



LO SAI MAMMA?

56 Viaggiare con i bambini

Viaggiare con i bambini, specialmente per lunghi percorsi, necessita particolari accorgimenti. Due sono i criteri fondamentali di cui i genitori devono tenere conto: sicurezza e comfort.

Mai tenere in braccio un bambino anche se piccolo e il tragitto da percorrere è brevissimo.

L'articolo 172 del Codice della Strada obbliga l'uso del seggiolino fino a quando il bambino non raggiunge la statura di 150 centimetri d'altezza. Da quel momento può usare direttamente il sedile, comunque fino a 12 anni è obbligatorio viaggiare sul sedile posteriore. Il rischio di trauma è maggiore sul sedile anteriore, con o senza l'airbag.

Inoltre dal 2019 la legge prevede anche l'obbligo di dotarsi di un dispositivo anti abbandono se si trasportano in auto bambini di età inferiore ai 4 anni. Il dispositivo si attiva nel caso di allontanamento del conducente e può essere indipendente o integrato nel seggiolino.

Sul sedile posteriore il seggiolino per i bambini piccoli è consigliato montarlo al contrario del

senso di marcia e al centro del sedile perché in caso di frenata o di urto, è più riparato sia frontalmente che lateralmente. Le cosiddette "navicelle" e le culle imbottite, da fissare con le cinture del veicolo e in cui il piccolo viaggia sdraiato, sono utili solo nei primi mesi di vita.

A seconda del peso e dell'altezza del bambino, si deve usare il seggiolino adatto.

Il passaggio da un gruppo all'altro deve avvenire quando la testa del bambino supera il bordo superiore del seggiolino.

Nel 2017 sono entrate in vigore le nuove norme sull'omologazione dei seggiolini auto per bambini.

L'etichetta sul seggiolino riporta il numero di omologazione, il peso e l'altezza entro cui ne è consentito l'utilizzo.

Il codice della strada (art. 172) prevede una serie di sanzioni per chi non utilizza i dispositivi per bambini. Indipendentemente da queste, l'uso del seggiolino è importante per evitare che in caso di incidenti, anche di lieve entità, i bambini subiscano danni.

Regolamento ECE R44 per i seggiolini auto

Gruppo 0
fino a 10 kg
(12 mesi circa)
Ovetto o navicella
sui sedili posteriori
opposto al senso di marcia.

Gruppo 0+
fino a 13 kg
(24 mesi circa)
Contrario al senso di marcia
sul sedile posteriore.

Gruppo 1
da 9 kg a 18 kg
(12 mesi circa)
seggiolino o adattatore
orientati nel senso
di marcia sul sedile
posteriore.

Gruppo 2
da 15 kg a 25 kg
(da 3 a 6 anni circa)

Gruppo 3
da 22 kg a 36 kg
(da 5 a 12 anni circa)
adattatore orientato
nel senso di marcia
sul sedile posteriore.

**Oltre 36 kg
o 1,50 m**
*sedili con cinture
di sicurezza e
airbag attivato*



Airbag disattivato



► Cinetosi: mal d'auto / di mare / d'aereo

È un disturbo dovuto a una eccessiva stimolazione delle strutture dell'equilibrio situate nell'orecchio, quando il corpo è sottoposto a sollecitazioni rapide come durante il movimento.

I primi sintomi consistono in uno stato di malessere generale, con pallore, sudorazione fredda, agitazione, a cui seguono spesso nausea e vomito ripetuto.

Alcuni consigli:

- se siete in automobile, fate in modo che il bimbo guardi davanti a sé o fissi un punto sull'orizzonte; aprire leggermente il finestrino per fargli prendere aria fresca può essere d'aiuto;
- prevedete una serie di soste intermedie in caso di viaggi particolarmente lunghi;
- distraete il bambino con un giocattolo, che non impegni eccessivamente la sua vista (p. es. non un videogioco);
- i viaggi notturni sono da preferire, in quanto il bambino dormirà per gran parte del tempo. Inoltre di notte la temperatura è più bassa, così si evita di abusare dell'aria condizionata;
- utile per i bambini installare una tendina parasole.

Prima di partire è consigliabile fare un piccolo pasto leggero a base soprattutto di carboidrati (p. es. pasta, riso, fette biscottate, cracker, grissini e biscotti secchi), con poca acqua (ed evitando le bibite gassate).

Piccoli spuntini (p. es. cracker, grissini) durante il viaggio, se lungo, possono aiutare a ridurre il senso di nausea.

Solo quando i rimedi comportamentali e alimentari non sono risultati efficaci, può essere utile l'uso di farmaci blandamente sedativi (da valutare con il pediatra o il farmacista).

► Viaggio in aereo e jet lag

È preferibile aspettare almeno una settimana dalla nascita per viaggiare in aereo. Per i neonati prematuri e i bambini con patologie polmonari e

cardiache consultare il medico prima di intraprendere il volo.

Le variazioni di pressione all'interno della cabina degli aerei, possono comportare dei disturbi al bambino come la comparsa di otalgia e acufeni, che possono essere ridotti con la deglutizione o dando loro del cibo.

Anche la variazione del fuso orario può provocare un complesso di sintomi da jet lag, come alterazioni del ritmo sonno-veglia, disturbi dell'attenzione, malessere generale.

Generalmente i bambini sopportano meglio degli adulti i cambiamenti di fuso, ma è importante regolare le ore del sonno e dei pasti subito dopo l'arrivo e, se possibile, già nei due giorni che precedono la partenza.

► Viaggio in montagna

Il "mal di montagna" è la patologia più frequente in età pediatrica; caratterizzata da irritabilità, vertigini, perdita di appetito, nausea, vomito, disturbi del sonno.

Questa patologia è dovuta al mancato adattamento dell'organismo alle elevate altitudini ed è in genere associata al raggiungimento in breve tempo di quote superiori ai 2500 metri. La si può prevenire raggiungendo gradualmente quote particolarmente elevate, mentre è sconsigliata una profilassi farmacologica. Se la sintomatologia peggiora è necessario scendere gradualmente verso quote inferiori e consultare un medico se i sintomi non passano.

Le brusche variazioni di quota possono favorire problemi di riequilibrio della pressione dell'orecchio, con conseguente dolore e trauma al timpano. I piccolissimi possono segnalare il disagio solo piangendo e dimenando il capo.

Per il soggiorno in alta quota, in caso di patologie cardiache o polmonari croniche, deve essere consultato il medico curante.

Altri fattori da considerare sono: il freddo perché i bambini sono più soggetti a rischio di ipotermia, e il sole, importante proteggere il bambino con cappellini e creme solari ad alta barriera.