

# TOSSE e raffreddore

CONSIGLI PRATICI PER I GENITORI

Volume 4



Linee Guida  
in  
Pediatria

Il Medico Pediatra  
Parlato con il Pediatra Inglese Mario Paoletti

fimp  
Federazione Italiana  
Medici *Pediatr*

# TOSSE e raffreddore

## CONSIGLI PRATICI PER I GENITORI

**Cari genitori**, il modo migliore per aiutarvi nella non facile impresa della crescita dei figli è accompagnarvi passo passo lungo le tappe della loro evoluzione fin dai primi giorni, quando tutto è più difficile tanto da sembrare quasi insuperabile, affrontando assieme i dubbi ed i problemi che di volta in volta si presenteranno, e permettervi di comprendere e attuare i comportamenti più corretti per superare le difficoltà.

Questo sarà più facile se instaurerete un saldo rapporto di fiducia con il vostro pediatra di famiglia, che è il referente principale della salute del vostro bambino.

Con il suo aiuto potrete fugare i dubbi e confermare le certezze, acquisire esperienza e "crescere" con e per vostro figlio.

Le Linee Guida che vi proponiamo in questa collana divulgativa, realizzate da pediatri di famiglia che ogni giorno parlano nel loro ambulatorio con le mamme e con i papà, vogliono essere un contributo al dialogo tra voi ed il vostro pediatra ed hanno lo scopo di facilitare con esso la discussione, la comprensione e il superamento dei problemi più comuni che vi troverete ad affrontare e di rappresentare un testo di riferimento e di aiuto, da consultare quando "perderete la testa" o sarete in difficoltà.

**Federazione Italiana Medici Pediatri**  
**Centro Studi**

**Cari genitori**, la tosse e il raffreddore, nonostante siano spesso oggettivamente problemi banali, rappresentano un noioso fastidio per il vostro piccolo e per la vostra serenità.

In molti casi il lavaggio nasale rappresenta un utile rimedio. Per aiutarvi a comprendere meglio i problemi e a risolverli anche da soli, il Centro Studi della Federazione Italiana Medici Pediatri ha elaborato queste Linee Guida.

# L'apparato **RESPIRATORIO**

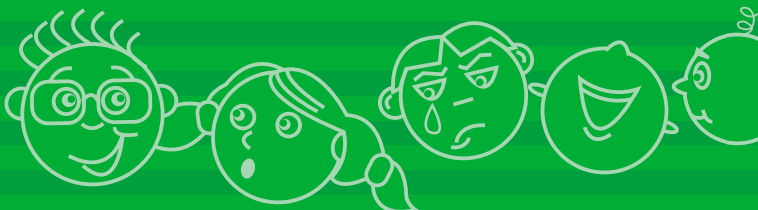
1

L'apparato respiratorio è costituito da una parte alta, in cui l'aria passa senza essere assorbita (come se attraversasse dei tubi), e da una parte bassa (bronchi, bronchioli e alveoli polmonari), che funziona da filtro, cedendo ossigeno al sangue e assorbendo anidride carbonica che viene poi espulsa all'esterno.



**L'immissione d'aria avviene attraverso il naso e la bocca.**

**TOSSE e  
raffreddore**  
CONSIGLI PRATICI PER I GENITORI



# Quali sono le funzioni del naso? 2

## Filtraggio della polvere tramite i peli.

**Lavaggio umido:** le pareti interne del naso sono umide e ricoperte di cellule che producono muco, al quale aderiscono le particelle di polvere dell'aria.

**Riscaldamento dell'aria:** le pareti nasali interne sono ricche di vasi sanguigni e calde come quelle di un bagno a vapore. L'aria inspirata, durante il percorso per arrivare ai polmoni, raggiunge una temperatura identica a quella corporea.

**Umidificazione:** l'umidità delle pareti rende meno secca l'aria che passa.

**Purificazione:** il naso purifica l'aria prima che raggiunga i polmoni, intrappolando i batteri nel muco.



**Respirare attraverso il naso è quindi una protezione sicura contro le infezioni.**



**Linee Guida  
in  
Pediatria**

# La tosse

3

**L**a tosse, che si evidenzia in tutte le malattie delle vie aeree, è un **meccanismo di difesa per eliminare il muco in eccesso e il materiale estraneo inalato** (polvere, germi, polline, ecc.).

Esistono alcune zone delle vie aeree (laringe, trachea) più sensibili alle sostanze estranee di qualunque natura; queste aree, appena stimolate, provocano molta tosse, specie di tipo secco.

Poiché il lattante è ancora incapace di tossire efficacemente, incontra molte difficoltà nell'espellere il catarro.

