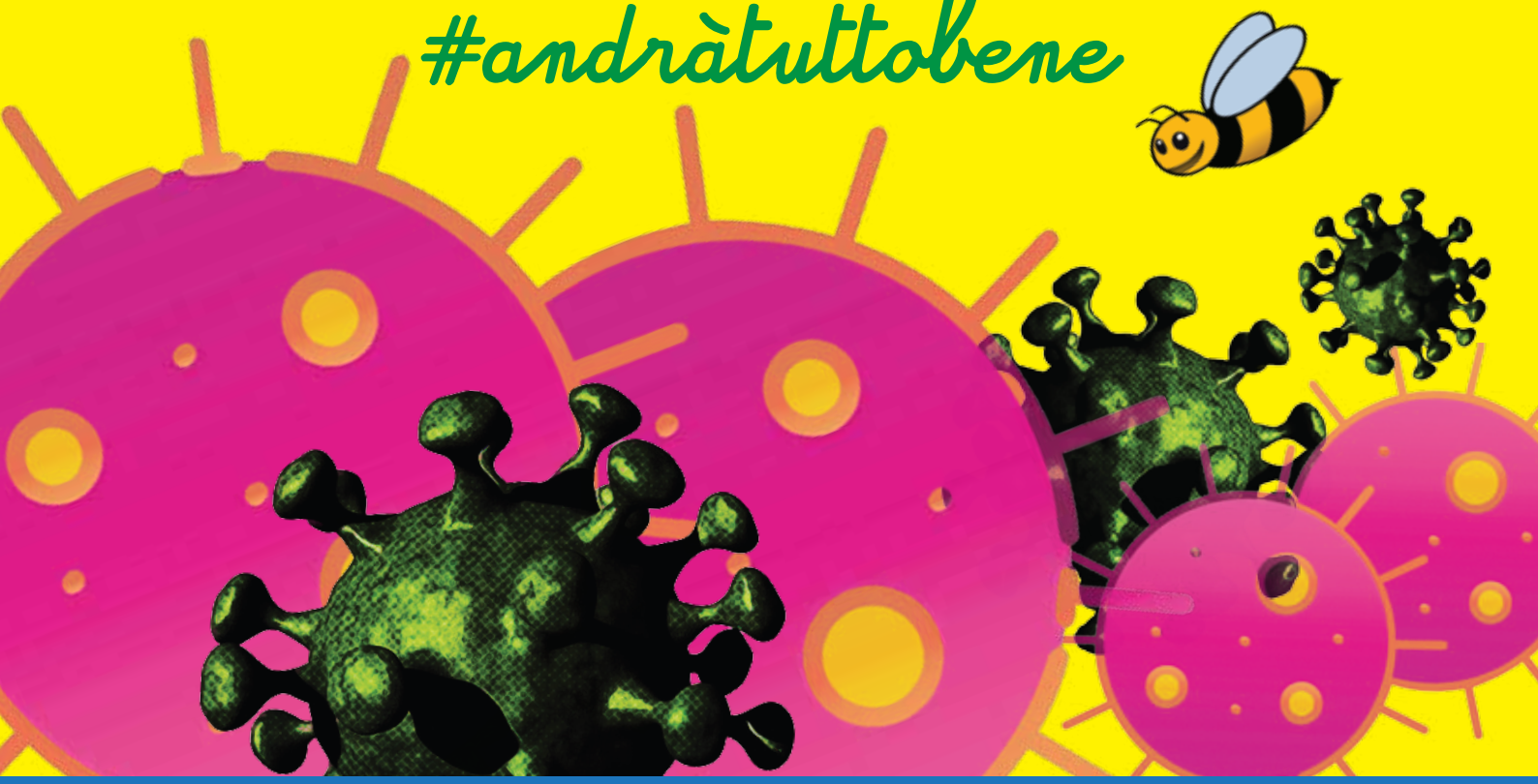
I CONSIGLI DEI PEDIATRI

#andràtuttobene



IN QUESTI GIORNI VI GIUNGONO MOLTISSIME NOTIZIE DALLA TV MA ANCHE DAL WEB E VIA WHATSAPP; NON TUTTE SONO NOTIZIE VERE E ATTENDIBILI, PER CUI VI CHIEDIAMO DI ATTENERVI ALLE NOTIZIE E ALLE RACCOMANDAZIONI UFFICIALI CHE TROVATE SUL SITO DEL MINISTERO DELLA SALUTE O DELL'ISTITUTO SUPERIORE DI SANITÀ O SU EPICENTRO.

