

Le regole per difendere i bambini dal caldo

LINK: <https://www.bimbisanebelli.it/bambino/le-regole-per-difendere-i-bambini-dal-caldo-35749>



>Le regole per difendere i bambini dal caldo A cura di Roberta Raviolo Pubblicato il 09/07/2020 Aggiornato il 09/07/2020 I piccoli soffrono l'afa più degli adulti e si disidratano più facilmente, andando incontro a malesseri. Per questo è importante difendere i bambini dal caldo Argomenti trattati In casa quando il termometro sale All'aperto nelle ore più fresche La cura della pelle Importante bere tanto Estate è sinonimo di libertà e di vita all'aria aperta, ma il caldo, l'afa e il sole possono causare disagi ai piccoli, rendendoli nervosi ed esponendoli a qualche malessere. Durante l'infanzia il sistema di termoregolazione non è efficiente come quello degli adulti, quindi i piccoli possono essere più facilmente soggetti a colpi di calore. Inoltre possono disidratarsi facilmente. Ecco perché è importante difendere i bambini dal caldo eccessivo e ricordarsi di offrire loro da bere spesso. In casa quando il

termometro sale In estate il caldo viene maggiormente percepito nei luoghi aperti e nelle ore centrali della giornata dalle 11 alle 17 circa. In questi orari, è meglio tenere i bambini in un luogo fresco, possibilmente al chiuso. Infatti all'aperto, anche se si è in ombra, si può percepire il caldo che sale dall'asfalto dei marciapiedi o dalla sabbia della spiaggia. Anche i parchi non sono l'ideale per cercare sollievo dal sole a picco. Infatti nel verde dei grandi centri urbani si accumula l'ozono prodotto dal traffico dei veicoli. Per difendere i bambini dal caldo è opportuno abituarli a riposare in casa, facendo un sonnellino o dedicandosi a giochi tranquilli. Se si ha l'aria condizionata, è opportuno non regolarla a t e m p e r a t u r e eccessivamente basse rispetto all'ambiente esterno: cinque gradi in meno sono sufficienti. Il ventilatore, a piantana o a soffitto, non deve essere indirizzato direttamente

verso il bambino. Le stesse regole vanno osservate per il riposo notturno. All'aperto nelle ore più fresche Che si sia ancora in città, oppure già al mare o in campagna, quando si esce è importante difendere i bambini dal caldo scegliendo le ore più fresche, quindi il mattino entro le dieci oppure il tardo pomeriggio, quando il sole sta calando. Prima dei sei mesi, un bimbo non va mai esposto al sole diretto. Più avanti si può farlo, proteggendo la pelle del bambino con un prodotto solare ad alto fattore di protezione, da applicare più volte. Se il piccolo in spiaggia gioca sotto il sole, sarebbe opportuno che indossasse anche una canotta o una T-shirt in cotone bianco. Capo e occhi vanno difesi dai raggi solari diretti con un cappellino in cotone, in tessuto bianco e traforato con visiera. Quando si va a spasso, il bimbo dovrebbe indossare indumenti freschi, in cotone, di colore chiaro per respingere i raggi solari. Vanno bene una tutina

intera, un abitino per le bimbe, una maglietta con calzoncini senza fibbie e bottoni: abiti freschi e comodi, che lasciano traspirare la pelle e si sfilano facilmente quando si arriva a casa o in spiaggia. La cura della pelle Con il sole e il caldo, la pelle delicata dei bambini può irritarsi e incorrere in diversi disturbi. Un problema piuttosto frequente è la sudamina, caratterizzata dalla comparsa di vescicole arrossate e piene di liquido, per effetto della sudorazione elevata. Per lenire il fastidio, è utile fare ogni sera un bagnetto al bambino con acqua tiepida e un poco di amido di riso, che assorbe il sudore e lenisce l'acidità della pelle, oltre a eliminare i residui di crema solare. Il caldo può favorire anche la comparsa di dermatiti da pannolino, dovute alla macerazione della pelle a contatto con l'urina, al caldo nei tessuti assorbenti del pannolino. Per combattere questo fastidio, è opportuno permettere al bambino di stare per qualche minuto ogni tanto senza pannolino. Anche applicare un po' di pomata all'ossido di zinco rende la pelle di sederino e genitali meno soggetta a questa irritazione. Importante bere tanto In estate è possibile difendere i bambini dal caldo anche a

tavola, come consigliano gli esperti. Vanno privilegiati alimenti freschi, come frutta e verdure, yogurt, pesce, pasta condita con sugo di pomodoro o di verdure. Inoltre è importante che ai bambini non manchi mai un adeguato apporto di liquidi, che perdono rapidamente attraverso la sudorazione e che vanno prontamente reintegrati. L'organismo dei bambini è costituito in gran parte di acqua, fino all'80 per cento. Se questa proporzione scende il bambino può essere nervoso, sonnolento, può perfino essere colto da attacchi febbrili. È quindi importante proporre spesso al bambino semplice acqua fresca, spremute di agrumi, tè leggero con qualche goccia di limone, tisane per l'infanzia senza zucchero aggiunto. Vanno invece evitare le bibite industriali, davvero troppo ricche di zuccheri. I bambini molto piccoli, che sono ancora allattati al seno, non corrono il rischio di disidratazione. Da sapere!

Se il piccolo ama l'acqua, per rinfrescarlo gli si può permettere di giocare in una piscina riempita di acqua dolce oppure di acqua di mare, lasciandola leggermente scaldare al sole. È bene sempre restargli vicino, per evitare che possa scivolare e spaventarsi. Fonti / Bibliografia Ondate di

caloreSito tematico del Ministero della Salute dedicato alle ondate di calore **WAidid** - **WAidid** Video Pills: Professor **Susanna Esposito** on Skin infections in pediatric ageWAidid has social and philanthropic purposes and its mission is to promote scientific research and information with regard to infectious diseases and immunological disorders. Estate e alimentazione dei bambini: cosa è meglio mangiare - SIPPSSIPPS, estate e alimentazione dei bambini: cosa è meglio mangiare La Società Italiana di Pediatria Preventiva e Sociale sottolinea l'importanza di pasti sani e fornisce utili consigli per orientarsi nella scelta dei cibi Roma, 8 luglio 2015 - "Mangiare è una necessità, mangiare intelligentemente è un'arte". Siamo tutti convinti che le parole dello scrittore, filosofo e aforista francese [] Ti potrebbe interessare anche: Mascherine per i bambini: no prima dei due anni Gioco dei bimbi all'aperto: sì ma in piccoli gruppi Covid-19: i bambini possono trasmetterlo, serve prudenza Uso dei disinfettanti: aumentate le intossicazioni accidentali nei bambini Bambini a rischio miopia per smartphone e tablet Le informazioni contenute in questo sito

non intendono e non devono in alcun modo sostituire il rapporto diretto fra professionisti della salute e l'utente. È pertanto opportuno consultare sempre il proprio medico curante e/o specialisti. Utilizza i nostri calcolatori e servizi
Calcola i tuoi giorni fertili
Calcola le settimane di gravidanza
Controlla le curve di crescita per il tuo bambino
Elenco frasi auguri comunione
Elenco frasi auguri compleanno
Elenco frasi auguri cresima
Calcola la data presunta del parto