



# CUIDADOS COM CRIANÇAS EM VIAGENS

E-BOOK GRATUITO

Dr. Carlos Alberto M. Francisco  
CRM: 62449



**NEO**TURISMO

As informações aqui contidas tem caráter informativo e não substituem uma avaliação e diagnóstico por um profissional da saúde

# À partir de que idade os pais já podem levar os bebês para viajar?



A idade recomendada para o bebê viajar de avião é de no mínimo 7 dias e ele deverá ter todas as suas vacinas em dia.

No entanto, é melhor esperar que o bebê complete 3 meses para uma viagem de avião que dure mais de 1 hora. A viagem de avião do bebê recém-nascido deve ser evitada, pois ele ainda é muito frágil e facilmente pode pegar infecções por estar muito tempo fechado no avião.

Esta recomendação se deve ao conforto do bebê, dos pais e dos companheiros de viagem, pois antes desta idade o bebê, apesar de passar mais horas dormindo, quando está acordado pode chorar muito devido às cólicas, porque tem fome ou porque tem a fralda suja.

# Recomendações para viagens de avião.



O bebê poderá ficar no colo do pai ou da mãe, desde que seu cinto de segurança esteja preso ao cinto de segurança de um deles. No entanto, os bebês pequeninos poderão viajar em um cesto próprio, que deve ser dado aos pais assim que eles sentem em seus lugares. Se o bebê pagar passagem, ele poderá viajar dentro de sua cadeirinha, a mesma que é utilizada no carro.

Quando viajar com um bebê em um avião é importante tomar um cuidado especial no momento na decolagem e do pouso, pois a pressão nos tímpanos causa muita dor de ouvido e pode até mesmo ser prejudicial à audição do bebê. Neste caso, faça com que o bebê esteja sempre sugando algo. Uma boa opção é dar a mamadeira ou o peito durante a decolagem e a aterrissagem do avião.

# Recomendações para viagens de avião.



Se a viagem for longa, prefira viajar à noite, assim o bebê dorme mais horas seguidas e há menos incômodos. Alguns pais preferem voos com escalas, para que possam esticar as pernas e para que as crianças maiores gastem um pouco de energia ficando mais quietas durante o voo.

- Levar remédios para febre e dor.
- Troca de roupas, chupeta, fraldas e o brinquedo ou jogos preferidos. Água, bolas de algodão e lenços umedecidos.
- Não oferecer comidas muito pesadas ou gordurosas para as crianças



# Mudanças de pressão, fuso horário e mudança de clima.



Mudanças de pressão a bordo do voo, fuso horário e clima podem causar dores de cabeça e de ouvido? Quais as precauções?

- Nos bebês e crianças pequenas, a anatomia da orelha média favorece o fechamento da tuba aditiva, aumentando a pressão e causando a dor.
- Fazer limpeza das cavidades nasais com solução fisiológica logo antes da decolagem, durante o voo e quando iniciar a descida, principalmente na forma de sprays.  
Oferecer mamadeira, chupeta ou alimentos, para a criança mastigar (chicletes), para que a musculatura da mastigação e deglutição possam facilitar a abertura da tuba auditiva.
- Evite viajar quando o bebê estiver resfriado e com nariz entupido. Deve ser avaliado por um pediatra para prescrever descongestionantes.

Caso o bebê já tenha sofrido demais em outras viagens, usar um analgésico 30 min antes da decolagem e do pouso.

# Cuidados em Viagens Longas



**Na maioria das vezes, as primeiras viagens mais longas das crianças são para a praia. É necessário algum cuidado especial?**

- Usar a cadeirinha é o primeiro cuidado que os pais ou cuidadores devem ter para andar de carro com o bebê. A cadeirinha deve ser adequada à idade e ao tamanho do bebê, que deve permanecer preso à cadeirinha com os cintos de segurança da própria cadeira durante toda a viagem.
- O ideal é levar a criança para a praia pela primeira vez à partir dos 6 meses, pois já pode passar protetor solar, usar repelentes contra insetos e tem o sistema imunológico mais competente, principalmente por ter tomado várias vacinas. Camisetas de manga longa com proteção UV e bonés são muito úteis. Mesmo com filtro e camiseta, ainda deve ficar embaixo do guarda sol de vez em quando.

