

ARGOMENTO: IL BAGNETTO E L'IGIENE

IL BAGNETTO

3[^] LEZIONE



Quesiti più comuni

Quando è preferibile iniziare a fare il bagnetto? Lo si può fare da subito e cioè, solitamente, tre giorni dopo la caduta del moncone ombelicale.

Con quale frequenza va fatto il bagnetto? Il bagnetto deve essere fatto tutti i giorni.

Quali prodotti si devono utilizzare? Acqua e sapone neutro. Si inizia ad insaponare la testa, la faccia, il corpo, poi si sciacquano abbondantemente e si asciugano molto bene con un asciugamano morbido di spugna. Si deve fare molta attenzione a non lasciare umidità nelle pieghe sia degli arti che dei genitali, specie quelli femminili.

Come deve essere la temperatura dell'acqua? Deve essere compresa tra 37,5 e 38 gradi. Solitamente si immerge il gomito per verificare la sensazione. La temperatura esterna della stanza deve essere di 24 gradi circa.

Quesiti più comuni

In quale momento della giornata si deve fare il bagnetto? E' consigliabile prima di un pasto ma non è obbligatorio farlo alla stessa ora, tutti i giorni.

Errori e luoghi comuni.

Purtroppo, ancora oggi, si deve combattere contro alcuni pregiudizi. C'è infatti chi sostiene che il bagno fa male o che non deve essere fatto tutti i giorni perché indebolisce per cui è meglio farlo una volta alla settimana o una volta ogni 15 giorni. Poiché i bambini, prima di nascere, sono stati, per lungo tempo nel ventre materno, in un ambiente liquido ed il loro corpo è in gran parte composto di acqua, è sbagliato interrompere il legame bambino-acqua. Inoltre, il bambino deve essere tenuto pulito e il bagno è il modo migliore per farlo. A coloro che temono un raffreddamento, si deve far notare che è più dannoso fare il bagnetto ogni tanto, perché in quel caso ogni volta sarà un fatto nuovo. Il bambino abituato si diverte nell'acqua, non piange mai e, dopo il bagno, è certamente più rilassato.

Quesiti più comuni

Quando il bagno non deve essere fatto? Le malattie febbrili possono per qualche giorno sconsigliarlo. Non è una buona ragione per non farlo il raffreddore. Anzi è un errore perché, semmai, il raffreddore trarrà sicuramente giovamento dall'atmosfera caldo-umida che si crea nella stanza da bagno. Le mamme spesso hanno il timore che il bambino possa scivolare nella vaschetta e, quindi, se non c'è un'altra persona ad aiutarle evitano di farlo. Il neonato ha vissuto durante la gravidanza in un ambiente acquatico, pertanto anche se, per caso, scivolasse nella vaschetta, saprebbe certo come comportarsi, smettendo automaticamente di respirare.

Qual è l'utilità del bagno?

Fondamentale è l'aspetto igienico ma non bisogna dimenticare l'effetto rilassante e che il bagno rende la pelle perfettamente idratata e morbida.

Quesiti più comuni

Come si deve procedere praticamente?

Il bagnetto deve essere fatto nella stanza da bagno, in quanto, generalmente, è un ambiente piccolo e quindi più facilmente riscaldabile, in inverno. In più c'è il vantaggio di avere l'acqua corrente a portata di mano. Si può usare il bagnetto che spesso è annesso al fasciatoio ma, eventualmente, si può utilizzare una semplice vaschetta di plastica. È utile tenere a portata di mano sia un bell'asciugamano, meglio se moderatamente riscaldato, sia gli indumenti puliti per il cambio.

Attenzione! Non bisogna assolutamente lasciare i bambini soli sul fasciatoio per allontanarsi a prendere qualche oggetto necessario. È importante preparare tutto l'occorrente prima.

La mamma deve sorreggere il beb  con la sua mano sinistra collocata sotto l'ascella sinistra del bimbo in modo da sostenerne la testa con il polso. Il bambino deve essere immerso gradualmente. Se la mamma   mancina, ovviamente, si inverte l'uso delle mani. Possono essere usate schiume da bagno o buoni saponi neutri. Non   indispensabile l'uso di prodotti di alta cosmesi. Con la mano destra bisogna insaponare accuratamente tutto il corpo compreso il volto e la testa avendo una maggior attenzione nei confronti del cuoio capelluto per l'asportazione di eventuali strati di forfora. Infatti, su di esso, si pu  formare una specie di crosta dura di colorito giallastro che, erroneamente, viene considerata crosta lattea mentre   solo la conseguenza di cattiva igiene. Questa crosta pu  essere asportata dopo uno shampoo o una buona insaponatura con un fine pettinino, talvolta previa applicazione di oli emollienti. Se il bambino viene lavato regolarmente, questa crosta non si forma, e non si verificano arrossamenti e irritazioni della pelle.

Se, nonostante il bagno quotidiano, compaiono ugualmente, bisogner  ricercare e rimuovere le cause che li hanno provati (es. micosi, eczemi ecc.).

Il bagnetto deve durare circa 5 minuti. Al termine, occorrer  asciugare accuratamente il bambino. Bisogna fare molta attenzione ai talchi che seccano la pelle, chiudono i pori e possono essere inalati, specie se il bambino piange. È sufficiente usare acqua e sapone e la pelle del bambino sar  perfetta.

