

# VIAGGIARE IN AUTO

Tutte le stagioni



2

## Viaggiare in auto



La cinetosi (mal d'auto/di mare/d'aereo) è un disturbo dovuto ad 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 irrefrenabile e 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 far prendere al bimbo 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 (ad es. NON un videogioco); non far leggere il bimbo;
- se si tratta di un bimbo molto piccolo, potete provare a metterlo a nanna prima di partire.

**E' preferibile non affrontare i viaggi a stomaco vuoto o dopo un pasto abbondante. Un rimedio da provare consiste nel dare un ghiacciolo da succhiare durante il percorso.**

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'air-bag.

Ultimo aggiornamento: 19 Maggio 2009