



# Viaggiare Sicuri con bambini 0-6 anni

Il decalogo per farlo in sicurezza e serenità

## 1. In auto, la sicurezza viene prima di tutto

Il bambino deve viaggiare sempre nel seggiolino omologato e correttamente installato. Mantieni l'abitacolo a una temperatura di circa 24-25°C e programma soste frequenti per farlo bere, muovere e riposare. Meglio pasti leggeri prima della partenza per evitare il mal d'auto. È preferibile invitare il bambino a guardare fuori dal finestrino e organizzare brevi soste lungo il percorso e non guardare il cellulare in quanto fissare uno schermo durante il viaggio peggiora notevolmente la cinetosi (mal d'auto), poiché crea un forte conflitto tra ciò che l'occhio percepisce (lo schermo fermo) e ciò che l'orecchio interno avverte (il movimento dell'auto).

## 2. In aereo, proteggi le orecchie

Durante decollo e atterraggio favorisci la deglutizione con ciuccio, biberon, acqua o uno snack. Nei bambini più grandi possono essere utili semplici manovre (come sbadigliare o deglutire) per compensare le variazioni di pressione.

## 3. Sole sì, ma con le giuste precauzioni

Nei primi sei mesi di vita è preferibile evitare l'esposizione diretta al sole e utilizzare ombra, cappellino e indumenti leggeri. Dopo i sei mesi è indispensabile applicare una crema solare ad alta protezione (50+ nei più piccoli), da rinnovare ogni due ore e dopo ogni bagno.

## 4. Caldo e disidratazione: i rischi da non sottovalutare

I bambini si disidratano più facilmente degli adulti. Offri acqua o allatta frequentemente il tuo bambino, evita le ore più calde della giornata e preferisci abiti chiari e leggeri.

## 5. Attenzione agli sbalzi di temperatura

L'aria condizionata può essere utilizzata anche in presenza di bambini piccoli, purché la differenza tra temperatura interna ed esterna non sia eccessiva. Evita gli sbalzi termici e non dirigere mai il flusso d'aria direttamente sul bambino.

## 6. Bagni e giochi in acqua solo sotto stretta sorveglianza

Piscina, mare, laghi e parchi acquatici sono tra i luoghi dove si verificano più frequentemente incidenti gravi nei bambini piccoli. La supervisione continua di un adulto resta la misura di prevenzione più efficace.

## 7. Igiene e alimentazione sempre sotto controllo

Lavare spesso le mani, conservare correttamente gli alimenti e garantire una buona idratazione aiuta a prevenire gran parte dei disturbi gastrointestinali che possono rovinare la vacanza.

## 8. In montagna, salire gradualmente

Nel primo anno di vita è consigliabile non superare i 1.500 metri e restare comunque entro i 2.000 metri. Ricordarsi che anche in quota sole e raggi UV sono particolarmente intensi.

## 9. Intrattenimento e benessere durante il viaggio

Porta giochi, libri e oggetti familiari: aiutano a gestire meglio tempi lunghi e spazi ristretti, riducendo stress e irritabilità.

## 10. Se necessario, confrontati con il pediatra prima della partenza

In presenza di patologie croniche, allergie, terapie in corso o in caso di viaggi particolarmente impegnativi, un confronto con il pediatra può aiutare a organizzare la vacanza in maggiore sicurezza e serenità.

Al rientro dal viaggio, se siete stati in Paesi tropicali, aree a rischio sanitario o il bambino ha manifestato sintomi durante o dopo la vacanza, può essere utile confrontarsi con il pediatra. Alcune malattie infettive, infatti, possono manifestarsi anche a distanza di tempo dal rientro.