

Deu consells per evitar que els nens es maregin quan viatgen



Una nena recolzada sobre el seu braç. Foto: Arxiu

Viatjar amb els més petits moltes vegades comporta els típics problemes de marejos durant el trajecte i obliga als pares a portar bosses de plàstic o de paper. Els símptomes del mareig poden ser diversos: nàusees, vòmits, sudoració, pal·lidesa o vertigen, entre d'altres. Per evitar-ho, l'Hospital Sant Joan de Déu (<http://faros.hsjdbcn.org/ca/articulo/sis-consells-evitar-teus-fills-maregin-viatjar>) i altres entitats recomanen alguns consells útils:

1. Provar que el nen es fixi en detalls de la carretera o en algun paisatge concret.
2. Mantenir la mirada fixa a l'horitzó a través del parabrises davanter del cotxe.
3. Evitar que llegeixin.
4. Evitar que els nens mirin per les finestres laterals.
5. Evitar la conducció brusca.
6. Posar música infantil per distreure'ls.
7. Mantenir la temperatura agradable a dins del cotxe.
8. Mantenir el cotxe airejat i evitar fumar durant el trajecte.
9. Fer una parada cada dues hores per estirar les cames i renovar l'aire.

10. Donar medicament de prevenció per evitar els símptomes del mareig. Tot i això, destaca que alguns medicament poden tenir efectes de somnolència o sedació i cal consultar el tema amb el pediatre si el nen és molt petit.