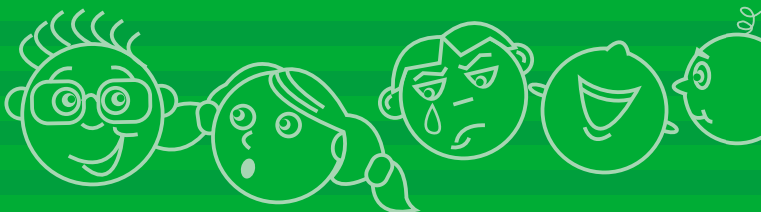
La tosse disturba frequentemente il bambino, anche quando dorme, e a volte provoca il vomito.

In presenza di catarro la tosse, che in questo caso si definisce "grassa" o "produttiva", serve a rimuovere dalle vie respiratorie il muco e i microbi, rappresentando quindi un meccanismo di difesa che andrebbe mantenuto.

Quando non ci sono secrezioni e la tosse deriva da irritazioni delle parti più sensibili (gola, laringe e trachea), essa si definisce "secca"; questo tipo di tosse, al contrario della precedente, è un disturbo privo di finalità difensive.



**TOSSE e  
raffreddore**  
CONSIGLI PRATICI PER I GENITORI



B



Linee Guida  
in  
Pediatria

# Come comportarsi in caso di tosse

4

Seguire i seguenti consigli:

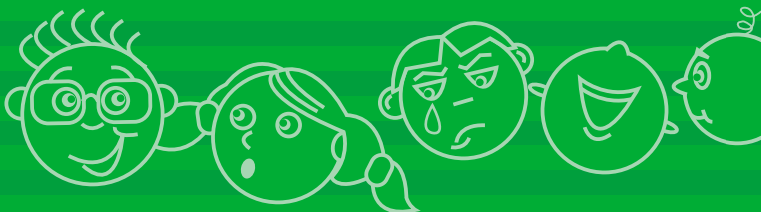
**1.** L'ingestione di liquidi caldi e zuccherati (per es. latte e miele), i lavaggi nasali con soluzioni saline e l'inalazione di sostanze decongestionanti nebulizzate (aerosol) sono molto utili, poiché apportano liquidi e fluidificano le secrezioni, facilitandone l'eliminazione.

**2.** Anche l'umidificazione dell'ambiente è importante: l'impiego degli umidificatori elettrici deve però essere limitato alla durata della sintomatologia.

L'umidificatore a freddo (vaschette di ceramica sui termosifoni) è di notevole aiuto: ricordate però di pulire bene ogni giorno i contenitori per evitare l'inquinamento da parte di batteri e muffe e preferite vaschette larghe che offrano un'ampia superficie d'acqua a contatto con l'aria per favorire l'evaporazione.



**TOSSE e  
raffreddore**  
CONSIGLI PRATICI PER I GENITORI



**3. Ideale sarebbe mantenere la temperatura della stanza sui 20-21°C**, mentre sono da evitare temperature più elevate e un'aria troppo secca, come capita durante i mesi invernali quando è in funzione il riscaldamento.



**4. L'astensione dal fumo da parte dei genitori è essenziale:** i bambini figli di fumatori soffrono di un maggior numero di episodi di tosse rispetto ai loro coetanei figli di non fumatori.



**5. Ricordate poi l'importanza di bere acqua**, soprattutto se arricchita di sali minerali e vitamine, come quella contenuta nella frutta, nei gelati e nello yogurt.

**6.** Quando la tosse è secca e molto insistente, tanto da disturbare sia il sonno che l'alimentazione, può rivelarsi utile fare ricorso a sedativi come sollievo sintomatico, anche se tali farmaci non sono in grado di accorciare la durata della tosse.

**Per l'uso di farmaci contro la tosse, chiedete consiglio al Vostro pediatra.**



**Linee Guida  
in  
Pediatria**

# IL RAFFREDDORE

5

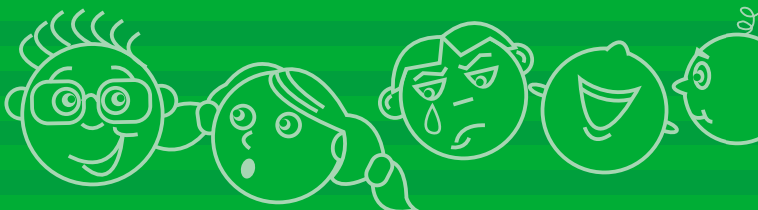
**P**er rinite o raffreddore (il "common cold" degli autori anglosassoni) si intende **un'infezione acuta delle vie nasali di origine virale** (i virus responsabili sono oltre 200). Dopo 3-4 giorni, il tempo solitamente necessario per la scomparsa del raffreddore, si diventa immuni per quel particolare virus, ma non per gli altri: questo spiega perché spesso il bambino che ritorna all'asilo "guarito", dopo 4-5 giorni si ammala di nuovo.

Le riniti di origine batterica presentano un'incidenza molto bassa e spesso "complicano" quelle virali.

