



VIAGGIARE IN AUTO

Cos'è?

La **cinetosi** (mal d'auto/di mare/d'aereo) è un disturbo dovuto a una eccessiva stimolazione delle strutture dell'equilibrio situate nell'orecchio, quando il corpo è sottoposto a sollecitazioni rapide come durante il movimento.

I primi sintomi consistono in uno stato di malessere generale, con pallore, sudorazione fredda, agitazione, a cui seguono spesso nausea e vomito ripetuto.



Alcuni consigli:

- se siete in automobile, fate in modo che il bimbo guardi davanti a sé o fissi un punto sull'orizzonte; aprire leggermente il finestrino per fargli prendere aria fresca può essere d'aiuto;
- prevedere una serie di soste intermedie in caso di viaggi particolarmente lunghi;
- distrarre il bambino con un giocattolo, che non impegni eccessivamente la sua vista (p. es. non un videogioco); non far leggere il bimbo;
- se si tratta di un bimbo molto piccolo, provare ad addormentarlo prima di partire.

Prima di partire è consigliabile fare un piccolo pasto leggero a base soprattutto di carboidrati (p. es. pasta, riso, fette biscottate, cracker, grissini e biscotti secchi), con poca acqua (ed evitando le bibite gassate).

Piccoli spuntini (p. es. cracker, grissini) durante il viaggio, se lungo, possono aiutare a ridurre il senso di nausea.

Si raccomanda di far viaggiare sempre il bambino in un seggiolino **omologato per età e peso**. Il posto più sicuro sia per il bambino piccolo che per un bambino grande è il **sedile posteriore dell'auto**: il rischio di trauma è maggiore sul sedile anteriore, con o senza l'airbag.

Solo quando i rimedi comportamentali e alimentari sopra indicati non sono risultati sufficientemente efficaci, può essere utile l'uso di farmaci blandamente sedativi (da valutare con il pediatra o il farmacista).