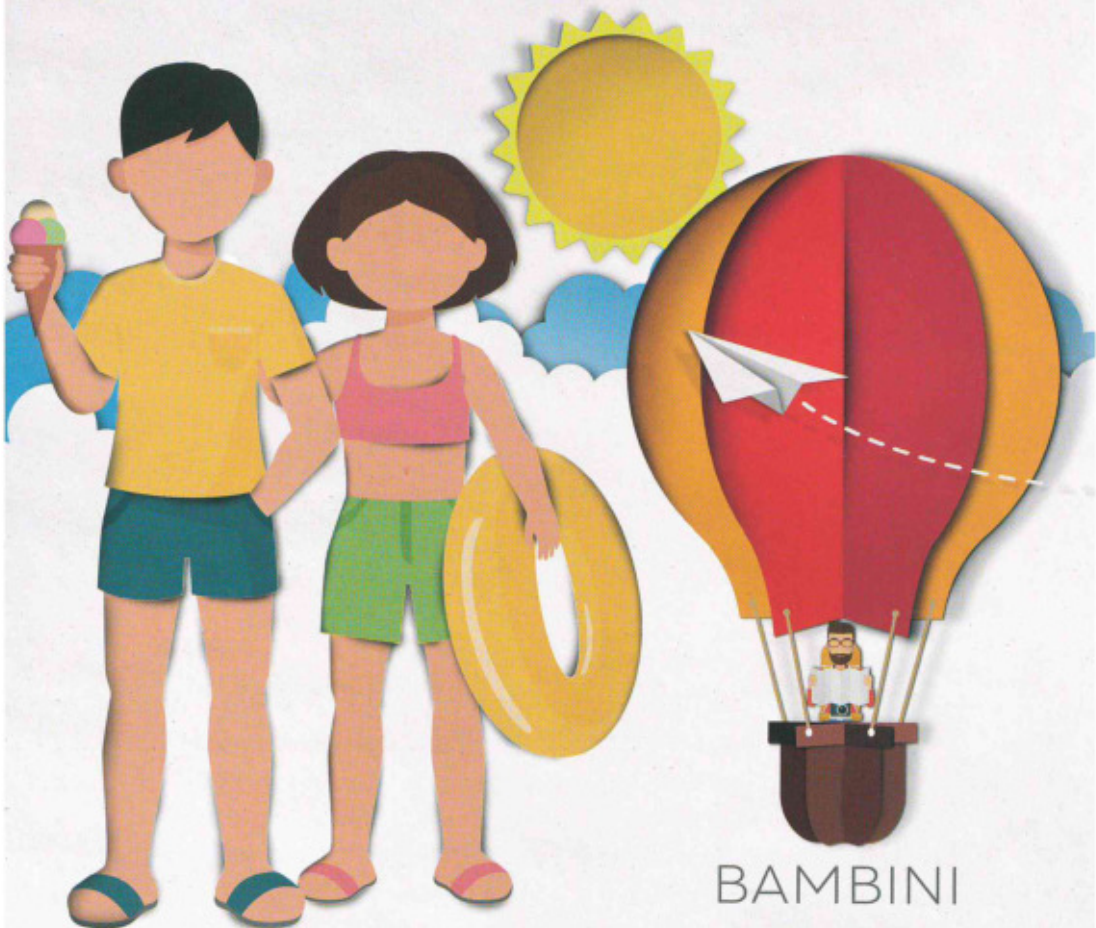


FARMACIA IN VIAGGIO.

Vacanze sicure



BAMBINI
IN VACANZA



FARMACIE
SPECIALIZZATE

BAMBINI IN VACANZA

Viaggiare è un ottimo modo per trascorrere del tempo prezioso con i figli, che spesso ci stupiscono per la loro adattabilità e la loro gentilezza fuori dall'ambiente in cui sono abituati a vivere. Per i genitori viaggiare con i bambini permette di fare esperienze che spesso rimangono precluse a chi viaggia senza figli: presso quasi tutte le culture, infatti i bambini sono molto amati e si ritrovano al centro dell'attenzione e in questo modo i genitori possono avere facilmente contatti con la gente del posto.



Naturalmente non è sempre facile viaggiare con i bambini e per questo è fondamentale **trovare il giusto ritmo, pianificare bene ciò che si vuol fare e ciò che occorre portare** ma anche partire con un **atteggiamento mentale positivo e tanta flessibilità in caso di imprevisti**: partire animati da spirito d'avventura, coinvolgendo i figli nell'organizzazione del viaggio e nella soluzione dei problemi, permetterà di trasformare i contrattempi in opportunità.

Pianificare bene il viaggio significa **scegliere una meta e un tipo di vacanza adatti alla propria famiglia**. Non esiste un'età giusta o sbagliata per iniziare a viaggiare con i bambini ma non bisogna mai dimenticare che la vacanza migliore è quella che fa contenti tutti (bambini e adulti), organizzata tenendo conto anche dei desideri dei genitori e non solo strutturata sulle necessità dei propri figli. **Il bambino va educato** al viaggio ed è bene iniziare al più presto: solo così imparerà a viaggiare davvero e si sentirà perfettamente coinvolto nel viaggio familiare.



