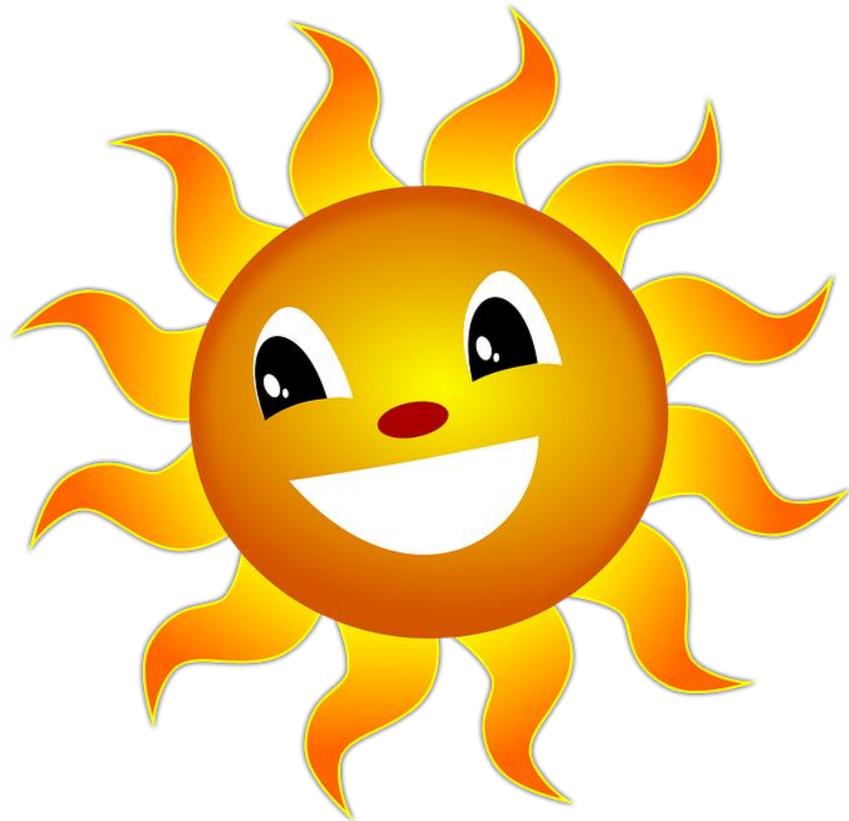




Sistema Sanitario Regione Liguria



ONDATE DI CALORE consigli a mamme e papà per proteggere i piccoli

S.S.Dipartimentale

Consultorio Familiare

Direttore Dott. L. Canepa

A cura di : Dott.ssa Paola Sarni

Dott.ssa Simonetta Scarsi

Perché bisogna proteggere i piccoli?

- Il sistema di termoregolazione dei piccoli è più fragile: l'organismo riesce ad adattarsi meno velocemente ad elevate temperature
- Il sistema cardiocircolatorio più difficilmente compensa situazioni protratte di esposizione ad elevate temperature provocando tachicardia, agitazione, confusione e sincope....
- Lo stato di idratazione può essere mantenuto con difficoltà in condizioni di stress