L'IGIENE DEL BAMBINO FRA UN CAMBIO E L'ALTRO



Anche fra un cambio e l'altro, è necessario prestare grande attenzione alla pulizia del lattante. Nelle bambine si deve procedere dall'avanti all'indietro per non portare residui fecali verso la vulva e la vagina dove potrebbero essere causa d'infezioni. Poi occorre pulire accuratamente le pieghe tra le grandi labbra. Nei maschietti si devono pulire con attenzione le pieghe dello scroto e del pene. Per la pulizia tra un cambio e l'altro è preferibile usare cotone idrofilo e non le spugne che trattengono i residui di sporco difficilmente asportabili anche con una accurata lavatura e strizzatura.

Quando si deve cambiare il bambino, prima o dopo il pasto? Il bambino deve essere cambiato quando si sporca! Infatti, spesso il bebè evacua durante il pasto. Quindi deve essere cambiato subito dopo. Occorre ricordare che non è piacevole ed è anzi dannoso per il bambino rimanere con le feci. Esse sono causa di arrossamenti e lesioni. Inoltre deve essere precisato che non è assolutamente vera l'affermazione che il cambio dopo il pasto disturba la digestione.

L'AMBIENTE IN CUI VIVE IL BAMBINO



DURANTE IL GIORNO



Se ce l'ha, il bambino dovrebbe stare nella sua stanza. Però, per una maggior tranquillità della madre è meglio averlo a portata di occhio o, quantomeno, di orecchio. In ogni caso, il bambino sta bene ovunque purchè si rispettino certe regole di igiene. L'ambiente in cui va tenuto un bambino dovrebbe essere, possibilmente, un luogo spazioso, luminoso e soleggiato. Sicuramente è importante che sia garantito un sufficiente ricambio di aria, qualunque sia la stagione! Purtroppo si tende a tenere i bambini in locali caldissimi con un'aria pesantemente viziata per il terrore del freddo dimenticando che è peggio l'aria pesante di quella fredda. L'aria deve essere cambiata frequentemente o in modo diretto, spostando momentaneamente in corridoio o in un'altra stanza il bambino, o indirettamente aerando le altre stanze, e aprendo poi le porte di comunicazione.

DURANTE LA NOTTE



"Deve stare nella stanza dei genitori, o nella sua stanza?" Nei primi tempi, soprattutto se il bimbo viene allattato al seno, è più comodo tenerlo nella camera dei genitori, avendo però l'accortezza di arearla, perché non fa bene al bambino respirare per tutta la notte l'aria viziata di una camera chiusa in cui dormono due adulti. Una volta sistemata la culla in camera da letto è consigliabile tenere aperta la porta durante la notte, in modo da favorire la circolazione dell'aria.

Se, invece, il bambino è allattato artificialmente, e soprattutto, se non richiede più il pasto della notte, può essere collocato fuori dalla porta aperta della camera dei genitori, a portata di orecchio.

L'AMBIENTE IN CUI VIVE IL BAMBINO

TEMPERATURA DELL'AMBIENTE

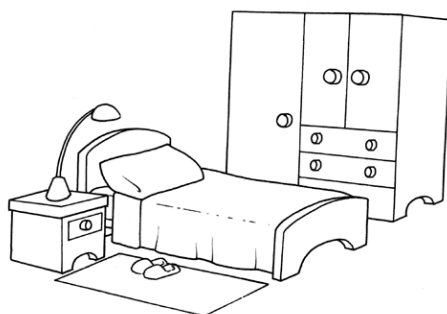
La temperatura ideale per l'ambiente in cui vive un bimbo è di 20 gradi.

Benché le mamme la pensino diversamente, pare che il bambino soffra più il caldo. E' bene quindi non abituarlo a soggiornare in ambienti con elevate temperature e, in ogni caso il suo abbigliamento deve essere adeguato. Purtroppo molti bambini vengono tenuti coperti con pesanti indumenti in camere caldissime solo perché è inverno. Il bambino, non solo non deve essere mai tenuto in ambienti con temperatura elevata ma, soprattutto, non deve venire abituato a tali temperature, infatti, anche 18 gradi possono andare bene purchè il bimbo sia abituato, perché non è la bassa temperatura, ma sono le brusche variazioni che possono essere dannose. Anche l'adulto, del resto, non sopporta repentine modificazioni di temperatura. Ciò non significa che non si possa portare il bimbo da un ambiente caldo a uno freddo; questo può essere fatto tranquillamente, purchè si modifichi la consistenza del vestiario..

UMIDITA' DELL'AMBIENTE

Specialmente nei mesi invernali, con il riscaldamento, è opportuno umidificare l'ambiente. Dalle vaschette appese al termosifone, che servono poco, al far bollire una pentola d'acqua, che serve di più, ai più sofisticati apparecchi per l'umidificazione dell'ambiente, tutto serve ad aumentare l'umidità. Non è poi così negativo che i vetri della camera siano appannati.

L'AMBIENTE IN CUI VIVE IL BAMBINO



LA SUA CAMERA

Se si ha la fortuna di poter destinare una camera per il bambino, è opportuno che essa sia bene illuminata e possibilmente esposta al sole, con una finestra sufficientemente grande da cui possano entrare luce, sole e aria. Le pareti devono essere tinteggiate con colori chiari e possono essere rese ancor più piacevoli con disegni colorati di animali, paesaggi o piante. E' meglio evitare tutto ciò che può raccogliere polvere: tendaggi, tappeti. Un'eccezione può essere fatta per la moquette che permette di attutire i rumori rendendo l'atmosfera più ovattata e contribuendo a creare un ambiente più tranquillo. E' necessario che non sia di pelo troppo lungo e, soprattutto, che venga tenuta ben pulita, passando tutti i giorni l'aspirapolvere. La moquette diventerà particolarmente utile quando il bambino comincerà a camminare.