Da un punto di vista pratico:

- È necessario dare ai bambini qualche informazione sul paese che si sta per visitare per facilitarne l'adattamento;
- È utile segnare su una cartina i posti che andranno visti e procurarsi libri e guide per cercare storie, leggende, usi, costumi e ricette della cucina locale;
- È molto importante incoraggiare i propri figli a tenere un **diario di viaggio** sul quale riportare impressioni, aneddoti, nomi di persone conosciute e sul quale incollare biglietti d'ingresso, cartoline, qualche foto scattata in viaggio. Al ritorno a casa sarà per loro molto più facile ripercorrere le varie tappe e ricordare persone o luoghi, addirittura odori o sapori sfogliando le pagine del diario.



0-9 mesi

Viaggiare con **neonati tra 0 e 9 mesi** offre molti vantaggi: non hanno nulla da ridire sulle mete prescelte, su quel che decidete di fare o sui mezzi di trasporto. I neonati si lasciano trasportare senza difficoltà, dormono molto e sono facili da intrattenere. Però un neonato non è in grado di farci sapere se ha troppo caldo, troppo freddo, mal di pancia o altri disturbi.

9-18 mesi

Il bambino di età compresa tra **9-18 mesi** ha imparato o sta imparando a muoversi e deve essere sorvegliato 24 ore su 24, ha maggior bisogno di essere intrattenuto, però prova grande interesse per tutto quello che lo circonda e non vede l'ora di esplorare il mondo.

18 mesi - 3 anni

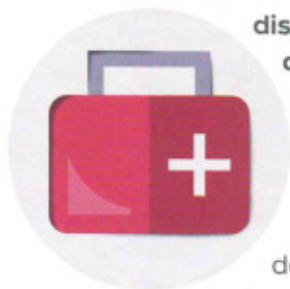
L'età più difficile è probabilmente quella che va dai **18 mesi ai 3 anni**: i bambini sono pieni di energie, mettono ancora tutto in bocca e a volte fanno terribili capricci, sono inoltre esigenti e ostinati riguardo al cibo. In compenso, hanno un sonno più regolare e adorano correre liberi in spazi aperti e osservare il mondo.

Dai 4 anni in su

Quando i figli cominciano ad avere più di 4 anni, viaggiare con loro diventa un vero piacere. Passata l'epoca dei capricci, sono pronti ad ascoltarvi quando spiegate loro dove siete e cosa state visitando. A questa età si può prendere in considerazione un viaggio più movimentato e avventuroso anche in paesi in via di sviluppo, **valutando però con attenzione la situazione igienico sanitaria.**

Prima di intraprendere con lattanti e bambini un viaggio internazionale bisogna controllare che siano **in regola con le vaccinazioni** obbligatorie e raccomandate per la loro età, in Italia e nel paese di destinazione.

È importante allestire una piccola **farmacia da viaggio**, tenendo presente che **le principali patologie che colpiscono i bambini sono: diarrea, colpi di calore e disidratazione, otite, febbre e malattie da raffreddamento.**



Se il bambino soffre di patologie croniche (asma, diabete, allergie, ecc...) non bisogna separarsi mai dai farmaci necessari e, se è previsto un volo aereo, è consigliabile che il pediatra rilasci una lettera da esibire al momento dell'imbarco, in cui vengano descritte le condizioni di salute del bambino e il farmaco che ha necessità di assumere.

I bambini hanno bisogno di **un'alimentazione adeguata** e, in caso di prolungati soggiorni in regioni dietologicamente povere, bisogna mettere nella farmacia da viaggio complessi polivitaminici.

In linea generale, quando si viaggia con bambini è bene portare:

- antibiotico ad ampio spettro*
- antistaminico*
- antipiretico*
- soluzioni per la reidratazione orale
- termometro
- cerotti
- creme solari ad altissima protezione
- pomate contro le irritazioni e le punture di insetti
- pomate contro le scottature e le infiammazioni cutanee
- salviette igienizzanti umidificate

*Necessita di RICETTA MEDICA

Rispetto agli adulti, i **bambini sono più suscettibili alle malattie e agli incidenti e il loro stato di salute può cambiare molto rapidamente, peggiorando o migliorando nel giro di poche ore.**

Inoltre, poiché un bambino non sempre è in grado di dire cosa non va e in molti casi non presenta i sintomi tipici delle malattie, è ancora più importante cercare per tempo l'aiuto di un medico ogni volta che si abbiano seri dubbi circa la sua salute.

Nei paesi tropicali i piccoli sono più suscettibili ai **disturbi dell'apparato digerente** e possono presentare forme più gravi delle più comuni infezioni: in caso di diarrea sono fondamentali l'immediata reidratazione e l'astensione da alimenti contenenti lattosio.



Di solito i bambini si adattano facilmente ad un nuovo **clima**, ma hanno bisogno di tempo per acclimatarsi agli sbalzi termici repentini. Dato che sono molto più sensibili alla disidratazione e al freddo rispetto ad un adulto, **vanno adeguatamente protetti dagli sbalzi di temperatura** soprattutto se si viaggia in aree desertiche.



Nelle escursioni in montagna sono da **evitare per i piccolissimi le alte quote**, mentre per i più grandi è preferibile un'ascensione graduale.



Molti bambini soffrono di **cinetosi** (mal di mare, mal d'auto, mal d'aereo) e in aereo il cambiamento di pressione dell'aria può causare facilmente **mal d'orecchie** nei neonati e nei bambini di pochi anni.

Per ovviare a quest'ultimo inconveniente bisogna far bere i neonati (il riflesso della deglutizione libera le orecchie) e dare una caramella o una bevanda ai più grandicelli.







**ENTRA IN FARMACIA
PER UN CONSIGLIO
PERSONALIZZATO.**

www.farmacistipreparatori.it