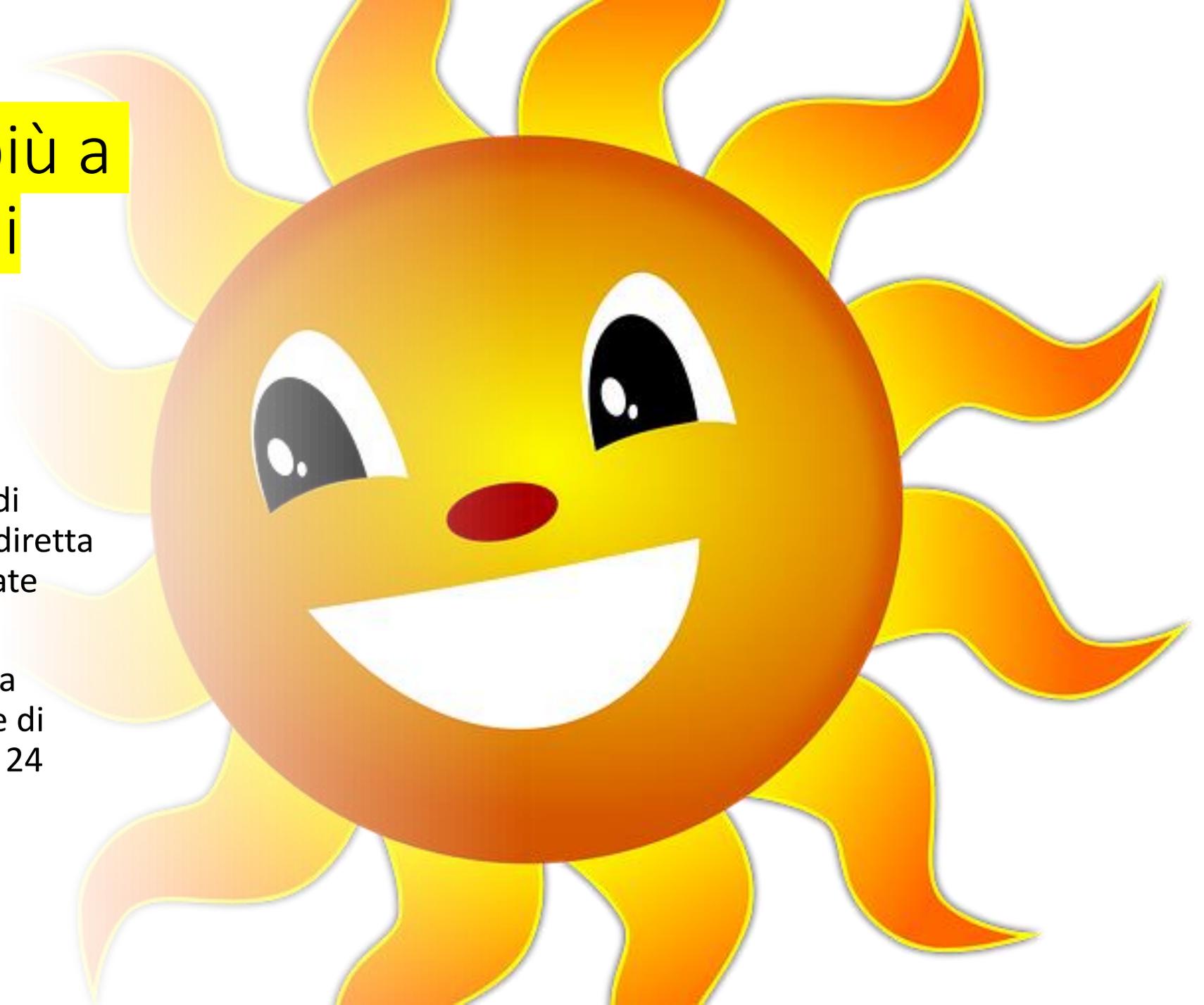
Perché bisogna proteggere i piccoli?

- **La pelle** dei piccoli è più fragile: i neonati producono poca melanina e hanno le ghiandole sebacee ancora poco sviluppate. La pelle tende a disidratarsi più facilmente.
- Lo **stato di idratazione** può essere mantenuto con difficoltà, ad esempio i lattanti talvolta manifestano la sete piangendo I bambini non sempre richiedono di bere specialmente se stanno giocando ... bisogna proporglielo !