I sintomi correlati al raffreddore sono: naso chiuso e gocciolante, starnuti frequenti.



**TOSSE e  
raffreddore**  
CONSIGLI PRATICI PER I GENITORI



# Come comportarsi in caso di raffreddore

6

Il lattante, che ha la necessità di avere il naso libero ma è incapace di soffiarsi il naso, soffre parecchio e di conseguenza, per respirare, deve interrompere la suzione. Può quindi essere irritato, piangere e mostrare malessere in maniera superiore a quanto ci si possa aspettare per un comune raffreddore. Si possono inoltre manifestare alcune linee di febbre e talora diarrea causata dagli stessi virus. Risulta pertanto utile sollevare il letto dalla parte della testa (ad esempio mettendo una coperta piegata sotto il materassino) o, qualora non fosse sufficiente, prendere in braccio il bambino, tenendolo in posizione eretta, ad esempio appoggiandolo alla spalla.



I frequenti starnuti sono una difesa attuata dal lattante per liberare il naso dalle croste e dalle sostanze inquinanti presenti nell'aria.



Linee Guida  
in  
Pediatria

# Come detergere il NASO

7

**Il lavaggio nasale con soluzioni saline isotoniche aiuta a rimuovere le secrezioni dense che congestionano il naso.**

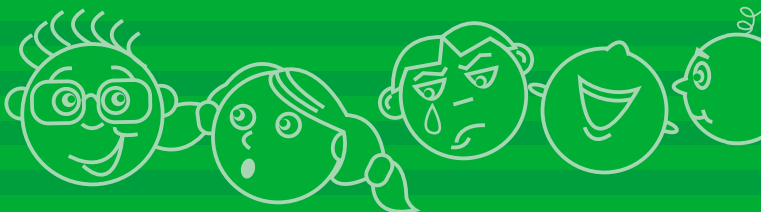
Si possono utilizzare prodotti in gocce o spray; quest'ultimi consentono un vero e proprio lavaggio della cavità nasale.

La metodologia è semplice: dopo aver sdraiato o, se l'età lo consente, posto a sedere il bambino, si introduce la soluzione nella narice sinistra (inclinandogli la testa a destra) e poi in quella destra (inclinandogli la testa a sinistra).

Al termine dell'operazione, sollevare la testa del bambino onde evitare il fastidio delle gocce che "vanno in gola". Talora si può anche nebulizzare la soluzione con l'apparecchio per aerosol, tenendo il tubo vicino al naso.

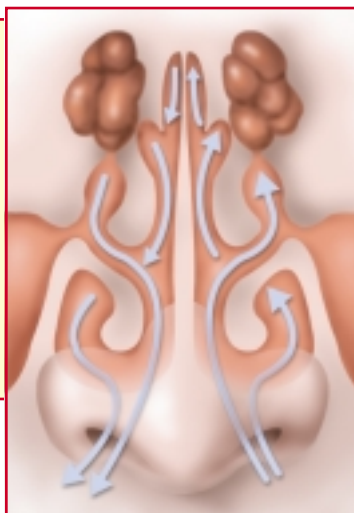


**TOSSE e  
raffreddore**  
CONSIGLI PRATICI PER I GENITORI



7

*Praticare il lavaggio nasale più volte al dì dovrebbe essere una sana abitudine per tutti; in particolare, nelle riniti allergiche serve ad allontanare i pollini e altre sostanze dalla mucosa nasale. Quella del lavaggio nasale è quindi una pratica molto utile e priva di rischi, attuabile facilmente dai genitori.*



## **E INOLTRE RICORDATE CHE...**

I bambini dovrebbero fare ogni giorno (tranne in caso di nebbia o di vento forte) una passeggiata ai giardinetti o al parco. Quando l'aria è molto fredda risulta utile coprire la bocca e il naso con una sciarpa che filtra e riscalda l'aria.

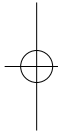
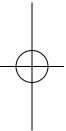
## **► Quando rivolgersi al pediatra:**

- Se è presente febbre da più di 3 giorni.
- Se il bambino ha meno di 3 mesi e tossisce spesso.
- Se tosse e raffreddore persistono da oltre 2 settimane.
- Se il bambino presenta affanno o difficoltà a respirare anche dopo la pulizia del naso e lontano da un attacco di tosse.
- Se è presente vomito ripetuto.
- Se la tosse compare all'improvviso (in pieno benessere) e si associa a vomito.
- Se il bambino è cambiato, sofferente, lamentoso, inappetente.
- Se il bambino accusa dolore toracico, soprattutto se è presente anche febbre.

**Per ulteriori informazioni rivolgetevi con fiducia al Vostro pediatra di famiglia.**



**Linee Guida  
in  
Pediatria**



Copyright e testi:  
Federazione Italiana Medici Pediatri - FIMP

