

TANTI AUGURI DA BABBO NATALE

● Anche quest'anno Babbo Natale si appresta a dare il via a una fitta spedizione di letterine in tutto il mondo. Prima di recapitare i regali, infatti, si impegnerà a portare un augurio e tanti pensieri positivi a grandi e piccini a mezzo posta, con una letterina autografata, su carta speciale e con timbro e francobollo da collezione.

● Richiedere questa originale letterina è semplice. Basta, infatti, collegarsi entro il 10 dicembre, al sito www.norama.it (Santa Claus Embassy Europe) oppure al sito www.santa-greeting.it, riempire gli spazi in cui si richiede il nominativo,

l'età del destinatario e il proprio nome e assolvere al pagamento di 6,95 euro: entro il giorno di Natale verrà recapitata al destinatario la lettera originale del vero Santa Claus dalla Lapponia Finlandese. La sorpresa sarà accompagnata da un piccolo omaggio.

● Parte del ricavato dalla vendita delle letterine sarà devoluto alla Lega italiana lotta ai tumori in supporto alle tante attività di prevenzione e come contributo alla ricerca.



i cibi da evitare prima della nanna

Anche gli alimenti possono influire sul riposo notturno del bambino. Alcune sostanze, infatti, agiscono sul ritmo sonno-veglia stimolando il piccolo e rendendo più difficile il rilassamento. Ecco, quindi, quali cibi sarebbe bene evitare:

- tè e bevande a base di cola: contengono degli eccitanti naturali (teina e caffeina) che fanno avvertire meno la stanchezza e sono in grado di provocare agitazione e insonnia;
- cacao: è ricco di teobromina, una sostanza stimolante e la principale incriminata per l'insonnia. Oltre al cacao, vanno eliminati tutti quegli alimenti che lo contengono, come cioccolatini, gelati e biscotti, che vanno invece riservati al mattino,

quando serve energia per affrontare la giornata;

- alimenti ricchi di grassi: i piatti elaborati e con ingredienti molto calorici, come alcuni formaggi, la panna, il burro e i soffritti possono disturbare il sonno, in quanto essendo ricchi di grassi richiedono una digestione piuttosto laboriosa;
- agrumi: arance, mandarini e pompelmi hanno una composizione chimica molto acida che fa sì che la digestione richieda più tempo (sarebbe dunque consigliabile consumarli al mattino oppure a pranzo).



PRIMI FREDDI le credenze da sfatare



L. FRONCHETTI/IMAGES

● Con la stagione autunnale e il ritorno all'asilo nido e alla scuola materna, fanno la loro ricomparsa anche i **primi disturbi alle vie aeree**, come la tosse e il mal di gola. Intorno a essi vi sono ancora credenze che, invece, sono da sfatare. Eccone alcune.

→ **Non uscire di casa**: andare ai giardinetti o uscire per una passeggiata è più salutare che barricarsi in casa, anche se il bimbo ha la tosse. Se il bambino non ha febbre, infatti, cambiare aria non può che

fargli bene; l'unica precauzione da rispettare è coprirlo bene. Anche la pioggia non rappresenta un ostacolo per la passeggiata, mentre è meglio stare in casa se c'è molto vento perché può irritare gola e occhi causando congiuntivite e laringite (infiammazione degli occhi e della gola).

→ **Tenere chiuse le finestre**: non è detto che l'aria di casa sia più "pura" rispetto a quella esterna, anzi è vero proprio il contrario. In casa, infatti, si concentrano virus e vari inqui-

nanti, provenienti per esempio dal riscaldamento domestico o dai prodotti di combustione della cucina, per cui è bene cambiare aria più volte al giorno.

→ **Vestirlo pesante**: non serve vestire il piccolo con pochi indumenti pesanti, ma con alcuni, in tessuto naturale

(come lana e cotone), sovrapposti, da poter mettere o togliere in base alle esigenze. Quindi, è consigliato vestirlo "a cipolla", appunto con più capi: in questo modo si evita che il bimbo abbia caldo e sudì e che subisca sbalzi termici, che possono aumentare il rischio di infezioni.

APPENDICITE attenzione a questi segnali

● Si tratta di un'**infiammazione dell'appendice**, il piccolo prolungamento cilindrico posizionato alla fine dell'intestino cieco (tratto dell'intestino). Compare se la parte di questo condotto, che si apre sull'interno dell'intestino, viene ostruita. Ciò può capitare se si forma un tappo di feci indurite che favorisce una proliferazione di batteri, quindi l'infezione, che richiede poi l'asportazione chirurgica dell'appendice.

● Se l'appendicite **non è riconosciuta tempestivamente può perforare il peritoneo** (peritonite), la membrana che riveste gli organi interni dell'addome, determinando la dispersione di feci e germi nell'addome, causando danni molto seri al bambino.

● Ecco perché è importante fare attenzione ad alcuni segnali e cioè se:

→ **il dolore all'addome si intensifica a ogni movimento**, anche minimo, del bambino, per esempio uno starnuto o un colpo di tosse;

→ **il bimbo tende a rimanere immobile** con le gambe ripiegate verso l'addome (posizione che sembra ridurre al minimo le fitte);

→ **il dolore è persistente e continuo**;

→ **il piccolo manifesta stipsi** o una certa irregolarità intestinale.

● Se il bimbo presenta **qualcuno di questi sintomi**, è bene contattare subito il **pediatra** o, nei casi molto seri, recarsi subito in **ospedale**.