Nella cameretta devono, poi, essere presenti almeno i componenti più importanti che sono:

- Una culla di vimini o di altro materiale che, successivamente, sarà sostituita da un lettino
- Una comoda sedia o poltrona per la madre che allatta
- Una mobile fasciatolo a cassette per la biancheria e i vestiti del bambino
- Una bilancia
- Un cestino per i panni sporchi
- Attrezzatura per il bagnetto che può essere forse più comodamente tenuta nel bagno
- Facoltativa: una piccola luce da lasciare accesa.

La stanza dovrà subire le modifiche necessarie ai bisogni del bimbo che cresce.

L'AMBIENTE IN CUI VIVE IL BAMBINO

LA CULLA



La culla deve rispondere a determinati requisiti di praticità ed igiene. Poiché verrà utilizzata solo nei primi mesi, è inutile spendere molto per un oggetto il cui uso è limitato nel tempo. Esistono culle di vimini, le più usate, di metallo e di legno. Sono tutte consigliabili, l'importante è che siano costruite in modo da poter essere pulite con facilità. Le dimensioni delle culle non devono essere né troppo grandi né troppo piccole. Le culle piccole rispondono ai suggerimenti degli psicologi moderni di dare al bambino la sensazione ambientale di essere protetto e avvolto, non eccedendo, però, in protezione a scapito della libertà di movimento. Utili sono le capote che attutiscono il riverbero della luce troppo intensa e delle fonti di calore. Il materassino della culla deve essere di lana o crine. Sopra il materassino deve essere steso un lenzuolo impermeabile, uno felpato assorbente e un lenzuolino di cotone. Il cuscino deve essere molto basso. Nei mesi invernali il bambino deve essere coperto con un lenzuolo e, se la temperatura è inferiore ai venti gradi, è necessario aggiungere una copertina di lana. Spesso le coperte e le lenzuola vengono respinte dal bambino per il suo continuo movimento. A questo proposito bisogna ricordare che il bambino non deve essere coperto troppo, infatti, è meglio adeguare il suo abbigliamento alla temperatura e lasciarlo libero di agitarsi e di scoprirsi quanto vuole. La culla deve essere posta in una zona della cameretta lontana dai termosifoni e dagli spifferi d'aria.

L'AMBIENTE IN CUI VIVE IL BAMBINO



IL LETTINO

Al 6°-7° mese il bambino può essere trasferito nel lettino. Questo deve avere sponde piuttosto alte perché deve rispondere a precise norme di sicurezza, idonee ad impedire al bambino di cadere a terra. Oggi sono in commercio lettini con il fondo regolabile utilizzabili, nella posizione più alta, per accudire il piccolo, nella posizione più bassa, per impedire che il bambino cada, se si alza. Il piano di appoggio deve essere rigido, i materassini in crine o in lana anche se questi ultimi, avendo il piccolo difetto di adattarsi alla forma del corpo, devono essere rasset-tati frequentemente. Sopra il materasso deve essere collocato un lenzuolino impermeabile, ricoperto da un feltro o da un asciugamano di spugna e quindi da un lenzuolo di cotone normale. Anche per il lettino, come per la culla, non devono essere impiegate molte coperte. Vi si deve stendere un lenzuolo e poi una coperta più o meno leggera a seconda della stagione. E' preferibile, se la temperatura è bassa, vestire con un pigiama più pesante il bambino. Molte mamme si preoccupano se i bambini, di notte, si scoprono o sudano. Se il bambino è vestito e coperto nel modo giusto e dorme con una temperatura locale adeguata (18-20 gradi) molto difficilmente suderà e si scoprirà durante la notte. Sono in vendita molle e attrezzi che pinzano e bloccano le coperte. Il loro uso non è particolarmente raccomandabile, perché danno al bambino una sensazione non piacevole di costrizione. Sia la culla che il lettino devono essere privi di angoli vivi e di sporgenze pericolose.

L'AMBIENTE IN CUI VIVE IL BAMBINO

OGGETTI UTILI



- **La bilancia**

La bilancia è particolarmente utile nei primi giorni di vita quando, durante l'allattamento al seno, è necessario fare la doppia pesata per poter controllare il quantitativo di latte ingerito, per impostare in modo definitivo l'alimentazione del bambino. Trascorsi i primi quindici giorni, la bilancia serve esclusivamente per valutare l'accrescimento. Infatti la qualità del latte materno si deduce dal comportamento e dall'aumento di peso del bambino. Una regola da seguire è quella che prescrive che **"Il bambino deve essere pesato sempre sulla stessa bilancia"**. Per questo motivo il valore iniziale del peso da prendere come riferimento per valutare la crescita deve essere quello verificato sulla propria bilancia, operazione da eseguire appena si arriva a casa dal nido, e non quello dichiarato all'uscita dall'ospedale.

- **Il seggiolino**



Dopo i primi mesi di vita il bambino può essere sistemato sul seggiolino, che viene chiamato *infant seat*. Prima di procedere, si deve valutare se la posizione inclinata viene tenuta correttamente e soprattutto se tale sistemazione è gradita al bambino. Il terzo mese rappresenta il momento giusto per quasi tutti i bambini. Il momento del seggiolino è importante per lo sviluppo psichico del bambino, che incomincia in questo modo a partecipare alla vita della famiglia. I seggiolini, in genere, sono provvisti di diverse possibilità di inclinazione. All'inizio si deve partire dalla meno inclinata. Quando il bambino è abituato al seggiolino, è possibile somministrargli il pasto in questa posizione. Bisogna ricordarsi di non porre mai il seggiolino sul tavolo o comunque su ripiani alti. Il seggiolino deve stare a terra, se posto in alto deve essere tenuto sotto stretto controllo.