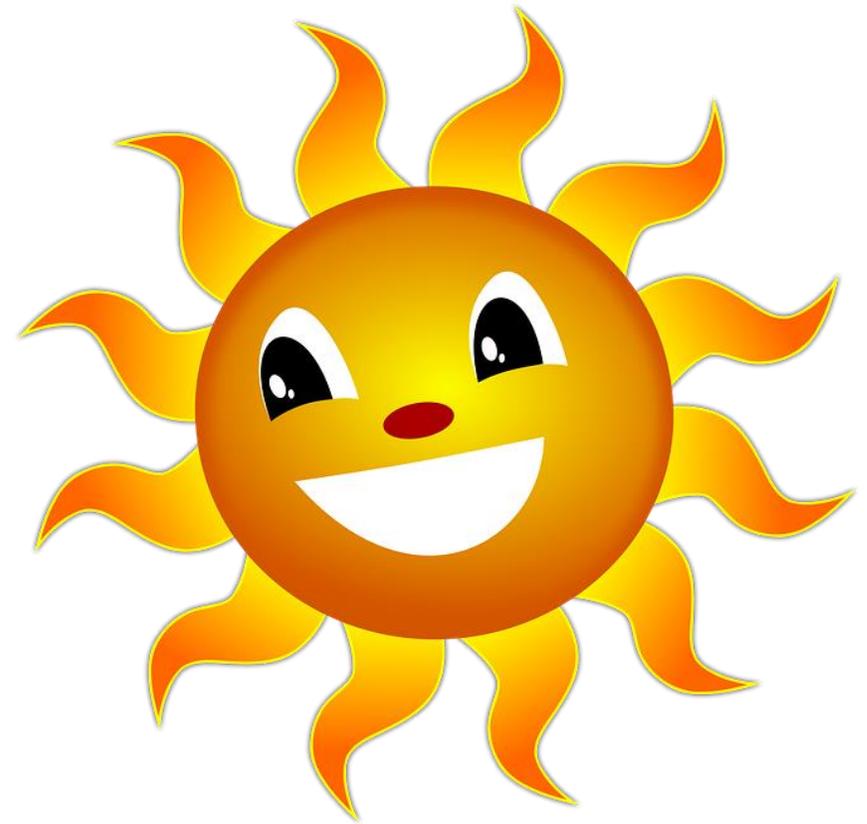
Fascia di età più a rischio <2 anni

- < 6 mesi non si consiglia di esporre i bambini alla luce diretta del sole in presenza di elevate temperature
- Fino ai 12 mesi si consiglia esposizione limitata alle ore di minor calore, oltre e fino ai 24 mesi con cautela



Istruzioni operative in corso di condizioni meteo con elevata temperatura e umidità

IN CASA : CREARE UN AMBIENTE CONFORTEVOLE
OUTDOOR: ORGANIZZARE BENE L'USCITA,
anche se necessario, IN AUTO



Istruzioni operative in corso di condizioni meteo con elevata temperatura e umidità

In casa : curare l'ambiente

- Tenere il più possibile freschi gli ambienti chiudendo con tapparelle, persiane o tende nelle ore di massima esposizione solare
- Aiutarsi con l'uso di condizionatori mantenuti a 26 gradi e/o ventilatori e/o pale
- Proporre frequenti bagnetti rinfrescanti con amido di riso
- Offrire bevande e cibi freschi
- Riposare su teli di cotone leggero

All'aperto: programmare l'uscita

- Portare i bimbi in passeggino con uso di ombrellini e/o tendine parasole e farli sostare all'ombra
- Proteggerli con lieve strato di crema solare (spf 50)
- Avere sempre con sé a disposizione latte o acqua, cercare luoghi freschi per allattare o dare il pasto.
- In base al tipo di uscita scegliere adeguata vestizione

Istruzioni operative in corso di condizioni meteo con elevata temperatura e umidità