# Cuidados em Viagens Longas



- O horário ideal para o sol é até às 10 h e depois das 16 h, pois o risco de queimadura será menor.
- Além de estimular a criança a descobrir novas texturas (como a da areia e a da água do mar), o pisseio permite que ela entre em contato com a natureza e que interaja com a família. A areia pode entrar na fralda do bebê e provocar lesões, portanto o ideal é trocar o bebê assim que possível.
- A praia deve ser limpa, para que não tenha contato com larvas dos bichos geográficos, presentes em fezes de animais (principalmente na areia seca). A água não deve estar muito fria e cuidado para que o bebê não engula água, que pode contaminá-lo e também gerar um pânico.
- Levar toalhas, fraldas específicas para água, lenços umedecidos, boné, brinquedos e uma troca de roupa. Piscina inflável é muito interessante para refrescar o bebê com água sem ser salgada. Levar alimentos, mamadeira e água.
- Finalmente, ficar de olho no seu bebê, principalmente quando a praia estiver muito cheia, pois qualquer descuido é o suficiente para perdê-lo.

# Cuidados com a pele do bebê.



**Bebês com menos de seis meses não podem usar protetor solar, nem repelente, certo? Como os pais podem proteger os pequenos?**

A primeira providência é evitar o contato do inseto com as crianças, impedindo sua entrada na casa ou nos hotéis. Bebês até 6 meses se movimentam menos, portanto é mais fácil se beneficiarem dessas ações.

- Mosquiteiros simples
- Manter portas bem vedadas e janelas fechadas com telas
- Ambientes com temperaturas mais baixas, bem refrigerados, mantidos com ar condicionado, afastam os insetos
- O ideal é que a maior parte do corpo seja coberta, com meias, blusas de mangas compridas e calças. Roupas mais claras atraem menos insetos.

# Cuidados com a pele do bebê.



No caso de crianças acima de 6 meses:

- Serpentina à base de piretróide (Permetrina e deltametrina).
- aerossóis com inseticidas pelo menos 2 horas antes da criança dormir (permetrina).
- repelentes elétricos devem ficar longe da cabeça da criança (cerca de 3 metros). Cuidado com pacientes alérgicos.
- Mosquiteiros com inseticidas (normalmente permetrina)

## **Produtos pouco eficazes:**

- Os repelentes ultrassônicos
- Os dispositivos elétricos luminosos com luz azul
- Bandagens embebidas em repelentes (pulseiras)
- Velas e incensos de citronela

# Farmacinha Básica



**Na hora de arrumar as malas para a viagem, os pais costumam se preocupar em levar uma “farmacinha básica” para o passeio. Quais seriam os itens imprescindíveis?**

O ideal é levar certos medicamentos para emergências, enquanto não tem um auxílio médico.

Os mais comuns são:

- Febre e dor: analgésicos e antitérmicos. Dipirona e paracetamol são os mais comuns.
- Cólicas e gases: usar simeticona
- Diarreias: soros de reidratação oral. Os envelopes, para misturar com água são mais práticos
- Náuseas e vômitos: ondansetrona ou dimenidrinato
- Enjoos no carro ou avião: domperidona, 30 minutos antes da viagem
- Alergias: hidroxizina e pomadas para alívio das picadas de insetos
- Kit de primeiros socorros, com gaze, esparadrapo, antisséptico e álcool 70%.

Leve anotada a dose, o horário da medicação e o telefone do médico pediatra e oriente todos se o bebê for alérgico a qualquer alimento ou medicamento

# Vacinas para viajar



**Quais vacinas não podem faltar na carteirinha da criança ao viajar internacionalmente?  
E quantos dias antes da viagem essa vacina deve ser tomada?**

Cada destino tem suas indicações para vacinação. Elas não se tratam apenas de uma medida de segurança, mas de **um pré-requisito para entrar em alguns países**

O ideal é que a carteira de vacinação esteja completa, de acordo com a Sociedade Brasileira de Pediatria e Sociedade Brasileira de Imunizações.

As vacinas mais importantes são:

- Febre amarela
- Febre tifoide
- Gripe
- Hepatite A e B

# Links Úteis



- Calendário vacinal para todas as idades:

<https://clinprosaude.com.br/vacinacao/>

- Vacinas recomendadas para cada região do Brasil e do mundo:

<https://clinprosaude.com.br/vacinacao/medicina-do-viajante/>

- O Ministério da Saúde possui um sistema on-line de orientação e controle sanitário de viajantes, <http://portal.anvisa.gov.br/dicas-de-saude-para-viagem>, onde há informações sobre normas da Anvisa para entrada de produtos na bagagem e conseguir emitir o Certificado Internacional de Vacinação e Profilaxia, documento que comprova a vacinação contra doenças.

Aproveite para passar bons momentos com sua família, principalmente em viagens!

Não há nada nesse mundo, mais importante do que bons momentos com quem nos fazem bem!!

Caso tenha alguma dúvida, envie uma mensagem para nosso whats 99301-1324 ou acesse nosso site [www.clinprosaude.com.br](http://www.clinprosaude.com.br)