Infatti, la maggior parte dei traumi o fratture craniche, nel lattante, sono conseguenza di cadute o rovesciamento dell'*infant seat* dal tavolo della cucina. Di solito, l'evento ha il seguente svolgimento: la mamma è convinta di tenere sott'occhio il bambino poi, improvvisamente, suona il telefono, la madre si allontana un attimo e, purtroppo, proprio in questo attimo, succede il fatto. Se si vuole tenere il bambino su un piano elevato, va circondato con pareti invalicabili. Per esempio lo si può mettere nella culla o nel lettino o su una poltrona protetta dallo schienale di una seconda poltrona.

L'AMBIENTE IN CUI VIVE IL BAMBINO

- **Il seggiolone**



Dal sesto mese in poi si può incominciare a posizionare il bambino sul seggiolone. Questo va usato quasi solo per i pasti, in quanto può essere pericoloso. Bisogna fare attenzione a non lasciare mai il bambino da solo sul seggiolone. Quando il bambino comincia a muoversi autonomamente è opportuno non usare seggiolini o seggioloni. L'ideale è lasciarlo libero di muoversi sul pavimento, meglio se questo è ricoperto da moquette.

- **Box.**

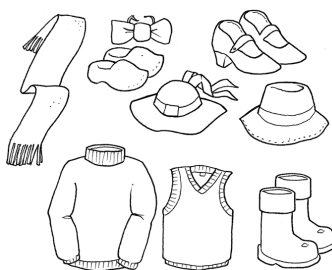


Al box vengono attribuiti dagli psicologi i seguenti significati: E' una prigione? O un recinto che preserva il bambino da pericoli? Oppure è una struttura che fa credere al bambino che in prigione stia il resto del mondo? In realtà, il box è un attrezzo molto utile poiché consente di offrire al bambino la possibilità di avere a disposizione uno spazio relativamente grande in cui muoversi senza pericolo.

Certamente la soluzione ideale sarebbe quella di lasciare libero il bambino in una stanza tutta per lui. In questo caso la stanza dovrebbe essere priva di pericoli, comprese le prese di corrente e i fili della luce. Però non tutti hanno tale fortuna.

L'AMBIENTE IN CUI VIVE IL BAMBINO

IL VESTIARIO



La raccomandazione dei pediatri, relativamente ai vestiti dei bambini, è soprattutto la loro praticità.

Oggi ci sono vestiti di tutti i tipi, colori e modelli. E' importante ricordare di non vestire troppo i bambini. Inoltre, occorre lavare sempre i vestiti nuovi prima di usarli. Nei primi tempi a contatto con la pelle si devono mettere i camicini che sono di cotone morbido. Successivamente devono essere usate le maglie di cotone. Maniche lunghe o maniche corte? Per quanto riguarda il vestiario il bambino è un abitudinario, se lo abituiamo con le maniche lunghe saremo costretti a mettergliene sempre così. Con il passare delle generazioni le maglie si sono ridotte di spessore e di peso. Oggi i nonni, in genere, portano la maglia di lana in tutte le stagioni, mentre i giovani, spesso, non la indossano nemmeno. E' una buona regola quella di evitare di indossare indumenti di lana a contatto con la pelle. Quindi per i nostri bambini maglia di cotone senza maniche (canottiere) oppure, perché no?, nessuna maglia! E' sufficiente il camicino. Se poi fa freddo, si possono mettere sopra indumenti più pesanti.

Per quanto riguarda l'uso del cappello, il vestiario del bambino deve essere in rapporto alla temperatura esterna. Se la mamma ritiene di indossare, a causa del freddo il cappello, è giusto che metta la cuffia al bimbo, ma solo in questo caso. Coprire troppo i bambini significa tormentarli. In conclusione, i bambini vanno coperti poco o, meglio, il giugno ma in modo pratico.

L'AMBIENTE IN CUI VIVE IL BAMBINO

LA PASSEGGIATA

La passeggiata rappresenta un momento importante della giornata del bambino. Essa costituisce infatti uno dei primi e principali contatti con il mondo esterno. Vediamo quali sono i vantaggi della passeggiata:

- **sul piano fisico:** miglioramento dell'appetito, rilassamento;
- **sul piano dell'acquisizione psicomotoria:** gli innumerevoli stimoli che sollecitano il bambino durante questo rapporto con il mondo.

Quando iniziare le prime passeggiate? Nelle stagioni favorevoli, cioè primavera, estate, autunno, il neonato deve uscire subito appena arrivato a casa.

