

BIMBI IN FORMA

dottor **ALBERTO FERRANDO** - pediatri@ilsecoloxix.it

AL MARE A SEI MESI LE PRECAUZIONI

Ho un bambino di sei mesi e vorremmo andare al mare. Quali precauzioni dobbiamo adottare?

LETTERA FIRMATA e-mail

I consigli dettagliati e personalizzati il può fornire il suo pediatra. Intanto alcune regole generali comuni per tutti i bambini nei primi anni di vita sono: evitare l'esposizione diretta nei primi 6 mesi e limitarla il più possibile nei mesi successivi. Gli indumenti vanno regolati a seconda della temperatura. Attenzione: anche all'ombra il bambino, per il riverbero del sole, corre il rischio di scottature, quindi non tenetelo a lungo sotto l'ombrellone e

mai nelle ore più calde. Bisogna offrire al piccolo un'alimentazione ricca di liquidi e di sali minerali. Le ore migliori per le uscite sono quelle del primo mattino e del tardo pomeriggio. Occorre, poi, proteggere sempre il bimbo con creme solari applicandole prima di uscire, indipendentemente dal tempo atmosferico, si può utilizzare anche sotto un cielo coperto di nuvole. Inoltre se il bimbo è piccolo deve indossare un cappellino con visiera. Se, invece, ha già un'età per portare gli occhiali da sole, questi devono avere un filtro solare di ottima qualità (marca CE). Quando si sceglie il luogo delle vacanze, occorre valutare sempre che ci sia la possibilità di mettere spesso il bimbo all'ombra. Per que-

sto il luogo ideale dove trascorrere le vacanze è la pineta, ma va bene pure la spiaggia purché attrezzata con spazi d'ombra idonei. Malgrado tutte le precauzioni, il bimbo può scottarsi e addirittura avere la febbre. In questo caso bisogna portarlo subito dal medico. In caso di colpo di sole e colpo di calore bisogna portarlo in un luogo fresco e dargli da bere acqua a piccoli sorsi, tenendolo sdraiato.

COLPO DI CALORE COME PREVENIRLO

Cosa sono il colpo di calore e il colpo di sole e come si possono prevenire?

LETTERA FIRMATA e-mail

Il colpo di calore è causato da

una temperatura esterna particolarmente elevata, una scarsa ventilazione e un alto tasso di umidità (come avviene stando chiusi in un'auto al sole nei nostri climi). Le temperature anche elevate vengono tollerate bene se l'umidità è intorno al 30%, mentre sul 50% possono iniziare i primi segni di malessere che diventano sempre più frequenti man mano che aumenta il tasso di umidità. L'umidità eccessiva non consente al sudore di evaporare dal nostro corpo e, quindi, di abbassare dapprima la temperatura cutanea e successivamente la temperatura interna. Il colpo di sole, invece, è provocato da una diretta esposizione ai raggi solari per un lungo periodo senza un'adeguata co-



Radio 19

Questa rubrica è anche nel programma radiofonico **News Jockey** ogni lunedì mattina su Radio 19

pertura della scatola cranica. È la reazione improvvisa a una prolungata esposizione solare, tale da provocare un'eccessiva perdita di liquidi e di sali minerali che porta allo svenimento. Ricordate che se il clima è "secco" il rischio di perdita di liquidi aumenta per cui idratate e offrite da bere, e bevete voi

SCRIVERE A:

BIMBI IN FORMA
Piazza Piccapietra 21
00121 Ge - Fax: 010 5388426



PICCOLI IN AUTO CINTURE E SEGGIOLINI SCEGLIAMO LA VITA

È AMPIAMENTE dimostrato che l'uso delle cinture di sicurezza e dei seggiolini è efficace nel salvare delle vite. Purtroppo si vedono adulti e bambini girare senza. Chi non le mette si assume una grave e pesante responsabilità. Pensateci.

Purtroppo dati recenti (dati Moige) dicono che: la metà degli italiani permette ai propri figli minori di 12 anni di sedersi sul sedile anteriore; uno su tre non fa indossare sempre le cinture di sicurezza e solo in due casi su dieci viene utilizzato il seggiolino omologato.