



## 1. Quando viaggiare?

Nel periodo estivo una delle principali domande che i genitori fanno al pediatra/neonatologo, dopo essere tornati a casa con il neonato, è “ma quando può viaggiare?”. Non esiste un'età minima. Si consiglia, tuttavia, se possibile, di aspettare la prima decina di giorni di vita, periodo nel quale alcune condizioni (come l'avvio dell'allattamento, il calo ponderale, la comparsa eventuale di ittero) potrebbero necessitare di un monitoraggio da parte del pediatra di riferimento. Passato questo periodo di assestamento, se tutto procede regolarmente... preparate le valigie!

## 2. Dove andare?

I genitori spesso chiedono

quale sia la meta ideale per la vacanza con un neonato. Non esistono luoghi raccomandati o sconsigliati in maniera assoluta, tuttavia, per ogni destinazione, è bene seguire alcuni accorgimenti.

La **montagna** rappresenta un'ottima scelta per trascorrere un periodo di vacanza con il piccolo: offre un clima più fresco rispetto alla città o al mare ed è perfetta per le sue prime (non eccessivamente lunghe!) passeggiate nella natura. Tuttavia, è bene evitare altitudini superiori ai 2.000/2.500 metri ed è meglio pianificare di rimanere nella località scelta più giorni (evitare quindi di stare solo un week-end, ad esempio) in maniera tale da permettere i fisiologici adattamenti richiesti dal cambio di altitudine e di pressione atmosferica.

Il **mare** è una classica meta estiva e non deve essere scoraggiata. È fondamentale evitare le uscite nelle ore centrali della giornata e l'esposizione diretta ai raggi solari. Sarà, invece, molto piacevole portare il piccolo sulla spiaggia (muniti di ombrellone!) di prima mattina e nel tardo pomeriggio. La passeggiata in riva al mare al tramonto diventerà il momento più dolce e rilassante della giornata.

Anche la **campagna** è un'opzione validissima. Offre calma, silenzio, ombra e clima temperato: tutti elementi preziosi per il riposo e la serenità del bambino e di tutta la famiglia.

### 3. Con che mezzo?

Anche in questo caso non ci sono proibizioni, ma solo delle indicazioni importanti da seguire per viaggiare in sicurezza. Il neonato può viaggiare in **auto** garantendo all'interno dell'abitacolo delle condizioni climatiche adeguate. È meglio, quindi, mettersi in viaggio nelle ore più fresche della giornata e assicurarsi di posizionare sempre l'auto all'ombra nei momenti di sosta. In auto, è bene non abusare dell'aria condizionata, se necessaria è raccomandato impostare temperature non molto inferiori a quelle esterne. È consigliabile, inoltre, prevedere una sosta ogni due-tre ore e comunque sempre durante le poppate del piccolo.

Il trasporto dei bambini sui

veicoli è regolato dall'Art. 172 del Codice della Strada: il neonato deve essere alloggiato nel suo "ovetto" o "navicella", opportunamente fissati al sedile, sempre rispettando le regole di installazione (fino ai 9 chili di peso del bambino, il seggiolino deve essere installato obbligatoriamente in senso contrario a quello di marcia).

Altra soluzione comoda per raggiungere la destinazione desiderata è sicuramente il **treno** poiché, anche se il neonato non occupa un posto a sedere e quindi potrà viaggiare in braccio ai genitori, c'è sicuramente più spazio per muoversi, per passeggiare e per collocare il passeggino o l'ovetto in caso di necessità.

Molti sconsigliano l'**aereo** perché si ritiene che il volo sia stressante per il neonato, a causa delle luci, dei forti rumori, degli sbalzi di temperatura e di pressione. Tuttavia, anche in questo caso, non esiste una controindicazione assoluta all'utilizzo dell'aereo, anzi, in determinate situazioni (spostamenti che richiederebbero lunghissimi viaggi con altri mezzi), rappresenta il mezzo più rapido, sicuro e meno faticoso per tutta la famiglia.

Durante il volo, oltre alla dovuta attenzione per evitare gli sbalzi termici, è consigliabile stimolare frequentemente la suzione del piccolo, soprattutto durante le fasi del decollo e dell'atterraggio, per evitare che i cambiamenti di pressione possano causare fastidi e dolore all'orecchio. Ricordate, dunque, in questi momenti del viaggio, di farlo ciucciare (seno o ciuccio)!

#### **4. Beve abbastanza? Posso dargli dell'acqua?**

L'allattamento esclusivo materno, o con latte artificiale in assenza di latte materno, soddisfa tutti i bisogni non solo calorici, ma anche idrici, necessari a mantenere l'adeguato equilibrio idro-elettrolitico del neonato. Non serve, quindi, somministrare in aggiunta acqua o altri liquidi. Nel caso in cui il piccolo sia più irrequieto, è consigliabile proporgli il seno con più frequenza del solito (la mamma che

allatta, invece, deve bere tanta, tantissima acqua!).

Quando il neonato non riesce ad alimentarsi regolarmente è bene saper riconoscere gli eventuali segnali di disidratazione: scarsa emissione di urine (pannolino spesso asciutto), secchezza delle mucose, avvallamento della fontanella anteriore, irritabilità o sopore, alterazioni della temperatura corporea. In questi casi, è bene che il piccolo venga subito valutato da un pediatra.