È MOLTO IMPORTANTE CHE ANCHE I BAMBINI SEGUANO TUTTE LE MISURE DI PREVENZIONE E IGIENE CONSIGLIATE DALLE AUTORITÀ SANITARIE PER GLI ADULTI

LE MISURE IGIENICO-SANITARIE SONO LE SEGUENTI E VANNO RISPETTATE CON PRECISIONE:

1) INSEGNARE AL BAMBINO A :

- Lavarsi spesso le mani con acqua e sapone per almeno 1 minuto cantando due volte "tanti auguri a te" e ricordarsi di chiudere il rubinetto dell'acqua con un fazzolettino di carta.
- Non toccare occhi, naso e bocca con le mani non lavate.
- Evitare il contatto ravvicinato con persone che soffrono di tosse, raffreddore o mal di gola.
- Evitare abbracci e strette di mano; (non far baciare il bambino da nessuno) e stare a distanza di almeno un metro da chiunque.
- Starnutire e/o tossire in un fazzoletto di carta (che va poi buttato nell'indifferenziata) evitando il contatto delle mani con le secrezioni respiratorie (se non riesce e si sporca le manine provvedere a lavargliele subito con acqua e sapone).
- Non scambiarsi bottiglie, bicchieri e posate ("ognuno adoperi la sua").

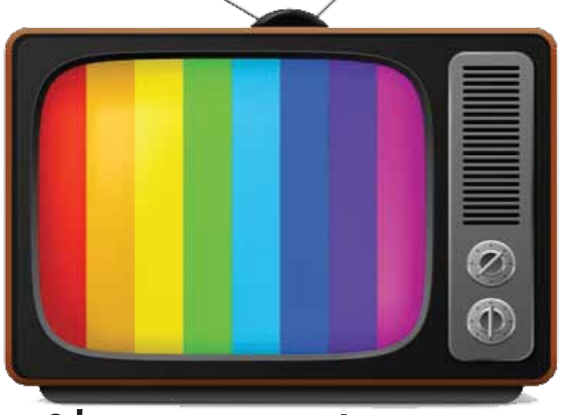
2) PER CHI HA CURA DEL BAMBINO :

- Pulire le superfici dove il bambino gioca o studia con disinfettanti a base di alcol (etanolo) al 75% o a base di cloro all'1% (candeggina).
- Usare la mascherina (quella chirurgica) solo se si sospetta di essere malati o se si presta assistenza a persone malate.
- I bambini, come gli adulti, devono in questo momento restare a casa, possono naturalmente stare su balconi, terrazze o cortili condominiali, purché non ci siano persone estranee. Non è consigliabile la passeggiata al parco, specie se ci sono altri bambini o adulti. Comprendiamo che non è facile tenere i bambini in casa ma adesso è necessario, anche perché i bambini possono trasmettere l'infezione ai nonni, e per i nonni è pericolosa.
- È importante spiegare ai bambini (in modo adeguato al grado di comprensione e alla maturità emotiva di ciascun soggetto) ciò che sta avvenendo intorno a loro. Il non ricevere spiegazioni dagli adulti in un contesto di tensione ben percepibile rischia infatti di generare un'ansia ancora maggiore rispetto a quella che può generare una consapevolezza ben gestita.
- Attenzione agli Smartphone. Pulire accuratamente i dispositivi, compresi telecomandi e joystick, almeno una volta al giorno e evitare di farli utilizzare da altre persone, anche della stessa famiglia, contemporaneamente.
- Evitare di passare di mano il telefonino alla sorella o alla mamma durante una chiamata.

La maggior parte dei produttori di dispositivi elettronici confermano che la prima cosa da fare per pulire il proprio smartphone, dopo averlo spento e aver staccato eventuali cavi attaccati, è passare un panno morbido di quelli senza pelucchi. Per quanto riguarda le cover dei telefoni, vanno pulite anche quelle.