Qualche giorno di attesa, massimo una settimana, può essere osservato in pieno inverno. In ogni caso, basta scegliere le ore più calde e i posti più soleggiati in una bella giornata e il neonato può uscire subito anche in inverno. Una volta iniziata, la passeggiata va fatta tutti i giorni, compatibilmente con le condizioni di salute o le disponibilità di tempo della mamma. Anche il momento passeggiata offre una fioritura di luoghi comuni e cattive abitudini. Il primo è rappresentato dalla paura del freddo. E' questa paura che obbliga molti poveri bambini a trascorrere tutto un lungo inverno segregati in casa, a respirare l'aria viziata di ambienti che non vengono mai aperti, appunto perché entra il freddo. Il bambino deve uscire anche in inverno, tutti i giorni. Anche con la pioggia, con la neve, con la nebbia, con la temperatura sotto zero! Le mamme avranno modo di constatare come, anche nelle giornate invernali più fredde, il bambino nella culla sarà piacevolmente caldo, con il viso caldo, le manine calde. Questo perché, nella sua culla, si crea una specie di microclima uniforme. Per questo motivo è meglio evitare la passeggiata nelle giornate di forte vento, sia in inverno che nella prima primavera o nel tardo autunno. Le folate di vento freddo possono penetrare nelle carrozzine e modificarne improvvisamente il clima uniforme creatosi. Per la stessa ragione, invece, non sono da temere le giornate di nebbia o di pioggia fine o di neve perché in tali condizioni il clima è uniforme. Il bambino infatti, come del resto l'adulto, non teme tanto il freddo, quanto gli sbalzi di temperatura. Nelle città in cui il vento è di casa, i bambini possono uscire anche nelle giornate ventose, perché ogni bambino si abitua al clima del suo luogo natale. Se la mamma è particolarmente occupata, la passeggiata, qualche volta, può essere sostituita dal soggiorno sul balcone, evitando sempre, naturalmente, le giornate molto ventose o in una camera con finestre spalancate, questo anche in pieno inverno.

L'AMBIENTE IN CUI VIVE IL BAMBINO

Per quanto oggi, specie nelle grandi città, l'aria non sia più così pura come un tempo, lo è però certamente di più di quella viziata degli ambienti domestici chiusi.

A proposito di luoghi comuni, fa un po' sorridere la vecchia abitudine di tenere segregati in casa i bambini per i primi quaranta giorni. Nelle campagne questa abitudine è ancora ben radicata. Ma è anche assurdo il consiglio di fonti più autorevoli che raccomandano alle mamme il progressivo adattamento alle passeggiate sia rimandando il primo giorno d'uscita, sia graduandone i tempi (i primi giorni dieci minuti, poi quindici, venti ecc.). Questo comportamento non trova nessuna giustificazione scientifica. Infatti il bambino viene portato a spasso nella stessa località in cui vive, con lo stesso clima e non trasferito per la passeggiata in un'altra parte del mondo con condizioni climatiche totalmente diverse o particolarmente sfavorevoli, per cui debba adattarsi a una situazione svantaggiosa. In altre parole il bambino, durante la passeggiata, respira la stessa aria, un po' meno viziata, di quella che respira in casa! Che significato ha quindi l'adattamento? E' importante invece la scelta del luogo per la passeggiata, scelta che va fatta con buon senso. Ovviamente parchi e giardini sono i luoghi ideali, ma non sono sempre disponibili. Anche le zone pedonali della città vanno bene. Sono da evitare le strade percorse da un intenso traffico automobilistico, perché non va dimenticato che le carrozzine dei bambini sono all'altezza dei tubi di scappamento delle automobili. L'ultimo discorso è quello relativo all'abbigliamento. Purtroppo è radicata, come abbiamo visto, a paura del freddo, perché permane tutt'oggi inamovibile il luogo comune che il bambino debba soffrire il freddo più di un adulto. E' per questo motivo che si vedono a spasso bambini troppo vestiti. A cominciare dai mesi estivi in cui si incontrano mamme sbracciate e senza calze con bambini coperti da golfini, ghettiline o tutine intere. Per non parlare dei primi mesi autunnali quando compaiono quegli scafandri da Polo Nord, rappresentati dalle tute di piumino. Anche per il vestiario da indossare per la passeggiata va usato il buon senso. Se la mamma sente il bisogno di un golf, anche al bambino andrà messo il golf. Se la mamma sente la necessità di un cappello, al bambino farà indossare la cuffietta. La mamma con la pelliccia o con la giacca di piumino, il bambino con la tuta di piumino. E' naturale e umano che nei primi tempi si esageri in eccesso. La mamma deve controllare se il bambino è caldo o se addirittura suda, regolandosi al meglio nei giorni successivi. Un'ultima osservazione riguarda il sole. E' importante esporre il bambino al sole durante la passeggiata. Gradualmente, ma con la maggior superficie del corpo possibile, compatibilmente, è ovvio, con la stagione. Senza remore, esitazioni o paure immotivate.

L'AMBIENTE IN CUI VIVE IL BAMBINO

I VIAGGI

Una delle domande più frequenti poste dalle mamme è se il bambino può viaggiare e soprattutto a che età il bambino può incominciare a farlo. La risposta è che il bambino può viaggiare in auto o in treno o in aereo subito, fin dai primi giorni di vita, senza nessuna limitazione. Il lattante nei primi mesi di vita tollera benissimo qualunque tipo di viaggio:

- **In auto**



si addormenta subito e dorme in genere per tutto il viaggio, se si tratta di un percorso di due o tre ore. Per viaggi lunghi occorre attrezzarsi con giuste quantità di ricambi, con sufficienti scorte alimentari e, soprattutto se si viaggia in piena estate, con abbondanti scorte di liquidi: acqua, tè, camomilla da somministrare per prevenire la disidratazione. Attenzione anche all'ereazione dell'abitacolo, non troppa, ma neppure poca aria, soprattutto non fissa contro il bambino. Meglio aprire un poco tutti i finestrini piuttosto che uno solo, completamente. Il bambino nei primi due, tre anni in genere non soffre di mal d'auto. Dopo tale età questo disturbo si può manifestare con pallore, nausea, vomito, sudorazione fredda, mal di testa. Numerosi sono gli accorgimenti consigliati per prevenirlo ma nessuno, purtroppo, completamente affidabile. Evitare di mettersi in viaggio subito dopo il pasto (attendere un paio d'ore), preferire cibi solidi, areare l'abitacolo delle macchine e non tenere il riscaldamento al massimo in inverno. Il bambino deve stare seduto con il busto eretto, non deve dimenarsi tanto. Di una certa utilità può essere la somministrazione prima della partenza di una supposta di Biochetasi e qualche goccia o cucchiaino di farmaci antistaminici: Fenistil - Polaramin ecc. L'auto è il mezzo di locomozione ideale per i viaggi di durata non superiore alle tre ore.