## **5. Sole e calore: come proteggiamo il piccolo?**

Il neonato non dovrebbe mai essere esposto direttamente ai raggi solari ed è questo il modo migliore per prevenire scottature ed eritemi. Non è, dunque, consigliato l'utilizzo di routine di creme solari sui neonati; occasionalmente ed in particolari situazioni, possono essere utilizzate sulle zone esposte creme con filtro fisico, ovvero contenenti minerali quali ossido di zinco, ad alto potere filtrante e non troppo untuose.

Un altro interrogativo riguarda l'utilizzo del climatizzatore. Non è controindicato, tuttavia, è bene adottare alcune precauzioni: pulire i filtri prima dell'utilizzo dopo una lunga pausa, mantenere la temperatura non troppo inferiore a quella esterna e comunque non scendere sotto i 22-23 gradi, fare attenzione a dove viene indirizzato il flusso d'aria (mai sul bambino, meglio verso l'alto), non ridurre eccessivamente l'umidità dell'aria e assicurare una frequente areazione degli ambienti climatizzati.

## **6. Che vestiti portiamo?**

Chiaramente dipende dal clima della località di vacanza scelta. Ricordiamoci che il neonato percepisce la temperatura come noi, non sente "più freddo" e non deve quindi essere più coperto. Per i climi caldi e soleggiati sono preferibili indumenti chiari e

leggeri, di fibre naturali, che lascino scoperti gli arti, un cappellino chiaro a falda ampia per proteggere il piccolo da eventuali congiuntiviti da esposizione solare. Una copertina e una giacchetta in cotone possono essere utili nelle ore serali, in cui si avverte più umidità o quando le temperature scendono.

## **7. Che attività possiamo fare?**

La vacanza è il momento perfetto per dedicarsi a tutte quelle attività consigliate per il benessere del piccolo. Passeggiate all'aria aperta con la fascia, letture ad alta voce, massaggi, musica dolce, tummy time (e cioè mettere il neonato a pancia in giù, esclusivamente quando è sveglio, esercizio che rafforza la muscolatura e stimola lo sviluppo motorio e sensoriale) e diverse stimolazioni sensoriali (ad esempio la voce di papà con il rumore delle onde o degli uccellini in sottofondo) sono esperienze preziose per il neonato e tutta la famiglia e 'semplici' da fare in ogni contesto.

Il bagno in mare o in piscina è, invece, sconsigliato nei primi mesi di vita, a causa della temperatura non adatta, della composizione e della possibile contaminazione dell'acqua.

## **8. Come evitare le punture di insetto?**

La più corretta prevenzione, specie nelle ore serali, è quella fatta con metodi di barriera, quali zanzariere poste su culle, carrozzine e possibilmente anche alle finestre. È preferibile, se possibile, evitare le zone in cui sono presenti molti insetti, come località lacustri o tropicali. Sono sconsigliati i dispositivi che emanano sostanze chimiche potenzialmente tossiche e gli spray repellenti da spruzzare sulla cute. Possono, invece, essere utilizzati alcuni prodotti (ad esempio piccoli adesivi da posizionare vicino al neonato) a base di olii naturali come estratti di citronella, eucalipto e geranio.

## 9. Quali farmaci portare per il piccolo?

Il neonato ha delle caratteristiche peculiari di 'tolleranza' ai farmaci, dovute alla sua composizione corporea, al suo peso, alla sua capacità di assorbimento ed eliminazione dei medicinali. Se emergono delle problematiche va consultato il pediatra/neonatologo, il quale potrà dare consigli su come trattare il disturbo e prescrivere dei medicinali, qualora lo ritenga opportuno.

Oltre alla soluzione fisiologica per i lavaggi nasali, le creme contro gli arrossamenti della pelle e gli integratori di Vitamina D, come raccomandati dal pediatra, è consigliabile portare con sé un antipiretico (paracetamolo in gocce), da somministrare in caso di necessità sempre e solo dopo aver sentito il parere del medico. Inoltre, nella programmazione del periodo di vacanza, ricordare di valutare i tempi per le vaccinazioni, evitando così di non ritardare di troppo le date indicate e rispettare il calendario vaccinale previsto.

## 10. Mamme e papà: riposatevi!

Alla fine di questa guida riteniamo sia fondamentale ricordare ai neogenitori che la vacanza non è solo per il neonato, ma per tutta la famiglia. Se ci sono fratellini e sorelline, la vacanza deve essere pensata anche per loro, coinvolgendoli sempre nella cura del nuovo arrivato e ritagliando dei momenti dedicati esclusivamente a loro. Quindi, giustissimo seguire tutte le raccomandazioni per far sì che i propri piccoli stiano bene in vacanza, ma ricordatevi che ciò di cui hanno maggiormente bisogno i vostri figli, in questo momento, è avere accanto una mamma e un papà sereni.

I nove mesi della gravidanza sono alle spalle, ma la parte più difficile è iniziata proprio adesso. Il periodo dopo il parto è particolarmente duro e faticoso sotto tanti punti di vista per entrambi i genitori: cercate di utilizzare questi giorni di vacanza per riposarvi e immergervi in questa meravigliosa avventura, fatta di nuovi tempi, salite da affrontare e diverse prospettive da scoprire. Assecondate i

ritmi più lenti, concentratevi su poche cose e dedicate tempo a ciò che vi piace fare. Vivete e godetevi questa prima vacanza con il nuovo arrivato: è il regalo più bello che potete farvi in questa estate così speciale.