

## Neonati in vacanza: il “decalogo” della Società Italiana di Neonatologia

Piercarlo Salari

*Pediatra e divulgatore medico scientifico – Milano*



L'approssimarsi del periodo delle vacanze evoca spesso nei genitori una serie di interrogativi per nulla scontati, a cui quest'anno la Società Italiana di Neonatologia (SIN) ha voluto fornire una risposta chiara e pragmatica, con l'obiettivo di promuovere un'informazione autorevole e soprattutto di contribuire a prevenire errori grossolani. Ecco, in sintesi, **i dieci quesiti più frequenti, con i relativi consigli** che il pediatra può utilizzare sia per istruire i genitori, anticipandone le richieste, sia per rispondere alle loro classiche e inevitabili domande.

### 1. Quando il neonato può cominciare a viaggiare?

Non esiste un'età minima. Tuttavia, si consiglia, 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 richiedere un controllo da parte del pediatra.

## 2. Dove andare?

Non esistono luoghi raccomandati o sconsigliati in maniera assoluta, ma **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 2000/2500 metri ed è meglio pianificare di rimanere più giorni nella località scelta (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. Essa offre calma, silenzio, ombra e un clima temperato: tutti elementi preziosi per il riposo e per la serenità del bambino e di tutta la famiglia.

## 3. Auto, treno o aereo?

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 necessario, è raccomandato impostare delle 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.

**Per quanto riguarda l'aereo non esiste una controindicazione assoluta al suo utilizzo:** anzi, in determinate situazioni (spostamenti che richiederebbero lunghissimi viaggi con altri mezzi), esso 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.

## 4. Beve abbastanza?

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 molto).

Quando il neonato non riesce ad alimentarsi regolarmente **è bene saper riconoscere gli eventuali segnali di disidratazione**, da sottoporre subito alla valutazione del pediatra: scarsa emissione di urine (pannolino spesso asciutto), secchezza delle mucose, infossamento della fontanella anteriore, irritabilità o sopore, alterazioni della temperatura corporea.

## 5. Sole e calore: quale protezione?

**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 delle 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, ma 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. Quali indumenti?

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, e 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. Quali attività si possono praticare?

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 per 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 che si avvale di **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 le 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 con sé?

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 dei 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, approfittate per riposarvi!

È 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 a loro esclusivamente dedicati. È quindi giustissimo seguire tutte le raccomandazioni per far sì che i propri piccoli stiano bene in vacanza, ma i genitori devono anche tenere presente che ciò di cui hanno maggiormente bisogno i loro figli durante le vacanze è avere accanto una mamma e un papà sereni. Riposo, rallentamento dei ritmi e pratica di attività gradevoli e rilassanti sono le migliori strategie per raggiungere questo obiettivo.

© Copyright by Pacini Editore Srl

L'articolo è OPEN ACCESS e divulgato sulla base della licenza CC-BY-NC-ND (Creative Commons Attribuzione – Non commerciale – Non opere derivate 4.0 Internazionale). L'articolo può essere usato indicando la menzione di paternità adeguata e la licenza; solo a scopi non commerciali; solo in originale. Per ulteriori informazioni: <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.it>