- I normali prodotti detergenti che avete in casa andranno bene.
- Evitare farmaci antivirali e antibiotici, a meno che non siano prescritti dal medico.
- Se il bambino ha la febbre, restate a casa, somministrate paracetamolo e avvertite al telefono il vostro pediatra senza recarvi però al suo studio, né tantomeno al pronto soccorso. Il pediatra al telefono saprà consigliarvi su cosa fare.
- Non c'è nessuna necessità di modificare una sana e equilibrata dieta, nessun alimento può servire per contrastare il virus.
- Non esistono farmaci, né vitamine che possono fermare o prevenire l'infezione.
- Non lasciare troppo tempo i bambini da soli davanti a smartphone e PC, è una regola da mettere in pratica sempre, in questi giorni di emergenza è ancora più necessario, ma anche più facile visto che a casa ci siamo anche noi.
- Infine, prima di pensare di uscire a fare una passeggiata, facciamoci questa domanda "È davvero necessario spostarmi?" La risposta di ognuno di noi deve tener conto della salute di tutti.

3) COME SPIEGARE AI BAMBINI LA SITUAZIONE :



- Evitare di lasciare continuamente e in sottofondo la televisione accesa.
- I telegiornali sono calibrati per telespettatori adulti, il linguaggio che utilizzano i giornalisti potrebbe spaventare i bambini. Le notizie vanno filtrate e tradotte in un linguaggio adatto ai bambini, in base all'età.
- Non bisogna dare per scontato che i bambini abbiano gli stessi nostri timori. Quando parliamo con i bambini è importante sintonizzarsi sulle loro paure e non sulle nostre.
- Ai bambini che ci chiedono se abbiamo paura, rispondiamo evitando di negare o di minimizzare. Possiamo spiegare loro che stiamo vivendo una situazione nuova e complessa da cui usciremo sicuramente.
- Stare a casa non vuol dire trascurarsi, facciamo in modo che i bambini si lavino e si vestano ogni giorno come se andassero a scuola. Aiutiamoli a porsi obiettivi per ogni giorno della settimana evitando che sembri sempre domenica.
- In questo momento ognuno di noi ha un compito per combattere il virus. I medici e gli infermieri stanno lavorando tanto e molto duramente. Le forze dell'Ordine sono in prima linea per far rispettare le misure di sicurezza. I nonni, i genitori e i bambini devono osservare le regole e proteggersi reciprocamente.
- Facciamoli sentire coinvolti in modo attivo, come parte di un grande ingranaggio che lavora per vincere il virus.

COSA SI PUO' FARE A CASA?
TANTE COSE E OGNI MAMMA E PAPÀ NE SAPRÀ INVENTARE UNA GIUSTA PER IL PROPRIO BAMBINO

Possiamo fare tante di quelle cose... Ad esempio cercare tra le cose vecchie, e trovare qualcosa da mostrare ai nostri bambini di come eravamo, come giocavamo, dove andavamo in vacanza. E' un buon momento per ripescare vecchie fotografie e raccontare le storie delle nostre radici familiari. O leggere assieme, guardare atlanti, o perché no anche un libro di cucina. O ancora sentire musica, scegliendo quello che ci piace e che può piacere. O giocare, con giochi vecchi, giochi nuovi o anche nessun gioco, solo quello che troviamo in giro: tappi di sughero, scatole di cartone, spaghi, carta colorata, colla, plastilina. O guardare dalla finestra e commentare, quello che si vede e quello che non si vede più. O usare, questa volta bene, il cellulare, per chiamare i nonni e chiedere come stanno, o l'amico della scuola. Insomma, non bisogna per forza ricorrere alle cose pronte, video, audio o altro. Ci si può fare venire qualche idea da soli, sarà più divertente.

La tv può aiutare: su sette canali del digitale terrestre da 40 a 46 ci sono trasmissioni per bambini e ragazzi. Sul 43 (Rai Yoyo) alle 16.20 c'è di nuovo l'Albero Azzurro per bambini fra i 4 e i 7 anni, un bel programma che forse molti genitori hanno visto da bambini.

I libri sono molto utili leggeteli con i vostri bambini.

