

## RĂUL DE MAȘINĂ LA COPII- RECOMANDĂRI GENERALE

Răul de mașină este un tip de rău de mișcare, care apare în timp ce copilul este transportat cu mașina și cauzează simptome precum: greață, amețeală, etc. Acesta apare de obicei la copiii cu vârsta cuprinsă între 3-12 ani. Dacă copilul tău a fost diagnosticat cu rău de mișcare sau crezi că are rău de mașină poți printa acest document pentru a-ți aduce aminte ce măsuri poți lua, înainte de a pleca la drum cu mașina. Acest document nu înlocuiește consultul medical.

### CE LE RECOMANDĂM COPIILOR?

- ✓ Să se uite la un obiect staționar la distanță sau în depărtare pe geam. Scaunul auto trebuie să asigure o vizibilitate bună la geamul autovehiculului.
- ✓ Să călătorească în tren sau autobuz/autocar cu fața la sensul de mers. În mașină scaunul auto se poate instala cu fața la sensul de mers. Dacă scaunul are mai multe poziții, este recomandat să utilizați poziția de somn (poziția mai înclinată).
- ✓ Să utilizeze ochelari de soare sau să închidă ochii pentru reducea stimulilor vizuali.
- ✓ Părinții ar trebui să asigure o ventilație bună a autovehiculului.
- ✓ Să se implice în activități de tip cântat, ascultat muzică, povești etc.
- ✓ Să bea ceai de ghimbir/sirop de ghimbir/să mănânce caramele cu ghimbir, bomboane sau biscuiți cu ghimbir înainte de călătorie.
- ✓ Tehnici de respirație controlată.
- ✓ Le putem oferi brățări împotriva răului de mișcare pentru copii. Acestea sunt niște benzi elastice care se pun la cele 2 încheieturi ale mâinilor.
- ✓ Hidratare bună, mese ușoare: biscuiți, covrigei înainte de a merge la drum. O băutură carbogazoasă poate ajuta.

Grafică și text: Dr. Mihaela Guțu-Robu, medic rezident Pediatrie

Text revizuit de: Echipa Busola Pediatrică

Surse bibliografice:

1. Medscape- Motion Sickness
2. UpToDate- Patient education: Motion sickness (The Basics)
3. UpToDate- Motion Sickness
4. University of Rochester Medical Center- Why Children Get Carsick and What to Do
5. University Hospitals- How to Prevent and Treat Car Sickness in Kids Healthy Children- Car sickness
6. NHS- Motion sickness



## RĂUL DE MAȘINĂ LA COPII- RECOMANDĂRI GENERALE

### CE NU LE RECOMANDĂM COPIILOR?

- ✗ Să citească în mașină sau să se uite pe telefon/tabletă.
- ✗ Să mănânce sau să bea mult înainte de drum. Să mănânce picant.
- ✗ Să se uite la mașinile din trafic.

Medicul pediatru poate recomanda medicație atunci când răul de mașină e sever, la copiii cu vârsta peste 2 ani.

Dacă răul de mașină s-a instalat, e necesar să opriți mașina. Puteți întinde copilul și îi puteți pune o batistă/compresă umezită cu apă rece pe frunte.

Grafică și text: Dr. Mihaela Guțu-Robu, medic rezident Pediatrie

Text revizuit de: Echipa Busola Pediatrică

Surse bibliografice:

1. Medscape- Motion Sickness
2. UpToDate- Patient education: Motion sickness (The Basics)
3. UpToDate- Motion Sickness
4. University of Rochester Medical Center- Why Children Get Carsick and What to Do
5. University Hospitals- How to Prevent and Treat Car Sickness in Kids Healthy Children- Car sickness
6. NHS- Motion sickness