

Dall'esperienza di noi farmacisti

# CONSIGLI PER I BAMBINI IN INVERNO



Le informazioni riportate non sono consigli medici. I contenuti hanno solo fine illustrativo e non sostituiscono il parere dell'esperto.

 **FARMACIA  
SAN VALENTINO**  
*Innamorati della Salute*

  
RICERCA  
COLLABORAZIONE  
FIDUCIA

# I BAMBINI IN INVERNO

I bambini sono facilmente soggetti all'influenza e ai malesseri invernali perché **il loro sistema immunitario è ancora in via di sviluppo**.

La **frequenza** con cui il bambino sviluppa fastidi da raffreddamento aumenta ulteriormente quando inizia a frequentare asilo nido e scuola materna. In questi luoghi, infatti, aumentano le occasioni di **trasmissione di virus e batteri**.

Nei bambini i sintomi dell'influenza e dei malesseri invernali possono essere **molto intensi** e la febbre può salire fino a 39/40°. Non bisogna spaventarsi: il **recupero** nel bambino è molto più rapido rispetto a quanto avviene nell'adulto. Il pediatra e il vostro farmacista di fiducia sono le figure più qualificate per fornirvi il giusto aiuto.

Non dimenticate che, se non sono presenti particolari condizioni debilitanti, **il contatto con nuovi germi aiuta il sistema immunitario del bambino a potenziare le difese**, rendendolo giorno dopo giorno più forte e resistente.

## Alimenti consigliati

- Educare il bambino a mangiare **alimenti ricchi di fibra e antiossidanti**, come cereali integrali, frutta e verdura di stagione, per preparare il sistema immunitario alla stagione fredda.
- In particolare durante la fase più intensa del malessere, **assicurarsi che il bambino beva molta acqua** (a piccoli sorsi in caso di nausea e vomito), tè con poco zucchero o brodo leggero. La febbre e alcune forme di influenza intestinale, infatti, provocano sudorazione e perdita di liquidi.
- Per far recuperare al più presto le forze al bambino non devono mancare **alimenti ricchi di vitamine e sali minerali** (frutta e verdura di stagione), di cui è bene aumentare l'assunzione per compensare il minore assorbimento intestinale dovuto a gastroenterite o inappetenza.



## Consigli sullo stile di vita

- Evitare che i bambini si scambino ciucci, posate o bicchieri. Lavare spesso i giocattoli che i bambini hanno portato alla bocca, in modo da **evitare la trasmissione di eventuali microbi**. Far lavare al bambino accuratamente e frequentemente le mani, strofinando tra loro i palmi, il dorso, i polsi e gli spazi interdigitali e asciugare con asciugamani sempre asciutti. La pelle, infatti, è uno degli habitat prediletti dai germi.
- **Assicurare il ricambio d'aria nei locali frequentati dai bambini**, evitando gli ambienti in cui l'aria è molto secca o polverosa. Gettare immediatamente i fazzoletti utilizzati dal bambino, evitando di posarli, perché alcuni virus dell'influenza possono sopravvivere fino a 48 ore su superfici dure (maniglie, porte, ecc.).
- Dopo la risoluzione del malanno invernale attendere ancora 1-2 giorni prima di reinserire il bambino nella scuola materna o elementare.

## COMPLEMENTI CONSIGLIATI



MULTIVIT junior BUBBLES  
INTEGRATORE ALIMENTARE



DIFESA JUNIOR  
INTEGRATORE ALIMENTARE



ALTEAtux junior  
INTEGRATORE ALIMENTARE



FERMENTifluid JUNIOR  
INTEGRATORE ALIMENTARE