Per i viaggi lunghi sono preferibili treno e aereo.

- **Il treno**



è un ottimo mezzo perché permette ai più grandi di muoversi e di distrarsi. Per i più piccoli valgono le stesse osservazioni fatte per i viaggi in auto.

L'AMBIENTE IN CUI VIVE IL BAMBINO

- L'aereo



È il mezzo ideale per le lunghe distanze. Il lattante in aereo non avrà nessun problema. L'aria condizionata, la temperatura costante creano un ambiente soddisfacente. L'unico piccolo inconveniente è dovuto a un lieve mal d'orecchio che compare quando l'aereo atterra. I viaggiatori abituali sanno che il segnale di atterraggio è dato, ancor prima che dal comandante, dal risveglio e dalla comparsa di qualche piccolo strillo dei bambini piccoli che sono a bordo. Appena a terra il fastidio scompare e il bambino sta benissimo. Per i viaggi in aereo superiori alle tre ore valgono le raccomandazioni suggerite per l'auto e il treno.

LA VACANZA

Il quesito più frequentemente rivolto dalle mamme al pediatra circa la villeggiatura è: "Dottore il mio bambino ha più bisogno di mare o di montagna?" Un vecchio e famoso pediatra rispondeva che la montagna o il mare giovava più o meno al bambino a seconda che piacesse più o meno alle mamme. Questo concetto apparentemente paradossale in realtà è più vero e meno superficiale di quanto sembri. Infatti la vacanza deve essere vista non come una terapia ma solo come periodo di riposo e svago. È importante portare il bambino in località dove possa vivere più facilmente a contatto con la natura. Quindi il quesito da porsi è questo: "Il mio bambino ha bisogno di sole o no?" È notorio che il sole con i suoi raggi fornisce in modo naturale, attraverso la cute, la vitamina D. Se il bambino ha bisogno di sole, si deve valutare quale sarà la sede che gli permetterà di prenderne il più possibile. In linea di massima il mare, perché sulla spiaggia il bambino può stare più svestito e quindi può esporre una maggior superficie corporea al sole.

L'AMBIENTE IN CUI VIVE IL BAMBINO

IL MARE



Quando andare?

Certamente in qualunque stagione perché non esistono controindicazioni stagionali. Però se vogliamo portare al mare i bimbi perché prendano sole, i mesi più indicati sono luglio, agosto, settembre al nord; giugno, luglio, agosto, settembre al sud.

Dove andare

Qualunque località marina del nord o del sud va bene. Anche qui esiste qualche luogo comune. Per alcuni: "Il Tirreno rende meno nervosi dell'Adriatico" mentre, paradossalmente, per altri il parere è opposto. Qualcun altro dice: "Non al Sud perché fa troppo caldo".

Quanto tempo stare?

Poiché andare in un posto diverso da dove si vive abitualmente comporta un sia pur breve ma necessario periodo di ambientazione, è opportuno rimanere al mare almeno una decina di giorni per consentire al bambino di superare l'ambientamento e di godere poi in pieno della vita di mare. Per quanto riguarda i luoghi comuni, si dice che dopo un mese il bambino diventa "nervoso" ma, con i tempi che corrono, non molti possono permettersi villeggiature più lunghe di un mese.

L'AMBIENTE IN CUI VIVE IL BAMBINO

Quali precauzioni per il cambiamento di clima?

Poche ma importanti. Il passaggio dal clima dell'entroterra al clima marino spesso provoca fenomeni di acetone, vomito, febbre, stitichezza per cui le precauzioni devono essere indirizzate verso questi problemi. Nei primi 3-4 giorni, compreso quello del viaggio di trasferimento, bisogna diminuire l'alimentazione dei bambini, con eccezione per i lattanti con i primi quattro mesi di vita. Anzitutto ridurre o abolire il latte. Più precisamente, nel primo anno di vita, dopo i quattro mesi, al posto dei due pasti di latte possono essere somministrati altrettanti posti di tè o, nel caso in cui il bambino non lo gradisca desiderando solo il latte, questo deve essere somministrato estremamente diluito (per esempio $\frac{1}{4}$ di latte- $\frac{3}{4}$ di acqua). Non bisogna insistere per farlo mangiare. Se presenta stitichezza, ricorrere a un piccolo clisterino con acqua bollita (con 1 cucchiaino di bicarbonato). Sicuramente con una riduzione della dieta l'adattamento avverrà più rapidamente. Lo stesso discorso di riduzione dell'alimentazione si deve fare anche per i bimbi più grandi, eliminando sempre per 3-4 giorni di alimenti più ricchi di grassi (latte, uova, latticini, cioccolato, crema, panna). Anche durante lo spostamento per raggiungere le località di villeggiatura, qualunque sia l'età del bambino, anche per il lattante, se ovviamente non è alimentato al seno, si deve ridurre l'alimentazione. Ma attenzione specie per il lattante, non bisogna fargli mancare liquidi. Per intenderci si riduca pure il latte, ma non il quantitativo di liquidi; per esempio si mettano meno misurini di latte in polvere, ma si lasci sempre lo stesso quantitativo d'acqua, oppure nel caso del latte vaccino, si somministri un latte più diluito, cioè con tanta acqua e poco latte, perché il pericolo, specie se fa molto caso, è rappresentato dalla disidratazione. Per questo motivo durante gli spostamenti bisogna sempre essere provvisti di camomilla o di altri liquidi: tè leggero, acqua zuccherata e ogni tanto, specie se si viaggia a lungo in macchina o in treno e sotto il sole caldo, offrire al bambino il biberon!