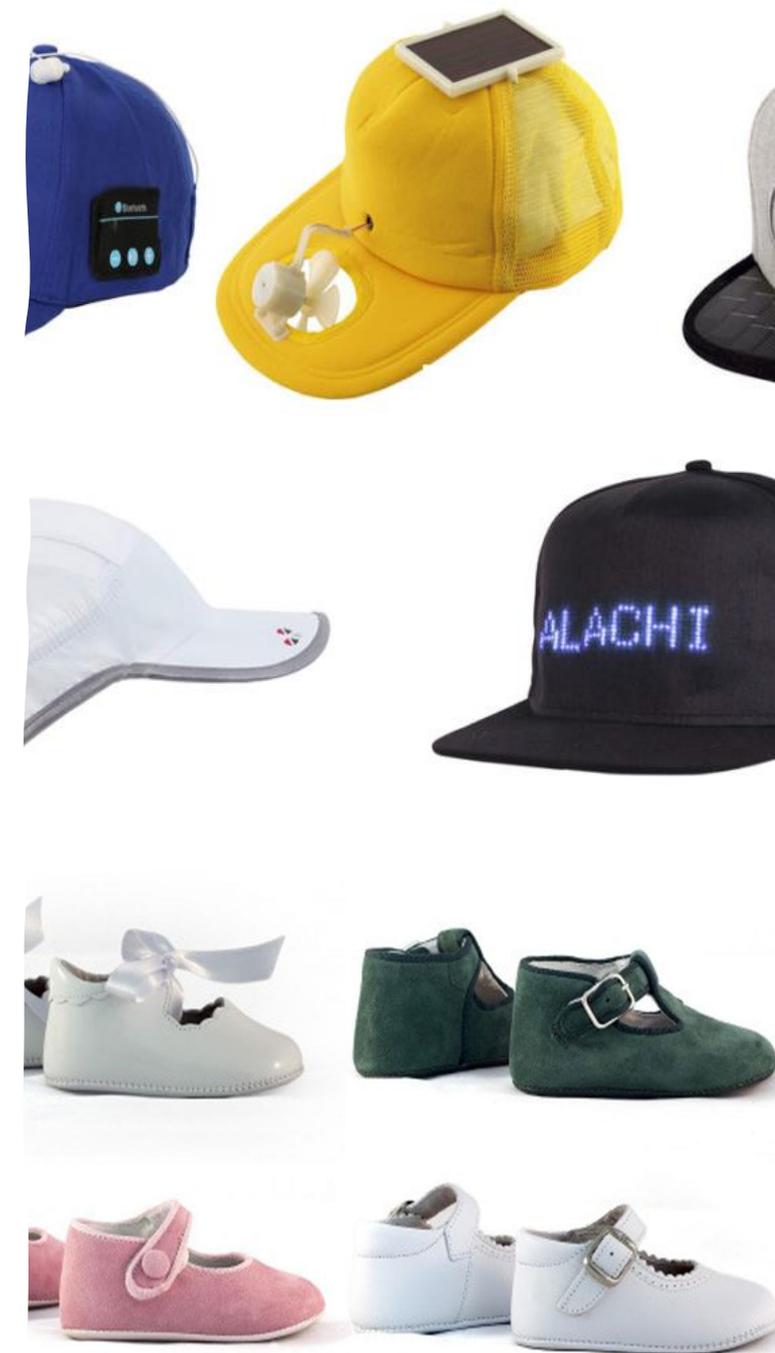
All'aperto si consiglia:

- Proteggere gli occhi dei bimbi (>12 mesi) con uso di occhialini da sole con lenti polarizzate. È importante non usare occhiali giocattolo con lenti colorate: non sono dotate di filtro ottico come quelle polarizzate e potrebbero danneggiare gli occhi.



Come vestire i bimbi ?

- **COLORI** CHIARI (respingenti raggi solari)
- **TESSUTI** COTONE O LINO, NO FIBRE SINTETICHE
- **PANNOLINI** TRASPIRANTI O LAVABILI
- **CAPPELLINO** CON VISIERA
- **CALZONCINI** CORTI O VESTITO CORTO
- **MAGLIETTA** O CAMICIA DI RICAMBIO
- **SCARPE** IN CORDA, IN CUOIO, IN TESSUTO NO IN GOMMA O SANDALI



ATTENZIONE

IN CASO DI BAGNO IN MARE O IN PISCINA

I BAMBINI hanno il sistema cardio-vascolare e di termoregolazione ancora in via di sviluppo, quindi ogni sbalzo termico (ad es. quelli dovuti a bagno in mare o in piscina) deve essere gestito con prudenza e seguendo alcune precauzioni, per evitare quella che viene comunemente chiamata «congestione digestiva».

Tale fenomeno è un disturbo dell'apparato gastro-intestinale, che si verifica più frequentemente in estate a causa di un brusco sbalzo di temperatura nella zona dello stomaco, che determina un blocco digestivo.

