Come combattere il mal d'auto nei bambini

E' possibile adottare alcuni comportamenti che aiutano a prevenire la cinetosi, per non rinunciare ad una vacanza e non rendere un incubo anche un breve viaggio ai nostri piccoli:

- ✓ **partire di buon'ora** quando il piccolo ha ancora sonno: dormire lo sottrae alle stimolazioni esterne che possono accentuare la cinetosi;
- ✓ **far viaggiare il piccolo sull'apposito seggiolino**, in modo che guardi davanti a sé. Evitare che si muova per la macchina: oltre a correre il rischio di traumi in caso di incidente, peggiora i sintomi;
- ✓ **Adottare una guida equilibrata senza brusche accelerazioni o decelerazioni specialmente in curva;**
- ✓ **sistemarlo il più vicino possibile** alla zona più stabile del veicolo, sui sedili anteriori (se l'età lo consente) oppure, se si viaggia in nave, preferire la zona centrale o in aereo i sedili in corrispondenza dell'ala;
- ✓ se è in grado di seguire i consigli, invitarlo a **non guardare nel finestrino laterale** ma davanti a sé, evitando di fissare i punti in movimento o le onde, qualora si viaggi in nave;
- ✓ **evitare che usi giocattoli, videogiochi o che legga** e invitarlo a rendere minimi i movimenti di testa e corpo; si può cantare o ascoltare la musica preferita o fare giochi di parole;
- ✓ **Fare un piccolo spuntino** prima del viaggio e se questo è lungo, offrirgli pasti piccoli e frequenti a base di alimenti solidi e facilmente digeribili come grissini, pane e crackers;
- ✓ **Evitare bevande gassate**: succhi di frutta e patatine fritte, preferire piccoli sorsi di acqua fresca o the poco zuccherato;
- ✓ **evitare odori forti** come fumo, benzina, profumi, aria viziata, l'affollamento e il caldo delle sale comuni (come nei traghetti) e assicurarsi che nell'ambiente vi sia un continuo ricambio dell'aria. Il finestrino semiaperto nell'auto o in treno, una passeggiata sul ponte della nave, l'apertura delle bocchette di areazione in aereo consentono al bambino di ricevere aria fresca, con attenuazione dei sintomi;
- ✓ se si viaggia in auto, **ai primi segni del disturbo** (pallore, agitazione, sudorazione fredda) fermarsi in condizioni di sicurezza e far scendere il bambino a fare qualche passo all'aria aperta. A volte questo è sufficiente a risolvere il problema e riprendere il viaggio agevolmente.

E se, nonostante tutte i possibili accorgimenti, il vostro piccolo inizia a sentirsi male non bisogna scoraggiarsi:

- ***far distendere il bambino e tranquillizzarlo;***
- ***offrire solo piccoli sorsi di liquidi freschi fino a che non si riprende;***
- ***lasciarlo riposare, qualora avesse voglia di dormire;***