più adatti e "personalizzati" per vostro figlio. Sicuramente il mezzo più utilizzato per andare in vacanza è l'auto. Ogni anno purtroppo avvengono migliaia di incidenti con migliaia di morti quindi ricordatevi sempre di usare prudenza, di non mangiare troppo durante il viaggio e di non bere alcolici oltre ad indossare sempre la cintura di sicurezza (sia per gli adulti che per i bambini più grandicelli anche se viaggiano sul sedile posteriore e anche se protestano). I bambini più piccoli debbono stare sul seggiolino. Prima di partire fornitevi di giocchini, carte e libri che aiutino il bambino a passare il tempo durante il viaggio anche se il miglior svago per il bambino, e spesso anche per noi, è la compagnia reciproca. Cantate, raccontate delle storie. Se non avete fantasia raccontate delle vostre storie vere, magari un poco romanzate. I bambini si divertono molto a sentire le storie in cui sono protagonisti i genitori, i nonni o i fratelli e sorelle. Se proprio non avete fantasia né vi vengono in mente storie trovate qualche libro per bambini o di favole e, nei giorni precedenti al viaggio, leggetele voi. Vedrete che soddisfazione ne avrete quando vostro figlio rimarrà a bocca aperta a sentirvi parlare o raccontare o inventare giochi. Le vacanze servono per riposare noi e il bambino quindi cerchiamo di non avere fretta di arrivare né di innervosirci se capita qualche contrattempo, anzi, usate il contrattempo per inventare qualche storia. Cercate di evitare discussioni e liti in auto con il/la partner in quanto la tensione in un ambiente piccolo e in un momento che doveva essere di rilassamento e di tranquillità può essere traumatizzante per il bimbo. Assolutamente riprovevole ed ineducata-



tivo è ingaggiare duelli con altri automobilisti. Oltre a dare un pessimo esempio di aggressività rischiate di rovinare le aspettative di vacanza vostre e di vostro figlio. Inoltre utilizzate l'aria condizionata evitando tempera-

ture glaciali, fate soste abbastanza frequenti e durante le soste non lasciate mai i bambini da soli nelle aree di servizio, né in auto al sole (né dimenticatevi all'autogrill come è già successo). In caso di sosta in una aiuola di posteggio o in strada per coda non fate uscire i bambini (utilizzate il bloccaporte delle porte posteriori in dotazione ormai a tutte le auto). E ora tutti in viaggio con spensieratezza, ma ricordando i consigli appena dati, e con spirito di avventura. Un viaggio fa bene a voi e ai bambini soprattutto se glielo fate fare con amore e con gioia, i bambini saranno contenti perché voi sarete tutti per loro: i figli hanno più bisogno di voi che del bel luogo di villeggiatura. Buone vacanze a tutti!

#### VIAGGI: MALE ALLE ORECCHIE.

Quando si cambia rapidamente di altezza, come in un viaggio aereo, sia al decollo che all'atterraggio, si può avere una sensazione di fastidio alle orecchie che può anche perdurare per un certo tempo e, in taluni casi, si può avvertire un vero e proprio dolore se è presente una infezione delle vie respiratorie o una infiammazione della membrana del timpano.

La causa di questo disturbo è la differenza di pressione che si crea nell'orecchio medio separato dall'ambiente esterno da una piccola membrana detta "membrana del timpano". A questa membrana sono collegati tre piccoli ossicini: martello, incudine e staffa che hanno la funzione di trasmettere i suoni dall'ambiente esterno all'orecchio interno che lo trasmette al cervello.

La pressione all'interno dell'orecchio medio ove si trovano questi ossicini è regolata e mantenuta identica alla pressione esterna da un condotto: la tuba di Eustachio che collega l'orecchio medio con lo spazio che abbiamo dietro al naso. Quando la pressione atmosferica si riduce, come al decollo dell'aereo o in una salita con una funivia, per un certo tempo la pressione all'interno dell'orecchio è maggiore per cui la membrana del timpano, ove si trovano terminazioni dolorose, viene spinta verso l'esterno. Al contrario quando la pressione esterna aumenta, come quando uno va sott'acqua, la membrana viene spinta verso l'interno. In condizioni fisiologiche basta una deglutizione che si può ottenere, nel bambino, offrendo da bere o il ciuccio, per riequilibrare la pressione atmosferica all'interno dell'orecchio medio.

In presenza di un raffreddore di una certa entità (infettivo o allergico) le tube di Eustachio possono essere chiuse e non permettere di mettere in atto questo meccanismo. In tale situazioni si rischia una otite media con comparsa di dolore anche di una certa entità, fischi, ronzii, riduzione dell'udito e, talora, vertigini.