

Mi fa male la macchina...

Normalmente il bambino piccolo (al di sotto dei 2-3 anni) non soffre di cinetosi, cioè i disturbi legati al movimento (mal d'auto, mal di mare, mal d'aereo, ecc.) e quando viaggia si addormenta facilmente.

Ma ci sono bambini che sono predisposti a soffrire di nausea, soprattutto quando viaggiano in automobile.

KART



Certo in farmacia si trovano molti farmaci che risolvono il problema, ma prima di pensare al farmaco miracoloso, prova con questi tre accorgimenti:

1. Quando partite il bambino deve essere sereno e calmo; non ricordategli troppo spesso che in auto potrebbe avere della nausea altrimenti se ne preoccuperà troppo e la temerà; se lo hai sgridato o, in una parola, se è nervoso e inquieto, è più facile che abbia nausea.

2. È consigliabile partire a stomaco pieno, evitando però una colazione troppo pesante. Viaggiare digiuni è un

errore, ma non va neanche bene assumere prima della partenza cibi troppo calorici o indigesti.

Il latte con due biscotti, bevuto in fretta, prima della partenza, è garanzia di «mal d'auto». Offri piuttosto al piccolo uno spuntino a base di cibi leggeri, come dei crackers o del pane e prosciutto magro o delle fette biscottate con marmellata, in quantità non eccessive, accompagnate da qualche sorso di tè o di acqua (evita l'assunzione di troppi liquidi).

Durante il viaggio continua con gli spuntini: un biscotto, un grissino, soprattutto quando incomincia a lamentare qualche disturbo.

3. Il bambino deve essere comodamente seduto e trovarsi a suo agio. Fa' in modo che si distraiga e non si annoi.

Ricordati poi che in auto è **Vietato fumare**. L'ideale, sarebbe di poter far dormire il bambino durante il viaggio. Piccoli pasti, qualche sonnellino, sono i migliori antidoti per il mal d'auto.

Se queste soluzioni non sono state valide si può ricorrere ai farmaci della categoria degli antistaminici (Es. **VALONTAN BABY** cpr.: Età fra 2-6 anni: 1 compressa fino ad un massimo di 3 volte al dì, secondo la necessità. Età fra 7-12 anni: 1-2 compresse 2-3 volte al dì) che puoi somministrargli un'ora o mezz'ora prima della partenza.

Un discorso a parte meritano gli strumenti basati sul magnetismo (ad es. orecchini o braccialetti): vale la pena provarli...talvolta infatti gli effetti benefici sono innegabili (e soprattutto non hanno alcun effetto collaterale!!).

Nonostante tutte queste precauzioni, porta sempre con te un certo numero di sacchetti, indispensabili in caso di vomito !!