Bere una bibita ghiacciata quando si è molto accaldati, l'esposizione ad un colpo d'aria fredda (aria condizionata), oppure fare un bagno in mare o in piscina dopo un pasto quando l'acqua è molto fredda e la temperatura esterna particolarmente elevata (quando il sangue è concentrato soprattutto nello stomaco per la digestione) può far scatenare una reazione di difesa da parte dell'organismo: il cervello, di fronte all'emergenza, cerca di dirottare il sangue verso di sé allo scopo di mantenere stabile la temperatura corporea.

Il risultato è uno squilibrio cardio-circolatorio che causa, oltre all'interruzione del processo digestivo (con dolori addominali acuti, nausea e vomito) pallore cutaneo e stato di shock.

CONSIGLI UTILI

IN CASO DI BAGNO IN MARE O IN PISCINA

prima di immergere il bimbo o fargli fare autonomamente il bagno con gli amici:

- Evitare **sbalzi termici** dopo i pasti principali
- Evitare **bibite ghiacciate** o **gelati** subito dopo i pasti
- Evitare esposizione ad **aria fredda** soprattutto se accaldati o sudati
- Non rimanere troppo esposti al **sole**
- Abbassare la temperatura corporea con **docce tiepide**, non fredde
- Non compiere **sforzi fisici intensi** subito dopo il pasto



Programmare uscita IN AUTO

- I BAMBINI NON HANNO CAPACITÀ DI TERMOREGOLAZIONE COME L'ADULTO, SI RISCALDANO PER IL CALORE 4-5 VOLTE PIU VELOCEMENTE...
- IN AUTO BASTANO 10 MINUTI DI PARCHEGGIO SOTTO IL SOLE PER FAR SALIRE LA TEMPERATURA RAPIDAMENTE
- I SEGGIOLINI DEDICATI AI BIMBI SONO COSTITUITI IN PARTE IN GOMMAPIUMA E TRATTENGONO IL CALORE DEL BIMBO
- **NON PORTATE IN AUTO, ANCHE SE PER BREVI TRATTE, IL VOSTRO BIMBO NELLE ORE PIÙ CALDE DELLA GIORNATA**



FAVORIRE ALTRI MEZZI DI TRASPORTO DEL BIMBO



Questa foto di Autore sconosciuto è concesso in licenza da CC BY-NC-ND



Questa foto di Autore sconosciuto è concesso in licenza da CC BY-NC

Mantenere
l'idratazione



Questa foto di Autore sconosciuto è concesso in licenza da [CC BY-SA](#)

Istruzioni operative in corso di condizioni meteo con elevata temperatura e umidità: mantenere l'idratazione