L'AMBIENTE IN CUI VIVE IL BAMBINO

Come trascorrere la giornata al mare



Parliamo prima dei più grandicelli, dall'anno in su, perché sono quelli che godono di più dei vantaggi del soggiorno al mare. Al mattino ci si può recare in spiaggia quando fa comodo ai genitori. Diciamo alle 9-9,30. Sono anche le loro vacanze e quindi non è il caso di fare delle levatacce. E' necessario lasciare libero il bambino di fare quello che vuole. Non ossessionarlo con continui richiami: "Non fare questo, non fare quello. Attento a questo ecc". Sono anche le sue vacanze. Non bisogna coprirlo perché deve prendere il sole. Però, nei primi giorni, occorre fare attenzione alle scottature. Oggi ci sono in commercio ottime creme protettive. Questa è l'unica attenzione che si deve avere. Poi: "Cappellino in testa o no?" Perché c'è una immotivata paura del sole. In linea di massima nei primi giorni si può mettergli un copricapo, successivamente è sufficiente bagnargli la testa e lasciarlo libero. Un altro problema fondamentale della giornata è: "A che ora fare il bagno?" E a tal proposito occorre fare i conti con un radicato luogo comune: " Devono passare almeno due ore dal pasto!" C'è poi un'altra corrente di pensiero che dice che devono passare almeno due ore e mezza. Un'altra teoria ancora dice tre ore e così via. Per cui il povero bimbo inizia un'estenuante lotta con i genitori prima di poter fare il bagno. Poi subentra il problema dell': "Esci che hai freddo, non vedi che sei livido ecc.". Questo povero bambino continua a essere bombardato da consigli, ordini, implorazioni, minacce che ovviamente non possono che rovinargli questo periodo di libertà.

Ma non è ancora finita, perché a questo punto scattano altre situazioni. Il pranzo, Deve obbligatoriamente richiedere il ritorno a casa! Quindi il bambino è costretto a lasciare la spiaggia che invece è il suo luogo preferito e proprio nel momento in cui si diverte di più. Dopo il pranzo c'è l'obbligo del riposo pomeridiano che solitamente, avviene nell'ora più calda, in una camera molto calda di una pensione o di un piccolo appartamento. I bambini sudano abbondantemente durante il sonno che, in genere, è piuttosto agitato per le condizioni non ottimali.

Ecco perché qualche volta i bambini al mare diventano nervosi. Chiunque diventerebbe nervoso se fosse costretto, nel momento in cui in teoria dovrebbe essere più libero, a sottostare a tanti obblighi e privazioni di libertà.

L'AMBIENTE IN CUI VIVE IL BAMBINO

La vita al mare si deve snodare lungo la giornata con molta tranquillità e serenità, dal momento in cui si va alla spiaggia, a un'ora comoda per tutti, fino momento del ritorno a casa. I bambini devono essere lasciati liberi di giocare e di fare il bagno quando vogliono. A tal riguardo bisogna prendere esempio dagli stranieri. Non è vero che deve assolutamente passare un certo intervallo dalla colazione. Questi sono solo luoghi comuni privi di qualsiasi valore scientifico. E se il bambino si diverte a stare nell'acqua, i genitori devono lasciarglielo fare. Perché se ha freddo chiederà lui stesso di uscire. E poi se, nell'ora di pranzo, quando le spiagge si sfollano e si sta meglio, i bambini desiderano rimanere in spiaggia, anche i genitori devono rimanere. Il pasto dovrà essere più leggero per entrambi. Si potrà fare il riposino pomeridiano sulla sdraio o sul materassino sotto l'ombrellone; in riva al mare c'è sempre un po' di brezza e quindi un notevole refrigerio. Di notte il bambino riposerà più tranquillo. Questo vale per i bambini di qualunque età. I bambini al di sotto dell'anno potranno essere portati in spiaggia fin dai primi mesi di vita. Nei mesi caldi dovrà essere posto sotto l'ombrellone vestito con il solo pannolino. Negli altri periodi andrà vestito più convenientemente e sistemato in un comodo cestone. Se è allattato al seno non ci sono neppure problemi di alimentazione. Se è allattato artificialmente, si può preparare un pasto in spiaggia, portando acqua bollita calda in un termos a cui aggiungere al momento dell'uso il latte in polvere. Qualche piccolo problema in più ci può essere per il bimbo dai 5-6 mesi fino all'anno, perché, partecipando di più all'attività di spiaggia, può avere voglia, specie se incomincia a camminare, di sgambettare, di toccare la sabbia, di giocare con qualche oggetto o con i sassi; in questo caso bisognerà dedicargli qualche attenzione in più. A questa età i bambini possono fare il bagno! I più piccoli in una vaschetta con acqua, o di mare o della doccia, lasciata riscaldare al sole per un po' di tempo, quelli intorno all'anno, con una certa cautela, anche in mare. Insomma iniziamo questi nostri bimbi a una vita sportiva senza tanti timori per il sole, il caldo, l'acqua, che sono beni preziosi ai quali sempre più siamo costretti a rinunciare, a causa di tutti i problemi della vita moderna.

