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, quando fa molto caldo, bisogna evitare di portarli in locali chiusi surriscaldati e scarsamente ventilati o, peggio ancora, lasciarli incustoditi nell'automobile parcheggiata al sole: la temperatura all'interno di un'automobile può salire rapidamente e l'ipertermia nel bambino può verificarsi in soli 20 minuti.

La maggior parte delle vittime di ipertermia ha un'età compresa tra 0 e 4 anni. Se si portano i bambini all'aperto bisogna pensare a proteggerli dal caldo e dalle esposizioni dirette alle radiazioni ultraviolette (UV) del sole (che possono danneggiare la loro pelle molto delicata), utilizzando vestitini leggeri, in fibra naturale, copricapi e 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.

Durante le ondate di caldo, inoltre, occorre dedicare particolare attenzione ai bambini che hanno già qualche problema di salute: malattie cardiache, circolatorie, respiratorie e asma, perché sono particolarmente sensibili alle ondate di caldo e ai valori elevati di 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, non fredda, in piccole quantità, lentamente e molte volte al giorno.
- 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, ossia dalle 11.00 alle 18.00; 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 poco protetti dal caldo e dall'esposizione ai raggi solari, es. in tende da campeggio o in macchina, specialmente durante le ore calde della giornata.
  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 risultano 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 i 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 alcune patologie del sistema nervoso possono aumentare il pericolo di ipertermia nei bambini.

Ecco cosa fare:

- Se nel bambino piccolo compaiono sintomi quali spossatezza, stanchezza, pelle e labbra secche e/o febbre, è meglio consultare il medico curante.
- Nel caso di bambini sofferenti di asma o altre malattie respiratorie croniche, occorre fare attenzione se compaiono difficoltà respiratoria o tosse frequente; in questi casi c'è il sospetto di un attacco di asma e 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, era stato esposto al sole o aveva soggiornato in un locale chiuso surriscaldato e poco ventilato.