In corso di allattamento

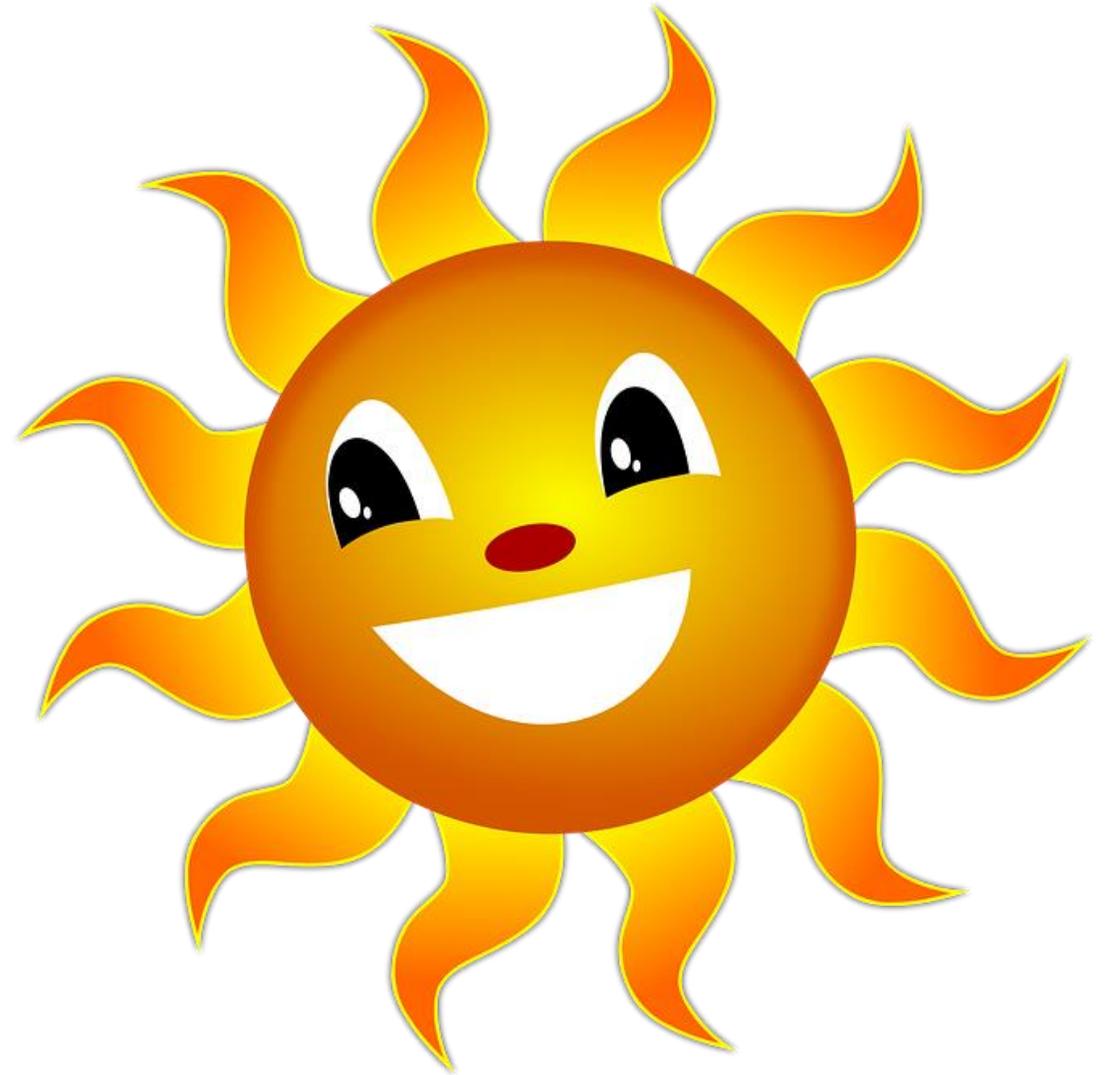
- Far indossare alla mamma una camicia in cotone per far assorbire il sudore durante l'allattamento
- Cercare un luogo fresco prima di allattare
- Attaccare sovente il neonato o eventualmente preparare piccole dosi di latte tirato da somministrare durante il giorno
- Se il bimbo assume latte artificiale raffreddare il latte fino a temperatura ambiente

Bimbi sopra i 12 mesi

- Incoraggiare il bimbo a bere acqua eventualmente con agrumi o con frutta
- Favorire merende fresche
- Cambiare la maglietta se sudata
- Rinfrescare il corpo con acqua fresca
- Favorire giochi all'ombra con acqua; ad esempio:
 - usare una piscina gonfiabile
 - piccoli spruzzini giocattolo



In
conclusione:



ESPOSIZIONE SOLARE

- L'**esposizione solare** dei bambini d'estate è **salutare** per l'apparato scheletrico in evoluzione ed il funzionamento della vitamina D. Tuttavia, durante ondate di calore ovvero quando la temperatura **supera i 26 gradi** è opportuno **proteggere i bambini** dalle possibili nocive conseguenze che possono accadere, quindi:
 - MANTENERE BUONA IDRATAZIONE
 - STARE IN POSTI OMBREGGIATI
 - MANTENERE, PER QUANTO POSSIBILE, IL CORPO NON ESAGERATAMENTE SUDATO AIUTANDOSI RINFRESCANDO