

LE INFEZIONI RESPIRATORIE NEI BAMBINI

Il bambino piccolo, dai 6 mesi ai 3 - 4 anni di vita, va spesso incontro a malattie respiratorie che, nel periodo autunno - invernale, possono colpirlo anche ogni 20 - 30 giorni. I genitori devono sapere che non bisogna spaventarsi per la ricorrenza di tali forme morbose, specie se il piccolo ha fratellini più grandi, che sono fonte di contagio, o se frequenta una collettività infantile (nido, asilo). I sintomi provocati dalla infezioni delle alte vie respiratorie e delle sindromi influenzali sono:

- Difficoltà a respirare a causa del naso chiuso
- Starnuti ripetuti, spesso nei primi giorni
- Tosse con muco colante dal naso
- Febbre spesso di lieve entità, non sempre presente

Il raffreddore crea più difficoltà nei lattanti in quanto non sanno respirare con la bocca aperta, quindi spesso piangono e si svegliano molte volte durante la notte.

Queste malattie sono prevalentemente innocue e non danneggiano il piccolo; nel giro di qualche giorno i sintomi fastidiosi (febbre, tosse, rinite...) spariscono senza dover ricorrere a terapia antibiotica. Nel 90% dei casi, a questa età, le infezioni respiratorie alte sono provocate da virus e servono al bambino per poter formare i propri anticorpi e affrontare meglio gli inverni successivi.

Contrariamente a quanto si crede, il freddo, gli sbalzi di temperatura e le correnti d'aria non sono responsabili di queste forme morbose; è più facile ammalarsi d'inverno perché si rimane più a lungo in ambienti chiusi, favorendo il contagio.

La malattia in fase acuta dura in genere qualche giorno e passa completamente nel giro di 7 - 8 giorni.

CONSIGLI UTILI

Per il raffreddore:

- Umidificare le vie nasali direttamente attraverso l'uso di soluzione fisiologica (acquistabile in farmacia o preparandola con un cucchiaino di sale in 500cc di acqua bollita): si instillano 2 - 3 gocce per narice qualche volta al giorno o se ne usano 2 - 3cc in aerosol due o tre volte al giorno per 5 - 6 giorni
- Evitare di tenere il bambino in ambienti affollati surriscaldati e secchi
- Umidificare l'ambiente in cui il bambino dorme (l'umidità ideale è tra il 40% e il 60%)
- NON fumare



Per la febbre (vedi anche articoli sulla febbre):

- Somministrare antifebbrili per temperature superiori ai 38.5 e per uno stato di sofferenza del bambino. Se la febbre è elevata e dura più di 2 - 3 giorni, consultate il medico

Per la tosse:

- È sufficiente usare la soluzione fisiologica come sopra descritto
- Fare bere il bambino durante la giornata - questo è il migliore mucolitico naturale
- I liquidi tiepidi ed il miele (dopo l'anno di vita) sono degli ottimi antitosse naturali
- Se la tosse è molto secca, stizzosa o dura da parecchi giorni consultate il medico che potrebbe consigliarvi la somministrazione serale di un farmaco antiinfiammatorio o di un sedativo per la tosse (i sedativi della tosse sono sconsigliati prima dei 2 anni di vita e da utilizzare solo in casi specifici)

1. L'aerosol con prodotti medicinali (cortisonici, broncodilatatori, mucolitici) non modifica la storia naturale delle malattie respiratorie e vanno usati solo in casi specifici e su prescrizione medica

2. È inutile somministrare antibiotici, visto che non hanno alcuna utilità contro i virus e che non hanno indicazione neppure come prevenzione delle complicanze, peraltro poco frequenti.

Se i sintomi persistono lasciate che sia il medico a decidere come intervenire.

Consulenza scientifica a cura del Dr. Giovanni Passerini