

Consigli ai genitori



TOSSE



Che cos'è

La tosse è una risposta naturale dell'organismo che serve a espellere aria dai polmoni in modo acuto e violento; può essere secca e a colpi, oppure umida e produttiva; un attacco di tosse può durare fino a 5 minuti. Normalmente la tosse compare quando un qualsiasi ostacolo impedisce la normale respirazione: dal muco che si forma lungo l'apparato respiratorio a qualche corpo estraneo che si introduce con l'aria inspirata (polveri, particelle di cibo, liquidi); la tosse ha comunque lo scopo di proteggere i polmoni da infezioni o infiammazioni.

Da cosa dipende

La maggior parte delle forme di tosse dipende da infezioni virali che colpiscono le vie respiratorie, determinando faringite, laringite, tracheite e bronchite. I bambini più colpiti sono quelli sui 3-4 anni, quando frequentano le comunità infantili e si scambiano i virus coi compagni di giochi; anche i più piccoli, se frequentano il nido o se hanno fratellini maggiori, possono avere episodi ricorrenti di tosse e raffreddore, anche più di una volta al mese, nella stagione autunno-invernale. Non è poi da sottovalutare la tosse dovuta alla sinusite, che in genere si presenta con muco denso e di colore giallo-verdastro, della durata di 2 o più settimane; ma in questi casi è bene ricorrere al consulto del pediatra.

Altri consigli

Poiché la tosse è un meccanismo utile all'espettorazione del muco, bisogna usare accorgimenti che aiutino a sciogliere il catarro, **non si deve invece eliminare la tosse**. Applicate alcune regole importanti e utili, senza ricorrere subito ai medicinali, salvo che sia stato il medico a consigliarli:

Somministrate liquidi tiepidi contro gli accessi: poiché il catarro è attaccato alle pareti dell'apparato respiratorio, le bevande calde decongestionano le vie respiratorie e aiutano il muco a sciogliersi (dovete sapere che l'acqua è il più potente mucolitico esistente in natura): potete usare acqua, tè, limonata; a volte, specie se la tosse è secca, nel bambino che ha superato l'anno di vita, è utile somministrare 1-2 cucchiaini di miele o di sciroppo concentrato di frutti, come l'amarena, il tamarindo o altro

Tenete umidificato l'ambiente dove vive il bambino, specie se l'aria è molto secca: un'umidità relativa sul 40-60% è quella giusta; a intervalli regolari le finestre per il ricambio d'aria; se usate umidificatori, evitate di inserire prodotti balsamici intensi: potrebbero far aumentare l'irritazione alle vie respiratorie del bambino. Se vostro figlio soffre di allergia alla polvere di casa sappiate invece che l'ambiente umido è controindicato, perché favorisce lo sviluppo degli acari (microscopici animali che vivono nella polvere di casa, responsabili dell'allergia)



Umidificate direttamente l'aria che il bambino respira, mettendolo vicino a sorgenti di vapore acqueo caldo: un bambino dai 5-6 anni in su può stare davanti a un getto di vapore; in mancanza di vaporizzatori a getto e per i più piccoli può essere vantaggioso condurli in bagno e tenerli lì per circa 15 minuti, in ambiente saturo di vapore (cosa che succede quando vedete lo specchio o i vetri della stanza appannarsi): per questo basta aprire i rubinetti dell'acqua calda e lasciarla scorrere nella vasca da bagno o nella doccia; questa tecnica è molto utile in caso di tosse secche, stizzose, abbaianti

Evitate l'esposizione al fumo diretta, per via di persone che fumano nell'ambiente, sia legata al cosiddetto fumo di terza mano, cioè il contatto con sostanze tossiche prodotte dalle sigarette che si depositano su vestiti o arredi dove poi si adagia un bambino: il fumo stimola la tosse, ancor più se il bambino non sta bene; questa regola comunque va applicata anche nei bambini sani. Anche fumi provenienti dal camino sono irritanti per i piccoli, oltre a determinare un ambiente troppo secco

Non forzate il bimbo a mangiare, se non ne vuole sapere; se vomita per un colpo di tosse, potete riproporgli qualcosa da mangiare, ma in piccole quantità

Usate gocce, sciroppi o spray calmanti della tosse solo sotto consiglio medico: in bambini dai 2 anni di vita in su e quando la tosse è secca, stizzosa, senza muco, e provoca dolore al torace per gli accessi continui. Questi farmaci vengono somministrati prevalentemente per la notte, per far riposare il bambino, per pochi giorni

Chiamate il pediatra con **URGENZA** se



- Il vostro bambino ha meno di un mese, salvo che abbia uno o due colpi di tosse in tutto
- Il respiro è difficoltoso e non si modifica anche dopo aver ripulito il naso
- La respirazione è frequente e impegnata, anche nei momenti di assenza di tosse
- Il bambino ha perso i sensi durante gli accessi di tosse
- Le labbra diventano bluastre (cianosi) durante la tosse
- C'è muco misto a sangue nell'espettorato
- C'è il sospetto di inalazione di corpi estranei (piccole parti di giochi, bocconi di cibo): in questo caso la tosse compare improvvisamente dopo un momento in cui sembra che il piccolo stia soffocando
- Il bambino è o sembra molto compromesso



Chiamate il pediatra in **GIORNATA** per un appuntamento se



- È presente febbre per più di 3 giorni
- La tosse dura da più di 3 settimane
- Il bambino ha da 1 a 3 mesi di vita e ha tosse già da 2-3 giorni
- Sospettate un'allergia (per esempio ai pollini)
- La tosse fa perdere parecchio sonno al piccolo o vi costringe a tenerlo a casa da scuola per parecchi giorni
- C'è tosse e successivo vomito ripetuto per 3 o più volte
- Si associa a dolore intenso e puntorio al torace
- Siete comunque preoccupati



a cura del **Dott. Leo Venturelli, pediatra**

Con il contributo
non condizionante di:



Con il Patrocinio di:

