



All'estero con i bambini

Un viaggio con i figli rappresenta solitamente una splendida ed importante esperienza formativa non solo per i bambini, ma per l'intera famiglia. Per questo è bene seguire determinati consigli per una vacanza serena e in salute.

Prima del viaggio

- informarsi il più possibile sul paese scelto consultando Asl, agenzie turistiche, consolati, ambasciate, etc. Notizie importanti saranno quelle sulle patologie endemiche, sulle strutture sanitarie, sulla facilità di reperire farmaci, sulla necessità di un'assicurazione, sul costo di un eventuale viaggio di ritorno in caso di emergenza
- controllare lo stato delle vaccinazioni del bambino
- un bambino sano può affrontare un viaggio in sicurezza 48-72 ore dopo la nascita, anche se è opportuno aspettare almeno 7-14 giorni. I soggetti prematuri prima di un viaggio devono essere sottoposti ad una accurata visita specialistica di controllo.

Durante il viaggio, in volo o in treno:

- nei voli aerei chiedere in anticipo una culla, onde evitare di tenere il bambino in braccio per tutta la durata del volo
- usare i pannoloni che spesso sono forniti dalle assistenti di volo
- ricorrere al latte preconfezionato per allattamento con il biberon
- portare libri e giocattoli affinché i bambini non si annoino a stare seduti in uno spazio ristretto per molto tempo
- approvvigionarsi di una piccola scorta di cibi e bevande (biscotti, succhi di frutta, bottiglie d'acqua)
- in aereo i cambiamenti di pressione possono disturbare i piccoli viaggiatori. Utile è quindi stimolare la deglutizione somministrando cibo o utilizzando il ciucciott.

Un altro aspetto molto importante è l'alimentazione che deve sempre assicurare un apporto bilanciato di nutrimenti:

- la carne deve essere cucinata a lungo, specie quella di manzo che può contenere parassiti
- il latte deve essere pastorizzato: se non si è sicuri della fonte deve essere bollito
- è necessario un ragionevole apporto di sale; in generale è sufficiente quello usato per condire gli alimenti senza ricorrere ad apposite compresse
- è essenziale un apporto di vitamina A (carote, verdure o frutta molto colorata o verde scuro tipo spinaci, mango, papaya), vitamina B (cereali, latte, uova, carne), vitamina C (arance, limoni, patate), vitamina D (uova, pesce, vegetali a fogli verdi).