L'AMBIENTE IN CUI VIVE IL BAMBINO

CHI TROVA PIU' GIOVAMENTO AL MARE

Premesso che il bambino sano può andare dappertutto, trovano giovamento dal soggiorno al mare, ma soprattutto da una accurata e prolungata esposizione al sole, i bambini con crosta latteata, quelli linfatici, quelli con tonsille e adenoidi grosse, che passano tutto l'inverno con catarro nasale e di gola, quei famosi bambini che tossiscono tutto l'anno, i bambini asmatici.

Anche se il bambino, dopo due mesi al mare, continuerà a tossire, è perché il mare e il sole sono utili, ma non fanno miracoli. Questi bambini senza mare avrebbero sicuramente più tosse e catarro; infatti non è possibile pretendere che il soggiorno al mare, da solo, faccia scomparire i disturbi invernali tipici dell'età.

L'AMBIENTE IN CUI VIVE IL BAMBINO

LA MONTAGNA



Fino a che altitudine?

Il bambino può essere portato, a qualunque età, in montagna senza limiti di altitudine, ovviamente entro i limiti raggiungibili in condizioni normali da un adulto, e non a scalare picchi. Quindi si possono tranquillamente raggiungere anche quelle località alpine situate a duemila metri.

Errori e luoghi comuni.

Anche per quanto riguarda la montagna, come per molti altri argomenti trattati, ci troviamo di fronte a diversi luoghi comuni. In alcuni libri di puericoltura si legge che per portare un lattante in montagna bisogna "salire a tappe". Altri dicono che i bambini piccoli non possono andare oltre i mille metri di altitudine. Questi consigli, spesso suggeriti anche dai medici, non hanno motivazioni scientifiche. E' ormai provato che gli sbalzi di pressione legati all'atmosfera sono dannosi a chi non ha più arterie giovani ed elastiche. Ma è piuttosto improbabile che un piccolo bimbo non abbia le arterie buone! Nei primi mesi di vita, durante il viaggio dalla montagna alla pianura, la differenza di pressione può provocare un momentaneo mal d'orecchio che passa subito con pochi movimenti di suzione. Questo inconveniente non toccherà i bambini che hanno il succhiotto.

L'AMBIENTE IN CUI VIVE IL BAMBINO



Come comportarsi in montagna.

La vita in montagna si discosta meno dalla vita in città, rispetto alla vita di mare, in quanto manca il rito della spiaggia con le ridicole complicazioni che abbiamo visto nel capitolo mare. Anche in montagna vita serena, libera, passeggiate, sole, quando c'è, ma ovviamente qualche attenzione in più a scoprire i bambini, perchè anche una nuvola passeggera abbassa repentinamente, specie alle altitudini maggiori, la temperatura. Il bambino accaldato per il sole e svestito si viene a trovare improvvisamente a una temperatura più bassa.

Nel passare dalla pianura alla montagna ci sono meno problemi di adattamento, per cui praticamente non sono necessarie quelle precauzioni che si devono prendere per il mare. Precauzioni che invece bisogna osservare nel passaggio di ritorno dalla montagna alla pianura.

CHI TROVA PIU' GIOVAMENTO IN MONTAGNA

Premesso che il bambino sano può andare dappertutto, la montagna va bene per tutti. Non è particolarmente indicata per nessuna malattia. Può offrire qualche lieve temporaneo miglioramento per le forme di bronchite asmatica. E' vero che i bambini in montagna mangiano di più e spesso acquisiscono più colorito, mentre al mare talvolta mangiano addirittura di meno. Ma è un falso risultato. I bambini in montagna hanno un benessere immediato, mentre il soggiorno marino fa sentire il suo effetto benefico a distanza, perché è legato all'azione del sole.

L'AMBIENTE IN CUI VIVE IL BAMBINO

CONCLUSIONI

Lo scopo della vacanza deve essere la ricerca del sole. Ma è proprio obbligatorio scegliere di andare al mare o in montagna? Ricordiamoci che esistono:

la campagna,



la collina;



posti meravigliosi e a dimensione umana dove i bambini possono trovare sole, aria pura, serenità e tranquillità. Quindi non dimentichiamo questi posti se non vogliamo addirittura privilegiarli, nella scelta delle vacanze per i nostri bambini.

(fonti delle immagini siti internet: <http://www.disegnicolorare.com/disegni-neonato-da-colorare.html>
<http://www.midisegni.it/disegni/corpoUmano1.shtml>
http://www.immaginidacolorare.net/immagini/disegni%20da%20colorare%20Parti_del_Corpo.asp?immagini%20bambini=Parti_del_Corpo&gif=Parti_del_Corpo&id=-0
<http://www.lannaronca.it/scienze%20classe%20quinta.htm>
<http://www.ddrivoli1.it/portoscienze/scienze.htm#corpoumano>
<http://disegni.calshop.biz/disegni/disegni/espressioni.html>
<http://digilander.libero.it/acqua67/dedicato%20ai%20bambini.htm>
<http://it.123rf.com/archivio-fotografico/>; http://www.bimbomarket.it/tradedoubler_redirect.asp?)