

Consigli ai genitori



RAFFREDDORE

Infezioni delle prime
vie respiratorie



Che cos'è

Il raffreddore o infezione delle vie aeree superiori è caratterizzato da naso chiuso e colante, a volte associato a mal di gola e febbre, qualche volta a tosse, raucedine, occhi rossi e ingrossamento dei linfonodi del collo. È dovuto a virus che interessano il naso e la gola: si diffondono da una persona all'altra attraverso le vie aeree o le mani, per contatto con soggetti affetti o attraverso oggetti contaminati, specie quando si vive nelle collettività infantili. I virus del raffreddore possono sopravvivere su giocattoli, cellulari, maniglie, asciugamani, tavoli o su altri oggetti per 3 ore. Dagli oggetti il virus è trasmesso al naso attraverso le mani. I germi si trasmettono inoltre per via aerea starnutando o tossendo, attraverso le goccioline di saliva. Una volta raggiunto il naso, i virus cominciano a moltiplicarsi e a diffondersi verso il basso nella gola e nella trachea, causando mal di gola e tosse. Poiché ci sono più di 200 virus che causano infiammazione delle vie aeree, molti bambini sani possono avere più episodi di raffreddore in un anno, specie nell'età dai 3 ai 5 anni e nel periodo autunno-invernale, quando rimangono in ambienti chiusi e affollati. Con l'età scolare, il numero di episodi per anno comincia a diminuire. Il clima freddo, il vento, le correnti d'aria, l'aria condizionata, i piedi bagnati non aumentano le possibilità di prendere un raffreddore, possono solo essere fattori favorevoli o aggravanti.

La durata di queste affezioni è in genere limitata, con febbre che sparisce in 2-3 giorni, infiammazione di gola e naso che dura una settimana, tosse che può persistere fino a 2 settimane. L'infezione da Covid-19 è una delle possibili cause di raffreddore, associato spesso a tosse e febbre. Voi genitori segnalate sempre al pediatra se il bambino è stato a contatto con altri coetanei o con adulti risultati positivi alla Sars-Cov-2, poiché la contagiosità di questo virus è molto elevata e quindi pure il rischio di trasmissione è elevato.

Che fare?

Le cure del raffreddore aiutano a sopportare meglio la situazione, ma non accorciano il decorso naturale della malattia.

Le indicazioni che seguono sono comunque utili:

È importante la pulizia del naso e l'eliminazione del muco

Tenere il naso libero è la prima cosa da fare, specie se il bambino è piccolo: pensate che un lattante non è in grado di respirare con la bocca e quindi per succhiare ha bisogno di respirare almeno in parte dal naso! Dovete perciò pulire il naso per permettergli di respirare mentre succhia. Anche prima di dormire la pulizia del naso diventa importante per riuscire a prendere sonno. Quando la secrezione è abbondante e chiara, l'unica regola è quella di favorirla: se il bambino è piccolo, dovete aiutarlo pulendogli il naso periodicamente o rimuovendo le secrezioni con l'uso di una pompetta di gomma; se il bambino è grande, invitatelo a soffiarsi il naso da solo, più volte al giorno. L'uso di sciroppi mucolitici non è consigliato perché il muco è già sciolto per conto proprio.

Che fare se il naso è chiuso?

Eseguite lavaggi nasali e liberate il naso dal muco:

- le gocce nasali di soluzione fisiologica o di acqua tiepida sono il miglior rimedio per sciogliere il muco. Usate possibilmente sonde nasali con apposita siringa che erogano acqua micronizzata tipo spray o anche direttamente la soluzione salina (fisiologica) dispensata dalla

siringa. La soluzione fisiologica non è altro che acqua e sale: si può anche preparare a livello domestico, facendo sciogliere in mezzo litro di acqua bollita 2 cucchiaini di sale fino da cucina

