



Ministero della Salute

Estate sicura

Consigli per lattanti e bambini piccoli





Consigli per lattanti e bambini piccoli

I lattanti e i bambini piccoli si adattano meno facilmente dell'adulto alle temperature elevate, per questo non bisogna lasciare i bambini, anche per breve tempo, in automobili chiuse o in altri ambienti chiusi surriscaldati e scarsamente ventilati.

All'aperto bisogna pensare a proteggere i bambini dal caldo e anche dalle esposizioni dirette alle radiazioni ultraviolette (UV) del sole, che danneggiano la loro pelle molto delicata, utilizzando vestitini leggeri, chiari e di fibre naturali, un copricapo e la crema solare.

Una protezione ancora più efficace la si ottiene lasciando i bambini all'ombra, soprattutto durante le ore 11.00 - 18.00. I danni causati dai raggi solari sono particolarmente pericolosi per i lattanti e i bambini piccoli.

Inoltre durante le ondate di caldo necessitano di particolare attenzione i bambini che già hanno problemi di salute: i bambini con patologie cardiache, circolatorie, respiratorie o polmonari e asma che sono particolarmente sensibili alle ondate di caldo ed ai valori elevati dell'ozono.

Ricordarsi infine che diarrea e patologie del sistema nervoso aumentano il pericolo di ipertermia e di disidratazione.

Consigli generali

- Mantenere freschi i locali dove soggiorna il bambino, aerare soltanto al mattino presto e di notte, durante il giorno oscurare le finestre esposte al sole
- Vestire i bambini in modo molto leggero, lasciando ampie superfici cutanee scoperte
- Controllare regolarmente la temperatura corporea di lattanti e bambini piccoli, se necessario rinfrescare delicatamente il loro corpo con una doccia tiepida o panni umidi
- Fare bere acqua frequentemente e in piccole quantità. Fare ingerire l'acqua lentamente, l'acqua non deve essere fredda
- Preferire l'acqua ad altre bevande, specialmente se gassate
- In caso di febbre, il fabbisogno di acqua deve essere ancora più rilevante
- Evitare di fare uscire i bambini all'aperto nelle ore più calde della giornata, ovvero dalle 11.00 alle 18.00, e applicare sempre prodotti solari ad alta protezione sulle parti scoperte del corpo e proteggere il capo con un cappellino



- Nelle piscine aperte o in spiaggia proteggere i bambini dal calore e dalle radiazioni solari (vestiti, copricapo, crema solare); evitare l'esposizione diretta dei bambini al sole dalle ore 9.00 alle 18.00. I bambini sotto i sei mesi di vita non devono essere mai esposti al sole diretto. È bene sapere che, anche sotto l'ombrellone non si è protetti dal caldo, né dai raggi solari
- Evitare che i bambini più grandi svolgano attività fisica all'aperto durante le ore più calde
- Fare bere il bambino prima e durante l'attività fisica, anche quando gioca, per compensare le perdite di liquidi dovute alla sudorazione
- Evitare di lasciare bambini incustoditi in luoghi chiusi che possono facilmente surriscaldarsi es. tende da campeggio o in macchina, specialmente durante le ore calde della giornata.

La maggior parte delle vittime di ipertermia ha un'età compresa tra 0 e 4 anni. Attenzione: l'ipertermia, in un bambino lasciato in macchina, può verificarsi anche nelle giornate fresche, con temperature intorno ai 22°C. Questo perché l'abitacolo della macchina può surriscaldarsi fino a superare i 40°C, anche se i valori di temperatura esterna non sono elevati

- Preparare cibi freschi e leggeri, ricchi di acqua (frutta e verdura fresca)
- Fare molta attenzione alla corretta preparazione e conservazione dei cibi. Le temperature elevate favoriscono la contaminazione degli alimenti e aumentano il rischio di gastroenteriti e intossicazioni alimentari
- Si consiglia di lavare bene frutta e verdure e tutti cibi che si consumano crudi, facendo attenzione che non vengano a contatto con altri alimenti o con piani di lavoro sporchi per evitare il rischio di contaminazione crociata
- Lavarsi le mani prima di procedere alla preparazione dei cibi
- Evitare di lasciare insalate condite, cibi deperibili (es. latte, latticini, dolci a base di crema, carne, pesce etc.) e cibi cotti o precotti a temperatura ambiente; vanno conservati in frigorifero.



Consigli particolari per i bambini con problemi di salute

Le patologie del sistema cardio-vascolare, delle vie respiratorie o dei polmoni aumentano il rischio di ammalarsi o di morire in caso di grande caldo. Ma anche infezioni gastrointestinali, diarrea, infezioni delle vie respiratorie e determinate patologie del sistema nervoso incrementano il pericolo di ipertermia nei bambini. Ecco cosa fare:

- Se nel bambino piccolo compaiono sintomi quali spossatezza, stanchezza, pelle e labbra secche, febbre è meglio consultare il medico curante
- Nel caso di bambini sofferenti di asma o altre malattie respiratorie croniche, fare attenzione se compaiono difficoltà respiratoria o tosse frequente; in questi casi vi è il sospetto di un attacco di asma e dunque va consultato il medico curante
- Chiamare immediatamente il soccorso medico se il bambino manifesta qualcuno dei seguenti sintomi: nausea, vomito, debolezza muscolare, affaticamento, mal di testa, stato confusionale, febbre. Potrebbe trattarsi di un colpo di calore. Il rischio è alto se il bambino poco prima aveva soggiornato in un ambiente chiuso surriscaldato e poco ventilato o è stato esposto al sole.