

# I consigli dei pediatri

**#andràtuttobene**

**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:**

- 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
- B) **Aiutare il bambino a non toccare occhi, naso e bocca con le mani non lavate**
- C) **Evitare il contatto ravvicinato con persone che soffrono di tosse, raffreddore o mal di gola**
- D) **Evitare abbracci e strette di mano; non far baciare il bambino da nessuno**

- E) **È necessario che anche il bambino stia a distanza di almeno un metro da chiunque**
- F) **Farlo starnutire e/o tossire in un fazzoletto** evitando il contatto delle mani con le secrezioni respiratorie, se non si riesce e si sporca le manine provvedere a lavargliele subito con acqua e sapone
- G) **Evitare di scambiarsi bottiglie, bicchieri e posate, ognuno adoperi la sua**
- H) **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)
- I) **Usare la mascherina solo se si sospetta di essere malati** o se si presta assistenza a persone malate
- L) **I bambini, come gli adulti, devono in questo momento restare a casa**, 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
- M) **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. 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
- N) **Attenzione agli Smartphone.** Pulire accuratamente i dispositivi 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 durante una chiamata alla sorella o alla mamma. 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
- O) **Non prendere farmaci antivirali e antibiotici**, a meno che siano prescritti dal medico. Non esistono farmaci nè vitamine che possono fermare o prevenire l'infezione. Se il bambino ha la febbre, restate a casa, somministrate i soliti farmaci antipiretici (paracetamolo) e avvertite al telefono il vostro pediatra senza recarvi però al suo studio nè tantomeno al pronto soccorso. Il pediatra al telefono saprà consigliarvi su cosa fare
- P) **Non c'è nessuna necessità di modificare la dieta**, nessun alimento può servire per contrastare il virus

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 noi

---

## **COSA SI PUÒ FARE A CASA ?**

**TANTE COSE E OGNI MAMMA E PAPÀ NE SAPRÀ INVENTARNE 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 siamo andati in vacanza. 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. I genitori li guardino e scelgano per l'età. 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 ecco una breve bibliografia per fasce di età 0-10 anni**

### **Da 0 a 3 anni**

- 1- Le mutande di orso bianco, Tupera Tupera, Salani Editore, 2015 (0-3 anni)
- 2- Panda e pandino cosa fanno?, Satoshi Iriyama, Terre di mezzo, 2020 (0-3)
- 3- I trullallini, Teresa Porcella, Giulia Orecchia, Zerotre, 2018, (0-3)

### **Da 3 a 6 anni**

- 4- Ho visto una talpa, Chiara Vignocchi e Silvia Borando, Minibombo, (3-6)
- 5- I miei vicini, Einat Tsarfati, Il castoro, 2020, (3-6)
- 6- Incredibile come te!, Rhys Brisenden, Edizioni Clichy, 2019, (3-6)
- 7- Bertolt, J. Godstyn, Lupoguido, 2020, (3-6)

**Da 6 anni in su**

8- Il peggior compleanno della mia vita, Benjamin Chaud, Terre di Mezzo, 2017 (6+)

9- Il posto segreto, Susanna Mattiangeli e Felicità Sala, Lupoguido, 2019 (6+)

10- Ti aspettavo da tanto, Olivier Tallec, Edizioni Clichy, 2019 (6+)

GENEROSO ANDRIA

pediatra emerito Università Federico II, Napoli

GIANCARLO BIASINI

pediatra emerito ospedale Bufalini, Cesena

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,

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, presidente società italiana di pediatria, Roma

FEDERICA ZANETTO

pediatra di famiglia Presidente associazione culturale pediatri, Milano