

# **DECALOGO**

## **su come far viaggiare in aereo i bambini**

1. Prima di intraprendere un volo in gravidanza, con un bambino di pochi mesi di vita oppure se ha una malattia acuta o cronica, chiedere sempre consiglio al ginecologo e al proprio pediatra di fiducia;
2. prima del volo non far assumere thè non deteinato, acqua gassata e alimenti "meteorizzanti";
3. prima del volo far soffiare e ripulire bene il naso del bambino; in fase di decollo e atterraggio fargli masticare gomme, succhiare caramelle, bere, deglutire; portare con sé antidolorifici e antispastici da usare se necessario;
4. vestirlo con abbigliamento in fibre naturali, "a cipolla", da variare in base alla temperatura; se è sotto l'anno applicare preventivamente creme idratanti;
5. assumere sempre un comportamento sereno per non agitarlo; preferire i posti di corridoio: di coda se è un bambino piccolo, sulle ali se soffre di chinetosi;
6. se soffre di chinetosi non farlo leggere, invitarlo a guardare avanti, a dormire e, nei casi più ostinati, attuare prevenzione farmacologica;
7. circa ogni ora fare assieme a lui "ginnastica sul seggiolino", farlo alzare e permettergli di camminare, in particolare se ha patologie a rischio per stasi circolatoria o se è d'abitudine un bambino che ha forte bisogno di muoversi;
8. prima di partire e durante il volo fargli assumere pasti leggeri, ricchi di carboidrati, sali minerali e vitamine; farlo adeguare gradatamente ai ritmi dei pasti e di sonno/veglia del luogo di arrivo;
9. portare giochi e libri da leggere o con figure da leggergli per distrarlo e fargli passare il tempo; se possibile indurlo a fare piccoli sonnellini, da alternare a gioco e movimento;
10. non sottoporre i bambini a viaggi aerei inutili perché esiste un rischio di esposizione alle radiazioni cosmiche di tipo stocastico che nel tempo può indurre danni.