

# E-Book Raffreddore

Questa guida viene aggiornata costantemente e può essere copiata e ripubblicata sul tuo sito web a patto di NON modificare in alcun modo i contenuti e il copyright.

## Il raffreddore nei bambini, cosa fare?

**Naso chiuso, tosse, catarro: il raffreddore e' spesso recidivante se i piccoli frequentano il nido, l'asilo oppure vivono in città, respirando quotidianamente aria inquinata. Quali rimedi funzionano davvero? Scoprilò qui**



Il raffreddore, e in generale le infezioni delle vie respiratorie superiori, colpiscono frequentemente i bambini piccoli e rappresentano la causa principale di consulto pediatrico.

bambini piccoli che ancora non sanno respirare con la bocca, e non sanno soffiarsi il naso, l'intasamento può essere davvero molto fastidioso, soprattutto durante le poppate o il sonno: se respira con difficoltà, si sveglia durante la notte, fa fatica a mangiare, a volte può anche rifiutare il cibo o la poppata e piange spesso.

Il raffreddore è provocato da un virus che si trasmette sia attraverso il contatto diretto con altre persone raffreddate, sia respirando l'aria densa di goccioline espulse con gli starnuti e la tosse.

*Un bambino che frequenta l'asilo nido o la scuola materna si ammala più facilmente perché i virus responsabili sono moltissimi e ogni volta a colpire può essere uno nuovo. Se, in più, respira l'aria inquinata delle città che gli irrita le mucose abbassando le capacità dei suoi naturali meccanismi di difesa, è ancora più soggetto a ricadute.*

Questo non significa che la soluzione sia farlo vivere sotto una campana di vetro, ma semplicemente adottare una serie di accorgimenti che permettano al bimbo di affrontare più serenamente i mesi freddi e ai compagni di classe di evitare il contagio.

Il raffreddore si manifesta solitamente con naso chiuso, secrezione nasale abbondante, tosse e catarro, ma senza febbre. Per i

Una doverosa premessa: *a meno di complicanze, il raffreddore è un malanno innocuo, che si risolve spontaneamente e che non necessita di visita pediatrica.* E' opportuno chiamare il pediatra solo se il bimbo ha meno di 3 mesi, presenta sintomi come mal di testa, vomito, disturbi urinari, difficoltà respiratorie, diarrea, macchie sulla pelle, dolore alle orecchie ecc., ha la febbre alta da oltre 48 ore o crisi convulsive.



*Non esistono delle cure vere e proprie per il raffreddore comune* ma semplicemente delle accortezze da seguire per alleviarne i sintomi. Ecco le tutte:

- Garantire un adeguato ricambio dell'aria nella stanza in cui soggiorna il bambino
- Non fumare in casa (nemmeno fuori dalla finestra o in bagno)

Copyright e ringraziamenti

Guida realizzata in collaborazione con

Upvalue > [www.upvalue.it](http://www.upvalue.it)

[Forum sulla salute del bambino>](http://www.forumsalute.it/community/forum_40_gravidanza_genitori_e_figli_1.html)

[http://www.forumsalute.it/community/](http://www.forumsalute.it/community/forum_40_gravidanza_genitori_e_figli_1.html)

[forum 40 gravidanza genitori e figli 1.html](http://www.forumsalute.it/community/forum_40_gravidanza_genitori_e_figli_1.html)

Sito: [www.testsalute.it](http://www.testsalute.it)

[Fai il test sul raffreddore nei bambini>](http://www.testsalute.it/test/124/RAFFREDDORE-BAMBINI.html)

<http://www.testsalute.it/test/124/RAFFREDDORE-BAMBINI.html>

# E-Book Raffreddore

Questa guida viene aggiornata costantemente e può essere copiata e ripubblicata sul tuo sito web a patto di NON modificare in alcun modo i contenuti e il copyright.

## Il raffreddore nei bambini, cosa fare?

**Naso chiuso, tosse, catarro: il raffreddore e' spesso recidivante se i piccoli frequentano il nido, l'asilo oppure vivono in città, respirando quotidianamente aria inquinata. Quali rimedi funzionano davvero? Scopriilo qui**

- Far bere spesso il bambino: anche se è difficile se è molto piccolo, bisogna comunque continuare a proporre il bicchiere, il biberon o il latte materno se allattato al seno
  - Per dormire, *mettere il bambino nel letto a pancia in su e sollevare leggermente il materasso dalla parte della testa*, ad esempio posizionando un cuscino sottile sotto il materasso
  - Tenere fresca la stanza del bambino (a una temperatura di 19-20 °C)
  - Lavarsi sempre le mani prima di occuparsi del bambino
  - *Umidificare l'aria della stanza in cui dorme, in modo che il muco non si secchi all'interno delle vie respiratorie.* Per farlo basta mettere asciugamani bagnati o vaschette d'acqua sui termosifoni, magari con l'aggiunta di gocce balsamiche di eucalipto, oppure acquistare gli appositi umidificatori per ambienti
  - *Per rimuovere il muco in eccesso, più volte al giorno, soprattutto prima della pappa, del biberon e della nanna, effettuare lavaggi nasali con soluzione fisiologica, meglio se tiepida.* Le gocce vanno instillate prima in una narice e poi nell'altra, mettendo il bambino su un fianco: dalla narice più in alto l'acqua entra e dall'altra esce. I più grandicelli possono anche essere messi seduti su una seggiolina davanti al bidè e chini in avanti. La soluzione fisiologica è composta da cloruro di sodio (sale) e acqua sterile, si acquista in farmacia e costa poco: in commercio si trova sotto forma di pratiche fialette e spray monodose o in boccioni da litro, da utilizzare con una siringa senza ago riempita con 5-10 ml di soluzione. *Per chi ha spesso recidive i lavaggi nasali vanno fatti regolarmente, senza aspettare il raffreddore.* La pulizia quotidiana del nasino è il gesto quotidiano per proteggere il benessere del bambino e limitare le infezioni
- Dopo il lavaggio, utilizzare un aspiratore nasale per rimuovere il muco fluidificato*
- La stessa soluzione fisiologica si può usare anche per aerosol* (1-2 ml per tre volte al giorno), senza bisogno di aggiungere farmaci come fluidificanti o cortisonici
- La tosse migliora col vapore caldo: basta mettere dell'acqua calda nel lavandino (per evitare incidenti con catini rovesciabili), aggiungere un cucchiaino di bicarbonato e stare sotto l'asciugamano col piccolo raccontando una bella fiaba
- Latte e miele, cioè il classico rimedio della nonna, è indicato perché aiuta a sciogliere le secrezioni nasali ma solo

