



Milano, 15 dicembre 2014 – Ci siamo, il Natale, l'appuntamento più atteso dai nostri bambini, è ormai vicino. E con la chiusura delle scuole, iniziano le lunghe e sospirate vacanze.

Gli esperti di WAidid ci consigliano come affrontare al meglio le vacanze dei piccoli, che siano a casa con i propri cari o costretti in ospedale.

“Tutti i bambini – osserva la Prof.ssa Susanna Esposito, Direttore dell'Unità di Pediatria ad Alta Intensità di Cura della Fondazione IRCCS Ca' Granda Ospedale Maggiore Policlinico, Milano; Presidente WAidid, Associazione Internazionale per le Malattie Infettive e i Disordini Immunologici e Presidente di Amici del Bambino Malato Onlus – hanno diritto ad un Natale speciale. Per il bambino sano, nel periodo delle vacanze natalizie raccomandiamo sempre ai genitori di prestare molta attenzione all'alimentazione dei loro figli, evitando di esagerare con cibi grassi e dolci, e anche alla prevenzione di eventuali raffreddori o episodi febbrili, avendo cura del loro abbigliamento soprattutto durante le passeggiate all'aria aperta o in montagna. Per i bambini affetti da patologie o ricoverati in ospedale raccomandiamo soprattutto a genitori e parenti di stare loro vicino con affetto ma limitando le visite in quei giorni per non affaticarli e per non tenerli a stretto contatto con tante persone per un lungo tempo”.

Per salvaguardare la salute dei nostri bambini durante le prossime vacanze qui di seguito le raccomandazioni degli esperti di WAidid.

Per il bambino sano:

1. Non esagerate con panettoni e cioccolata: è difficile pensare di tenere lontani i bambini dalle numerose “dolci tentazioni” di panettoni, torroni e cioccolata. È importante, però, scegliere

- prodotti di buona qualità e tenere presente che in alcuni soggetti, soprattutto se atopici, il cioccolato, consumato in quantità eccessive, può dare reazioni allergiche.
2. Cercate di mantenere abitudini alimentari sane: anche a Natale, come in ogni periodo dell'anno, non bisognerebbe stravolgere le abitudini dei bambini evitando loro gli eccessi e i cibi troppo elaborati e cercando di rispettare l'orario dei pasti. Fate attenzione, poi, soprattutto alle uova crude e alle verdure non lavate: con questi alimenti uno dei rischi più frequenti è la salmonellosi, un'intossicazione caratterizzata da sintomi quali nausea, vomito, dolori addominali, diarrea e febbre.
 3. Giocate all'aria aperta: sport, divertimento e gioco sono molto importanti per i nostri bambini; durante le vacanze bisognerebbe ridurre e non certo aumentare il tempo della TV e dei videogiochi, approfittando, tempo permettendo, per organizzare delle gite, ricordando che l'attività fisica in età pediatrica è un'importante forma di prevenzione dell'obesità ed è uno strumento fondamentale per un corretto sviluppo osseo.
 4. Se andate in montagna, è necessario optare per un'esposizione al sole e al freddo in sicurezza: l'esposizione ai raggi solari è sempre consigliata perché aumenta la trasformazione di vitamina D ma non sottovalutate la sua pericolosità anche in inverno e utilizzate sempre creme solari specifiche ed emollienti per le labbra proteggendo i bambini dal sole e dal vento con cappelli di lana e occhiali da sole di buona qualità ed adeguati alla loro età.
 5. In viaggio: non dimenticate di portare sempre con voi un kit di primo soccorso in caso di viaggi o di escursioni, avere sempre cura dell'igiene delle mani prima di mangiare e utilizzare solo acqua potabile.

Il bambino malato dimesso per le vacanze o ricoverato in ospedale:

1. Programmate insieme ai Pediatri del Centro di riferimento una dieta bilanciata ed adeguata per il bambino per garantirgli la massima varietà in rapporto alla sua problematica clinica e seguite con attenzione le indicazioni dietetiche del medico per rispettare l'apporto calorico necessario al bambino.
2. Limitate il tempo del bambino nel contatto con altre persone sia in casa che in ospedale per non affaticarlo e non aumentare il rischio di possibili infezioni, epidemiche nel periodo natalizio e che i contatti possono presentare in forma paucisintomatica.
3. Fategli scrivere una letterina speciale per Babbo Natale, per esprimere i propri desideri e sentirsi a casa.
4. Regalategli i suoi giochi o libri preferiti, così il bambino anche se ospedalizzato potrà sentire e godere di quell'aria natalizia di festa e di affetto.

fonte: ufficio stampa