- per i bambini più piccoli che non sanno soffiare il naso: eseguite il lavaggio nasale tutte le volte che serve, specie prima dei pasti, per liberare il naso durante la poppata. Si possono usare pompette che aspirano i muchi, ma bisogna fare attenzione al rischio sanguinamento dalle narici
- per i bambini più grandi che sanno soffiarsi il naso: eseguite il lavaggio nasale utilizzando 5 ml di acqua per narice, poi fate soffiare il naso al bambino, una narice per volta. Questa operazione può essere ripetuta molte volte in un giorno per pulire completamente le narici

Ricordate:

- instillate una buona quantità di soluzione fisiologica nel naso, non poche gocce
- liberate quando possibile le secrezioni
- ripetete la procedura fino a quando il respiro è libero
- evitate, se non espressamente prescritte dal pediatra, gocce di farmaci decongestionanti per il naso: non sono molto più efficaci della soluzione di acqua e sale e in più, se usate per periodi lunghi senza controllo, determinano alterazioni della mucosa nasale.

Trattamento dei disturbi associati al raffreddore



Febbre. Usate paracetamolo/ibuprofene se compaiono dolori muscolari, mal di testa e febbre (oltre i 38-39°C): consigliatevi col pediatra per il prodotto e per le dosi. Sappiate che l'ibuprofene non deve essere usato sotto i 3 mesi di età.

Tosse. La tosse è il modo con cui l'organismo cerca di portare all'esterno il muco e, assieme a questo, i microbi: è quindi una cosa da favorire e non da eliminare: è anche vero che se la tosse è secca e ripetitiva e fastidiosa, si può aiutare il bambino a calmarla con l'uso della soluzione

fisiologica o con l'acqua, tramite inalazioni di vapore acqueo.

Mal di gola. In corso di raffreddore può comparire dolore alla gola come conseguenza di infiammazione e congestione locale: in questi casi sono utili prodotti per bocca o, meglio, in spray che agiscono con un'azione idratante, emolliente, nutritiva sulla mucosa faringea.

Scarso Appetito. Non insistete a far mangiare il bambino se non ha appetito: offritegli piuttosto da bere più volte sorsi di acqua; se è disposto a mangiare, proponete spuntini piccoli e frequenti, a base di cereali.

Prevenzione delle infezioni respiratorie



- Il raffreddore si trasmette prevalentemente nei luoghi chiusi, dove esiste affollamento: evitate di portare il bambino in centri commerciali affollati, dove è più facile il contagio; anche i nidi e le scuole d'infanzia sono luoghi dove i microbi si trasmettono tra un naso e l'altro dei bambini, per cui si deve anche accettare il rischio contagio se ci sono altri interessi preminenti, come quello della socializzazione o del lavoro dei genitori.
- I virus del raffreddore sono continuamente trasmessi dalla contaminazione delle mani: invitate il bambino a lavarle frequentemente e,

per quanto possibile, impedito che le metta in bocca o nel naso.

- Lo starnuto dissemina i microbi nell'ambiente in modo repentino: insegnate al vostro bambino a starnutire e tossire nell'incavo del gomito, per disperdere meno i virus tutt'intorno.
- La casa deve avere un'umidità relativa sul 40-60%: se l'aria è troppo secca, utilizzate un umidificatore.
- Evitate il fumo di sigaretta negli ambienti dove soggiorna il bambino.

Chiamate il pediatra con **URGENZA** se



- la respirazione è difficoltosa e non migliora dopo aver pulito il naso
- il bambino sembra molto sofferente
- il bambino ha meno di 3 mesi di vita e presenta febbre

Chiamate il pediatra in **GIORNATA** se



- c'è mal d'orecchio o dolore alla fronte o agli zigomi
- il muco nasale è di colore giallo-verde da più di 3-4 giorni o il muco è presente da più di 15 giorni
- c'è febbre (oltre i 38° C) da oltre 72 ore
- le cure che avete messo in atto non sono state efficaci e il bambino dopo 5-7 giorni non migliora
- avete eseguito un tampone naso-faringeo per Covid-19 con risultato positivo



a cura del Dott. Leo Venturelli, pediatra

Con il contributo
non condizionante di:



Con il Patrocinio di:

