

21 Febbraio 2013 Ultimo aggiornamento alle 20:20 ET

I bambini che fanno il pisolino in temperature sotto lo zero

Con Helena Lee

BBC News



Vuoi mettere il tuo bambino o bambina fuori al freddo per il suo pisolino all'ora di pranzo? La maggior parte dei genitori nordici non ci penserebbe due volte. Per loro è parte della routine quotidiana.

Le temperature diurne questo inverno a Stoccolma sono state regolarmente sotto i -5C (23F), ma è comune vedere bambini lasciati fuori al freddo dai loro genitori per un sonno nella carrozzina.

Passeggiate per la città innevata e vedrete carrozzine in fila fuori dai caffè, mentre i genitori sorseggiano bevande calde all'interno.

E se si sta visitando amici e il tuo bambino ha bisogno di un pisolino, può capitare vi venga offerto il giardino o balcone al posto di una camera da letto.

"Penso che sia un bene per loro stare all'aria fresca prima possibile nella vita" dice Lisa Mardon, una madre di tre figli di Stoccolma, che lavora per una società di distribuzione alimentare.

Quando la temperatura scende a -15C abbiamo sempre l'abitudine di coprire le carrozzine con coperte "

Brittmarie Carlzon dirigente scolastico di scuola materna



"Soprattutto in inverno, quando ci sono un sacco di malattie che circolano ... i bambini sembrano più sani"

I suoi figli hanno dormito fuori da quando sono nati. Il più giovane, Alfred, due anni, lo mette fuori in carrozzina a pelo una volta al giorno, per un'ora e mezza. Quando era più piccolo ha dormito fuori due volte al giorno.

Questa non è una moda recente. La madre di Lisa, Gunilla, ora 61 anni, dice che anche lei ha fatto la stessa cosa con Lisa quando era bambina. "Sì lo stavamo facendo e allora? ... E 'stato importante per lei per essere esposta all'aria fresca e rimanere in buona salute", dice Gunilla. E il padre di Lisa, Peter, è stato messo fuori dalla madre a dormire in una carrozzina nel 1950. Solo quando è arrivato a circa -10C (14F) l'ha lasciato dentro. Al giorno d'oggi la maggior parte dei centri di assistenza diurna in Svezia usano mettere i bambini fuori, all'esterno, per l'ora di riposo. E 'comune vedere file di

carrozzine e sacco a pelo, in fila nella neve, con i piccoli addormentati.



Il termometro indica una temperatura esterna di -10C

A Forskolan Orren, un asilo fuori Stoccolma, tutti i bambini vengono lasciati a dormire fuori fino a quando non raggiungono l'età di tre anni. "Quando la temperatura scende a -15C (5F) usiamo sempre coprire le carrozzine con coperte", dice il capo maestro Brittmarie Carlzon.

"Non è solo la temperatura che conta, è anche il freddo come viene percepito. Alcuni giorni può essere -15C, ma ci si sente davvero come -20C (-4F), a causa del vento," dice.



I bambini spesso vengono lasciati a dormire fuori dai caffè di Copenaghen.

"L'anno scorso abbiamo avuto un paio di giorni con una temperatura di -20C. Solo in quei giorni abbiamo portato le carrozzine all'interno qualche volta mentre i bambini dormivano, ma la maggior parte dei loro pisolini li hanno trascorsi all'aria aperta."

Un gruppo presso la scuola materna passa tutto il suo tempo al di fuori, 9:00-15:00 tutti i giorni. Fuori all'aria fresca i bambini fanno tutto ciò che normalmente farebbero dentro, solo durante i pasti vengono fatti entrare al chiuso, o se tempo insolitamente freddo.

La teoria alla base del pisolino all'esterno è che i bambini esposti all'aria aperta, sia in estate o pieno inverno, hanno meno probabilità di ammalarsi di tosse e raffreddore - e che passare un giorno intero in una stanza con 30 altri bambini al chiuso senza ricambio d'aria non fa bene .

Molti genitori ritengono che i loro bambini dormono meglio e più a lungo all'aperto, e un ricercatore in Finlandia - il pisolino all'esterno è popolare in tutti i paesi nordici - dice che ha le prove da un sondaggio ai genitori a sostegno di questo. "I bambini dormono meglio all'aperto che al chiuso", spiega Marjo Tourula. Mentre i pisolini all'interno durano tra uno e due ore, i sonnellini all'aperto durano da 1,5 a tre ore.

"Probabilmente la restrizione dei movimenti a causa dell'abbigliamento fasciante potrebbe essere la spiegazione per tale aumento della durata del sonno, e in un ambiente freddo si fasciano stretti ma senza surriscaldamento," dice.

“Finlandia consiglio sonnellino 'ufficiale' suggerito dalle istituzioni mediche



Indipendentemente dalla stagione, molti bambini fanno i loro sonnellini il pomeriggio fuori all'aperto, in carrozzina.

Per molti bambini e' meglio dormire all'aperto all'aria fresca che in camera da letto. All'aperto fasciati in sacchi a pelo non è pericoloso per i bambini.

Si può a poco a poco iniziano ad andare all'aperto quando il bambino ha due settimane di vita. “

Secondo la ricerca di Marjo Tourula -5C è la temperatura ottimale per un pisolino all'aperto - anche se alcuni genitori hanno riferito di mettere i loro figli all'esterno anche a -30C.

Ma i bambini che dormono fuori finiscono per prendere meno tosse e raffreddore? La pediatra Margareta Blennow dice che le relazioni dell'Agenzia svedese per la tutela dell'ambiente mostrano risultati contrastanti.

"In alcuni studi hanno trovato che i bambini in età prescolare che hanno trascorso molte ore fuori in genere - non solo per i pisolini pomeridiani - hanno un minor numero di giorni di malattia rispetto a quelli che hanno trascorso la maggior parte del loro tempo in ambienti chiusi", dice. "In altri studi non c'era una differenza."

Jarnstrom Martin, responsabile di uno dei “..Ur gruppi och Skur di pre-scuola” (??) è un altro grande sostenitore di sonnellini all'aria aperta, anche se sottolinea che, mentre il tempo può essere freddo, il bambino deve essere caldo.

"E 'molto importante che i bambini abbiano la lana più vicina al loro corpo, vestiti caldi e un sacco a pelo caldo," dice.

C'è un detto svedese che sintetizza questo pensiero - "Non esiste cattivo tempo, solo gente vestita male."

Un altro detto riassume quello che gli svedesi pensano sul fatto che i bambini in altri paesi sono tenuti al chiuso a temperature sotto lo zero: "Un po' d'aria fresca non ha mai fatto male a nessuno."