

Ondate di Calore

Consigli per l'assistenza di neonati e bambini piccoli

I neonati e bambini piccoli (fino a 4 anni di età) sono particolarmente sensibili agli effetti delle temperature elevate e possono rapidamente avere problemi da ondate di calore.

Essi non manifestano segni o sintomi in modo rapido come un adulto, anche se ne sono stati colpiti. Gli adulti devono controllare il loro ambiente e impedire loro di andare incontro a disidratazione o surriscaldamento ed è molto importante controllarli spesso.

Segni di stress da calore e che cosa fare

I neonati e i bambini non mostrano segni o sintomi precoci degli effetti delle ondate di calore. Essi possono solo sembrare abbattuti o essere più irritabili del solito.

I bambini possono sembrare mogi, con la pelle secca, rifiutano di bere o bagnano un minor numero di pannolini del solito. La parte morbida sulla testa di un bambino (fontanella) potrebbe anche essere più bassa del solito.

Se pensate che vostro figlio stia soffrendo gli effetti del calore:

- chiamate il Medico di famiglia o il Pediatra e chiedetegli una visita con urgenza.
- **In caso di emergenza chiamate il 118.**

Alimentazione e bevande

I bambini non sono in grado di dirvi che sono assetati, quindi è importante assicurarsi che abbiano da bere a sufficienza. Durante la stagione calda, i bambini allattati al seno potrebbero avere bisogno di più poppate (anche la mamma deve assumere una quantità di liquidi elevata). Oppure si può dare loro piccole quantità di acqua bollita raffreddata fra i pasti, soprattutto se il bambino sta prendendo altri alimenti. Per i bambini allattati artificialmente potrebbe essere necessario somministrare piccole quantità di acqua bollita raffreddata fra i pasti. Dare ai bambini da bere regolarmente durante il giorno, preferibilmente acqua. evitare di dare loro bevande zuccherate o gassate.

Dare ai bambini già svezzati una alimentazione leggera ricca di verdure e frutta.

Tenerli freschi

Vestite i neonati o i bambini piccoli con pochi abiti leggeri possibilmente chiari, (ad esempio, pannolino e maglietta).

Manteneteli freschi. Bagni tiepidi o spugnature con acqua tiepida possono aiutare, non usare acqua calda o fredda.

Assicurarsi che l'aria circoli intorno alla culla o al lettino e possibilmente non lasciare il bambino a dormire nella carrozzina.

Se usate un ventilatore, non orientatelo verso il bambino ma usatelo solo per mantenere l'aria in movimento.

Se avete un condizionatore assicuratevi che la zona dove sta il bambino non diventi troppo fredda, (mantenerla intorno ai 24-26 gradi).

Quando il bimbo è all'aperto

Quando il bimbo è all'aperto assicurarsi che la pelle del bambino sia protetta dal sole, coprendolo con una camiciola leggera di cotone e un cappello sulla testa, usare una crema con fattore di protezione solare molto elevata nelle parti del corpo che non possono essere coperte dagli abiti. Leggere attentamente le istruzioni prima di applicarla.

I bambini possono rapidamente andare incontro a colpo di calore, specialmente all'interno delle auto.

Evitate di viaggiare nelle ore del giorno più calde, se proprio è necessario viaggiare scegliete le ore della prima mattina.

Non lasciare mai i bambini o gli animali domestici da soli nell'auto, anche se l'aria condizionata è accesa.

Assicuratevi che il bambino non sia esposto ai raggi del sole all'interno dell'auto durante il viaggio, dato che la pelle del bambino è molto sottile si può bruciare anche con la luce del sole che passa attraverso il finestrino dell'auto.