

Le infezioni delle prime vie respiratorie

Le infezioni delle prime vie respiratorie possono manifestarsi con il naso chiuso, mal di gola, febbre, tosse, raucedine, occhi rossi e ingrossamento delle ghiandole linfatiche del collo.

CAUSE:

Virus: interessano il naso e la gola, si trasmettono da una persona all'altra tramite starnuti, colpi di tosse o con le mani sporche di muco per contatto con soggetti ammalati o attraverso oggetti contaminati. Il virus una volta raggiunto il naso comincia a moltiplicarsi e a diffondersi nella gola, trachea e bronchi causando mal di gola e tosse.

RICORDATEVI CHE i virus che provocano i raffreddori possono sopravvivere sui giochi, telefoni, maniglie, asciugamani, tavoli o su altri oggetti per diverse ore.

COSA DOVETE FARE:

E' importante la pulizia del naso e l'eliminazione del muco. Tenere il naso libero è la prima cosa da fare specialmente se il vostro bimbo è piccolo. Ricordatevi 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. Eseguire la pulizia prima dell'alimentazione e prima di dormire per riuscire a prendere sonno. Quando la secrezione è abbondante e chiara, l'unica regola è quella di favorirla: se il bimbo è piccolo aiutatelo pulendogli il naso frequentemente o rimuovendo le secrezioni con una pompetta di gomma. Se il vostro bambino è grande invitatelo a soffiarsi il naso più volte al giorno.

COME ESEGUIRE I LAVAGGI NASALI E L'ASPIRAZIONE:

Le gocce nasali di soluzione fisiologica o d'acqua tiepida sono il miglior rimedio per sbloccare il muco. Usate un contagocce o flaconcini già pronti per l'uso che si trovano in commercio. Eseguite i lavaggi più volte al giorno e comunque prima dei pasti.

COME PREPARARE LA SOLUZIONE FISIOLÓGICA:

sciogliere in ½ lt d'acqua bollita due cucchiaini di caffè di sale fino da cucina (4,5 gr).

Per i bimbi più piccoli:

- Instillate più gocce di soluzione fisiologica in ogni narice.
- Aspirate il muco reso più fluido con le gocce di soluzione fisiologica con una pompetta, tenendo l'altra narice tappata con un dito.

ATTENZIONE: Non causate sanguinamento dal naso evitando di spingere la punta della pompetta in profondità a contatto con la mucosa del naso.

Per i bimbi più grandi:

- Instillate della soluzione fisiologica riempiendo un contagocce.
- Fate sdraiare il bambino con la testa leggermente inclinata all'indietro.
- Attendete qualche istante affinché il liquido ammorbidisca il muco.
- Fate soffiare il naso.

RICORDATEVI DI:

- instillare una buona quantità di soluzione fisiologica.
- ripetere la procedura fino a quando il respiro è libero.
- Evitate, se non prescritte dal pediatra, le gocce decongestionanti per il naso (non sono molto più efficaci della soluzione fisiologica e possono, se usati per periodi lunghi e senza controllo, causare alterazioni della mucosa nasale).

IN CASO DI FEBBRE:

Se la temperatura corporea del vostro bambino è maggiore di 38,5°C ascellare o 39°C rettale somministrate degli antipiretici (vedi tabelle).

TABELLA INDICATIVA per la somministrazione di PARACETAMOLO al 2,5%		
Peso	Sciropo	Supposte
6 – 8 kg	3 ml o cc	1 da 125 mg
9 – 12 kg	6 ml	1 da 125 mg
13 – 18 kg	8 ml	1 da 250 mg
19 – 22 kg	10 ml	1 da 250 mg
23 – 24 kg	15 ml	1 da 500 mg
più di 35 kg	1 compressa da 500 mg	1 da 500 mg

Tali somministrazioni possono essere ripetute anche ogni 4 – 6 ore se la febbre rimane o ritorna elevata e crea disturbo al bambino.

Per il paracetamolo al 3% si calcola 1 ml ogni 2 kg peso corporeo.

TABELLA INDICATIVA per la somministrazione di IBUPROFENE	
Peso	Sospensione orale
7 – 10 kg	150 mg (2,5 ml)
11 – 15 kg	300 mg (5 ml)
16 – 20 kg	450 mg (7,5 ml)
21 – 28 kg	600 mg (10 ml)
29 – 40 kg	900 mg (15 ml)

Tali somministrazioni possono essere ripetute anche ogni 8 ore se la febbre rimane o ritorna elevata e crea disturbo al bambino.

IN CASO DI TOSSE:

La tosse è la risposta naturale dell'organismo per eliminare ogni ostacolo che impedisce la normale respirazione espellendo aria dai polmoni in modo acuto e violento; può essere secca e ad accessi, oppure umida e produttiva. Un attacco di tosse può durare fino a 5 minuti.

Poiché la tosse serve ad eliminare il muco bisogna usare accorgimenti che aiutino a sciogliere il catarro:

- Per combattere gli accessi di tosse somministrare liquidi tiepidi. Le bevande calde liberano le vie respiratorie e aiutano il muco a sciogliersi. Se la tosse è secca è utile dare al bambino 2 cucchiaini di miele o di sciroppo alla frutta.
- Se l'aria, dove vive il bambino, è molto secca bisogna umidificare l'ambiente: un'umidità relativa del 40 – 60% è la più adatta. Potete utilizzare gli umidificatori che trovate in commercio. Non aggiungete nessuna sostanza balsamica perché potrebbe aumentare l'irritazione delle vie aeree.
- Evitate il fumo passivo, perché stimola la tosse!
- Non forzate il bambino a mangiare! Se vomita per la tosse riproporgli qualcosa da mangiare in piccole quantità. Incoraggiatelo a bere!
- Somministrate gocce o sciroppi SOLO dietro consiglio o prescrizione medica!!!

CHIAMATE IL PEDIATRA IMMEDIATAMENTE se:

- la respirazione è difficoltosa e non migliora dopo la pulizia del naso e dopo aver abbassato la febbre
- il vostro bambino presenta tosse e ha meno di 6 mesi e non si alimenta
- la respirazione è frequente o difficoltosa anche in assenza di tosse
- il bambino sembra molto sofferente anche con una febbre bassa

- le labbra del vostro bambino diventano bluastre durante l'attacco di tosse
- tossendo espelle muco e sangue
- sospettate che il bimbo abbia inalato corpi estranei (cioè mostra improvvisi segni di soffocamento e immediatamente dopo inizia a tossire)
- la tosse si associa a vomito per 3 volte o più.
- la tosse è accompagnata da dolore intenso al torace.
- la situazione desta comunque preoccupazione.