Copyright e ringraziamenti

Guida realizzata in collaborazione con

Upvalue > [www.upvalue.it](http://www.upvalue.it)

[Forum sulla salute del bambino>](http://www.forumsalute.it/community/forum/40-gravidanza-genitori-e-figli-1.html)

[http://www.forumsalute.it/community/](http://www.forumsalute.it/community/forum/40-gravidanza-genitori-e-figli-1.html)

[forum 40 gravidanza genitori e figli 1.html](http://www.forumsalute.it/community/forum/40-gravidanza-genitori-e-figli-1.html)

Sito: [www.testsalute.it](http://www.testsalute.it)

[Fai il test sul raffreddore nei bambini>](http://www.testsalute.it/test/124/RAFFREDDORE-BAMBINI.html)

<http://www.testsalute.it/test/124/RAFFREDDORE-BAMBINI.html>

# E-Book Raffreddore

Questa guida viene aggiornata costantemente e può essere copiata e ripubblicata sul tuo sito web a patto di NON modificare in alcun modo i contenuti e il copyright.

## Il raffreddore nei bambini, cosa fare?

**Naso chiuso, tosse, catarro: il raffreddore e' spesso recidivante se i piccoli frequentano il nido, l'asilo oppure vivono in città, respirando quotidianamente aria inquinata. Quali rimedi funzionano davvero? Scoprilò qui**

- per i bambini che abbiano più di un anno. Per quelli più piccini non va bene perché il miele contiene spore che possono avere effetti tossici
  - Pomate ad effetto balsamico da spalmare nelle narici: in commercio ne esistono molte, possono dare un leggero sollievo, tuttavia bisogna fare attenzione che non contengano sostanze vasoconstrictrici che sui più piccoli sono controindicate
  - **Antibiotici: meglio evitarli, tanto non servono a niente! Gli antibiotici infatti funzionano contro i batteri, non contro i virus.** Certo, se non si tratta di un semplice raffreddore ma di una sinusite, la terapia antibiotica è consigliata
  - **Mucolitici per combattere la tosse: sono stati vietati dall'AIFA sotto i due anni** perché i bambini così piccoli non sono capaci di espellere il catarro fluidificato soffiandosi il naso o sputando, quindi aumenta il rischio di ostruzione bronchiale
  - **Spray decongestionanti per il naso: quelli che contengono sostanze vasoconstrictrici sono vietati al di sotto dei 12 anni**
  - **Antipiretici (es. Tachipirina, Paracetamolo):** il loro utilizzo in età pediatrica è sicuro. Ma, a meno che il bambino sia molto disturbato, **per un normale raffreddore sono eccessivi**
- “Il mio pediatra non prescrive mai niente”: tranquilli, non si diverte a sapere che il bambino sta male, non mangia e non dorme da giorni! E' che farmaci specifici per il raffreddore comune (quello senza febbre e senza complicanze, per intenderci) non esistono e, in ogni caso, il loro utilizzo nei bambini porta più rischi che vantaggi. Ricordiamo che gli episodi di ricaduta altro non sono che il mancato rispetto del decorso della malattia
- Nei bambini che recidivano frequentemente si può prendere in considerazione l'utilizzo dell'echinacea,** una pianta che si dimostra efficace nel prevenire le continue infezioni catarrali. Si possono fare cicli di 15-20 giorni per 2-3 volte l'anno
- Corsi di nuoto o di acquaticità in piscina: un lieve raffreddore non impedisce la frequenza.** Anzi, con il tempo, l'attività in piscina stimola e migliora i processi di termoregolazione, quindi protegge i piccoli da tanti malanni. Bisogna evitare solo se:
- la tosse è persistente
  - c'è un'otite in corso
  - c'è una sinusite in corso
- non si tratta di un semplice raffreddore ma di una naresma (infiammazione sempre presente) perché il cloro è un fattore irritante

Copyright e ringraziamenti

Guida realizzata in collaborazione con

Upvalue > [www.upvalue.it](http://www.upvalue.it)

[Forum sulla salute del bambino>](http://www.forumsalute.it/community/)

<http://www.forumsalute.it/community/>

[forum 40 gravidanza genitori e figli 1.html](http://www.forumsalute.it/community/forum/40-gravidanza-genitori-e-figli-1.html)

Sito: [www.testsalute.it](http://www.testsalute.it)

[Fai il test sul raffreddore nei bambini>](http://www.testsalute.it/test/124/RAFFREDDORE-BAMBINI.html)

<http://www.testsalute.it/test/124/RAFFREDDORE-BAMBINI.html>