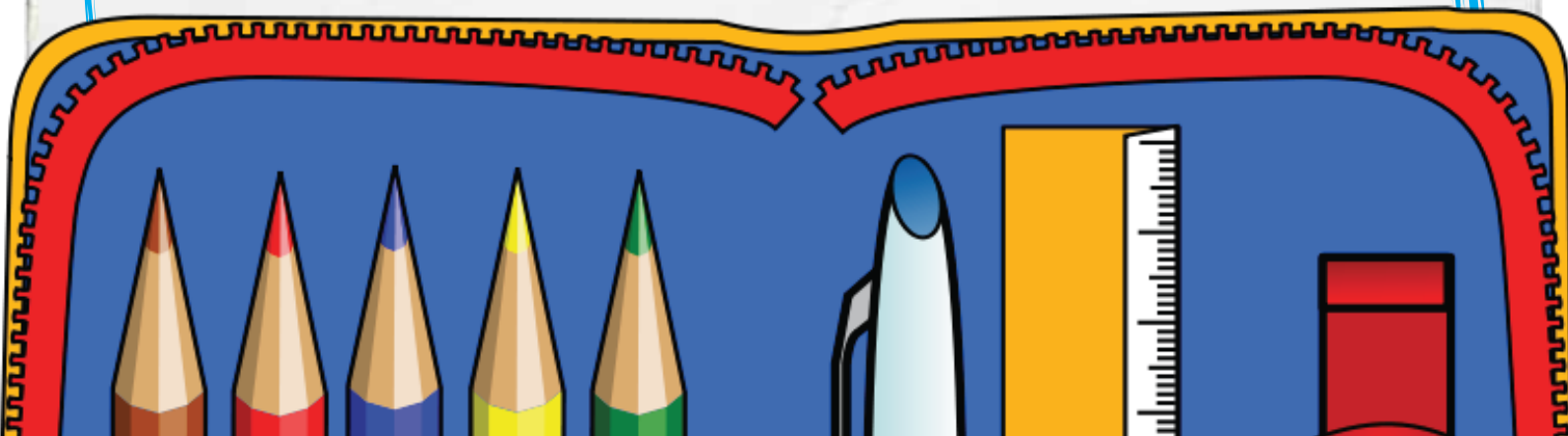
Anche a casa in questi giorni è bene fare un' attività fisica insieme ai bambini.

ATTIVITÀ PER I BAMBINI

È importante invitare i bambini e le bambine di tutte le età al disegno libero, perché è un modo per canalizzare le emozioni e i sentimenti, a volte anche nascosti, che vivono. Ed è altrettanto importante che gli adulti mostrino interesse per ciò che i bambini realizzano.

Ai bambini più grandi, fermo restando che va sempre privilegiato il disegno libero, potrebbe essere utile anche fornire qualche stimolo ulteriore, per esempio:

DISEGNA CIO' CHE VEDI DALLA FINESTRA



DISEGNA LA TUA CASA

FAI UN DISEGNO DI COME SEI TU ADESSO

DISEGNA UNA COSA BELLA CHE TI È ACCADUTA
O CHE HAI VISTO O CHE VORRESTI

DISEGNA QUELLO CHE TI VA ADESSO

Questo documento è condiviso da:

Generoso Andria
pediatra emerito Università Federico II, Napoli

Giancarlo Biasini
pediatra emerito Ospedale Bufalini, Cesena

Grazia Isabella Continisio
psicologa A.O.U. Federico II, Napoli

Giovanni Corsello
pediatra Università degli studi, Palermo

Daniele de Brasi
pediatra ospedaliero Santobono Napoli; Associazione culturale pediatri Campania

Stefania Manetti
pediatra di famiglia Piano di Sorrento (Napoli)

Enrico Parano
pediatra CNR, Catania

Andrea Satta
pediatra di famiglia Roma 5

Paolo Siani
pediatra ospedaliero Santobono e parlamentare, Napoli

Giorgio Tamburlini
pediatra e presidente del Centro salute del bambino, Trieste

Alberto Villani
pediatra ospedaliero Bambino Gesù e presidente Società italiana di pediatria, Roma

Federica Zanetto
pediatra di famiglia e presidente Associazione culturale pediatri, Milano.

Questo libricino, pubblicato dalla ***Iod edizioni****, è scaricabile gratuitamente.*

iod
www.iodedizioni.it
iodedizioni@gmail.com

ISBN 9788899392918